

Self-Introduction

求职自荐书作**必杀技**

李建华 欧朝全 张伟 罗利 著

如何使你的自荐书不落俗套?

如何迅速吸引招聘者的眼球?

如何在网上迅速地推销自己?

如何让你的自荐书声色图俱全?

如何在自荐书中毕现你的创意与能力?

如何避开求职面试的地雷与陷阱?

学做自荐书, 让你的计算机水平节节高升

做好自荐书, 让你在职场竞争中脱颖而出

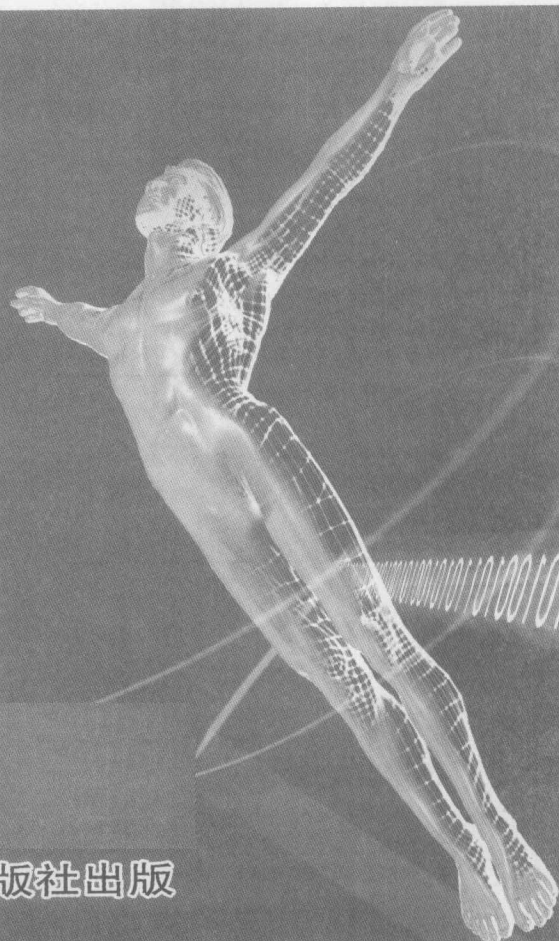


云南人民出版社出版

Self-Introduction

求职自荐书写作**必杀技**

李建华 欧朝全 张伟 罗利 著



云南人民出版社出版

书 名: 求职自荐书实作必杀技
策 划: 天极网(www.yesky.com) 蒲 涛 赵家雄
责任编辑: 陈朝华 彭 葵 胡小茜
封面设计: 王妙婷
组版编辑: 袁 庆
光盘制作: 张小松

版权所有 盗版必究

未经许可 不得以任何形式和手段复制或抄袭

出版发行: 云南人民出版社

经 销: 各地新华书店、报刊亭

C D 生产: 东方光盘制作有限公司

文本印刷: 重庆大学建大印刷厂

印 数: 10 000 册

开本规格: 787*1092 毫米 16 开 18.5 印张 300 千字

版 本 号: ISBN 7-900327-61-4

版 次: 2003 年 6 月第一次印刷

定 价: 19.8 元(1CD+手册)

为什么购买本书

随着网络的发展,传统的求职形式发生了巨大的变化。

1. 通过网络,求职的途径更多,更快捷;
2. 自荐书形式不再局限于纸质媒体,求职自荐网页、Flash 自荐动画、多媒体自荐文档或光盘越来越大行其道。

这些形式自荐书的出现,使得自荐书表达的内容更丰富,形式更新颖,能迅速地吸引招聘者的“眼球”。另外,通过制作这些形式多样的自荐书,不仅能使求职者在实践中掌握计算机知识,为E时代的求职打下坚实的技能基础,而且还能让招聘单位从中了解应聘者的计算机应用水平,可谓“一箭双雕”。该书是求职者特别是大、中专毕业生求职面试的良师益友!

本书分为七章,介绍各类求职自荐书的制作,而且对求职面试的注意事项以及面试技巧进行了详细的指导。

本书光盘含有丰富的自荐书制作素材。为了方便应聘者迅速掌握自荐书的制作,我们还在光盘中准备了各种自荐书的制作模板,读者只要利用光盘中的素材,就能方便的制作出满意的作品来。

C913.2/108

如何阅读本书

本书共分三大部分，七个章节，全方位讲解求职应聘的各个环节。

第一部分：求职准备。包括一、二、三章，主要是讲解如何做到构思巧妙、如何合理规划自荐书结构，内容以及文字、图片等素材的准备和处理。

第二部分：自荐书的制作。包括四、五、六章，主要讲解传统纸制自荐书、时尚网页自荐书、Flash 自荐书、多媒体自荐书的实例制作。

第三部分：求职导航。这部分内容是指导应聘者怎样避开求职面试中的各种“地雷”与“陷阱”，在面试的时候胜人一筹。

光

盘

导

读

自荐书实作必备软件

ACDSee V3.1

AuthorWare V6.5 试用版

DreamWaver MX 试用版

FireWorks MX 试用版

Flash MX 试用版

Acrobat Reader V5.1

登录奇兵

硕思网页魔法菜单

DreamWeaver 十大精品插件

Exif Viewer V1.1

Exif Reader V2.20 Beta2

Swf Scanner V2.63 汉化版

Jaws PDF Creator V3.0

MacButtonTest V1.0

文电通 PDF 驱动器 V5.56

Microsoft PowerPoint Viewer 97

轻松简历 X P

Xara 3D 汉化版

有声有色 V7.0

东方网页王

网页酷 V1.00

soft\ACDSEE3.1\ACDSEE3.1.exe

soft\macromedia\aw65_trial.exe

soft\macromedia\dw_mx_trial_en.exe

soft\macromedia\fireworks_mx_trial.exe

soft\macromedia\flashmx_trial_en.exe

soft\AcroReader.exe

soft\addurl403.exe

soft\ 硕思网页魔法菜单.exe

soft\Dreamweaver 十大精品插件效果.exe

soft\EVIEWER.EXE

soft\exifr220_c2.exe

soft\HA-swifscanner263-rain.exe

soft\JawsPDFCreator3.exe

soft\MacButtons.exe

soft\PDFDNTS556.exe

soft\PPView97.exe

soft\ResumeXP.exe

soft\Xara3D4.exe

soft\ 有声有色 7.0.EXE

soft\ipage5.0Beta.exe

soft\webpagecool_tx V1.00.exe

自荐书制作视频教学

调整图像大小

生成 PS 文件

添加 PS 虚拟打印机

在 Word 中生成简历

插入图片

创建超链接

创建电子邮件链接

在 DreamWeaver 中创建 CSS 样式

在 DreamWeaver 中创建热点链接

在 DreamWeaver 中建立站点

Flash 文件的导出

Flash 文件的发布

movie\ 第 2 章\调整图像大小.avi

movie\ 第 3 章\生成 PS 文件.avi

movie\ 第 3 章\添加 PS 虚拟打印机.avi

movie\ 第 3 章\在 Word 中生成简历.avi

movie\ 第 4 章\插入图片.avi

movie\ 第 4 章\创建超链接.avi

movie\ 第 4 章\创建电子邮件链接.avi

movie\ 第 4 章\在 DreamWeaver 中创建 CSS 样式.avi

movie\ 第 4 章\在 DreamWeaver 中创建热点链接.avi

movie\ 第 4 章\在 DreamWeaver 中建立站点.avi

movie\ 第 5 章\Flash 文件的导出.avi

movie\ 第 5 章\Flash 文件的发布.avi

Authorware 源文件的打包

PowerPoint 文稿的打包

光盘刻录

利用 ImageReady 制作 GIF 动画

movie\第6章\Authorware 源文件的打包.avi

movie\第6章\PowerPoint 文稿的打包.avi

movie\第6章\光盘刻录.avi

movie\第6章\利用 ImageReady 制作 GIF 动画.avi

相关电子文档

DREAMWEAVER MX 入门	documents\DREAMWEAVER MX 入门.PDF
FIREWORKS MX 入门	documents\FIREWORKS MX 入门.PDF
FLASH MX 教程	documents\FLASH MX 教程.PDF
Photoshop 宝典	documents\Photoshop 宝典.chm
使用 DREAMWEAVER MX	documents\使用 DREAMWEAVER MX.PDF
使用 FIREWORKS MX	documents\使用 FIREWORKS MX.PDF
使用 FLASH MX	documents\使用 FLASH MX.PDF
使用 FREEHAND	documents\使用 FREEHAND.PDF
探索 MACROMEDIA STUDIO MX	documents\探索 MACROMEDIA STUDIO MX.PDF
ADMIN CF MX	documents\COLDFUSION MX DOCUMENTATION\ADMIN CF MX.PDF
CFML QUICK REF	documents\COLDFUSION MX DOCUMENTATION\CFML QUICK REF.PDF
CFML REFERENCE	documents\COLDFUSION MX DOCUMENTATION\CFML REFERENCE.PDF
DEVELOPING CF MX APPS	documents\COLDFUSION MX DOCUMENTATION\DEVEL OPING CF MX APPS.PDF
GETTING STARTED CF MX APPS	documents\COLDFUSION MX DOCUMENTATION\GET TING STARTED CF MX APPS.PDF
INSTALLING CF MX SERVER	documents\COLDFUSION MX DOCUMENTATION\IN STALLING CF MX SERVER.PDF
MIGRATING TO CF MX	documents\COLDFUSION MX DOCUMENTATION\MI GRATING TO CF MX.PDF
USING ACTIONSCRIPT	documents\COLDFUSION MX DOCUMENTATION\USING ACTIONSCRIPT.PDF
USING CLUSTERCATS	documents\COLDFUSION MX DOCUMENTATION\USING CLUSTERCATS.PDF
WORKING WITH VERITY TOOLS	documents\COLDFUSION MX DOCUMENTATION\WORK ING WITH VERITY TOOLS.PDF

随书制作素材

图 像 素 材

Word 模板

声 音 素 材

Flash 素材

模板 & 素材\图像素材\

模板 & 素材\Word 模板\

模板 & 素材\声音素材\

模板 & 素材\Flash 素材\



天极网校--作为中国现在最大最全最专业的IT类认证教育网站,已经被越来越多的教育人士和在校学员所认知。它脱胎于中国第一大IT网站天极网、第一大IT传媒电脑报,现有注册学员14.5万,正式学员2万,全国代理点100余家。已开通16大类IT认证80门课程,从IT初级考试到高级全面覆盖。

最大的IT认证培训中心
最全的IT认证培训中心
最专业的IT认证培训中心

功能强大 设计领先的远程教育平台
齐全的培训种类 丰富的网络课件
优秀的师资队伍 百分之百学真本事

培 训

热门实用

一、教学特色

凡具有一定的计算机基础和英文能力各类人员均可报名。

1. 24小时开通在线学习服务

2. 只要有一台能上网的电脑,就可以轻松学习由认证教师编写的多媒体课件;与考试难度相当的同步习题、总复习教案、模拟试题

3. 三种答疑方式: BBS、EMAIL、在线语音实时交流

二、学习流程

注册—选课—付款—开通账号—寄出教材与辅导资料—在线学习与交流—考试—发证

三、热门认证推荐:

课程详情请网上查看或来电咨询

赶

快

行

动

吧

网

校

欢

迎

您

- * 微软认证 -- 通往年薪10万美金之路
- * Novell 认证 -- 大公司竞相争夺的人才
- * 红旗Linux 认证 -- 宏扬国产软件, 高举民族大旗
- * CIW 认证 -- 唯一中立针对网络安全从业人士的国际权威认证
- * 国家信息化认证 -- 国家级权威认证
- * 思科认证 -- 获得高薪的头等舱船票
- * AMP 认证 -- 企业网络布线系统解决方案
- * Sun 认证 -- 好工作 + 好待遇
- * Oracle 认证 -- 数据库之王 最最有价值的认证 IT 核心力量所在
- * Macromedia 认证 -- 网页设计师 + 多媒体互动工程师
- * Adobe 认证 -- 全球桌面设计的王者之师
- * 微软 MLC -- 国家职业资格信息技术双认证
- * 全国计算机等级考试远程培训 -- 求职基本武器
- * OSTA 高新技术认证 -- 就业的通行证
- * 软件水平资格考试 -- 最具政策效力的证书

代理专区

前途无量

景山教育诚征代理 -- 零风险高回报
景山学习卡, 从此, 学习再也不会卡住!

网校诚征全国代理 -- 前途无量
经过两年的发展, 网校在全国的代理点现已超越100家。赶快加盟吧!

邮购专区

实惠

这里有网校教材和最新热门书籍, 来看看吧, 有你意想不到的惊喜哦!



详情请网上查看或来电咨询:

<http://training.yesky.com>

Email: consultation@chinabyte.com

电话: 023-63658838; 023-63659988-39112/39118/39120/39136



目 录

第一章 自荐书,你准备好了吗

1.1 你真的了解自荐书吗	3
1.2 自荐材料的内容组成	6
1.3 撰写自荐书时应该注意的问题	8
1.4 了解用人单位	9
1.5 需要掌握的软件	11

第二章 图片的获取与处理

2.1 扫描仪的应用	19
2.1.1 轻轻松松安装扫描仪	19
2.1.2 相片、底片都扫描	21
小知识:扫描仪的分辨率	22
2.1.3 参数设得好,扫描效果当然好	24
2.1.4 扫描小技巧放送	26
2.2 数码相机的应用	27
2.2.1 安装附件	27
2.2.2 设置参数	28
2.2.3 拍摄相片	32
小知识:数码图像文件格式简介	33
小知识:EXIF信息的查看与编辑	36
2.2.5 相片的管理	38
2.3 图像的后处理	41
2.3.1 概述	41
2.3.2 图像文件的打开和导入	41
2.3.3 图像素材的取舍	43
2.3.4 文字效果	47
2.3.5 自荐书封面制作实例	49

第三章 纸制自荐书制作必杀技

3.1 内容构思	59
3.2 封面设计	60
3.3 内文布局	60
3.3.1 撰写简历	60
小知识: 简历创作技巧	64
3.3.2 制作求职信	65
小知识: 写好求职信的四要素	67
3.3.3 附文	67
3.3.4 自荐书格式标准	68
3.3.5 示例	69
3.4 打印输出	74
3.4.1 自荐书封面打印技巧	74
小知识: 什么是出穴?	79
3.4.2 制作成专业的PDF电子文件	80

第四章 自我推销捷径——网页自荐书制作必杀技

4.1 网页自荐书风行校园	89
4.2 网页自荐书该如何做	90
4.3 用FrontPage制作简单的网页自荐书	90
4.3.1 FrontPage介绍	91
4.3.2 利用内置模板制作傻瓜网页	93
4.3.3 网页的编辑	96
小知识: Banner的规格	96
4.3.4 站点的发布	102
4.4 用DreamWeaver制作专业的网页自荐书	109
4.4.1 认识DreamWeaver	109
4.4.2 规划网站	111
4.4.3 在DreamWeaver中建立站点	111
4.4.4 用Fireworks制作首页图片并切割	113
小知识: 如何确定页面宽度	113
小知识: 为什么要对图片进行切片处理	115
4.4.5 输入到DreamWeaver中, 修改网页图片	115
4.4.6 创建CSS样式	116

4.4.7 创建热点链接	119
4.4.8 巧用模板	121
4.4.9 放置论坛	123
小知识: 什么是 IIS	125
4.4.10 行为应用指南	126
4.4.11 加入关键字	140
4.4.12 网页图形之极限优化	141
4.5 网上空间申请要诀	145
4.6 站点管理	148
4.6.1 站点文件的上传与下载	148
4.6.2 使远程与本地站点文件同步	149
4.6.3 检查链接	150
4.7 网站自我推销方案	151
4.7.1 在各大搜索引擎登记自己的站点	151
4.7.2 利用网站提交工具快速登录自己的站点	154
4.7.3 广告交换宣传你的主页	156
4.7.4 利用电子邮件发出申请	156
4.8 网页兵器铿锵秀	157

第五章 闪出自己的风采—Flash 自荐书制作必杀技

5.1 认识 Flash	165
5.1.1 Flash 介绍	165
5.1.2 Flash 中关键概念的介绍	165
5.1.3 熟悉 Flash 工作环境	166
5.1.4 了解 Flash 动画的原理及一般制作方法	166
5.2 制作实例	169
5.2.1 确定 Flash 框架	170
5.2.2 主体内容的制作	170
5.2.3 开场白的制作	182
5.2.4 内文的制作	184
5.2.5 进一步完善	189
5.2.6 最后的提示	189
5.3 文件的导出与发布	189
5.3.1 文件的导出	190
5.3.2 文件的发布	190
5.4 将 Flash 加入网页中	191
5.4.1 在 FrontPage 中插入 Flash 动画	192

小知识: 相对路径和绝对路径	193
5.4.2 在 DreamWeaver 中插入 Flash 动画	194

第六章 全方位展示自己——多媒体演示自荐书制作必杀技

6.1 多媒体演示自荐书概述	197
6.1.1 制作多媒体演示自荐书注意事项	197
6.1.2 多媒体演示自荐书的素材	198
6.2 用 PowerPoint 制作幻灯片形式的自荐书	203
6.2.1 幻灯片的基本制作	204
6.2.2 演示文稿的修饰	208
6.2.3 表格的处理	212
6.2.4 图形对象的使用	215
6.2.5 成品的放映及打包	216
6.3 用 Authorware 制作多媒体自荐书	219
6.3.1 Authorware 的特点	219
6.3.2 确定自荐书的框架	221
6.3.3 定义自荐书的名称及演示窗口大小	221
6.3.4 规划图标和流程线	222
6.3.5 文本的实现	223
6.3.6 图片及动画在页面里的实现方式	224
6.3.7 声音在 Authorware 页面里的实现方式	224
6.3.8 翻页功能的实现	225
6.3.9 显示图标的出场过渡效果	227
6.3.10 作品的组织和发行	228
6.4 光盘刻录一点通	231
6.4.1 Nero Burning Rom 简介	232
6.4.2 刻盘前的准备工作	232
6.4.3 刻录实战	233

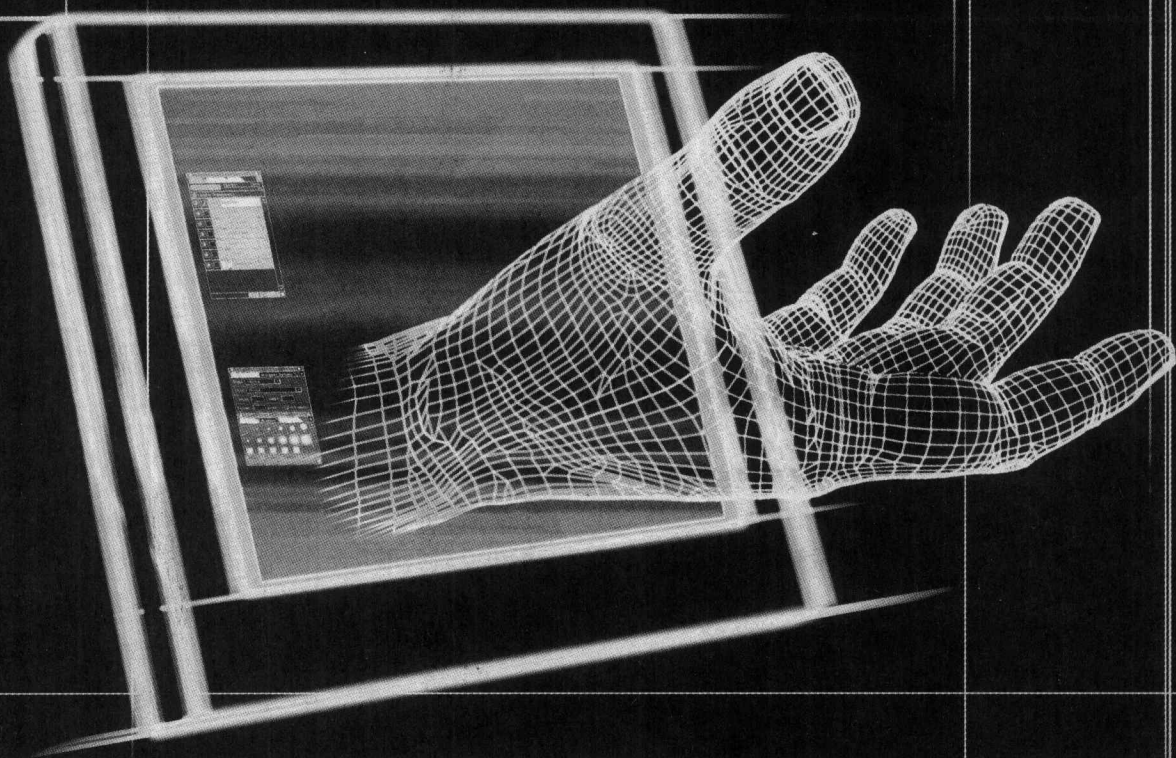
第七章 求职导航

7.1 给外企投递自荐书应该注意的几个问题	239
7.1.1 英语国家: 遵循严格的方式	239
7.1.2 欧洲国家: 慎谈年龄	239
7.1.3 日本: 切记“循规蹈矩”	240
7.1.4 多多为对方考虑	240

7.2 网上求职必杀技	240
7.2.1 查询信息	240
7.2.2 发送求职邮件	241
7.2.3 注意保密	241
7.2.4 整理信息	241
7.2.5 保持联络	241
7.2.6 求职主页	242
7.3 弱势求职者如何写好自荐书	242
7.3.1 初出茅庐的毕业生	243
7.3.2 跳槽改行过于频繁者	243
7.3.3 学历或学位低于应聘要求者	243
7.3.4 太年轻, 工作经历短	244
7.4 读招聘广告的“弦外之音”	244
7.4.1 去伪存真, 拨开花言巧语的迷雾	244
7.4.2 三思而行, 勿让招聘广告误导	246
7.4.3 明察“软硬”, 提高应聘效率	247
7.5 求职电话怎么打	247
7.6 提高应聘成功率必杀技	248
小知识: 面试服装大忌	248
7.7 企业喜欢什么样的应聘者	249
7.8 应聘过程及其步骤	250
7.8.1 向你所要应聘的公司的人力资源部递交自荐书	250
7.8.2 由人力资源部进行简历分发	251
7.8.3 用人单位初试	251
7.8.4 专业考试	253
7.8.5 有关项目检查	254
7.8.6 签订协议	254
7.8.7 报到通知	254
7.9 面试精选问题库	254
7.10 巧妙应对面试中的最后提问	255
7.11 女大学生择业策略	256
7.11.1 充分认识自身的特点	256
7.11.2 认真做好求职的准备	257
7.11.3 发挥优势, 把握机遇	257
7.12 女性求职者怎样巧对面试敏感话题	258
7.13 求职应聘经典案例	260
7.14 求职时, 如何与对手竞争	261

附 录

附录 A: 求职网站一览	265
附表 1 全国性人才网站	265
附表 2 地方性人材网站	266
附表 3 其它求职网站	267
附表 4 全国各省市求职网站	269
附录 B: 英文简历范例	275
附录 C: 中英文职位对照表	278



第一章 自荐书，你准备好了吗



作

为求职应聘的“敲门砖”，用人单位首先就是通过自荐书来了解应聘者的。

自荐书看似简单，其实深藏学问，不小心就会落入俗套或起到反作用。

在进入本章之前，问自己几个问题：

1. 你知道自荐书是由哪几部分组成吗？
2. 如何针对不同的对象撰写自荐书？
3. 除了传统自荐书外，你知道目前还有哪些时尚的自荐书形式吗？



第一章 自荐书，你准备好了吗

在目前自主择业的就业形势下，无论是用人单位还是求职者，将自荐书的分量都看得越来越重了。毕业生们竞相在这块“敲门砖”上投入大量的精力，以期通过自荐书的投递起到“抛砖引玉”的作用。如何写好自荐书，给人耳目一新的感觉以获得用人单位的赏识，还真是一门不小的学问。

1.1 你真的了解自荐书吗

自荐书是应聘的基础，对于求职者来讲，就是在了解、认识对方的同时，利用各种途径和方法正确地宣传自己，让用人单位认识自己、了解自己、选择自己，从而实现自身的就业愿望。自荐书在很大程度上决定自己是否能获得进一步的面试机会。

自荐书有很多不同的类型，而不同类型的自荐材料，基本形式也不相同，比如教育部门、管理机构统一编制的自荐表的基本形式就是统一的，不允许择业者再在上面别出心裁地增添栏目。而本书向大家介绍的，主要是毕业生自己编撰的自荐材料的基本形式。从目前就业市场使用的自荐材料的情况来看，主要有这样几种形式，即名片式、简历式、书信式和档案式四种。另外，还有求职者利用自己掌握的计算机知识制作的形式各样的自荐书，比如网页自荐书、Flash自荐书、多媒体自荐书等等，这些自荐书在本书中都将予以详细介绍。

一、传统纸质自荐书

1. 名片式

这种自荐材料形式是模仿名片的样式和功能创造出来的，近年来，有的地方比较流行用这种形式的自荐材料来进行自荐。名片式的自荐材料，其特点在于简明、实用、便于交流，但这种形式的自荐材料也正如名片一样，由于缺乏实证，材料比较单薄，因而给人的感觉可信度不高。

一般说来，名片式自荐材料的内容由两部分组成，即正文、附文两部分。正文除了写明姓名、学校、专业及最基本的个人情况外，还要写明特长爱好和择业意向。正文在名片的正面，附文应在名片的背面。附文内容由最基本的学习成绩、外语水平、荣誉称号、获奖情况组成，此外还包括通讯地址、邮编、电话、联系人等内容。

2. 简历式

这种形式的自荐材料一般并不针对具体的用人单位，而是针对潜在的任何可能的用人单位。因此，它的特点是介绍全面，内容灵活，使用范围广泛，便于投寄。个人简历式的自荐材料，从成型后的样式看，可分表格式和陈述式两