



大学生职业生涯辅导 系列丛书之三



成功之道

大学生求职考研与创新创业经典范例

ChengGong Zhi Dao
Daxuesheng Qiuzhi Kaoyan Yu
Chuangxin Chuangye Jingdian Fanli

姚金海 刘文波 颜中玉◎编著

作者简介

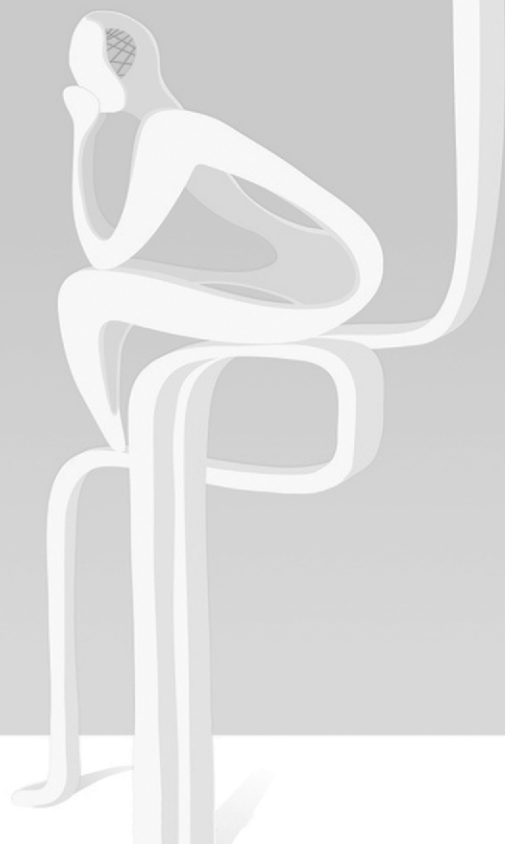
姚金海，湖南师范大学招生与就业指导处副研究员，国家高级职业指导师。湖南师范大学大学生就业指导教研室与大学生职业生涯个性化咨询室负责人、大学生职业生涯辅导系列丛书执行主编、《大学生就业指导》报总编，长沙市大学生创业协会导师，全国大学生就业指导知名专家。长期从事大学生就业创业指导和教学工作，有较为丰富的工作经验和较高的理论水平、教学水平，其主讲的“大学生就业指导课”于2013年度被评为“湖南省高校大学生职业发展与就业指导示范性课程”、“全国高校大学生职业发展与就业指导示范性课程”。曾两次获得“湖南师范大学教学成果一等奖”，一次获得“湖南省高等教育教学成果二等奖”和湖南省第二届大学生职业生涯规划大赛优秀指导教师，两次被评为“湖南师范大学‘三育人’先进个人”。曾多次应邀赴湖南电视台等知名媒体和近百所高校主讲大学生就业、创业及职业生涯规划等专题，广受好评。

刘文波，博士，副教授，湖南师范大学招生与就业指导处常务副处长。具有丰富的大学生招生就业工作经验，较高的理论水平和科研能力。曾主持或参与多项省部级课题。在《光明日报》等知名报纸杂志发表多篇文章。

颜中玉，博士，副教授，国家高级职业指导师。湖南师范大学大学生职业生涯指导课程体系骨干教师，大学生职业生涯辅导系列丛书执行主编。主持或参与多项大学生就业、创业等方面的省厅级课题。曾获得“湖南师范大学教学成果一等奖”、“湖南省高等教育教学成果二等奖”，被评为湖南师范大学“十佳青年教工”和“优秀共产党员”。



大学生职业生涯辅导 系列丛书之三



成功之道

大学生求职考研与创新创业经典范例

ChengGong Zhi Dao
Daxuesheng Qiuzhi Kaoyan Yu
Chuangxin Chuangye Jingdian Fanli

姚金海 刘文波 颜中玉◎编著

图书在版编目 (CIP) 数据

成功之道——大学生求职考研与创新创业经典范例/
姚金海, 刘文波, 颜中玉编著. —长沙: 湖南教育出版
社, 2014. 2

ISBN 978-7-5539-1239-4

I. ①成… II. ①姚… ②刘… ③颜… III. ①大学生—
职业选择 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 005126 号

书 名	成功之道——大学生求职考研与创新创业经典范例
作 者	姚金海 刘文波 颜中玉
责任编辑	胡茂永
责任校对	唐艳辉
出版发行	湖南教育出版社出版发行 (长沙市韶山北路 443 号)
网 址	http://www.hnepb.com http://www.shoulai.cn
电子邮箱	228411705@qq.com
客 服	电话 0731-85486742 QQ228411705
经 销	湖南省新华书店
印 刷	长沙超峰印刷有限公司
开 本	787×1092 16 开
印 张	22
字 数	440 000
版 次	2014 年 2 月第 1 版第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5539-1239-4
定 价	30.00 元

本书若有印刷装订错误,可向承印厂调换。

编委会主任：黎大志

编委会副主任：周劲松 刘文波 颜中玉 姚金海

编 著：姚金海 刘文波 颜中玉

副主编：于 烽 周彩姣 王 云 余 英 彭建国 黄丽萍 陈 君 孙雯波
谢罗庚 曾南雁 廖 欢 陈胜国 熊剑峰 谈 芳 彭 露 陈 松
贺慧星 向 兵 李 波 曾凯欣 田 野 罗 元 黄小兵

编委会成员：(以姓氏笔画为序)

于 烽	马 欣	王 云	王 齐	王 磊	邓 敏	龙 梅	田 野	申美玲
代兴莉	向发意	向智勇	向 兵	向延娥	刘 卫	刘文波	刘 丹	刘 彪
刘兆一	孙雯波	李 皓	李 波	李 蜜	李 莉	杨智勇	杨歌舞	朱海欣
何旭娟	余 英	邹永星	张晓红	张 义	陈 君	陈天嵩	陈 媛	罗 元
罗 帅	罗 艳	罗繁荣	周彩姣	周 俊	周劲松	周旺蛟	周子虬	段 婷
姚金海	贺慧星	夏云飞	夏 禹	莫 燕	耿自强	晏 玉	郭园兰	唐仲春
梁 勇	谈 芳	黄丽萍	彭建国	彭 露	彭赛丰	鲁 良	曾凯欣	曾南雁
谢罗庚	谢胜文	廖 欢	熊剑峰	黎大志	颜中玉			

☆ 序

当前，大学生就业形势依然严峻，大学生求职、考研（公务员）竞争日益激烈。如何提升大学生的就业能力，如何提升大学生考研（公务员）能力，如何规划大学生涯、顺利成长成才，如何促进大学生创新创业和职业发展，使其成为中国特色社会主义事业建设的生力军，是广大大学生朋友及其家庭乃至整个社会都十分关注的热点，也是关乎社会和谐与发展的大事。

湖南师范大学于2004年在全校全日制统招本科生中开设了“大学生职业生涯规划”、“大学生就业创业指导”等课程。该校以长期从事大学生就业、创业工作的老师为主体，自主培养了一支既有丰富实践工作经验，又有较高理论水平和教学水平的师资队伍，并组织骨干教师自主研发了《大学生生活与职业生涯规划》《大学生求职择业与职业发展》《大学生求职创业与职业发展实战范例》等系列教材。这些教材已被湖南师范大学及国内部分兄弟院校师生使用，广受学生的欢迎和好评。由该系列教材执行主编及本书主编姚金海同志领衔主讲的“大学生就业指导课”于2013年度被评为“全国高校大学生职业发展与就业指导示范课”。

古人云：预则立，不预则废。为使广大大学生朋友早日做好相关准备，掌握开启成功大门的“金钥匙”，本书荟萃了大量真实而鲜活的案例。这些案例，大多来自于湖南师范大学在校学生和毕业校友以及部分兄弟院校学生的真实经历和亲身体会。其中，既有80后、90后当代大学生求职、考研、考公务员和创新创业的宝贵经验，也有他们不畏艰难、自强自立、顽强拼搏、励志成才的动人故事，还有20世纪50年代、60年代、70年代的老大学生驰骋职场、建功立业的成功之道。从该书中，我们可以看到许多令人眼睛为之一

亮、精神为之一振的人物和故事。例如，从几千名报考者中脱颖而出，并战胜来自于国内一流大学的博士、硕士“劲敌”，顺利考取国家文化部公务员的郑海勇；毅然砸破铁饭碗下海自主创业的80后知名教育培训家李章；身残志不残、勇于与生活抗争、绝不向困难低头的自强之星刘浪；被媒体誉为“向日葵女孩”，站着听课、一天打七份工的何平……如此等等，不胜枚举。

读罢此书，一个个鲜活的案例，一个个生动的故事浮现在眼前，令人豁然开朗、心潮澎湃！这些案例和故事有的大气磅礴，如壮士驰骋、气势如虹；有的一波三折，如峰回路转、柳暗花明；有的智慧玄妙，如醍醐灌顶、茅塞顿开；有的举重若轻，如轻歌曼舞、春风化雨……从这些案例和故事中，我们感受到了当代大学生心灵的呼唤和青春的张扬；看到了当代大学生智慧的火花和理想的光芒；体验到了当代大学生自强的精神和奋进的旋律。

此外，本书作者还根据多年从事大学生就业指导工作的宝贵经验，在分析研究大量国内外求职简历的基础上，创造性地撰写了“简历范例剖析”，这对于指导学生如何制作符合用人单位需要、具有较强“命中力”的规范化、科学化的求职简历，具有十分重要的参考价值。可以说，这也是该书的一大特色和亮点。

该书是作者继成功编写《大学生活与职业生涯规划》《大学生求职择业与职业发展》等大学生职业生涯辅导系列教材之后的又一佳作，主要涉及大学生求职、考研（公务员）、创新创业、励志成才、生涯规划及职业发展等诸多方面，紧贴大学生就业和创业实际，具有较强的针对性、实用性和可读性，实为当代大学生不可多得的宝典。

有志者，事竟成，破釜沉舟，百万秦关终属楚；苦心人，天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴！——以此和广大大学生朋友及其他读者朋友共勉。



（中共湖南省委宣传部副部长）

二〇一四年二月

第一章 大学生求职简历制作范例剖析

一、大学生求职简历制作的基本知识	001
二、大学生求职简历制作范例及剖析	005
三、简历原稿与修改后的简历示例	030
四、优秀简历示例	039

第二章 大学生求职实战范例

四个分享 四步成长——我的圣得西之旅	043
圆梦——我是如何进广发银行的	047
屡败屡战不气馁 坚持不懈终如愿——记王立军同学的坎坷求职路	050
且行且思当自立 水到渠成流石门——钟超是如何一战而进国家示范性中学的	053
我的求职经历	057
面试的艺术	060
我的“雾都”之旅	062

择业——人生的岔路口	066
追梦雅礼——我的坎坷求职路	069
感悟“三一”应聘	072
知己知彼 有的放矢——我的中大附小之旅	074
厚积薄发 天道酬勤——我的求职之道	076
追梦青春 勇敢无畏	080
没有玫瑰 就摘一朵水仙——访青竹湖湘一外国语学校李怡澍	084
非志无以成才——访重庆市第八中学教师蒋泽曦	086
梦随心动 心随梦求——我的求职之旅	088
我的未来不是梦——我的求职感悟	090
我的求职感悟	092
明确的目标+不懈的努力=成功——访中国银行湖南省分行职员周婵	096
希望在绝望中来临——我的求职之旅	098
充分准备 从容面对求职	100
用心求职 曙光在前——访湖南省长郡中学胡承志老师	102
做最好的准备	105
磨刀不误砍柴工——访湖南省长郡中学教师舒童	106
大浪淘沙始现金——记湖南师范大学生命科学学院毕业生郭荣的求职经历	108
凡事预则立——我的求职择业之旅	111
走出象牙塔	113
我的“三一”之旅	116
春天的花香是因为冬日的积淀——与广益结缘有感	118
载瞻星辰 明月前身——记湖南师范大学商学院2013届毕业生郑佳星的求职之道 ...	121
积极的就业心态 增添求职正能量	
——访湖南师范大学美术学院国画“凡露”李元霞	123

第三章 公考之道

自信和努力无坚不摧——浅谈我的公考之旅	126
笑容有自信 梦想在前方	129
有备无患——公考之路就在脚下——记湖南师范大学文学院肖海同学的公考历程	133
以勤奋之心 达成功之岸	134
追寻明天的奶酪——我的公考之旅	135
公务员考试的几点体会	137

第四章 考（保）研之道

圆梦北大——我的保研心得	140
一番风雨三年汗 三战人大一朝成	142
我的保研之路	146
我的北大之旅	149
我的北邮之旅	151
尽吾志而无悔——保研有感	153
我的保研之路	156
我的舞台 我的梦——记我的保研之路	158
坚定目标 扬帆起航	160
幸运之外——我的北师大之旅	163
拥抱梦想 展翅翱翔——记北京大学 2012 级硕士研究生高翔宇	165
有梦就去追——我的考研保研经历	169
人生有梦 筑梦踏实——我的考研之路	173

一路拼搏 一路芬芳——讲述武汉大学硕士研究生朱玲的保研经历	175
一路风雨兼程——记复旦大学硕士研究生李雪梅的考研成功之路	179
我的留学之旅	183

第五章 创业之道

从贫困生到知名教育培训家的蜕变——记长沙思齐教育培训集团董事长李章	185
从木匠到企业家的“蜕变”之路——访湖南省九典制药有限公司董事长朱志宏	190
冰浸雪裘梅愈香 穷山沟飞出金凤凰	
——记湖南省劳动模范、知名女企业家刘小玲的创业历程	193
好一朵美丽的茉莉花——记长沙市岳麓区政协委员、茉莉花国际酒店总经理贺菲	197
“九年之痒” 艺术青年的创业之路——专访都市花乡总经理张文	200
从摆地摊到创办商场——我的创业之旅	202
梦想起飞——我的创业之旅	205
勤奋+坚持+领悟+创新=成功	
——记湖南师范大学毕业生吴章波的书法创业之路	207
我的大学，我的创业——访长沙五点半文化传播有限公司副总经理冯德伦	212
勇于尝试 大胆前行——访豆豆家儿童服务中心创办者王叶	214
漫漫创业路 莘莘学子心——记君悦大学生服务有限责任公司总经理李志国	216
大学生创业，到农村去	222
抓住机会，在空白处创业	223
大学生创业与就业，学力当先	225

第六章 励志成才

一位残疾大学生的自强之路——记湖南省大学生自强之星刘浪	227
永远迎着太阳成长	235

跨入世纪楼的征途——记中国人民大学 2009 级硕士研究生刘成斌	237
时光述说梦想 梦想照亮前程——大学有感	239
一路风尘一路歌——记国家励志奖学金获得者彭岳湘	242
责任·信念·感恩——记国家奖学金获得者孙浚淞	246
一梦三四年——回忆我的大学生涯	249
花开不败——圆梦中国人民大学感怀	251
破茧成蝶	254
问渠那得清如许	256
不曾磨灭的激情——记北京大学硕博连读生王江涛	260
“四会”帮她插上飞翔之翼——记湖南师范大学硕士研究生吴白茹同学的求学之路 ...	262

第七章 职业发展之道

从割鱼草的贫苦女孩到知名国际植物保护专家

——记 BGCI 中国项目执行主任文香英	266
兴趣与勤奋是成功的源泉——访湖南师范大学历史文化学院特聘教授郑大华	270
闽湘文化的摆渡人——记福建省委宣传部副部长石建平	274
湘江滨文且逍遥 麓山畔人尚独立——记中国现当代文学知名博导谭桂林	276
飞花凝瑛，素履以往——记金鹰卡通卫视总监雷瑛	280
路在脚下——我的职业成长经历	283
锐意改革 教育先锋——记南方中学教育集团董事长夏立威	286
自强不息 终成正果——访湖南师范大学历史文化学院教授李育民	288
四十载的坚守，一生的快乐——记湖南省优秀特级教师张维德	292
逆境奋起 展翅高飞	
——访广州市妇女儿童医疗中心分子生物学实验室主任欧志英	295
回首，幸福花儿开——记湖南农业大学副校长王湘	298
实现理想是人生最快乐的事——访西部志愿者杨卫平校友	300

第八章 选才之道

安利（中国）人才吸纳与发展	304
铸就奥康伟业 成就个人梦想	309
新课改条件下的中学招聘	313
长郡中学选才之道与员工培训	316
外企、国企、私企的招聘玄机	320
外企招聘基本流程	322

附录

大学生创业四大推荐方向	324
公考之余 选择多多	325
《医药卫生中长期人才发展规划（2011—2020 年）》解读	330
湖南省人民医院 2013 年公开招聘人员面试方案	333
湖南省肿瘤医院 2013 年公开招聘人员面试方案	335
湖南省儿童医院 2013 年公开招聘人员面试方案	337
高校毕业生就业主要信息网站	339

大学生求职简历制作范例剖析

一、大学生求职简历制作的基本知识

(一) 简历概述

个人简历是对你自己的情况、经历的记载和陈述，一般按时间顺序或根据内容的重要程度系统全面地把个人身份、学历、成绩、特长、社会实践等充分表达出来。

简历是自己设计的有关个人的信息表——简要说明你胜任工作的特征。简历通常会概括和总结你的工作目标、教育背景、工作经验及其他你想向用人单位强调的相关信息。

简历应该回答一些用人单位想知道的问题：“你是谁？”“如何与你联系？”（在标题中回答）；“你想要什么？”（在求职目标中解释）；“你能做什么？”（在任职资格部分描述）；“你学到了什么？”（在教育背景中涉及）；“你做过些什么？”（在工作经历部分陈述）。

简历应该真实地突出你的长处而尽量避免你的不足。你要确保简历中提供的信息是真实准确的，许多人事部经理告诉我们：在他们所收到的简历中，有 1/3~1/2 的简历都掺杂有虚假信息，不要伪造你不具有的技能，也不要写你无法证明的成果。

简历写作的结构由功能性、内容性和适应性技能等几个方面组成。简历使用的语句要以行为动词开头，用一个词或短语作宾语来补充行为动词，再使用一个副词或形容词来修饰你的行为。

准备简历能提醒你一些在求职过程中应该记住的个人问题，设计简历的过程能激励你列出自己的经验和能力，求职者也可以在准备简历时了解自己。

在求职时，简历可以当做商务名片，或者是详细的电话卡。将简历的副本送给你认识

的人，他们可以把你的简历分发给他们认识的朋友，这样就扩大了你的求职范围。

你有时需要将简历中的资料转移到招聘单位的求职申请表中，必须确保简历中的信息的准确性。简历有助于缓解自我介绍时的紧张气氛。

（二）大学生求职简历的基本内容

1. 个人基本信息：包括姓名、性别、出生日期、民族、籍贯、政治面貌、毕业学校、学历、专业、毕业日期、照片、联系方式等。

2. 求职意向：一个即可，最多两个。求职意向不能相互矛盾。包括行业意向、职业意向、地域意向等。

3. 资格（关键词）摘要：应聘资格部分要简要介绍你的能力、经验以及与你的职业目标相关的优势，也可以用3~5个关键性短语来作为任职资格摘要。

4. 职业技能：指与应聘岗位相关的技能。包括外语水平、计算机水平、普通话水平、相关资格证书以及其他的职业能力，例如驾驶技术等。

5. 教育背景：包括主要学习经历以及主要公共课、专业必修课、选修课、实习等。如果你在班级中排名前1/3，前1/4，前1/10，最好写出来。简历的最大优点在于尽量展示你的优势，而尽量避免提及你的不足或缺陷。

6. 工作经验（社会实践）：如兼职打工、实习见习、学生干部经历等。最好与应聘岗位高度正相关。如果你的工作经验最能吸引招聘人员，就把它写在教育背景的前面，要按照与应聘岗位关联度和重要性排序，关联度和重要性较大的要重点描述。

这部分一定要提供以下信息：工作时间（年和月份）、每个单位的名称和地址、你的工作名称、结果和所取得的成就、工作职责和义务、运用的技能、形成的特殊能力等。

刚毕业的大学生或高中生必须把每一份工作都介绍得比较详细。如果你的专职经验很少，那么尽量列出你的兼职工作、暑假工作以及义务工作。

在工作经验部分，可以包括服兵役的信息。

要用数字来支持你的观点。用一个有代表性的例子来证明你所获得的成果，招聘者会更加相信你。

功能性简历还要求按责任、成就、能力和经验等分门别类予以表述。一些求职者想知道是否要写明离职原因，在简历中不需要提及这些内容。

在给出基本工作信息后，一定要谈谈每段工作的具体信息。

7. 兴趣爱好与特长：

（1）写强项（两到三项即可）。

②) 兴趣爱好与特长最好与应聘岗位高度正相关 (兴趣爱好不等于特长, 不要将两者混为一谈)。

8. 自我评价: 要客观真实, 不能太务虚。要高度凝练, 不要太啰嗦。最好围绕求职目标举一到两个适合于应聘岗位的例子。

9. 应聘理由: 为何应聘该单位及相关岗位; 讲几点适合于应聘岗位的主要理由。

(三) 大学生求职简历制作的基本要求

1. 个人基本信息要写清楚。
2. 要有清晰可行的求职意向 (目标)。
3. 要针对用人单位的特点和招聘岗位的需要制作简历。
4. 积极表现出自己的优点、能力与特长。
5. 必须简洁有序。
6. 表述力求突出个性, 避免平庸。
7. 要用事实说话, 用数据说话, 少用或不用夸耀性的形容词。
8. 言辞诚恳, 自信而不自大, 适当自谦。
9. 最好控制在一张 A4 纸内。
10. 版面清秀, 纸张干净, 无错别字。

(四) 制作求职简历的原则

求职简历必须真实、准确, 有个性, 突出重点; 求职材料必须有的针对性和创意。例如在求职材料的醒目位置突出应聘单位企业文化、商标或其他象征性符号等, 以示对应聘单位的尊重。

(五) 大学生求职简历的基本类型

1. 时序型简历: 一般按时间顺序由近及远或由远及近排列。
2. 功能型简历: 按内容重要性排列。从应聘岗位的需要出发, 把最符合岗位需要的技能、特长、奖项、社会实践等放在最前面。这是目前应用较多, 用人单位比较青睐的类型。
3. 目标型简历: 根据求职目标 (意向), 主要呈现可以支持该目标的信息即可。

4. 视频简历：就是把个人基本情况（包括社会实践、获奖情况等）和才艺等特长记录下来，制成光盘或通过网络供招聘官观看。

视频简历以数码摄像机拍摄、计算机软件编辑制作、可在互联网上发布和浏览的有关个人经历的动态影音信息及相关文字资料组成。

制作视频简历时，可在设计好的背景下，根据编辑人员的指导进行自我介绍和自我展示。

视频简历是近年来求职简历的一种发展趋势和潮流。相对于传统的纸质简历而言，视频简历以其便捷的传递性、延展性，能直观地展现应聘者的形象、技能特长，给人以耳目一新的感觉而日益受到广大用人单位和招聘官的关注和青睐。

视频简历以 3~5 分钟为宜，最多不要超过 15 分钟。视频简历最好尽量用较为标准的普通话解说，必要时配上一些优美动听的音乐、图画等，给人以赏心悦目之感。不要过于生硬、呆板。

视频简历尤其适用于那些形象气质较佳、声音甜美动听、有一定文体才艺特长的学生。

简历从形式方面，还可分为以下几种类型：完全表格式简历、半文章式简历、小册子式简历、提要式简历、时序式简历、技能式简历、创造性简历、复合型简历、履历型简历、图谱性简历、目标性简历、资源性简历等。

简历主要内容中受单位重视程度排序：①社会实践和实习兼职情况；②专业；③毕业院校；④英语水平、计算机水平等；⑤性格、爱好、特长的描述；⑥年龄、相貌等个人基本情况；⑦在校成绩；⑧奖惩情况；⑨出生地。（智联招聘网调查结果，供参考）

（六）大学生求职简历附件

1. 各种学习、考试证书。
2. 毕业设计（论文）或在报刊上发表的文章和作品。
3. 各种奖状、荣誉证书。