**简历内容说明**

1.基本信息

一般情况下，基本信息有且仅有电话，邮箱和证件照就够了。如果是中共党员写上也会加分，如果不是则不需要写政治面貌。

籍贯，生日，性别，住址，身高体重之类的不需要写。原因有三：1.基本信息通常位于简历的“1/3黄金广告位”处，冗长的基本信息会占据大量位置。2.查户口式的基本信息内容对你的求职没有任何帮助，HR不会因为你详细的基本信息而给你面试机会，反而会因为第一眼没有get到重要信息(实习经历等)把你淘汰掉。3.HR如果真的非常关心你的基本信息，比如籍贯，是否是独生子女等，面试的时候一定会问你，所以这些内容没必要在简历上展示。

基本信息一栏不需要单独的标题行，直接以你的姓名居中作为简历题目(不要写“个人简历”之类的)，下面紧接你的基本信息就可以。

2.教育背景

教育背景通常有四类：本科，研究生，双学位和其他培训经历。先写最高学历(研究生，本科)再写其他教育经历(双学位，培训)。教育经历下的描述内容可以增加以下内容：1.GPA3.0以上可以填写。2.与求职意向有关的课程及成绩(如果成绩还比较高)。3.与成绩有关的奖学金。4.与求职意向有关的技能证书，比如求职外贸类岗位可以写上雅思托福成绩，求职人力岗位可以写上人力资源证书。

3.实践经历

实践经历包括实习经历和校园经历，是简历中决定你能否获得面试机会的最重要部分。对于实践经历的描述需要把握住最基本的三个原则：1.STAR法则。2.运用数字。3.行为动词。

STAR法则即通过描述情况、任务、行动、结果的结构来描述你的经历，其中“行动”和“结果”最重要。一份经历描述不光要有过程，还要有结果，甚至结果对比。比如学生会干部经历：张贴海报20张(过程)，吸引60人参加比赛(结果)，参赛人数比上一届增加20%(结果对比)

数字描述中的数字主要有三种，过程数字、结果数字和奖励数字。过程数字即用来量化你做过的事情。比如在学校6个主要宣传栏张贴了20多张海报。其中的6，20都是过程数字。结果数字即你采取行动后得到的结果。比如吸引了200余人参加；申请到了了3,000余元的赞助费用。其中的200，3,000都是结果数字。奖励数字即用来描述你过得的奖励的级别。比如获得了“营销冠军”称号，1/30(30人中唯一一个)；获得了“三好学生”称号，前10%。其中的1/30，前10%都是奖励数字。通常一段经历的描述中最好包含三种数字。比如，负责与200余(过程数字)家机构的对接工作，采用电话销售的形式成功销售产品30件(结果数字)为公司带来20,000元(结果数字)的收益，同批实习生中销售第一名(奖励数字)。

行为动词即去掉无用的主语和形容词，只保留表达能力的行为动词。比如，“我主要负责组织和策划社团的各种文艺汇演活动”这句话应改为“组织和策划社团活动”。常见的行为动词有：组织，策划，协调，管理，操作，采用，运营，撰写等。

4.获奖荣誉

获奖荣誉通常有奖学金类奖励，竞赛比赛类奖励，获奖荣誉最好与应聘职位有直接关系，比如应聘销售类岗位，可以写营销类比赛的获奖荣誉，如果没有直接有关的获奖荣誉，可以写间接有关的获奖荣誉，比如应聘销售岗位但没有营销类获奖经历，则可以写演讲比赛类获奖荣誉，来突出自己的语言表达能力很强。如果多次获得某种奖项则合并来写，如“2013----2015年连续三年获得XXX奖学金”。在奖励后通常加上“奖励数字”用来表示奖励的级别和程度，如“1/30，前10%，唯一一个”等。另外无关痛痒的奖励不建议写，像军训优秀学员，邓论优秀学员之类的。如果实在没有好获奖荣誉，此项不写也可以。

5.兴趣爱好

我一般不推荐写兴趣爱好，因为大多数人的兴趣爱好与申请的岗位无关，而且很难写好。很多人把兴趣爱好写成“读书，唱歌，跑步”之类的。你喜欢读书，是读了上百本文史哲，还是喜欢趴在被窝读小说？你喜欢唱歌，是喜欢自己录制歌曲，还是只是唱KTV的时候当麦霸？你喜欢跑步，是每天风雨无阻十公里，还是被逼无奈刷步数？所以，如果真有拿得出手的兴趣爱好，可以写上，否则，还是把这个位置留给其他内容吧。

6.自我评价

自我评价是一个比较有争议的项目，因为很容易写成千篇一律的内容(积极乐观，学习能力强，组织能力强等等)，所以有的人建议不写，有的人建议写上。我建议是写上放在简历的最后，两三句话即可，作为简历的结尾。内容上主要表达两点，一是与岗位相关的特点能力并附以简单事例说明，二是自己为什么要申请这个岗位或者对这项工作的热爱。

结语：简历内容的描述是简历书写中最重要的部分，也是最难把控同时又最能“投机取巧”的部分，好的描述可以弥补经历的不足，获得面试机会，对于简历内容的描述我也还在不断学习中，也希望随时与大家一起交流。