# 巧写简历远离“雷区”[范文模版]

来源：网络 作者：眉眼如画 更新时间：2024-09-01

*第一篇：巧写简历远离“雷区”[范文模版]简历作为求职者的重要敲门砖，直接决定求职者的面试机会。简历怎么写才能受HR青睐，且不踏入“雷区”呢？佛山职场专家表示，求职简历重在简洁明了，在符合岗位需求的前提下，有针对性地突出个人的独特优势。雷人...*

**第一篇：巧写简历远离“雷区”[范文模版]**

简历作为求职者的重要敲门砖，直接决定求职者的面试机会。简历怎么写才能受HR青睐，且不踏入“雷区”呢？佛山职场专家表示，求职简历重在简洁明了，在符合岗位需求的前提下，有针对性地突出个人的独特优势。

雷人简历啼笑皆非

不久前，成都大三女生在简历上写道：“他们都说，我很漂亮，你想看看吗？”雷倒不少面试官。随后，有人在微博上称，有毕业生的求职简历写有“获奖经历：在校期间多次获得康师傅‘再来一瓶’奖励”。不少网友直叹“如此人才实在不易”。

最近，另有两份雷人简历也引发不少网友热议，一名女生在简历中用“没什么学历，没什么特长，就是人长得漂亮”来评价自己，另一应聘者则表示“我不做你们公司总经理绝对是一种浪费”，还在简历中要求HR“于24小时内给予答复”。

佛山一些企业HR表示，他们也经常收到一些雷人简历，其中有厚如书籍的，有附带艺术照的，有同校学生统一模板的。

鸡毛蒜皮有啥填啥

即将于明年6月毕业的市场营销本科生小甘，11月底开始找销售类工作。“说实在的，老师也没教我们怎样写简历，销售类工作重点在沟通能力。”在小甘看来，简历应以体现个人的实践、社会经历为重，应聘销售应该在简历中多些能体现沟通、交际能力的内容。而电子通信专业的小冯也认为实践经验很重要，他把自己参加大学生创业大赛的实践活动重点写进了简历中。

近日，新快报记者从招聘会上了解到，多数求职者的简历都是密密麻麻地填写着在校表现情况，包括在校担任职位，参加或组织的活动，获得的奖项、称号，在校成绩、作品等。“实践经验肯定是要写的，不过不知道HR会看重哪些，于是我把参加过的活动都写上去，聊胜于无嘛。”不少受访者写简历时都抱着“宁可多填无用，也不能少填”的想法，认为满满的简历表让他们在求职中更有安全感。

HR说真相

突出特长无需面面俱到

“需要你在简历中有建设性的结论和成功经验，量化出你的才能。”在顺德某企业担任高级经理人的南哥认为，企业需要求职者拥有实践高于理论要求的执行力和领悟力。

针对成都女大学生的雷人简历，南哥称客观评价该求职者的做法，认为其在某方面比较自信。“但不要自恋，自恋在团队协作上不太好。”南哥认为，求职者的简历中应突出自我特长一面，不要面面俱到，团队协作是现代管理者所看重的，求职者的自我个性也不可写得太多。而在简历中如果能有一个三年的职业规划就会更受用人单位欢迎。

而近来正对外招聘销售人员的希立科技有限公司，其负责招聘的姜小姐透露，招聘时主要看求职者的求职意向和个人工作经历，销售方面则更看重对方的心理素质和表达能力。换句话说，企业HR更希望求职者在简历中体现明确的职位意向和符合职位需求的能力。

**第二篇：巧写简历远离“雷区”**

专家建议

语言简洁突出优势

据智通人才连锁佛山市场人力资源专家龙柏林分析，目前求职者投出“雷人”简历、出现简历质量参差不齐的情况，其主要原因有三点。“一是学生本身不够重视简历，不少人把同学、朋友的简历模板拿来，改改名字即可；二是学生制作简历的技巧不够，对求职内容的把握还不熟练；三是学校对毕业生的就业指导不够。”龙柏林认为，简历作为求职者很重要的一块敲门砖，学会简历制作技巧、抓住HR的心理很重要。

龙柏林指出，不少求职者以为简历中所写的活动越多，简历越精美，就越能吸引HR的眼球，这其实是一种误解。“企业HR每天接收的简历不是几十份，而是几百份，他们要在一两个小时内把简历看完，只能大致扫一眼，而工作经历、社会经验是他们所看重的，因此简历内容要有所侧重，要做到符合行业需求。”龙柏林认为，在简历中加入人文化、个性化的另类语言或经历，都没有必要。

“应届毕业生的简历应该突出个人的社会实践经历，同时保证简历里的信息真实性，不能乱编。”龙柏林建议求职者，填写简历时要做到尽量简洁，即在不繁琐的情况下，用最简洁的语言来突出自身的独特优势。

多提贡献少说报酬

“简历中，应强调自己能为单位做什么，不能过分突出想获得什么。用人单位招人就是要为自己做事，能力高、要求少的求职者是首选。”佛山科学技术学院职业规划林瑞清老师认为，求职简历中应该先讲贡献，少谈条件。而关于薪酬待遇，求职者可以通过其他渠道提前获悉，在简历中、面试中要少谈及报酬。

量身订做针对性强

每位求职者都要准备几份不同简历，向不同企业投递“量身订做”的不同简历，不要千篇一律。“不少求职者投简历时，缺乏针对性，殊不知一份简历可能只是对某个岗位比较适合。”林瑞清称唯有针对性的简历才能更好地让用人单位发现你的才能，重视你的优势。

此外，在简历中突出社会实践能力也不可或缺，有兼职、实习经验的求职者可以降低企业的用人成本，其求职的成功率自然就高些。林瑞清提醒求职者，避免在简历中使用客套话，多在简历中表现出自己对所求职位的喜爱之情和职业忠诚度。

**第三篇：巧写简历、有效应试**

简历是你求职时给人的第一印象，而参加笔试与面试则是你取得成功的关键。因此，对于简历的写作、参加笔试和面试，都应该作好充分的准备。有关这一方面的技巧，我们将在今后进行介绍。但有一点需要重视的是，在制做简历和求职过程中，作为一名求职者，你应该向用人单位传递一些有效的信息，这些信息包括：

1.你是用人单位未来的有利资产

你需要传递给单位这个信息：你拥有帮助企业实现预期目标的潜在能力，你是单位的宝贵资产而非包袱。你要让用人单位觉得，你就是他们所需要的人。

2.明确的人生目标

对自已的前途有长期、明确目标的人，更易为单位赏识和任用，具有积极自我成长概念的人，对工作较积极投入，努力进取、并充满旺盛的事业心与斗志，能迅速进入工作状态。

3.强烈的工作意愿

面试时间要随时保持对工作的高度热诚与兴趣，适时地提出问题，如“可否请教这项工作应注意的事宜？”等。

4.与同事、团体合作的能力

进入单位后，须与领导、同事们配合工作，一个容易与人沟通协调的求职者可以说已有一半获胜的希望，如果你曾有社团活动的丰富经验，可尽量举例说明，以争取主考官的青睐。

5.掌握诚恳原则

在录用标准上，“才能”是首要的、永恒不变的第一原则，“诚恳”则是重要的，辅助的机动因素。面试前准备充分，心情镇定，仪容大方整洁，临场时充分表现自我，便是诚恳的最好表现。

**第四篇：巧过电话面试雷区**

求职者在面试前，应先掌握电话面试技巧。以下四步教你成功跨过电话面试雷区。

第一步：提前三天开始练习请你的朋友或家人帮忙模拟一次电话面试，并将电话录音，这样你可以清楚地知道自己说了多少个诸如“嗯”、“啊”、“哦”这样的废话，再试着减少使用这些词的次数。

第二步：用十五分钟做准备把简历摆在电话附近伸手可及的地方。将你取得的成绩和优势用简短的话列在纸上，放在旁边以备不时之需。别忘了准备笔来记录面试官的问题或其他一切需要记录的东西。将小孩和宠物请出房间，关掉音响、电视。

第三步：随机应变发挥好不要抽烟、嚼口香糖、吃东西或喝水，不过请在手边放上一杯水，以备必要时候润喉。要保持微笑，虽然电话那端看不见，但它可以让你的声音积极动听，给听者留下好印象。说话时要吐字清晰，语速不要太快，要尊称别人的头衔，除非别人叫你直呼其名。不轻易打断对方的话。回答问题时适当留给自己一两秒的思考时间，回答要简洁。记住，你的目的是被录取，在面试即将结束时，问问面试官自己是否有机会进入下一轮。

第四步：面试完莫忘回顾记下面试官所问的问题和自己的答案；要对面试官说“谢谢”或写一封感谢信，重申你对这份工作的向往和热爱。

**第五篇：色彩巧搭的“雷区”**

色彩巧搭的“雷区”

没有难看的颜色，只有不和谐的配色。在一所房子中，色彩的使用还蕴藏着健康的学问。太强烈刺激的色彩，易使人产生烦躁的感觉或影响人的心理健康。把握一些基本原则，就不会触碰到家庭装饰中的“雷区”。

1、蓝色餐厅

蓝色，是一种令人产生遐想的色彩。传统的蓝色常常成为现代装饰设计中热带风情的体现。蓝色还具有调节神经、镇静安神的作用。蓝色清新淡雅，与各种水果相配也很养眼，但不宜用在餐厅或是厨房。

避免家居色彩搭配的误区

蓝色的餐桌或餐垫上的食物，总是不如暖色环境看着有食欲；同时不要在餐厅内装白炽灯或蓝色的情调灯。科学实验证明，蓝色灯光会让食物看起来不诱人。但作为卫浴间的装饰却能强化神秘感与隐私感。

2、黑白等比

黑白配的房间很有现代感，是一些时尚人士的首选。

避免家居色彩搭配的误区

但如果在房间内把黑白等比使用就显得太过花哨了，长时间在这种环境里，会使人眼花缭乱、紧张、烦躁，让人无所适从。最好以白色为主，局部以其他色彩为点缀，空间变得明亮舒畅，同时兼具品位与趣味。

3、紫色空间

紫色，给人的感觉似乎是沉静的、脆弱纤细的，总给人无限浪漫的联想。追求时尚的人最推崇紫色，但大面积的紫色会使空间整体色调变深，从而产生压抑感。

避免家居色彩搭配的误区

建议不要放在需要欢快气氛的居室内或孩子的房间中，那样会使得身在其中的人有一种无奈的感觉。如果真的很喜欢，可以在居室的局部作为装饰亮点，比如卧房的一角、卫浴间的帷帘等小地方。

4、红色主色调

中国人认为红色是吉祥色，从古至今，新婚的喜房就都是满眼红彤彤的。红色还具有热情、奔放的含义，充满燃烧的力量。但居室内红色过多会让眼睛负担过重，产生头晕目眩的感觉，即使是新婚，也不能长时间让房间处于红色的主调下。

避免家居色彩搭配的误区

建议选择红色在软装饰上使用，比如窗帘、床品、靠包等，而用淡淡的米色或清新的白色搭配，可以使人神清气爽，更能突出红色的喜庆气氛。

古往今来，住宅风水的理论书籍很多，主要观点大同小异，其理论精深玄妙。下面就住房装修中色彩搭配的问题为您阐述如下，供您参考：

家中漆绿色多者，也是会使居家者意志渐消沉，并非一般所说的，眼睛应多接绿色，事实上，绿色是指大自然之绿色，而非人为之调配绿色，所以，难免会造成室内死气沉沉，没有生气蓬勃。

家中全部深蓝色的，时间久了，家中会无形中产生阴气沉沉，个个生性消极，家内也欠平安。

家中油漆紫色多者，虽然可说是紫气满室香，可惜紫色中所代有的红色系列，无形中发出刺眼的色感；易使居家的人心有一种无奈感觉。

家中漆粉红色者，最为大凶之色，粉红色易使人心情暴躁，易发生口角，争是非、吵架之事频繁；尤其新婚夫妇，为了调节闺中气氛，在凡夫人眼中看来是极有罗曼蒂克的，但是，随着色调的不调和，过一段时间後，两人心情会产生莫名其妙的心火，容易为芝麻小事吵不完，最後走上离婚不归路，今日的社会离婚率这麽惊人，与此因素也占了很大，所以，设计师们应该注意，最好不用此色，此种色调也会造成神经病。

家中红色多者，中国人总是认为红色是吉祥色，但韩国习俗死人家中用红色布代表，这些都只是人的生活习俗而已，但是红色系列多者，使人眼睛之负担过重，而且使人的心情容易暴躁，所以，红色只可做为搭配之少部份色调，不可做为主题之色调，但是佛寺庙宇则与住家不同。

家中之颜色最佳为乳白色，象牙色，白色，这三种颜色与人之视觉神经最适合，因为太阳光是白色系列，代表光明，人的心。眼也须要光明来调和，而且家中白色系列最好配置家俱，白色系列也是代表希望。

家中漆黄多者，心情闷忧，烦热不安，有一种说不出来得的惊、忧感觉，因此使人的脑神经意识充满着多层幻觉，有的神经病者最忌此色了。

橘红色多者，虽然是充满生气勃勃，很有温暖的感觉，但是过多的橘色，也会使人心生厌烦的感觉。

木材原色是最佳的色调！木材之原色使人易生灵感与智慧，尤其书房部份，尽量用木材原色则最佳，总而言之，各种色调不可过多，以恰到好处为原则。生理学家们已有研究，房间的色彩能直接影响到人体的正常生理功能。比如房间的颜色能影响人们的视力。据研究，在各种颜色中以青色或绿色对眼睛最为有益。房间的颜色对食欲也有很大关系，黄色和橙黄色可以刺激胃口，能增进人的食欲。房间的颜色则会影响人的睡眠。一般说来，紫色有利于人们镇静、安定，能使人尽快进入梦乡。

有的人将卧室漆成五光十色，色彩非常鲜艳，这种色调能引起人们的兴奋神经，对于卧室来说不适宜。对于厨房、卫生间可用灰色，使环境的光线更加调和；书房采用浅绿色，会给人以宁静舒适的感觉；客厅、餐厅采用浅黄色或粉红色，可增添柔和、欢乐的气氛。

春天型适合黄色系。春天型的人比较开朗、易于接受新鲜事物，但情绪常不稳定。

最适合黄色调的房间，因为黄色代表阳光明媚、充满活力和快乐。

夏天型适合蓝色系。作为理智型的人，夏天型的人行为有条理，寻求安全感，待在蓝色或黑色色调的屋子里会令他心情平静，适合冥想。绿松石颜色或者在蓝色中加一点绿也比较适合这类人。

秋天型适合红色系。秋天型的人具有平衡能力，天生拥有与人沟通的天赋，擅于与他人建立联系。适合从橘黄到深红的颜色，因为那代表着动力和热情。

冬天型适合白色系。冬天型的人容易激动，是个完美主义者，对自己和别人的要求都很高。带点银光的白色房间让人感觉凉爽、清新。

室内设计师们每季都会推出家具、墙壁和地板的流行色供人们选择，许多人感到迷茫，跟风，还是我行我素？其实只要把握最基本的一点，那就是不违背自己的本性，两个字：“舒服”就好。

掌握色彩搭配九大原则

一，空间配色不得超过三种，其中白色、黑色不算色。

二，金色、银色可以与任何颜色相陪衬，金色不包括黄色，银色不包括灰白色。

掌握色彩搭配九大原则

三，在没有设计师指导的情况下，家居最佳配色灰度是：墙浅，地中，家私深。

四，厨房不要使用暖色调，黄色色系除外。五，禁忌用深绿色的地砖。

掌握色彩搭配九大原则

六，坚决不要把不同材质但色系相同的材料放在一起，否则，您会有一半的机会犯错。七，想制造明快现代的家居氛围，那么您就不要选用那些印有大花小花的东西（植物除外），尽量使用素色的设计。

八，天花板的颜色必须浅于墙面或与墙面同色。当墙面的颜色为深色时，天花板必须采用浅色。天花板的色系只能是白色或与墙面同色系。

掌握色彩搭配九大原则

九，空间非封闭贯穿的，必须使用同一配色方案；不同的封闭空间，可以使用不同的配色方案。

限制三种颜色的定义：

三种颜色是指在同一个相对封闭空间，包括天花板、墙面、地面和家私的颜色。客厅和主人房可以有各成系统的不同配色，但如果客厅和餐厅是连在一起的则视为同一空间。

白色、黑色、灰色、金色、银色不计算在三种颜色的限制之内。但金色和银色一般不能同时存在，同一空间只能使用其中一种。

餐厅卧室与书房装修禁忌颜色

现代都市生活忙碌而紧张，一个温暖的家能带给每个人最放松的休闲时光。可是如何才能让家变得温暖舒适呢？只要掌握一些小技巧，就能轻松打造宜人家居。生活家小编为您准备了从房屋装修到家居布置等一系列的时尚资讯，帮您拥有轻松舒适的生活。

餐厅卧室与书房装修禁忌颜色

卧室==>紫色、浓重的粉红色和红色：压抑感强。卧室大面积涂刷成紫色，就会让整个空间色调变深、光线变暗，难免让人感到压抑，影响人们的心情。浓重的粉红色和红色也不宜作为卧室主色调。因为这种颜色会让人处于亢奋状态，长久居住会让人感到烦躁，并出现情绪不稳的状况。如果已经将墙壁刷成了红色，不妨用白色的装饰来点 缀，以舒缓红色带来的视觉冲击。

餐厅==>蓝色：影响食欲。蓝色属于冷色调，不易使人产生亲近感。而餐厅却是一家人其乐融融就餐的地方，使用蓝色会在一定程度上影响就餐情绪和气氛。餐厅和厨房，最好以橙色为主色。这种暖色调不仅能提升气氛，还会使食物显得更加新鲜诱人。

书房==>黄色：让人慵懒。黄色往往充当着警示色的角色。如果书房使用黄色做主色，就会带来较大的视觉刺激，容易造成眼疲劳。另外，黄色带有温柔的特性，具有凝神静气的作用，但如果长时间接触，会让人变得慵懒。

居室颜色使用常识和原则

1、红色——易使人注意、兴奋、激动、忠诚、热烈大胆，充满生机，象征热情、吉祥、喜庆和光荣。负面易疲劳、危险、紧张不安、躁动。

2、橙色——注目性高，温度感大于红色，易疲劳，为丰收色。3；深橄榄绿——显得稳重、沉着而典雅。

4、绿色——最宜于人眼，使人想到春天、健康、安宁、和平、智慧。

5、蓝色——最有层次感，使人联想到广大、深沉、纯洁、理智、悠久。负面则是冷淡、阴郁、贫寒。

6、白色——纯洁、清白、朴素。负面为悲哀、冷酷。

7、灰色——朴素、平凡。负面为空虚、沉闷、忧郁、绝望。

8、黑色——坚实、含蓄、肃穆。负面为黑暗、罪恶。

9、柠黄色——在自然界最普通，给人光明及丰收感，为古代帝王专用色，象征高贵。

10、粉红色——漂亮、罗曼蒂克，令人觉得柔和可爱，天真。

11、淡蓝色——朴素、爽快，给人清澈、舒爽之感。

12、檬黄色——显得温柔、明快，富有朝气，令人觉得轻松。

13、嫩绿色——淡雅、简朴，显得清新、自然。

14、玫瑰色——雅致、优美、富贵、精诚与挚爱。

如何把握居室内的空间色彩

灯光是家的眼睛，是一个家居空间里不可或缺的元素。而家居的另外一个重要组成部分———色彩也逐渐为注重生活品位的人们所关注，在光和影的相互映照下，一个品位十足的家居环境就这样营造了出来。

对空间的把握，其中很重要的一部分就是对空间色彩的把握，对于家居空间色彩上的要求也可以看出一个人的某种生活风格和情怀，可以看出某个人对于生活的理解。以材料、色调、质感、家具类型、饰品款式来进行整体功能的区分是设计师针对业主对于空间要求、生活要求的最真实体现。茶色的沙发，淡绿与淡茶色的窗帘，和沙发边放置的深黑色音响及空间里有点古意朦胧的灯光，让整个空间都有了别具一格的韵味。

释放情怀的小角落

每套房子都避免不了蹩脚局促的小角落，但对这些小角落作一些适当的处理，或者会成为点睛之笔，也会凸显出业主的某种情怀。

把原本细长的窗户加以延伸，运用玻璃、钢条两种似近非近、张扬个性的材质层层叠加，组成晶莹剔透的小装饰台。让阳光透过玻璃的棱角放射出闪耀的光芒，照射在圆润的玻璃花瓶上，让蓝、黄、白色的水晶球一捧原野无味的干草花，一切就像一个默默无闻的倾听者，把业主的情致、个性传达得淋漓尽致，而人的心情也会在这个小空间里顿生几分愉悦。

但对于整个空间，总感觉少了几分色彩，此时，引进热情典雅的暗红色丝绸窗帘，犹如婀娜多姿的少女，把整个空间装饰得充满诗情画意，让人回味无穷。这样，原本狭小的空间在不经意间得到了尽情地释放。

营造别样的风景

对于空间风景的营造其实就是一个对于空间风景取舍的过程，从取舍过程中寻求最合适的连接。

进入门户，就是一个吧台形的玻璃屏风，它向上和天花板相连在一起，而在玻璃屏风上则放了一个造型简洁的玻璃瓶，瓶内放入一些艳丽色物，起到画龙点睛之笔。

而整个空间的风格则强调材质空间的利用，以此体现造型的力度美，让空间和装饰真正融为一体，让看到的风景就是空间的本身。在入门的对面，设计师经过构思设计了三个平整条形的长方形凹进墙内，利用深红色的灯光来衬托墙内饰品所要表达的韵味，墙体后的造型前后、左右、上下呼应，让色彩的对比和点、线、面的修饰做到无微不至，也为这别样的餐厅增加了亮点。

简易营造意境

鲜明跳跃的红、黄坐垫和两副小装饰画，把整个空间渲染得淋漓尽致。

生活，不仅是物质的，还需要是精神的，精神才是其灵魂，同样对家居装饰，并不是有些人所认为的就是家具的堆砌，更重要的是体现出业主性情、气质与格调。

而客厅一角的设计正是业主个性的体现与张扬，原本顶上的一个大梁对空间的效果有着比较大的影响，而设计师用几根方木的爽朗、轻巧就化解了大梁带来的所有压抑、沉重的不悦之感。灵秀的小窗户配上藤制的卷帘与木条的朴素、协调统一，整个空间在此蒙上了古朴、原野、自然的气息。

而草绿色的青石片、鲜明跳跃的红、黄坐垫和墙壁上两副小装饰画及地面上的柔美灯光相互映照，把整个空间渲染得淋漓尽致，让人有一种仿佛置身于田园之中的真切感受。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找