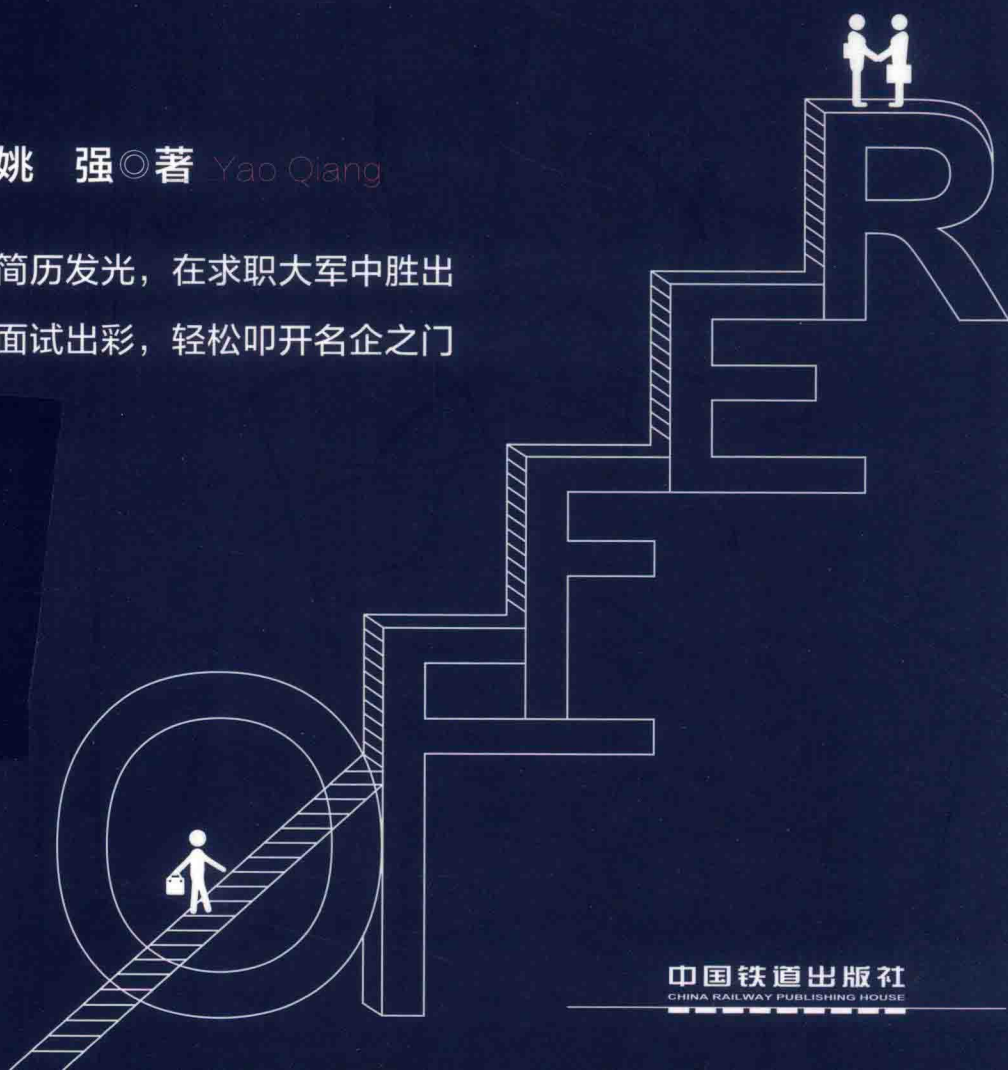


资深HR教你 轻松拿到 OFFER

姚 强◎著 Yao Qiang

简历发光，在求职大军中胜出
面试出彩，轻松叩开名企之门



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

资深HR教你 轻松拿到 OFFER

姚 强◎著

Yao Qiang

内 容 简 介

本书作者拥有超过10年的人力资源工作经验,以HR的视角告诉求职者,HR如何筛选简历、HR面试时询问的重点及背后的深意、名企青睐的人才应具备什么素质、名企从选人到用人的工作流程是什么。

在职场中奔波的求职者,通过阅读本书可以学习到如何进行职业规划、如何获得名企的实习机会、如何近距离接触名企HR、如何提炼简历中的闪光点、如何获得名企的面试机会、如何在竞争激烈的面试中胜出、如何正确选择 Offer。

本书既解答了求职者关心的若干问题,帮助求职者顺利获得 Offer,也从自我发展的角度引领求职者选择具有发展空间的职业路径,获得更长远的发展。

图书在版编目(CIP)数据

资深 HR 教你轻松拿到 offer/ 姚强著. —北京:

中国铁道出版社, 2019. 3

ISBN 978-7-113-25173-4

I. ①资… II. ①姚… III. ①职业选择 IV.

① C913. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 268476 号

书 名: 资深 HR 教你轻松拿到 Offer

作 者: 姚强 著

责任编辑: 张亚慧

读者热线电话: 010-63560056

责任印制: 赵星辰

封面设计: **MX** DESIGN
STUDIO

出版发行: 中国铁道出版社 (100054, 北京市西城区右安门西街 8 号)

印 刷: 三河市宏盛印务有限公司

版 次: 2019 年 3 月第 1 版 2019 年 3 月第 1 次印刷

开 本: 700mm×1000mm 1/16 印张: 14.5 字数: 181 千

书 号: ISBN 978-7-113-25173-4

定 价: 49.00 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书, 如有印制质量问题, 请与本社读者服务部联系调换。电话: (010) 51873174

打击盗版举报电话: (010) 51873659

推荐序

F O R E W O R D

改变世界，服务社会

2018 年是中国改革开放的四十周年，作为一名“70”后，我见证了中国改革所带来的翻天覆地的变化，亲历了中国城市化的变迁，看到了国人教育水平的稳步提升。也正是由于祖国建设和经济发展的愈发繁荣，才造就了当今充满活力的就业市场。

在 1995 年之前，大学毕业生都是“包分配”的，那会儿的大学生是天之骄子，现在有很多人跟我讲，要是放在以前多好，就没有找工作的烦恼了。但在我看来，要特别感谢时代的发展，也正是由于这种发展，才使得现在的年轻人有机会去自主择业，而我创建的 58 同城，正是搭建了这样一个生活服务平台，提供各类找工作、找房子的业务，通过实际行动让人们的生活简单美好。

现如今，中国每年有 800 多万名大学生从朗朗读书声的象牙塔走向社会，而中国作为全球最具活力的经济体之一，有充足的就业机会等待着大家，当然，竞争也愈发激烈。

如果你想在竞争中抢得先机，如果你想将更好的自己展现在世界面前，我推荐你阅读这本书，它或许不能完全解决你所存有的疑惑，但或许会让你更加坚定且清晰前面的道路。衷心祝愿每一位正在看书的你“to change the world, to serve the society”。

58 集团 CEO

姚劲波

推荐序

F O R E W O R D

找工作做一个“有学有术”之人

再著名的公司，都会有能力一般的员工，那么他们是怎么进去的呢？不要说有关系，靠拼爹，一定还有其他原因。他们考试成绩不如你，综合能力不如你，甚至长得都没你好看，可他们为什么能进去？因为他们比你会应聘。所以，如果我们所学的专业不是家公司都争抢的稀缺专业，那么学会如何应聘才是当务之急，因为你本来就很优秀。

就像很多聪明绝顶的人并不是万人迷一样，智商和情商这本是两个领域，只有少数人才能有机会兼而有之。所以，是时候在努力学习或者愉快玩耍了四年抑或六年甚至更长时间后，好好琢磨一下如何才能让自己更招人喜欢这件事情了。

社会节奏就是这么快，领导就是这么忙，没人愿意静静地坐下来和你谈心，这个你我都左右不了，所以让招聘官一下子就看到你的优点的重要性就不用多说了。

找工作不要做一个“不学无术”之人，而是做一个“有学有术”之人，“学”这一层面是指，即使你门门学科都名列前茅，但是仍需要了解行业发展的现状不做井底之蛙，学习做人基本的原则和人性中的美德，学会交朋友……而“术”这一层面则是如何取长补短、招人喜欢的技巧。

当然，社会有时也会跑偏，作为势单力薄的个体难免不被其裹挟，你会勉强自己接受不习惯的样子，你会努力装作和大家一样，可千万不要贬低自己、放弃自己，坚信自己是独特而令人骄傲的，成为更好的自己，你做好准备了吗？

北京广播电台职场帮帮团主持人 李湘麓



前言

P R E F A C E

关于毕业和找工作，我想对你说

借着前言，我想与大家分享我的经历，我的感受，可能有些长，但是，却字字扎心。

每一代人都会被打上时代的标签

我是一个 80 后，那时候媒体上的字眼是“80 后是垮掉的一代”。每一个在改革开放之后出生的人，既享受了这个时代带来的各种物质福利，又失去了计划经济时代的各种照顾，比如分房和保就业等。

80 年代后期出生的人经历了大规模的大学扩招，这让大多数 80 后都有机会享受大学教育，同时也意味着从前稀缺的大学生变得十分普遍，找工作变成一件很困难的事情。

很多 80 后都是家里的独生子女，享受了两代人的专宠，也承担着照料几个老人的重任。

如今这样的标签不约而同地用在 90 后和 00 后的身上，长辈都用一种居高临下的态度和 90 后们进行交流，比如“我是为你好”“这些都是

我经历过的”，等等，殊不知这在过去也曾是 80 后最厌烦的论调。我从来都不赞成用简单粗暴的词语给某一代人打上标签，我认识很多 90 后和 00 后都非常优秀，有责任心且志存高远，并且不会被别人的标签定义自己的人生。

我是一个标准“北漂”

2006 年大学毕业后，我拖着行囊独自来到北京工作，有两件事，给我留下了尤为深刻的印象。

第一件事是初到北京的我，带了三件大行李：一个箱子、一个背包、一个特别沉的袋子。我清晰地记得我要去北京西站的北二出口，但是从我下车到北二出口至少需要走二十几分钟，中间有 N 个“小红帽”（帮助旅客搬运行李的工作人员）问我需不需要行李服务，他们能够帮我把行李拖到北二出口，代价是支付 10 元。但是我舍不得这 10 元，就自己一步一步把行李拖到了目的地。

第二件事是在北京的第一年我搬了四五次家。那时候找房子不像现在可以在网上搜寻信息，而是去你想租房子的地区附近的电线杆上、树上寻找各类广告信息。至于我搬家这么多次的原因，要么就是房东要卖房了，要么就是合租的人换了新工作，而我无法独自承担房租，所以，每当看着我现在的衣柜时，很难想象当时我怎么能够一小时就打包好所有的家当。

这些经历都成为我宝贵的财富，现在毕业的 90 后可能也会遇到同样的窘境，但你会发现，离开父母的你远比自己想象中的更强大。

工作会给你公平的回报

很多时候我们都会抱怨命运的不公，比如为什么我会出生在农村？为什么父母只是普通人？为什么没有遇见爱自己的人？不可否认，如

果真的有一座天平，可能也衡量不出世间的公平。但是，当我们逐渐长大，我们会发现这个世界上依然有很多公平的事情存在，比如高考、工作。

如今在中国，大多数公司的员工都是以市场化的方式招募进来的，在进公司前大家相互并不认识，让你获得认可的标准只有一件事——绩效。我身边有很多做到高管的朋友，他们也是从最基层开始。他们之所以能做到理想的职位，不是因为他们的出身，也不是因为他们的学历，而是因为他们参加工作之后常年兢兢业业的努力和积累。这些默默的积累和准备，才会让机会看似幸运地降临在他们的身上。所以，坚持努力和积极向上对于年轻人来说弥足珍贵。

正如电影《无问西东》中的一段台词“愿你在被打击时，记起你的珍贵，抵抗恶意；愿你在迷茫时，坚信你的珍贵。爱你所爱，行你所行，听从你心，无问西东。”

为什么要写这本书呢

在过去十几年里我一直都在做一件事情，就是招聘。每天我都在与企业 and 求职者互动，从月薪 3 000 元到年薪上百万的求职者，从公司前台到企业的 CEO，从中国的北京、上海、成都等城市到大洋彼岸的美国、巴西、印度，从高职中专的学生到北大清华和海外求学归来的学子……不论是哪一种求职者，对于求职都是慎重且带着疑惑的。在写作本书之前，我做过一次问卷调查，对象包括从中专到博士学历的学生，每个学生的困惑其实在本质上是一样的，北大清华的学子也一样会为如何找到一份好工作而焦虑。

今天的大学生不再有“稀缺”属性。我们经常会看到一些新闻，在毕业季的时候几万名学生在广场排队找工作，有时天气很恶劣，他们依然坚持在外面排队。我也亲眼见过 HR 将一份看起来“丰满”、包装很精致（最好的纸张、彩打、价格不菲的封皮）的简历扔进垃圾桶。

同时，经常会有刚毕业的学生找到我，他们有很多关于就业方面的困惑，比如大学生毕业该不该创业？我该去大公司还是小公司？我该留在一线城市还是回到我的家乡？我该找一份我喜欢的工作还是去父母安排的单位工作？我找到了工作依然养不起自己该怎么办？我该怎样包装我的简历？我大学很普通，怎样才能名企找到工作？

这些问题让我萌生了撰写此书的念头。很多来找我咨询的学生非常优秀，充满活力，充满对未来的期待，却因为缺乏指导而对未来充满迷茫。在问卷调查里，我发现现在依然有很多学校没有开设过求职指导或职业规划方面的课程，即使有，很多也流于形式，更像是心理疏导课，而不是真正的就业指导，而很多老师可能一毕业就在学校工作，一生都不曾有过就业求职的经历，更谈不上正确指导学生了。

所以，就业对于学生来说总有一层“窗户纸”，很想知道里面真正的样子，却总也看不清。于是，我决定在本书中，将过去多年工作中面试大学生的经验总结出来，抽丝剥茧，从职场的起源，从踏出校门的那一刻开始，揭开将要伴随我们一生的工作的神秘面纱。这本书将从职业心态入手，用最接地气的方式告诉大学生该如何准备简历、如何接招各种形式的面试、如何从实习开始准备、如何扬长避短，用自己的优势竞争。

希望本书能实实在在地帮助到每一个真心求职的学子，少走弯路，把时间花在有价值的准备上，最终找到一份心仪的工作。

此书在准备过程中得到了诸多知名企业（携程、民生银行、58同城、华为等）HR的帮助，大家贡献了大量的真实案例与甄选求职者过程中的真实声音，在此感谢他们对于学生就业工作的关注与本书的全力支持。

姚强

2018年12月



第 1 章 职业规划要趁早，提前准备很重要 / 1

- 1.1 职业规划与其三要素 / 2
- 1.2 职业规划不能犯上拖延症 / 3
- 1.3 职业规划差异导致了学习过程的差异 / 5
- 1.4 职业规划，从了解自己开始 / 6
 - 1.4.1 MBTI 职业性格测试 / 7
 - 1.4.2 小 F 的 MBTI 职业性格测试 / 8
 - 1.4.3 霍兰德职业兴趣测试 / 11
 - 1.4.4 小 F 的霍兰德职业兴趣测试 / 12
- 1.5 用 SWOT，再次定位自己 / 14
- 1.6 应该制订多长时间的职业规划 / 16
 - 1.6.1 短期职业规划 / 17
 - 1.6.2 中期职业规划 / 18



第2章 攻下“寻找实习”+“筛选职位”的堡垒 / 23

- 2.1 尽早开始实习的好处 / 24
 - 2.1.1 丰富知识，从“材”变“才” / 24
 - 2.1.2 从“才”开始，捷足先登 / 25
 - 2.1.3 发挥吸引力定律的最大效应 / 26
- 2.2 实习渠道直通车：一脉二动三投递 / 28
 - 2.2.1 第一类：人脉型 / 29
 - 2.2.2 第二类：活动型 / 29
 - 2.2.3 第三类：平台型 / 33
- 2.3 校园招聘那些事儿 / 34
 - 2.3.1 校园招聘和社会招聘有什么不同 / 35
 - 2.3.2 了解校招信息 / 36
- 2.4 行业不同，选择不同 / 37
 - 2.4.1 选择外企还是私企 / 37
 - 2.4.2 大企业还是小企业 / 39
- 2.5 分清职位主次，远离孤岛职位 / 40
 - 2.5.1 认识主角业务和配角业务 / 40
 - 2.5.2 从“销售和财务”斟酌主角业务和配角业务 / 42
 - 2.5.3 遇到了“孤岛职位”，跳槽也不能解决问题 / 43
- ★★★ “她”的传奇应聘实习经历 / 45



第3章 高颜值简历炼成方法 / 47

- 3.1 实习经历+个人能力=你的简历 / 48

- 3.1.1 将实习经历突显到简历中 / 48
- 3.1.2 个人能力鉴定表 / 50
- 3.2 写简历前先读懂 JD / 52
 - 3.2.1 JD 中的岗位职责 / 54
 - 3.2.2 JD 中的任职资格 / 57
- 3.3 用论文的思维写简历，面试电话接到手软 / 59
 - 3.3.1 以论文的思维写简历 / 60
 - 3.3.2 英文简历同样需要论文思维 / 63
- 3.4 三份简历，三套装备 / 65
 - 3.4.1 根据专业写简历 / 66
 - 3.4.2 “鸭子理论”式写简历，突出优势 / 67
- 3.5 系统优化，升级简历形式 / 69
 - 3.5.1 一张 A4 纸 / 70
 - 3.5.2 字体字号的统一 / 71
 - 3.5.3 格式的排版 / 73
 - 3.5.4 性别标注：写还是不写 / 75
 - 3.5.5 照片不等于照“骗” / 76
 - 3.5.6 中英文简历相对称 / 78
- 3.6 “一键美颜”提升简历颜值 / 78
- ★★★小 Y 的个人简历 / 79



第 4 章 HR 大神们，收下我的简历吧 / 81

- 4.1 选择 HR 邮箱，而不是企业邮箱 / 82
 - 4.1.1 了解不同的投递方式 / 82

- 4.1.2 选择你的私人邮箱 / 85
- 4.2 投递对的简历 / 87
 - 4.2.1 设计求职信和附件发送简历的格式 / 87
 - 4.2.2 设计正文发送简历的格式 / 88
 - 4.2.3 洞悉 HR 工作规律 / 89
 - 4.2.4 避开简历早、晚高峰 / 90
- 4.3 网申——大学生求职的重要途径 / 91
 - 4.3.1 参加宣讲阶段 / 91
 - 4.3.2 准备笔试（含测评）阶段 / 92
 - 4.3.3 网申不可怕，网申细节才可怕 / 93
- 4.4 内推——求职者的绿色职业通道 / 97
 - 4.4.1 站在求职者角度的内推形式 / 97
 - 4.4.2 站在企业角度的内推形式 / 98
- 4.5 线下投递简历——HR 与你的第一次亲密接触 / 99
 - 4.5.1 线下投递简历的好处及注意事项 / 99
 - 4.5.2 令我印象深刻的求职者 / 100
- ★★★ 邮件投递、内推、线下投递，你属于哪一种？ / 101



第 5 章 打造完美的面试形象 / 103

- 5.1 见 HR——根据应聘职业选着装 / 104
 - 5.1.1 职业套装不是首选 / 105
 - 5.1.2 金融行业和互联网行业的着装选择 / 105
 - 5.1.3 男士面试着装百搭 / 107
 - 5.1.4 女士面试着装百搭 / 109
- 5.2 男士着装细节：领带、皮带、袜子和鞋子的选择 / 112

- 5.2.1 领带 / 112
- 5.2.2 皮带 / 113
- 5.2.3 袜子 / 113
- 5.2.4 鞋子 / 114
- 5.3 女士着装细节：面试皮带、袜子和鞋子的选择 / 114
 - 5.3.1 皮带 / 114
 - 5.3.2 袜子 / 115
 - 5.3.3 鞋子 / 115
- 5.4 配饰风格一定要与服装匹配 / 116
 - 5.4.1 文件包 / 手提袋 / 116
 - 5.4.2 手套和围巾 / 117
 - 5.4.3 首饰 / 117
 - 5.4.4 香水 / 118
- 5.5 女士，请束起你的长发 / 118
 - 5.5.1 头饰搭配 / 119
 - 5.5.2 适当使用定型产品 / 120
 - 5.5.3 选择合适的发型 / 120
 - 5.5.4 发色与肤色相吻合 / 120
- 5.6 气质，是“妆”出来的 / 121
 - 5.6.1 化妆三大标准 / 121
 - 5.6.2 “素颜主义”也应化妆 / 122
- 5.7 5分钟面试礼仪助力面试形象 / 123
- 5.8 做足面试准备，提高面试质量 / 127
- ★★★你的面试形象，打造好了吗？ / 130



第6章 职场练兵场——搞定面试官 / 133

6.1 面试时，你对面的HR在想什么 / 134

6.1.1 自我介绍三部曲 / 134

6.1.2 看透面试官或者HR的想法 / 135

6.2 结构化面试与半结构化面试 / 137

6.2.1 定义与目的 / 137

6.2.2 运用STAR原则对待结构化面试 / 138

6.3 视频面试与电话面试也需要重视 / 140

6.3.1 视频面试 / 140

6.3.2 电话面试 / 141

6.4 如何准备英文面试 / 144

6.4.1 英文面试流程 / 144

6.4.2 英文面试第一轮：笔试+自我介绍 / 146

6.4.3 英文面试第二轮：重要问题作答 / 149

6.4.4 英文面试第三轮：宏观类问题 / 152

6.5 如何在“群面”中脱颖而出 / 153

6.5.1 “群面”流程早知道 / 154

6.5.2 “群面”技巧早知道 / 155

6.5.3 “群面”案例分析 / 159

★★★联合利华的AI面试 / 163



第7章 完美避开面试陷阱 / 167

7.1 激将类陷阱 / 168

7.2 诱导类陷阱 / 169

- 7.3 挑战类陷阱 / 169
- 7.4 测试类陷阱 / 170
- 7.5 “请君入瓮”式语言陷阱 / 171
- ★★★一网打尽，巧妙回答面试问题 / 172



第 8 章 来自幸福的烦恼——选 Offer / 177

- 8.1 避开陷阱后，Offer 砸到头 / 178
- 8.2 Offer 太多也是甜蜜的负担 / 180
- 8.3 口头 Offer 非正式 Offer / 188
- 8.4 关注内涵：Offer 的细则 / 189
 - 8.4.1 职位信息 / 190
 - 8.4.2 薪资待遇 / 191
 - 8.4.3 户口 / 191
 - 8.4.4 编制 / 191
 - 8.4.5 股票期权 / 192
 - 8.4.6 其他事项 / 192
- 8.5 把签约当作一种仪式 / 193
 - 8.5.1 签三方协议的你 / 193
 - 8.5.2 你手中的报到证 / 195
 - 8.5.3 签 Offer 的小 F / 195
- 8.6 违约之前，你是否找准了人生的定位 / 196
 - 8.6.1 自动离职与辞职的区别 / 197
 - 8.6.2 处理好违约金相关赔偿 / 198
 - 8.6.3 有时候方向比努力更重要 / 199
- ★★★英文 Offer 早知道 / 200



第9章 职场新人，你准备好了吗 / 203

9.1 从学生到职场人的角色转变 / 204

9.1.1 心态的转变 / 204

9.1.2 八小时，真的很重要吗？ / 205

9.2 职场心理学：企业中的职场心理原则 / 207

9.2.1 首因效应 / 207

9.2.2 跷跷板互惠原则 / 208

9.2.3 白金法则 / 208

9.2.4 刺猬法则 / 209

9.3 玩转职场生存法则，收获工作正能量 / 209

★★★史蒂夫·乔布斯的用人黄金法则 / 211

后 记 / 215