

# 一份简历闻天下

江 洵 编 著

广东经济出版社

# 前 言

笔者最近两次从美国返回中国，感觉到国内人民生活水平在提高，商店里商品琳琅满目，丰富多彩。听得很多的是股票、股份制、国企改革、下岗、入关（WTO）、人才、因特网、高科技、民工等，似乎全民皆商，各显神通，人民有了更多的选择，政府在努力建立一个适合于中国的社会主义市场经济。印象较深的是当今上大学得交学费；大学生毕业时，国家不再包工作分配；政府公开招聘公务员。政府机构和国有企业改革意味着更多的下岗人员，市场经济加速着人才市场的流动，于是报纸上和因特网上的招聘广告如雨后春笋，给求职人员各种各样的机会，新闻亦常报道各种现场招聘会上多是“火爆”的消息。

笔者曾参观了在广州和深圳的一些现场招聘会，感受到招聘会现场的热烈场面，亦深深同情于求职者的焦虑和渴望神情，但笔者亦发现，大多数求职者所写的个人简历，简单、粗糙，很不规范。似乎国人都十分谦虚，很不善于表达自己。

记得在美国时，笔者常遇到一些刚从国内赴美的人员，他们询问我如何在美国找一份工作。我问他们是否有工作经验，他们通常是犹豫地说，美国人也许不会认同我们中国的经验，我说只要将自己的教育背景和工作经验真实地反映在

简历里面，招聘人员是会考虑的。在美国，一份写得好的简历是获得提升和新工作的第一步，一份好工作的招聘广告可能收到数百封甚至上千封应聘者简历。人事部门通常是根据简历筛选少量他们认为最有资格的应聘者简历给主管部门，再由主管部门挑选出最有资格的应聘者前去面试。可见写好简历的重要性，其根本点就是：让人事部门第一眼就逮住它。

当今，中国正面临一场变革，加入WTO在即，国内市场开放加大，面临着更多的国际竞争。市场经济既是机遇又是挑战和冲击，而搞活人才市场又是市场经济中重要的一环，选拔出优秀人才，让优秀管理人才管理企业，推动整个社会向前发展。笔者认为要搞活人才市场，首先得从简历入手，让国人学会“包装自己的灵魂”，重新认识自己，向社会和企业推销自己的技能。

笔者曾到广州和深圳的一些大书店进行调查，发现书店里虽有许多关于如何求职的书，偶有书介绍些写简历的基本格式，但无案例及详细的归类分析，于是笔者萌发了写此书的念头。

本书介绍了笔者留学美国时的求职亲身经历，由一份简历引出的许多故事，使读者领略到异国的生活与竞争。同时，结合国外的先进经验和中国内地的实际，分门别类，详尽介绍了各类行业个人简历的规范化写法，并给出个案范例。这些规范化写法和个案范例，虽然主要取自美国，但这正是国内求职人士所必须学习借鉴并仿照施行的。随着经济全球化进程加快，中国加入WTO后外国企业大举进入，求职者的求职范围将不再是一个狭小的国内市场，而是全球企

业，中国的人才选拔及人力资源管理方式也必将逐渐与国际接轨，向发达国家靠拢。希望此书对那些求职若渴的人们有所帮助，带给他们福音，并藉此推动中国的人事制度改革，增加用人的透明度，搞活人才市场。本书对广大求职者、企业人事部门和主管人员有很大的参考作用，同时可供有意出国留学的人员和大中专学校教师与学生参考。

江 洵

2000年7月于深圳

# 目 录

## 第一章 在美国学习和找工作

一、在美国上学和当助研 .....	(2)
二、首度失业 .....	(3)
三、争取免学费和校内工作 .....	(4)
四、申请工卡和打零工 .....	(5)
五、参加加州政府公职招聘考试 .....	(7)
六、申请校外工作 .....	(8)
七、获得面试与工作 .....	(9)
八、既做学生又当先生 .....	(11)
九、工作出色，获得提拔 .....	(11)
十、完成毕业论文、发表会议文章 .....	(12)
十一、论文获奖 .....	(13)
十二、申请绿卡获批 .....	(14)

## 第二章 面对市场挑战——准备写简历

- 一、美国私有企业和政府部门如何招聘员工  
..... (19)
  - (一) 美国私有企业如何招聘员工..... (20)
  - (二) 美国政府部门如何招聘员工..... (22)
- 二、浅谈中国现有人事制度 ..... (23)
- 三、面对市场挑战——学会生存 ..... (26)
- 四、如何准备简历 ..... (27)
- 五、简历的书写格式 ..... (29)

## 第三章 行政管理类简历

- 一、行政人员类 ..... (32)
- 二、秘书类 ..... (37)
- 三、人事管理类 ..... (41)
- 四、公共关系类..... (46)
- 五、广告策划类 ..... (50)

## 第四章 工商管理类简历

- 一、执行长官类 ..... (54)
- 二、企业管理类 ..... (60)
- 三、销售 / 市场类..... (65)
- 四、会计类..... (71)
- 五、银行金融类 ..... (75)

六、零售类 .....	( 77 )
七、顾客服务类.....	( 80 )
<b>第五章 计算机、工程类简历</b>	
一、计算机编程类.....	( 84 )
二、计算机绘图类 ( CAD ) .....	( 89 )
三、工程类 .....	( 93 )
四、工程施工类.....	( 109 )
<b>第六章 卫生, 科研, 教育类简历</b>	
一、医护人员类.....	( 112 )
二、教师类.....	( 118 )
三、学术、科研人员类.....	( 125 )
四、大学研究生类.....	( 131 )
五、大学本科生类.....	( 134 )
六、高中生类.....	( 137 )
<b>第七章 新闻、法律类简历</b>	
一、记者 / 写作类.....	( 141 )
二、法律工作者类.....	( 150 )
<b>第八章 其他类简历</b>	
一、变换职业类.....	( 157 )
二、军人类.....	( 160 )

- 三、自我经营（人体户）类.....（161）
- 四、志愿经验类.....（162）

## 第九章 因特网简历

- 一、可扫描的简历.....（166）
- 二、电子邮箱寄简历.....（166）
- 三、网上简历表的填写.....（167）
- 四、个人简历网页.....（168）

## 第十章 求职申请信

- 一、求职申请信.....（170）
- 二、跟进信（Followup）.....（172）

## 第十一章 面试

- 一、应聘者如何准备面试.....（176）
- 二、招聘者如何判断应聘者简历真假.....（180）
- 三、关于证明人.....（182）

## 第十二章 如何写英文简历和联系信

- 一、英文简历写法.....（185）
- 二、英文书信写法.....（186）
  - （一）求职申请信.....（186）
  - （二）入学申请信.....（187）
  - （三）推荐信.....（188）

# 第一章 在美国学习和找工作

20世纪90年代，中国兴起一股出国热，人们常为报名参加托福考试不得不提前一两天到现场熬夜排队。或许是受那种热烈情绪的影响，或许是怀着某种希望，某一日我也夹杂在那汗臭熏天、长龙般弯曲的队伍里，参加了托福和GRE考试，然后就浑浑然登上了赴美留学的飞机。

出国前，总是有一个美好的想象，以为美国是个完全自由的国度，那里充满着机会，不愁没有工作，没有饭吃。然而，正如人们所说，美国是天堂，也是地狱。在美国第一年，我就第一次失业了，学费、生活费没有着落，经济陷入严重困境。但我没有放弃，不断寻找机会打零工，发求职信，写简历，遍尝艰辛，终于谋得了一份又一份工作，赢得了老板的信任和赏识，最终完成了学业，并成功地被美国移民局以“国家利益豁免”类优秀人才批准了“绿卡”（永久居留权）。

关于在美国的酸甜苦辣，我不想在这里进行自传式的叙述，因为那不是本书的主题。但下面我还是想简述一下我在美国的学习和找工作的一些经历，目的是让读者对发达国家人才市场和工作市场有一些基本印象，其中的一些经验也许

值得借鉴。或许一部分读者对此会有兴趣，对此没有兴趣的读者也不要紧，你完全可以跳过此章直接翻阅你认为最重要或最有用的章节，各取所需吧。

## 一、在美国上学与当助研

在美国的第一学期，我信心十足，一口气选了好几门课，但由于学校没有给我免学费，且对外国留学生征收比本国学生更高的学费，我一下子几乎将自己带来那点钱全数缴了学费，便开始隐隐感到经济压力了，每月眼巴巴地盼着发助研工资，靠那点微薄的收入来维持生计。

很快，我便感到肚里那点英文明显不够用，看电视听新闻，多是似懂非懂的，上课时常不知老师所云。翻开专业书，常常遇到大量的生词，不得不依赖于词典。这样，我的英文阅读速度本来就不快，遇到生词，就更显得慢了。最令我感到费力的莫过于与美国人通电话，由于发音不准加上口音，常常是费了九牛二虎之力才使对方明白我想说些什么！

由于在系里做研究，与系里的其他研究生和教授亦渐渐熟悉起来，他们都十分有礼貌和友好。我的指导教授对我期待十分高，他是麻省理工学院毕业的理学博士，要求亦十分严。第一天上班，便将他过去的学术报告和论文送到我们桌前，让我熟悉他的研究，他认为我是从中国的名牌大学来，且有经验，应可在研究方面助他一臂之力。一开始他就表明，他的研究经费是按年度拨给，而下一年度的经费则是根据本年度研究进展和成果报告再拨给，如果有关单位认为研究成果无新意，则有可能会有经费的麻烦。他承认，他在研

究地下水迁移的物理模型方面经验十足，但对自己的新课题涉及化学反应模型则把握不大，因此期待我能在此有所突破。并且，他的经费仅够两年，因此要求我能在两年内毕业。

然而，我第一学期的表现，大大令指导教授失望，由于我在中国时从事的是工程地震和工程地质为主，而到这里却转为环境水文地质计算机模拟，两者相距甚远，加上刚来，英文尚未过关，我花了几个月的时间，才搞清楚他那套玩儿是研究些什么，总算跟上他的思路，能够真正做点研究了。

## 二、首度失业

到了暑假，指导教授表示愿付我全职的工资，让我和他一起做研究，因为他急于要出一个年度报告。我一听，只要能创收入，何乐而不为！于是暑假里全力投入到研究工作，到校图书馆里查询有关文献，然后又将所得有价值文献拿到系里，与指导教授一起讨论和测试有关数据。就这样不断地奔波于图书馆和系里之间，不断与指导教授一起讨论，通过讨论，我发现，我在不断长进，而指导教授那点化学知识似乎并不比我强多少。通过讨论，彼此都有收益，当数据和文献搜集差不多时，便开始准备年度报告了，报告由指导教授执笔主写我则将有关文献和数据归纳整理。经过一个多星期的昼夜突击，总算写出一份报告。在反复审查后，再由系里其他教授读一遍，提出一些修改意见后定稿，指导教授才将报告和文献数据寄至上级主管部门。报告寄出后，指导教授显得颇为兴奋，认为自己又完成一部杰作，吩咐我好好休息

一下，准备新学期的学习与工作。我终于可松口气了，得好好地休息一下！

新学期开始后，我非常关心指导教授的报告能否激起上级主管部门的共鸣，迅速拨款使研究能够继续下去，这样我就可以继续担任助研的职务，确保收入。过了不久，指导教授阴着脸找到他的办公室，告诉我这学期没新任务，至于下一年度经费何时到，则不能确定。这是在美国，没有绝对的保证，他坦诚地说：“我们给暂时解雇了。”我听后简直像是个晴天霹雳，我可是等着米下锅的啊！指导教授告诉我可与学校联系其他校内工作，否则他亦无能为力！我算计一下，做研教赚的那点是维持不了多久的，真是令人心急如焚！

### 三、争取免学费和校内工作

没有工作，没有收入，我亦坐不稳来专心读书。在美国，举目无亲，不仅无法指望在中国的父母兄弟帮助，他们还眼巴巴地期待我能早日读完书，找份好工作，寄些美元接济他们，因为他们也很穷，因买房子还欠着别人的钱。

对于外国留学生来说，则受着更多的限制，没有移民局的批准，在校外工作是非法的。因此我将注意力集中于找校内工作，首先想到系里的助教职务，我找到系主任谈及想做助教一事。系主任说，本年度助教职务已排满，须等下一年度再考虑，我只好到学校的国际学生办公室寻求帮助。在听取我的情况后，国际学生办公室里的问题专家给我提些建议。第一，可向国际学生办公室申请部分免学费，通常国际

学生办公室每年都有一定名额的免学费给外国留学生，条件是学生的平均成绩达到一定的要求；第二，可到校内课外辅导中心、图书馆、咖啡厅等公共设施申请学生职位。通常，这些单位每年都有许多临时职位给在校生申请。

我觉得自己的平均成绩尚可以，于是赶紧填表申请要求全免学分学费。不过，经过国际学生办公室评审和筛选，给我砍了一半，仅批给几个学分的免学费。但对我来说，省几个学分的学费，可是一大笔钱！因为每个学分需付约250美元。

得了部分免学费，但未从根本上解决生存问题，我得有份工作，每月有稳定收入，才会有钱买食品和付房租。于是我随即到学校课外外国辅导中心打听家教职务，到图书馆，咖啡厅询问有关学生职务的情况。我得到几乎一样的答案：本年度职位均已告满！通常申请校内工作需提前一个学年度，我只拿到一些工作申请表格。这使我深深陷入了困境，我口袋里那点钱无法维持到下一年度，于是我又回到学校国际学生办公室找那里的移民专家商谈。移民专家听了我的情况后，建议我到移民局申请工作许可证，然后申请校外工作！

## 四、申请工卡和打零工

根据美国移民法，外国学生完成学业后，可以申请一年的实习工作许可证在美工作。如果尚未毕业，则有两类工作许可证可以申请：一种是属经济有困难的，而需要到校外申请工作，此类工卡可申请任何类型的工作；另一种则因专业

学习或合作需要与校外公司工作。此类工卡仅能做与本专业有关的工作，且会累计到限定的一年实习期里面，通常要由公司出面赞助申请。

鉴于我的情况，我决定申请经济需要类工卡，方便我更灵活地找到工作。

带着系里和学校国际办公室的推荐信，我来到当地移民局，递上申请表，等候了两个多钟头，终于轮到我前去面谈，由于我的资料充分，移民局问了极少几个问题，就批给我工作许可证。得了工作许可证，意味着我可寻找更多的工作机会，不再限于校园内了，但我的活动范围却受到没有车的限制。在美国，没有车很不方便，不能找离自己住得远的地方的工作，因为那里中小城市的公交车不多，且只在一些主干线上有。

为了解除燃眉之急，我得像绝大部分中国留学生所走的路一样，找家中餐馆打工，这是条最快、最易的办法。我首先想到我来美国后，第一次在外吃饭的那家香港餐馆，那是我刚到美国不久，指导老师宴请我吃饭的地方。这家餐馆距我住的地方骑车约需20分钟，我踩着自己那部破旧的自行车来到这家中餐馆，正好此时餐馆也想聘请侍应生，与老板交谈后，老板觉得我谈吐不凡，也不需要什么简历之类的，表示让我在某个星期日来试工。我听后大喜，这下可暂时解决生存问题了。

经过充分准备，认真记熟那家餐馆的中英文菜单，我兴冲冲地来到餐馆试工。刚开始，没有什么客人，老板可不是省油的灯，不会让你闲着，让你不断地擦桌子和门窗，摆酱油瓶子直到有客人来。客人陆陆续续来到，开始忙乎起来，

心里亦挺高兴的，因为客人越多，意味着小费亦越多。正在此时，我见到门外又来了一些人，赶紧过去开门迎接，一推开门，我愣住了：这不是我的指导老师么？他正带着一家几口子准备来此餐馆吃饭呢！导师亦愣住了：这不是昨天还在一起研讨“尖端科学”的战友么？！今天竟有了新工作，此时的场面真是尴尬极了，双方都说不出话来。但我很快恢复了镇定，带领他们一家进来，安排好桌子给他们，整晚上我的工作表现都很失态，看来导师那餐饭亦吃不香。下班时，老板鉴于今天我的表现不十分好，经验不足，表示要多试几次工，才考虑给工钱。几经试工，我才被正式安排一个固定打工时间，获得点微薄收入，苦苦地撑着日子。后来，再也不见指导老师来此餐馆吃饭了！

## 五、参加加州政府公职招聘考试

作为一种过渡，我并没有因此停留在餐馆工作，而是在不断地留意机会，看是否有与我所学专业有关的空缺。我心里亦明白，为了能找到更远、更好的工作，我得有部车！经朋友介绍，花了一些钱买了部二手车。车虽很便宜，但对我来说，可是笔不小的负担，买完车后竟一时没有钱买保险和付房租，不得不向朋友借些钱来应付，渡过了难关。此时，我写信给父母亦是“报喜不报忧”向他们报告最近买了部二手车，丝毫不提自己的经济困境。因为我知道只会给他们增添忧虑，也解决了不了实际问题。父母得知我买车后，大为高兴，认为我到美国才一年多，就买得起汽车，很了不起，写信来大加赞赏一番，最后笔锋一转，问我能否寄点美

元回来接济家里？读完信，真是令我哭笑不得！

恰在此时，加州水资源部举行每年一度的招聘公职考试，系里张贴着招聘海报和报考要求，并指明，该次考试全部由口试组成，总分为100分，只有达到70分以上，才有资格列入待聘用之列，分数两年有效，从高分开始考虑录用，我仔细推敲每一要求，认为自己合格报考，于是填上表格并寄出。不久我便接到回音，州水资源部通知我考试时间和安排在州府所在地的办公室。

我拿出从国内带来的西服，第一次穿上并打上领带，因为在美国，平常衣着很随便，只有在正规场合才穿西服、礼服等。考试那天，我一大早起床，冒着酷暑，驾车几百公里来到考试所在地。在接待处登记后，被带到考场，是一间单独的房，里面有两男一女，加上我共四人。先由女考官介绍一下考试规则，表示考试会被录音。然后其他两名考官各自介绍了自己。考试开始后，先由我介绍自己的教育和经验。我像背书般将自己的过去和现在介绍一通，然后由考官发问准备好的问题，头几个是一些基础性问题，我回答得不错。到后来，问题起来越长，且都是些实际应用很强的问题。不知是我过于紧张，还是英文水平有限，听得似懂非懂的，只有凭着感觉回答，考完后，自觉发挥得不好，灰溜溜地驾车回家。不过，一个月后，我接到考试成绩通知，竟得73分，成绩合格，我的名字已被列入加州水资源部待聘之列。

## 六、申请校外工作

在准备参加加州政府工作考试的同时，我已开始着手找

与自己专业有关的工作。先是与系里的其他美国籍研究生交流如何找工作，那些土生土长的美国人对如何找工作十分在行，谈起来眉飞色舞：那家公司的老板是谁，那家公司里有本系毕业生在那里工作，那家公司缺人……这些公司的地址，电话均可在电话簿里的黄页可找到，之后又把他们的简历给我看。

于是我想我得准备一份简历，到书店里找有关介绍有关如何写简历的书作参考，写出了自己平生第一份简历。基本上只是按格式填写了自己的学历和工作单位和经验，看起来像学生版本，没有突出自己的经验和优点。最后经美国同学润色后定稿。在电话簿里的黄页找到当地20多家环保公司的地址，发出求职信和地址。同时，继续在餐馆里当侍应生，不亦乐乎。

## 七、获得面试与工作

尚未毕业，就找公司工作，对一个外国留学生来说，颇有点“异想天开”。因此，寄出简历后，我亦不抱很大希望。数星期后，竟有一家公司的老板打电话来询问情况，在电话里提问一些技术性问题后，觉得我的肚里确有些“料”，于是邀请我前往公司面试。

这次我吸取了参加政府公开考试时的经验。自我介绍这一项看来是无一例外的。先用英文将自己的背景归纳写在纸上，然后背诵几遍，请朋友来听，纠正发音错误，并想象可能会被提问的问题。准备就绪，我如期来到公司面试，参加面试的是该公司的两位老板。面试开始后，我轻松地将本人