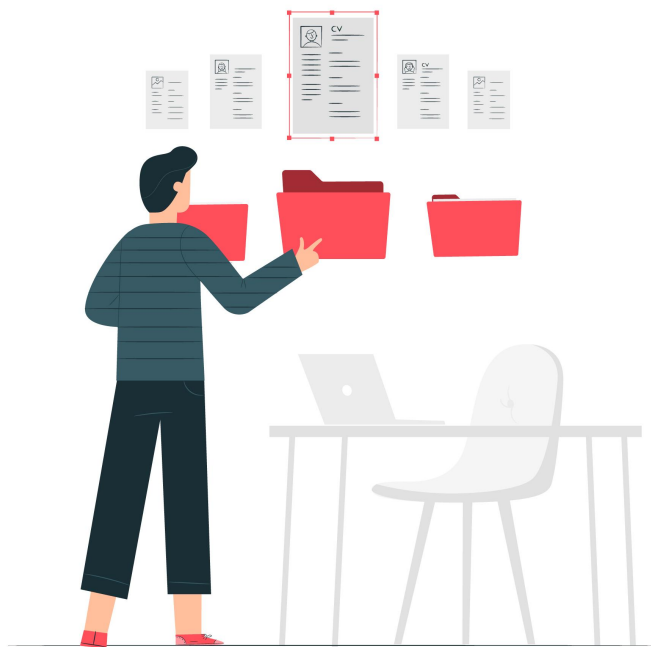


● 欢迎参加 2023 博世 未来新工匠项目!

《简历撰写》线上课

将在**5分钟**后正式开始!



评论区互动:

1. 打卡所在地
2. 你写过简历吗?
写过“7”，没写过“3”



未来新工匠 博世职业教育人才公益培育计划

Future Craftsmen Bosch Vocational Education Talent
Charity Cultivation Program

● 今日导游



庄琛 Jamie
益优青年中心
学习与发展经理

制造业领导力培训督导
国家二级心理咨询师
认证视觉引导师
认证瑜伽老师
即兴剧演员

● 课程体系

自我成长

- 1-职业探索
- 2-简历撰写
- 3-面试准备
- 4-压力管理

创新思维

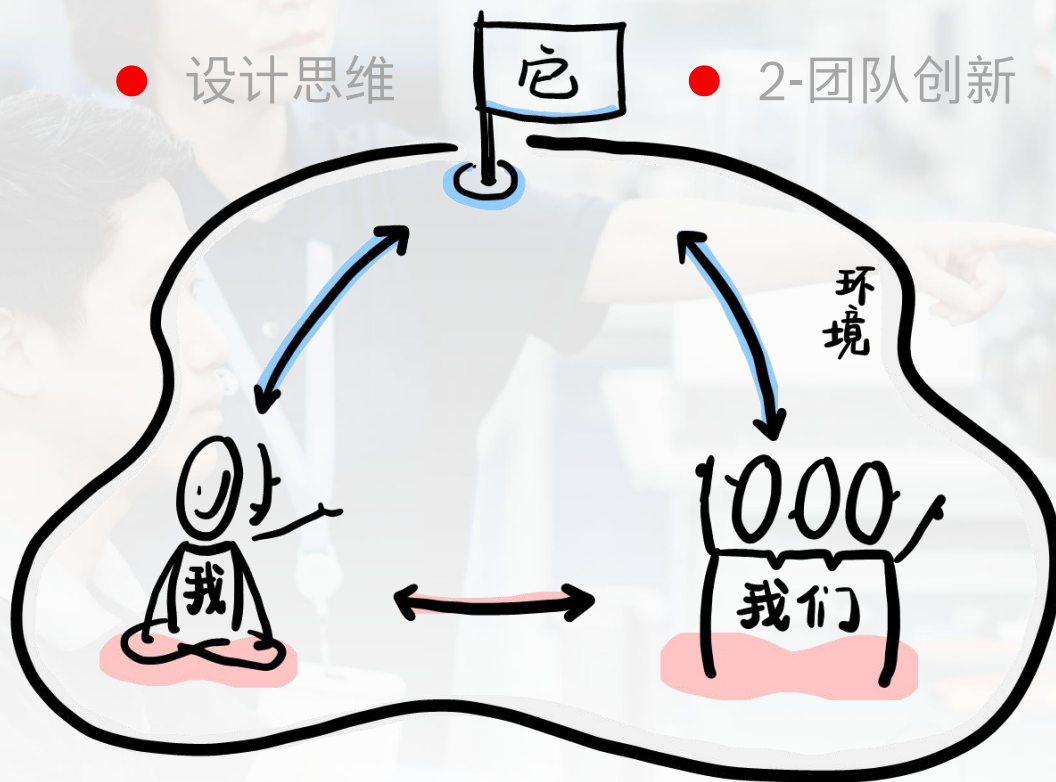
- 设计思维

问题解决

- 1-信息整理
- 2-团队创新

沟通表达

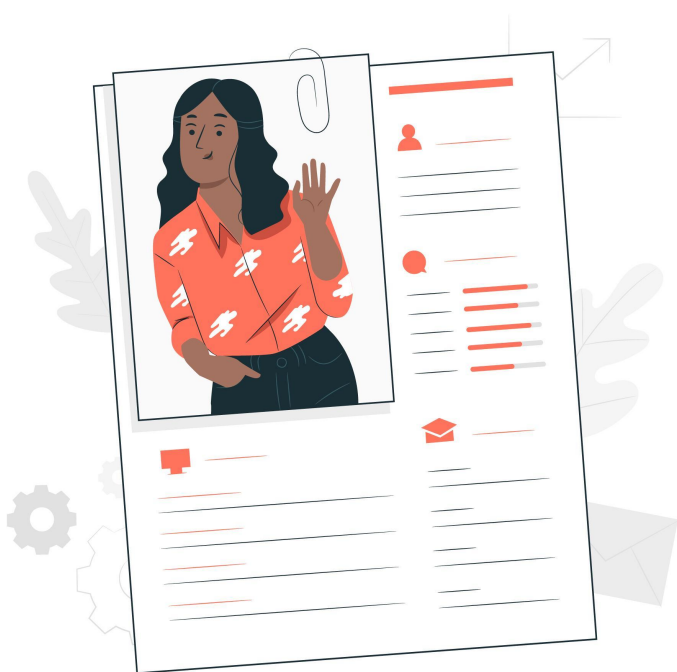
- 1-对话沟通
- 2-汇报展示



自我探索

- 简历撰写 -

● 简历撰写：你的人生值得包装



- 了解 简历的使用场景
- 了解 简历的合格标准
- 熟悉 简历撰写的要求
- 了解 简历的修改建议

- 理清 自己的人生现状
- 调整 自己的发展方向

01

关于简历

02

格式要求

03

内容要求

04

修改建议

05

总结实践

关于简历

- 场景 + 标准 -

● 简历的职业之旅是怎样的？

200份

刊登一个招聘岗位
可以收到的简历数

1/245

获得面试的机率

100,000份

大公司一般年收获简历数

15秒

HR在每份简历上
花的平均时间

🗑️ >85%
扔进垃圾桶的结局

*数据来源：人力资源网「在苏大学生第三季度调查报告」

● 海投的简历为什么无效？



你的简历 = 求职意向

求职意向 = 职业规划

- ✓ 你想干什么？
- ✓ 能干什么？
- ✓ 干得了什么？

HR最不喜欢的是你对自己没有**明确的定位**。
所以海投的情况下，你几乎得不到面试机会。

对于企业招聘来说，**与岗位的匹配**是前提。

● 这些简历合格吗？

有效传递

=

排版整洁

+

完整简洁

+

重点突出

①



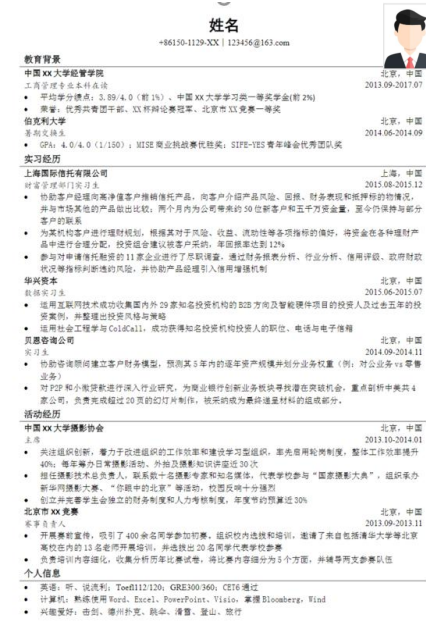
②



③



④



简历书写



格式要求

✓ 排版整洁



内容要求

✓ 完整简洁

✓ 重点突出

2

格式要求

- 原则 + 要求 -

格式原则



整体美观**整洁**



保证**阅读效率**



在不影响整体美观整洁的前提下，
尽可能补充更多的**相关内容**

格式要求

Aa

字体篇幅



主体内容



语体句式

● 格式要求 - 字体篇幅



字体

- ✓ 清晰辨识的商用字体
中文：思源黑体，宋体
英文：Arial, Calibri
- ✓ 不超过3种字体

间距

- ✓ 字号： 10-14
根据字体和内容调整
- ✓ 行间距： 1 - 1.5倍
根据内容多少调整
- ✓ 页边距： 0.5 - 0.75

重点

- ✓ 加粗：如公司，地点
- ✓ 斜体：如学历，岗位

篇幅

- ✓ 一页纸涵盖所有内容

● 格式要求 - 内容 + 语体

主题内容

- ✓ 基本信息
- ✓ 教育背景
- ✓ 实习经历
- ✓ 活动经历
- ✓ 技能爱好



求职意向：市场营销 | 随时到岗

张小巧

1999年12月24日 | 13886068888 | 深圳市南山区 | cnsupport@canva.com

教育背景

2020.09-至今 | xx大学 | xxxx学院 xx专业

- GPA: 3.6 (专业前10%)
- 主修课程: 请在此填写您的主修科目, 请在此填写您的主修科目。

校园经历

2021.02-2022.09 | xxx社团 | 会长

- 团队管理: 负责制定社团年度工作计划, 拆解工作目标下分到部员;
- 活动统筹: 负责全年活动的整体构思与制定, 跟进活动、物料、人员统筹, 全年共完成10个活动, 全校参与人数超1000人。

2022.09至今 | 校学生会 xx部 | 干事

- 活动统筹: 策划并协助部门组织的各项活动;
- 外部合作: 制作与外部赞助等的合作方案, 成功与3家企业达成协议获得活动赞助。

技能证书

- 大学生英语四级
- 大学生英语六级
- 通过CPA考试, 持有会计从业资格证书
- 熟练掌握Office相关软件
- 普通话国家一级乙等证书

兴趣爱好

喜欢音乐, 尤其是吉他弹唱。
喜欢户外运动, 比如爬山、攀岩等。

语体句式

- ✓ 语体: 书面, 单语种
- ✓ 句式: 动词 + 状语
- 参与 某某项目框架设计
- 协调 某某活动现场执行

内容要求

- 教育 + 实践 + 特长 -

内容要求



基本信息



教育背景



实习经历



活动经历



技能爱好

● 基本信息



求职意向：市场营销 | 随时到岗

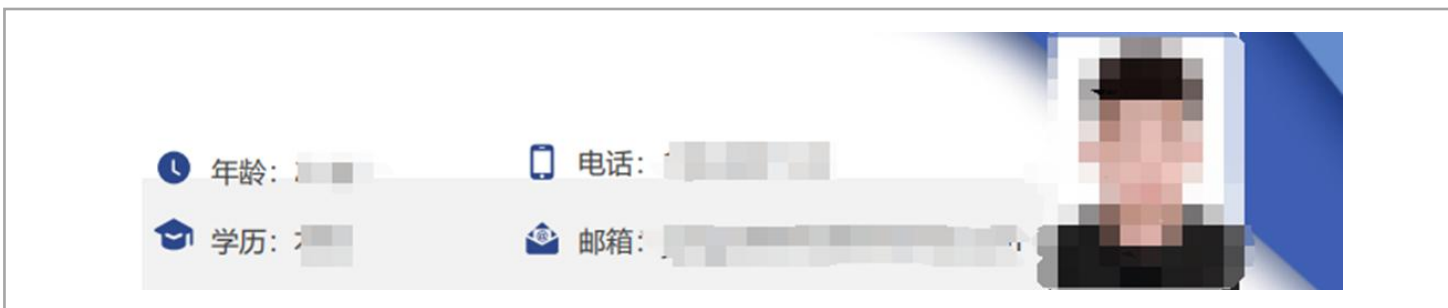
张小可

1999年12月24日 | 深圳市南山区

13886068888 | cnsupport@canva.com

个人信息

- ✓ 正面照片
- ✓ 姓名
- ✓ 出生年月
- ✓ 移动电话
- ✓ 邮箱地址
- ✓ 坐标地址



年龄： | 电话： |

学历： | 邮箱： |

求职意向

- ✓ 意向岗位
- ✓ 到岗时间

● 教育背景

🎓 教育背景

2020.09-至今

xx大学

xxxx学院 xx专业

- GPA: 3.6 (专业前10%)
- 主修课程: 请在此填写您的主修科目, 请在此填写您的主修科目。

撰写内容

- ✓ 学历倒序: 从最高写到最低
- ✓ (学习年限 + 地点)
- ✓ 学历全称: 食品与工程学士学位
- ✓ 预计毕业时间
- ✓ 学分绩点: 如 GPA 3.6 / 4.0
- ✓ 与申请岗位相关的课程
- ✓ 获得荣誉

教育背景 | Education

2021/09 - 2025/06

广州 [] 学院

主修课程: 法学

● 实习经历

工作经历及在校表现 | Experience

1、大一期间加入学校青年志愿者协会红十字会，现任学校青年志愿者协会红十字会培训部副部长，曾多次组织策划、参加学校内的献血活动、衣物捐赠活动、核酸检测活动、大一军训医疗点以及医疗基础知识讲座等活动；

撰写内容

- ✓ 经历倒序：由最近写到最远
- ✓ 实习时长：xxxx年xx月 - xxxx年xx月
- ✓ 实习地点
- ✓ 企业名称：可加上企业规模
- ✓ 所在行业：快消、零售、制造、科研等
- ✓ 任职岗位
- ✓ 实习经历

HR的小提示

- ✓ 3段相关行业的经历 = 好的简历必备
- ✓ 每段实习经历写2-3个关键工作内容
- ✓ 用STAR法则整理关键工作内容：
场景、行为、结果、影响
- ✓ 具体描写关键内容：定性描述和定量数据
- ✓ 每个关键工作内容不超过两行，不短于半行

● 活动经历

工作经历及在校表现 | Experience

- 1、大一期间加入学校青年志愿者协会红十字会，现任学校青年志愿者协会红十字会培训部副部长，曾多次组织策划、参加学校内的献血活动、衣物捐赠活动、核酸检测活动、大一军训医疗点以及医疗基础知识讲座等活动；
- 2、大一寒假以及大二暑假期间参加全国性线上支教活动，在此期间，带教三名小学、中学学生，具有一定的支教经验；
- 3、大二期间获得学校法政学院第二十届篮球赛亚军名次

“一起云支教，XXXXXX”社会实践活动

2022年1月~2月/2022年6月~7月

支教志愿者-XX大学

山东/凉山

在共青团中央，中国光华科技基金会主办，益优青年中心承办“一起云支教，XXXXX”大学生社会实践活动中作为支教志愿者，为3名贫困地区中小學生提供公益陪伴和教育。

- **支教活动推进**：累计参与包括全国云支教说明会，高校动员会等活动相关会议，进行会议记录，明确个人角色和主要任务；独立梳理和明确了不同时间节点的工作内容和交付要求，制定了个人工作计划；工作计划完成度100%，并及时完成向高校领队的结果交付。
- **一对一授课**：围绕主办方提供的支教课程素材库，进行为了为期5周，共计7次的直播支教，期间无缺席，无延误；对于素材库进行了多次学习，并与支教团队成员进行试讲；针对授课过程中的学生反馈积极与学生家长、其他支教成员及活动主办方进行反馈交流，并完成了2个知识点讲解方法的更新。

撰写内容

- ✓ 顺序撰写：由最远到最近
- ✓ 参加时长、机构、角色
- ✓ 活动内容：
 - 学生会 / 社团经历
 - 兼职经历
 - 学习项目 / 训练营
 - 赛事活动
 - 社会实践
- ✓ 参与内容（参考实习经历）

HR的小提示

- ✓ 活动经历中体现出的能力
- ✓ 能力与申请岗位的相关性

● 技能爱好

📖 技能证书

- 大学生英语四级
- 大学生英语六级
- 通过CPA考试，持有会计从业资格证书
- 熟练掌握Office相关软件
- 普通话国家一级乙等证书

👤 兴趣爱好

喜欢音乐，尤其是吉他弹唱。
喜欢户外运动，比如爬山、攀岩等。

特长技能

计算机能力: SQL; VBA; MATLAB; SAS; Tableau; R; C;

特长爱好: 单簧管九级 (业余最高等级); 钢琴六级

爱好: 主持、拉丁舞、攀岩、徒步

其他

- 技能: STATA, Python, Matlab, Microsoft Excel, Wind, R
- 语言: 中文, 英文(Advanced Level)
- 兴趣爱好: 自由搏击, 室内攀岩

撰写内容

- ✓ 技能证书:
 - 语言类
 - 计算机类
 - 职业技能认证
 - 从业资格证书
- ✓ 兴趣爱好:
 - 运动: 球类、电竞等
 - 艺术: 音乐、摄影等
 - 其他: 烹饪、写作等

HR的小提示

- ✓ 谁不喜欢有才的同事?
- ✓ 谁不喜欢有趣的同事?

HR们的建议

- 版面 + 内容 -

● HR们的建议 - 版面

格式

- ✓ 照顾阅读感受
- ✓ 参考模板
- ✓ 整洁美观
- ✓ 是否打印

黑白打印可贴彩色照片



求职意向：市场营销 | 随时到岗

张小巧

1999年12月24日 | 13886068888 | 深圳市南山区 | cnsupport@canva.com

教育背景

2020.09-至今 | xx大学 | xxxx学院 xx专业

- GPA: 3.6 (专业前10%)
- 主修课程: 请在此填写您的主修科目, 请在此填写您的主修科目。

校园经历

2021.02-2022.09 | xxx社团 | 会长

- 团队管理: 负责制定社团年度工作计划, 拆解工作目标下分到部员;
- 活动统筹: 负责全年活动的整体构思与制定, 跟进活动、物料、人员统筹, 全年共完成10个活动, 全校参与人数超1000人。

2022.09至今 | 校学生会 xx部 | 干事

- 活动统筹: 策划并协助部门组织的各项活动;
- 外部合作: 制作与外部赞助等的合作方案, 成功与3家企业达成协议获得活动赞助。

技能证书

- 大学生英语四级
- 大学生英语六级
- 通过CPA考试, 持有会计从业资格证书
- 熟练掌握Office相关软件
- 普通话国家一级乙等证书

兴趣爱好

喜欢音乐, 尤其是吉他弹唱。
喜欢户外运动, 比如爬山、攀岩等。

照片



- ✓ 正式证件照
- ✓ 有领 整齐
- ✓ 可适当美化

● HR们的建议 - 内容



求职意向：市场营销 | 随时到岗

张小巧

1999年12月24日 | 深圳市南山区
13886068888 | cnsupport@canva.com

教育背景

2020.09-至今 xx大学 xxxx学院 xx专业

- GPA: 3.6 (专业前10%)
- 主修课程：请在此填写您的主修科目，请在此填写您的主修科目。

校园经历

2021.02-2022.09 xxx社团 会长

- 团队管理：负责制定社团年度工作计划，拆解工作目标下分到部员；
- 活动统筹：负责全年活动的整体构思与制定，跟进活动、物料、人员统筹，全年共完成10个活动，全校参与人数超1000人。

2022.09至今 校学生会 xx部 干事

- 活动统筹：策划并协助部门组织的各项活动；
- 外部合作：制作与外部赞助等的合作方案，成功与3家企业达成协议获得活动赞助。

技能证书

- 大学生英语四级
- 大学生英语六级
- 通过CPA考试，持有会计从业资格证书
- 熟练掌握Office相关软件
- 普通话国家一级乙等证书

兴趣爱好

喜欢音乐，尤其是吉他弹唱。
喜欢户外运动，比如爬山、攀岩等。

教育履历

- ✓ 以高中后经历为主
- ✓ 可加上预计毕业时间

描述具体

- ✓ 经历参考STAR原则
- ✓ 经历要有定性描述
- ✓ 成果要有定量数据

岗位匹配

- ✓ 仔细阅读岗位描述
- ✓ 针对岗位描述能力优势
- ✓ 除了实习经历，可补充活动、比赛、社会实践和学习等相关经历，帮助面试官快速全面捕捉你的个人亮点。

总结实践

- 撰写 + 调整 -

5

简历总结

简历代表了职业规划

你的简历 = 求职意向

求职意向 = 职业规划

- ✓ 你想干什么？
- ✓ 能干什么？
- ✓ 干得了什么？



格式要求

内容要求

字体

- ✓ 清晰辨识的商用字体
中文：思源黑体、宋体
英文：Arial、Calibri
- ✓ 不超过3种字体

间距

- ✓ 字号：10-14
根据字体和内容调整
- ✓ 行间距：1 - 1.5倍
根据内容多少调整
- ✓ 页边距：0.5 - 0.75

重点

- ✓ 加粗：如公司，地点
- ✓ 斜体：如学历，岗位

篇幅

- ✓ 一页纸涵盖所有内容

语体句式

- ✓ 语体：书面，单语种
- ✓ 句式：动词 + 状语
- 参与 某某项目框架设计
- 协调 某某活动现场执行



张小巧

求职意向：市场营销 | 随时到岗

1999年12月24日 | 深圳市南山区
13886068888 | cnsupport@canva.com

教育背景

2020.09-至今 xx大学 xxx学院 xx专业

- GPA: 3.6 (专业前10%)
- 主修课程：请在此填写您的主修科目，请在此填写您的主修科目。

校园经历

2021.02-2022.09 xxx社团 会长

- 团队管理：负责制定社团年度工作计划，拆解工作目标下分到部门；
- 活动策划：负责全年活动的整体构思与制定，跟进活动、物料、人员统筹，全年共完成10个活动，全校参与人数超1000人。

2022.09至今 校学生会 xx部 干事

- 活动策划：策划并协助部门组织的各项活动；
- 外部合作：制作与外部赞助等的合作方案，成功与3家企业达成协议获得活动赞助。

技能证书

- 大学生英语四级
- 大学生英语六级
- 通过CPA考试，持有会计从业资格证书
- 熟练掌握Office相关软件
- 普通话国家一乙等证书

兴趣爱好

喜欢音乐，尤其是吉他弹唱。
喜欢户外运动，比如爬山、攀岩等。

基本信息

教育背景

实习经历

活动经历

技能爱好

个人信息

- ✓ 正面照片
- ✓ 姓名
- ✓ 出生年月
- ✓ 移动电话
- ✓ 邮箱地址
- ✓ 坐标地址

求职意向

- ✓ 意向岗位
- ✓ 到岗时间

撰写内容

- ✓ 学历倒序：从最高写到最低
(学习年限+地点)
- ✓ 学历全称：食品与工程学士学位
- ✓ 预计毕业时间
- ✓ 学分绩点：如GPA 3.6 / 4.0
- ✓ 与申请职位相关的课程
- ✓ 获得荣誉

撰写内容

- ✓ 顺序撰写：由最远到最近
- ✓ 参加时长、机构、角色
- ✓ 活动内容：
 - 学生会 / 社团经历
 - 兼职经历
 - 学习项目 / 训练营
 - 赛事活动
 - 社会实践
- ✓ 参与内容 (参考实习经历)

撰写要点

- ✓ 活动经历中体现出的能力
- ✓ 能力与申请岗位的相关性

撰写内容

- ✓ 经历倒序：由最近写到最远
- ✓ 实习时长：xxxx年xx月 - xxx年xx月
- ✓ 实习地点
- ✓ 企业名称：可加上企业规模
- ✓ 所在行业：快消、零售、制造、科研等
- ✓ 任职岗位
- ✓ 实习经历

撰写要点

- ✓ 3段相关行业的经历 = 好的简历必备
- ✓ 每段实习经历写2-3个关键工作内容
- ✓ 用STAR法则整理关键工作内容：
场景、行为、结果、影响
- ✓ 具体描述关键内容：定性描述和定量数据
- ✓ 每个关键工作内容不超过两行，不短于半行

撰写内容

- ✓ 技能证书：
 - 语言类
 - 计算机类
 - 职业技能认证
 - 从业资格证书
- ✓ 兴趣爱好：
 - 运动：球类、电竞等
 - 艺术：音乐、摄影等
 - 其他：烹饪、写作等

撰写要点

- ✓ 谁不喜欢有才的同事？
- ✓ 谁不喜欢有趣的同事？

● 课后实践

还没有写过简历:

1. 写你的第一份简历
2. 邀请三位亲朋好友阅读反馈
3. 更新简历

已经写过简历:

1. 根据课程内容修改
2. 邀请三位前辈阅读反馈
3. 更新简历



● 下节预告

自我成长

- 1-职业探索
- 2-简历撰写
- 3-面试准备
- 4-压力管理

创新思维

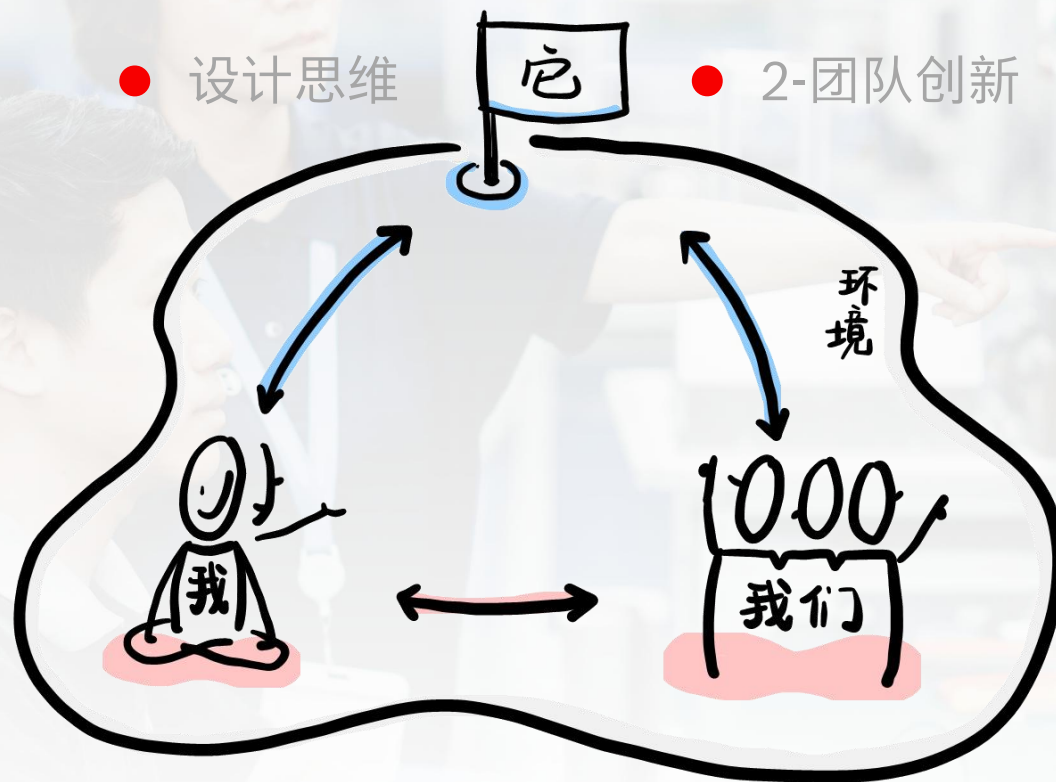
- 设计思维

问题解决

- 1-信息整理
- 2-团队创新

沟通表达

- 1-对话沟通
- 2-汇报展示



自我探索

- 面试准备 -