

百姓点题·记者调查

编者按:

又到一年求职季,应届毕业生们正面临从校园到职场的关键一步。简历怎么写才能脱颖而出?面试怎么答才能打动考官?即日起,本报百姓点题·记者调查栏目推出“求职季·帮你问”系列报道,记者走进高校求职实训营,邀请资深讲师和企业HR“手把手”传授实用技巧。本期聚焦简历制作,干货满满,建议收藏。

从校园到职场:应届生如何写出“能打”简历? 简历这样写,让HR一眼看到你

□记者 姚舜好

对于很多应届毕业生来说,求职遇到的首个难题就是:简历到底怎么写?

“我的经历太少,半页纸都写不满怎么办?”“一份简历投了几十个岗位,为什么一个回复都没有?”“网上模板那么多,到底选哪种才好?”……这些问题,困扰着很多求职者。

带着这些疑问,近日记者走进浙江海洋大学“求职能力实训营”课堂,旁听了一堂干货满满的简历制作课。主讲人周姿含老师用生动的案例,手把手教同学们如何写出一份有效且“能打”的简历。浙江黎明智造股份有限公司人事行政总监胡安庆也从企业视角,为大家揭秘HR筛选简历的“潜规则”。

以下是记者整理的简历制作实用指南。

■ 优质简历的四个关键词

一份好简历,关键在于把握四个原则:

真实:简历要从真实经历出发,不要为了好看而编造经历,面试时很容易露馅,反而留下负面印象。

简洁:简历最好控制在一页纸内。HR浏览一份简历平均只有30秒到2分钟,别写“小作文”,要用简洁的关键语句突出优势。

美观:选用清晰大方的模板,不要过于花哨。照片要真实清晰,不要过度修图,否则可能碰到面试时留下好印象,HR回头找简历却对不上号的尴尬情况。

准确:检查错别字、语病、格式混乱,这些是扣分项。同时要根据不同岗位调整简历内容,做到“一岗一简历”,不要同一份简历海投。

■ 五大板块,这样写最加分

周姿含老师把应届生简历拆解为五个部分,每个部分都有讲究:

基本信息:姓名、电话、邮箱是必填项,一定要核对准确。出生年月可简写成年龄,但如果招聘简章有明确年龄要求,就写具体出生年月。求职意向要明确,不要写多个方向,否则显得没有针对性。

教育背景:从本科及以上教育经历写起,高中及之前的教育经历可省略。可列出与求职岗位相关的主修课程,比如应聘市场营销,就写市场营销、商业心理学等。如果绩点或年级排名靠前,建议写上,这是优势点。

实习/实践经历:这是简历的“重头戏”。写法上要注意三点——写明具体时间、公司/活动名称;可用“四字短语+加粗”做小标题,如“信息发布”“文案撰写”“数据分析”;用数据直观地支撑成果,比如“公众号粉丝增长3000人”“活动参与人数200+”等。如果经历比较少,不要慌。课程实验、小组项目、社团活动都可以写,重点不是你“成功了没有”,而是你在这个过程中学到了什么、做了什么。过程和能力比结果更重要。

技能与荣誉:挑含金量高的写,同类荣誉取最高级别即可,4项左右就足够。专业相关的技能也要写上,比如会用SPSS做数据分析、掌握CAD绘图技能等。

自我描述:如果你的前四部分已经足够撑满一页,这一块可以不写。如果经历较少,可以写一两句突出与岗位匹配的能力,比如“具备营销推广经验,沟通能力强,有抗压能力”。杜绝写空话、套话以及发挥不必要的“幽默感”。

■ 三个常见坑,别踩

周老师还总结了同学们简历中最常见的三个问题:

乏善可陈,内容太少:只写了半页,每段一两句话。解决办法是深入挖掘自己的经历,课程实践、小组作业、社团活动都可以写,重点写你做了什么、学到了什么。

无效信息多,优势难显:把项目简介大段抄上去,却没有写自己具体做了什么。HR看不到你的贡献,等于白写。要写“我做了什么、取得了什么结果”。

用力过猛,可信度低:过度修图、编造经历,这些都会让HR觉得你不真诚。

■ 投递渠道与小技巧

简历写好了,往哪儿投?周老师给出了五个渠道:

求职网站:前程无忧、猎聘、各地人社部门官网等。

企业宣讲会:关注校内宣讲信息。

线下招聘会:如学校举办的招聘会。

企业官网招聘专区:国企、银行常用。

内部推荐:找有相关渠道的学长学姐、专业老师帮忙推荐。

投递时记住四个小技巧:

定期刷新网上简历,新近刷新的简历往往会出现在前排,让HR优先看到你。

多渠道投递,不要只押一个平台。

按企业要求投递,比如PDF格式、附带证书等。

投递邮件标题写明“姓名+应聘岗位+学校”,方便HR筛选,不要只写“简历”两个字。

■ 企业HR视角:这样看简历

实训营课堂还邀请了胡安庆,他从企业角度讲出了一个“扎心”的现实:很多简历根本到不了HR手里。

胡安庆透露,他们公司今年收到了约3000份应届生简历,但他本人最多只看过300份。为什么?因为现在企业普遍用AI筛选简历。“我会直接告诉AI我想要什么样的人,比如学校层次、是否拿过奖学金、是否有学生干部经历、是否参加过竞赛或科研项目。AI按这些条件筛完后,剩下的简历HR才可能看到。”

更值得注意的是,一些企业的第一轮面试也已经交给AI了。所以,你的简历如果写得“四平八稳”、没有突出亮点,很可能在AI这一步就被刷掉了。

■ 由此给应届生的建议:

1. 清楚自己的“长板”是什么,并在简历中放大它,因为在进入职场中层之前,真正支撑你发展的,是你的长板,而不是你补齐了多少短板;

2. 不要海投,聚焦你最匹配的岗位;

3. 活用AI工具(如豆包、千问)帮你优化简历表述。

下期预告:

面试技巧全攻略,从如何有效自我介绍到抓住机会反问考官,我们继续请讲师、HR为你支招。

“电”靓美好生活 情暖海岛民心

5月13日,国网嵊泗县供电公司开展“电”靓美好生活走进国家电网中国品牌日主题活动,邀请嵊泗县东海社区居民代表走进泗礁供电营业厅与企业文化展厅,沉浸式体验海岛电力服务,学习安全用电、节能低碳知识,近距离感受“人民电业为人民”的品牌温度,擦亮海岛电力服务名片。

活动现场,居民们首先参观了泗礁供电营业厅。工作人员结合海岛用电特点,用通俗易懂的语言讲解家庭安全用电、老旧线路维护、节能家电选购等实用知识,重点科普低碳节电小技巧,引导大家树立绿色用电理念。在营业厅互动体验区,大家踊跃参与用电知识互动墙答题,内容涵盖安全用电、节能降碳、线上服务办理等海岛居民高频关注话题,趣味十足的形式让电力知识入脑入心。

随后,居民们走进公司企业文化展厅。展厅以“嵊电之光 赋能海岛”为主题,通过图文、实物与多媒体展示,生动呈现嵊泗电力从悬水小岛通电到智能电网建设的发展历程,展现

一代代电力人扎根东海、守护海岛光明的奋斗故事,彰显电力赋能海岛民生改善与经济发展的责任担当。大家驻足观看、交流感悟,对海岛电力服务的变迁与成效有了更直观的认识。活动中,工作人员还现场演示“网上国网”APP线上办电、电费查询、故障报修等便民功能,手把手指导居民操作,让大家体验“足不出户、一键办电”的便捷服务。参与居民纷纷表示,此次活动贴近海岛生活,既学到了实用用电知识,又感受到了电力服务的暖心贴心,对国家电网品牌有了更深的认同感。

此次品牌日活动,是国网嵊泗县供电公司深化品牌建设、拉近政企民心距离的务实举措。下一步,公司将持续立足海岛区位特点,深耕海岛电力品牌,常态化开展社区联动、用电科普、便民服务等活动,不断优化电力服务举措,以可靠供电、优质服务护航海岛美好生活,为嵊泗海洋经济高质量发展注入强劲电力动能。

(潘梦帆 吴家辉)

全市天气:今天阴有阵雨或雷雨,雨量中等,傍晚起局部大雨。明天阴局部阵雨,下午转阴到多云。今天到明天早晨局部有雾。今天最高气温:27℃,明天最高气温:26℃。今天最低气温:21℃,明天最低气温:21℃。舟山市区:今天偏南风6级阵风7~8级,下午减弱到5~6级阵风7级,半夜转西到西北风5~6级阵风7级。明天西北到北风5~6级阵风7级转东北风5~6级。今天蓝天指数为:四级,有可能出现蓝天。今天紫外线指数为:二级,可以适当采取防护措施。

舟山市气象台2026年5月19日17时发布

请您关注天气预报