



作者简介

夏云，曾任某世界500强总部企业HR，累计工作近10年。组建“简历坊-名企HR联盟”，以HR角度，帮助超过5000位求职者找到心仪工作。知乎求职、职场板块头部KOL。与原央视主持人杨澜合作于某APP教授求职技巧；与WPS官方合作，文章被拥有6000万粉丝的官方微信公众号连续转载，创建7000余读者的知识星球，并推出职场系列课程；领英官方公众号签约作者，多篇文章超过10万个阅读；猎聘职场栏目直播特约嘉宾；樊登读书会（杭州）特邀分享嘉宾。

知乎账号：夏姑娘 公众号：简历坊

内容简介

找工作，乍一看很容易，不就是写简历然后去面试吗？然而为什么OFFER是别人的而不是你的呢？其实，掌握有效的求职技巧，可以帮助你事半功倍，大大提高求职的成功率。本书针对毕业生求职及职场人士求职，从到底要不要求职、求职该如何准备、如何让简历出彩、如何参加面试以及入职成功后该怎么做这五方面帮助你做到求职突围，顺利得到想要的工作。

各位读者好，我是夏姑娘，感谢你购买这本求职图书。

在开始本书的正文内容之前，我想先和你聊聊我自己的职业生涯。我是一名理科生，大学专业是编程类的，也就是“女程序员”，但毕业后却成了一名还不赖的 HR。

先说说为什么我要做 HR 吧。首先，HR 这份工作，非常有意义，我们的一个决定，很可能改变一个人一生的轨迹。特别是招聘时，招聘了一个人，对他来说，有时候也不一定是正确的选择；拒绝了一个人，也许反而能使他找到更适合自己的方向。所以，要怀着正直的、善良的心，为每个接触的求职者和同事负责。

所以也希望这本书能够传达我对每一位求职者的善意。

接下来问大家一个问题：你还记得，自己当初是怎么找工作的吗，或者是如何开始求职的吗？大家可以看看自己是属于以下哪种类型的。

- A. 说干就干型：马上着手写简历，写完简历就去招聘网站上面海投。
- B. 临时抱佛脚型：浏览百度半小时，大致了解求职流程，稍做准备。
- C. 认真准备型：通过不同渠道收集很多信息，根据别人的经验，选择自己的工作，掌握求职的技巧。



D. 未雨绸缪型:早在还没有求职时,就提前做了长期的规划,很清楚地知道自己想要的是什麼,能够有针对性多渠道地寻找工作机会。

事实上,绝大多数人都属于前两种类型,少部分人属于第三种类型,而看完这本求职干货,你就会慢慢成为第四种类型,你的职业生涯也会因此受益。

找工作,乍一看很容易,不就是写简历然后去面试吗?但是,大家肯定知道,好的求职技巧,能大大提高我们求职的成功率。直白地说,好的求职技巧能够帮助我们找到梦想中“钱多、事少、离家近”的好工作。可惜的是,很多人都忽略了求职技巧的重要性。

长辈们总说,“祝你考上好学校”,其实后半句话是“祝你找到好工作”,还有“祝你有个好婚姻”,以及“祝你生个好孩子”……

其实无论是高考也好,考研也好,读书只是我们走入社会,追寻更好生活的起点,是为了以后的工作、婚姻,为了长长的后半辈子,而绝不是终点。但太多人把这个顺序弄反了。努力高考,随意求职,这是本末倒置。

在我创立名企HR一对一指导“简历坊”的这三年多时间里,见过太多明明基础很好却错失良机的人,由于一次求职的失误导致整个职业生涯充满坎坷。所以我在知乎、微信公众号、领英等多个平台上,与大家分享自己多年的招聘经验,从HR招聘的角度帮助大家更好地理解什么样的简历和面试经才是更能获得青睐的,也分享职场“打工人”如何在职场中进阶,以及如何解答劳资纠纷等各种问题。

随着媒体平台上积累了越来越多的粉丝,我也有机会出版人生的第一本图书。

就像我们能看出一部电影的好坏,却完全不代表我们能拍出一部好电影,擅于招聘的HR也不见得就擅于帮人求职。但不夸张地说,我不

仅擅于招聘，更擅于帮助求职者找到心仪的工作，目前已经帮助 5000 余位求职者找到了满意的工作。拓展开去，假如每个人都能在擅长并且喜欢的岗位上发光发热，那么国家和社会也会更加进步和完善。

所以，希望这本书能够助力你的求职路，更能让你一步高、步步高，整个职业生涯都更加平坦，从而实现自己的人生价值。

最后，感谢我的家人给予我的支持，感谢林友生、朱智妙、婉宸对本书内容提供的帮助。

公众号：简历坊 ID: jianlifang1v1

知乎：夏姑娘 主页：www.zhihu.com/people/xia-gu-niang-66

微信号：jianlifanghr

2020 年 12 月

于杭州

第一章 到底要不要求职

在具体讲到如何求职之前，我想先和你聊聊到底要不要求职。有求职需求的人主要有两类：应届生和有工作经验的人，身份不同要考虑的因素自然也不相同。本章第一部分主要针对应届生，第二部分则针对已有工作经验的职场人。

| | |
|-------------------------|----|
| 一、深造还是就业？毕业了何去何从 | 2 |
| 1. 就业是所有毕业的最终归宿 | 3 |
| 2. 逃避不能解决问题，直面问题才是正确的选择 | 3 |
| 3. 学历不尽如人意该如何选择 | 5 |
| 4. 学历较好可以如何选择 | 7 |
| 5. 高学历者常见的困惑 | 14 |
| 二、什么时候该辞职——职场人的普遍困惑 | 15 |
| 1. 千万不要裸辞 | 15 |
| 2. 什么时候该跳槽了 | 20 |
| 3. 合适的跳槽频率 | 22 |
| 4. “骑驴找马”是没有职业精神吗 | 23 |
| 5. 拿到年终奖后就辞职厚道吗 | 24 |
| 6. 公司不同意我辞职怎么办 | 25 |



第二章 求职准备，求职不是从简历开始

很多人以为，求职，是从下载模板“写简历”开始的。殊不知，求职其实是一次深思熟虑后的出发，是长期积土成山的结果。

| | |
|---------------------------|----|
| 一、职业生涯规划 | 28 |
| 1. 职业规划迷茫的三种类型 | 29 |
| 2. 大多数人对职业规划一知半解 | 31 |
| 3. 职业规划四大原则 | 34 |
| 4. 职业规划之旅 | 36 |
| 二、职业规划的常见问题 | 46 |
| 1. 什么是好工作 | 46 |
| 2. 优先选行业还是选岗位 | 49 |
| 3. 去大公司还是小公司 | 50 |
| 4. 想转行怎么办 | 53 |
| 5. 转行做技术，我不要工资，公司会招我进去学习吗 | 56 |
| 三、求职素材积累 | 57 |
| 1. 理论积累 | 57 |
| 2. 实操积累 | 58 |
| 3. 模拟积累 | 60 |
| 四、打好“信息战” | 62 |
| 1. 分清校招、社招 | 63 |
| 2. 信息搜集 | 66 |
| 3. 信息验证 | 67 |

第三章 简历

写简历的意义，不仅仅是求职写简历本身，还是对自己的过往进行梳理，更能通过这个机会，深入剖析自己的优劣势，了解真实的自己。

- | | |
|------------------------------|-----|
| 一、我的简历能让我得到多少工资 | 78 |
| 1. 80% 的求职者，到手的工资都低于真实能力该得到的 | 78 |
| 2. 迫切需要完善的三种简历 | 87 |
| 二、好简历的五个颠覆性常识 | 92 |
| 1. 面试邀请的数目不是评判简历好坏的标准 | 93 |
| 2. 简历的内容必须在真实的基础上进行优化 | 94 |
| 3. 简历不是“自嗨”的日记 | 95 |
| 4. 很遗憾，有的简历写得再好却根本不会被看到 | 95 |
| 5. 也许我前面说的，都是错的 | 96 |
| 三、简历的类型不止一种 | 97 |
| 1. 打印版 | 97 |
| 2. 求职网站版 | 97 |
| 3. 现场填写版 | 97 |
| 4. 猎头版 | 100 |
| 四、知其所需，招聘方到底想要什么 | 101 |
| 1. 明确方向，先瞄准再射击 | 101 |
| 2. 解读招聘需求，才能投其所好 | 102 |
| 五、简历素材准备 | 109 |
| 1. 四象限法则挖掘简历素材 | 110 |



| | |
|--------------------|-----|
| 2. 简历可以造假吗 | 122 |
| 3. 三步提炼简历亮点 | 124 |
| 4. 万能公式化腐朽为神奇 | 131 |
| 六、简历模块的具体写法 | 137 |
| 1. 必要模块的写法 | 138 |
| 2. 可选模块的写法 | 146 |
| 3. 特殊模块的写法 | 158 |
| 4. 特别提醒 | 160 |
| 七、简历风格、排版 | 160 |
| 1. 市面上的常见错误排版案例 | 160 |
| 2. 选择简历模板原则 | 166 |
| 3. 格式统一 | 169 |
| 4. 逻辑序号、项目符号 | 172 |
| 5. 关于字数的注意事项 | 173 |
| 八、写简历常见误区 | 173 |
| 1. 简历格式错误 | 173 |
| 2. 简历作品发送方式错误 | 173 |
| 3. 错别字 | 174 |
| 4. 中英文混用 | 174 |
| 5. 自相矛盾 | 174 |
| 6. 正确的内容放在错误的位置 | 175 |
| 7. 写简历变成写作文 | 176 |
| 8. 用词不够专业 | 178 |
| 九、好简历要这么用 | 182 |
| 1. 简历投递方式不止一个 | 182 |
| 2. 什么时候投简历效果最好 | 193 |

- | | |
|------------------------|-----|
| 3. 简历投递多久后，会收到回复呢 | 194 |
| 4. 企业是如何进行背调，来确认我是否撒谎的 | 195 |
| 5. 背调内容和真实情况有出入，会怎么样 | 197 |

第四章 面 试

面试就像一场交易谈判，提前准备、开诚布公才是获得双赢的最好办法。

- | | |
|-------------------------|-----|
| 一、心态决定了你的面试结果 | 200 |
| 1. 求职就像相亲，不合适才是常态 | 201 |
| 2. 求职和招聘，是平等的 | 202 |
| 3. 面试问题答不上来很正常 | 203 |
| 二、完美回答面试官所有问题的方法 | 204 |
| 1. 正确识别面试问题 | 204 |
| 2. 面试回答的黄金三角 | 206 |
| 3. 个性问题押题技巧 | 207 |
| 4. 案例准备 | 213 |
| 5. 随机应变 | 219 |
| 三、最需要准备的四个共性问题 | 220 |
| 1. 自我介绍 | 221 |
| 2. 为什么来应聘 | 225 |
| 3. 离职原因 | 226 |
| 4. 你还有什么问题想问 | 227 |
| 四、面试软准备 | 229 |
| 1. 确认面试详情 | 229 |



| | |
|---------------------|------------|
| 2. 收集公司信息 | 230 |
| 3. 带齐资料 | 230 |
| 4. 形象得体 | 231 |
| 5. 安排时间 | 232 |
| 6. 面试等待 | 234 |
| 7. 独自赴约 | 235 |
| 五、面试进阶 | 235 |
| 1. 如何让面试官对自己印象深刻 | 235 |
| 2. 基础不好如何进行自我介绍 | 237 |
| 3. 把握最后一个机会 | 239 |
| 4. 面试让你等通知，到底是什么意思 | 240 |
| 5. 该主动问一下面试结果吗 | 242 |
| 六、不同的面试方法 | 242 |
| 1. 电话面试 | 243 |
| 2. 群面（无领导小组） | 243 |
| 3. 多对一面试 | 247 |
| 4. 视频面试 | 248 |
| 5. 笔试 | 251 |
| 七、谈薪 | 254 |
| 1. 颠覆你认知的谈薪“潜规则” | 255 |
| 2. 当我们谈薪时，该谈点什么 | 257 |
| 3. 起薪比你想象的重要得多 | 259 |
| 4. 当HR说考虑一下时，他在考虑什么 | 260 |
| 5. 我的能力值多少薪水 | 263 |
| 6. 谈到更高薪酬的实操秘籍 | 265 |

第五章 入职锦囊

收到 OFFER 可喜可贺，但这绝不是本次求职的终点。慎重挑选 OFFER 并且在入职初期迅速判断公司与自己的匹配度，将对你长远的职场发展大有裨益。

| | |
|---------------------|-----|
| 一、OFFER 选择 | 272 |
| 1. OFFER 可以拒绝吗 | 272 |
| 2. OFFER 选择 | 273 |
| 二、新人入职锦囊 | 278 |
| 1. 入职观察 | 278 |
| 2. 在职场不要小聪明也不做“工具人” | 280 |
| 3. 中年危机 | 285 |
| 三、职场维权 | 290 |
| 1. 确认劳动合同 | 290 |
| 2. 入职后保留证据 | 294 |
| 3. 产生劳动纠纷怎么办 | 296 |

1

CHAPTER

第一章

到底要不要求职

在具体讲到如何求职之前，我想先和你聊聊到底要不要求职。有求职需求的人主要有两类：应届生和有工作经验的人，身份不同要考虑的因素自然也不相同。本章第一部分主要针对应届生，第二部分则针对已有工作经验的职场人。

一、深造还是就业？毕业了何去何从

毕业这件事，会发生远不止一次。幼儿园、小学、中学、高中的毕业，绝不是大多数人学业的终点，大多数人都有着下一步清晰的轨迹。但大学毕业了，很多人就会开始迷茫：毕业了，该何去何从呢？

毕业了远不止求职这一个选择，主要还包括考研读博的深造、出国和考公务员等。有的人心里早就有了答案，但更多的人是走一步看一步，或者是随波逐流：听张三说考研好，就买了全套考研教材，还没看上几页，听李四说还是就业好，就立马搜索“简历模板”。

我常说，最好的职业生涯规划的时间，是在高考填志愿的时候。若在当时你就找到了以后工作的方向，做好了计划，并为之付出努力，那么你就是心里早有答案的人。

事实上，很多人在填志愿时，恨不得把自己考的每一分都用上，去选一个更知名的学校，而在选专业方面，纷纷在“同意调剂”上面打了钩。殊不知，专业的选择，比学校更重要。若是毕业后的就业方向 and 所学专业毫无关系，岂不是浪费了大好的时光？

我自己大学学的专业是编程，也就是大家口中的“女程序员”，后来却成为 HR。虽说编程的专业没有阻碍我成为 HR，但如果我当时学的就是人力资源，那么我想，我应该能够更专业、成长得更快吧。

回过头来聊这个问题，毕业了该何去何从，也一定要以更长远的眼光来看待。

1. 就业是所有毕业的最终归宿

不可否认，我们寒窗苦读，大多数人最终是为了得到一份好的工作。不论是成为一个或朝九晚五或“996”的上班族、一名自由职业者、一名科研人员，还是成为一名全职妈妈（或全职爸爸），其实，它们本质上都是一份工作。

即使这次毕业，你选择了继续深造，也总有“毕业”的一天。

所以在做任何一次职业选择时，都可以放大尺度来看，问自己一个最简单的问题：“这个选择，对我以后的工作有帮助吗？”就可以帮助你看清问题的真相。

2. 逃避不能解决问题，直面问题才是正确的选择

毕业的第一个选择，就是继续深造还是就业，然后才会探讨，到底学什么专业，或者到底找什么工作。

在这里必须强调的是，不论你决定的是深造还是就业，我都希望这是你直面问题后的选择，而不是逃避。

有的人选择就业，是因为想要尽早经济独立，是因为喜欢在工作中成长，是因为觉得已经学到了足够的知识，或者只是因为想要在社会上闯荡一番。

反之，还有的人选择就业，不是因为不需要深造了，而是因为不想再经历一次考试前的磨难以及考试中的紧张。即使目前的专业能力不足以支撑他在工作中有好的发挥，也绝不想再苦读几年。

有的人选择读书，是因为热爱科研，想要提升能力，攀登学术高峰，实现自己的人生价值。

也有的人选择读书，仅仅是因为不想面对求职的难题，想着能拖一年是一年，以学习为借口，打起“拖延战”。



然而逃避问题只能逃得了一时，问题迟早还是要面对。

为了不想苦读而在能力不足的情况下就业，工作几年后，还是会感慨知识不足、技不如人，想着提升学历。

不直面求职难题而去考研甚至考博的人，更是在两三年后，一定会重新面对这个问题。

你也许考虑过工作后再提高学历，但那时可能会有家庭的牵绊，经济压力更大，时间更少，精力更不足，远不如年轻时学得快、记得牢。另外，目前在职人员攻读硕士学位完全已经不属于学历教育，如果你想在工作后提高学历，只能考全日制和非全日制的研究生，而社会对于非全日制学历的认可度也普遍较低。要想边工作边考研，从现实情况来看，也是困难重重。

另外，你也可以盲目地先提高学历，等研究生、博士生毕业后再求职，但这样做可能问题更大。

与其事后后悔，不如现在就想清楚将来的方向。毕竟错过的时间，无法回来。

案例：博士毕业找不到工作

我有一位博士毕业的来访者，她已经待业将近一年了，感到深深的焦虑。

我问她的第一个问题就是：“你当时为什么要读研、读博？”

答案果然不出我所料，她对于职业完全没有规划，只是因为不想工作，就继续提高学历了。

仔细观察她的教育背景，你会很容易发现，她的本科、硕士、博士的专业相关度非常低，导致她完全不知道毕业后从事什么工作好。这也就是“逃避就业而考研”的一大特征——只要考得上，专业无所谓。

反观有清晰学术目标而深造的人，他们的专业方向往往有高度的一

致性，或者是不断缩小研究范围，在某个具体领域中精耕细作。这样才能够提高专业能力，为后续的求职打下基础。

3. 学历不尽如人意该如何选择

目前求职市场上，比较普遍的学历划分是以“本科”为界。随着社会整体学历的不断提高，本科已经是大部分好工作的基础门槛了。

如果你没有达到这个标准，目前主要有两个选择。

1) 走“手艺”路线

如果你选择“手艺”的路线，那么，学历对你来说并不那么重要。这里的“手艺”，包括美容、汽修、厨艺、驾驶汽车等，还有一些如雕刻等，相关职业都非常不错。

和手艺人比什么？当然是手艺了。高学历锦上添花，但低学历也可以毫不逊色。

不是说手艺人完全不需要学历，而是相比之下，学历的重要性，远远比不上手艺本身。

举个例子：

你去理发，重点是看理发师的理发手艺，还是看他的学历？应该没有人去理发的时候，问理发师，你是哪所大学毕业的，是本科还是大专吧？最多关注他在美发行业得过什么奖，参加过什么美发比赛，以及做了几年的理发师，等等。

如果有两名理发师，一名是本科学历应届生，刚入行；另一名是高中毕业就从事了这个职业，已经从业四年。你会选谁来给自己理发呢？

对于手艺人来说，只要你的手艺拿得出手，这就够了。在这里，学