# 外介求职,简历要地道

来源：网络 作者：风华正茂 更新时间：2024-08-29

*第一篇：外介求职,简历要地道外介求职，简历要地道外介求职，简历要地道口张奉连海外名企无疑是众多求职者的首选。那么针对外企，我们的简历是否应该注意一些特别的禁忌？以下这些技巧及建议将使你避免失误，增加“中标”的机会。英语国家：遵循严格的方式...*

**第一篇：外介求职,简历要地道**

外介求职，简历要地道

外介求职，简历要地道

口张奉连

海外名企无疑是众多求职者的首选。那么针对外企，我们的简历是否应该注意一些特别的禁忌？以下这些技巧及建议将使你避免失误，增加“中标”的机会。

英语国家：遵循严格的方式

英语国家（美国、英国、澳大利亚等）的人，喜欢干脆利落、开门见山，因此求知者应在简历开头明确写出求职目标；同时他们喜欢求职者的语言富有

生气且言之有物，因此应写上一些精确的信息、具体的时间以及体现你特定能力的具体数字，或你为原来所工作的部门赢得的利润额等。当然写完所有这些，你的求职信最好控制在一页纸以内。

中国学生特别喜欢附上各种各样的证书以证明自己的能力，这一点在美国可以被接受，但所附证书一定要与你所申请的工作有关。在求职美国公司时，不要忘记在简历上尽可能详细地写明你的丁作经验，所有可显示出你能力及实际经验的信息都将在美国公司的招聘中为你增加砝码。

最后，你最好在履历末尾写上：我将在某一时间打电话给招聘者以确定是否可能得到面试机会。同时，在面试过后，千万不要忘记写信给面试人，对其接待了你表示感谢。他们对应聘者的做事方式及求职方式非常看重，对他们来讲，这些都是你工作能力的体现。

欧洲国家：慎谈年龄

欧洲国家的人们非常看重年龄，认为某些职业是有年龄限制的。例如：你60岁时仍去申请销售一职，在欧洲几乎被认为是不可能的。因此，在参加欧洲国家的面试时，你最好慎谈年龄和经验。另外，有些欧洲国家会有一些特别的习惯，如90%的法国、意大利及德国企业内部流行笔迹测试，若你的求职信不是手写的，有些公司甚至会拒绝阅读。

日本：切记“循规蹈矩”

到日本企业求职，最好在简历开头写上你的处世能力、性格特征、社会活动及体育运动特长。日本企业大多喜欢那些曾从事过团体活动的人。同时，应聘日本公司，你最好在履历上最大限度地突出你所受的大学教育的细节。履历必须用日文书写，千万不要用英文。日

本人喜欢按时间顺序书写履历，所以你的简历甚至可以从小学写起。经验对于日本人无关紧要，因为在公司以后的工作中就可学到；要强调的是你的合作精神而不是领导才能。口吻应尽量礼貌，因为在这个崇尚礼节的国度，这是最基本的要求。这一点倒是与中国礼仪之邦的某些习惯相吻合。

多为对方考虑

把履历寄给外国公司，要始终站在阅读你履历的人的立场上考虑问题，履历应当容易理解，且在文化上应为其所接受，一定要在履历中用你的经历向对方证明，你会很容易融人这家公司。比如，你感兴趣的IBM的某一个职位，一定要让人感觉到你的稳重、严谨和协作精神；若你感兴趣的是微软的某一个职位，不妨张扬一下你的个性。

如果要上网发履历，最好把履历表

做成PDF格式，这样一般不会出现乱码和错误。可以使用一些网上流行的交流符号，最好先脱机校对一遍你对面试问题的答复，然后再发给雇主。和普通信件或履历一样，出现语法或拼写错误对你会大大不利。注意“语气”，应当像面对公司的面试人员一样，显得稳健而有礼貌。

邮寄信件时应注意细节，按要求填写对方要求在信封上说明的应征的职位或编号，以最大限度地方便用人单位。避免使用单位信纸、信封回函或邮资已付的打印笺，这种侵占公司利益的行为在面对西方公司的求职中会对你极为不利。

**第二篇：求职讲诚信　简历要朴实（精选）**

日前，在AEC汽车城举行的华南广博首届人才交流博览会上，来自爱立信、健力宝、信诚保险、美晨集团等知名企业的人力资源总监，给到场的数万名应届高校毕业生展示了企业在人才招聘方面的观点：朴实无华的简历和诚恳的态度，或许更能引起用人单位注意。

朴实简历更能吸引考官

由于择业竞争激烈，求职者开始在各个方面不遗余力地对自己进行包装。这一现象表现在简历上，那就是“豪华”简历的出现。据中山大学的一些同学说，他们制作一本“豪华”简历的费用已经高达四五十元。由于担心别人简历比自己好而“失分”，大家更是相互攀比。

为了让自己获得更多的机会，一个人在一场招聘会上递出二十多份简历已是司空见惯。记者一算，这样下来，一场不知结果如何的招聘会，一个学生就要付出1000元上下的“简历费”。这对生活还要依靠父母的学生们来说，可谓是一笔不小的负担。

但是，简历“豪华”是否意味着机会更大呢？来自各大公司的人力资源总监却表达了相反的看法。爱立信（广东）公司人力资源总监李朝江先生说：“我们经常碰到很厚一本的简历。一方面说明求职者的认真，但我们往往没有时间来仔细看这样厚如一本书的简历，我们希望看到的简历应当言简意赅，一般不要超过2页纸。”美国加州大学博士、清华紫光集团高级顾问杨子君女士表示，在美国，公司需要的往往是专业化人才，要求能够突出个人的强项，对于那些看上去仿佛自己什么都很能干、很辉煌的简历，在人力资源工作者眼里看来却是最糟糕的，反而不能让人喜欢。

对此，健力宝集团人力资源部经理张远坤先生也谈了自己挑选应聘者的观点。“我们不一定找最优秀的人才，但要最适合的人才。同时，也注重考察应聘者的‘诚信’，这对我们来说至关重要。如果应聘者表现出对企业的忠诚度越高，那他被录用的机会就越大。针对近来一些简历作假现象，我们已经和一些企业签定诚信联盟，共同应对。”

应聘“功夫在诗外”

在日常生活中，看似与工作无关的事情，也许就蕴含着巨大的工作机会。中国有句古话：“功夫在诗外”。因此，求职也是对个人能力和“资源”的一次检验。对此，杨子君女士深有感触，“找工作事实上功夫在课外。有一次，我去参加一个学术讨论会，本来和应聘没有什么关系。但在会上，我认识了一位老教授，通过交谈，我给他留下了很好的印象。结果我首次找工作面试时，主考官正好认识他，于是老教授向主考官举荐我，给我帮了大忙。所以在日常生活中，学会和别人沟通和交朋友也是相当重要的。”

诚然，很多成功求职的人士可能都有这样的体会：除了自己的努力外，往往无意中的行为会给自己带来了机遇。前信诚保险的人力资源总监张简志汉先生说：“我经常在日常生活中选择人才，并很看重人才的服务意识。像1999年公司在广州招聘员工，一直都没找到合适的。一天，我们来到一家博物馆，那时已经快要下班了，可是有一位服务人员还是愿意花时间为我们做了非常详细地讲解。当时她那种服务心态深深打动了我，这正是我们所要寻找的人才。后来，她也成为了我们的员工。”（李成、唐淑贞）

来源：广州日报

**第三篇：无锡人才网：求职简历“八要”**

纳才网--无锡人才网（）

无锡人才网：求职简历“八要”

第一点就是要有内容的，仅有漂亮的华丽的我外表而无实际内容的求职的简历的话，可以说是不受重视的。内容的话也就是说你从事的学习的和工作的经历的，写清经历的话，还就是要一定能够要写上结果的。第二点要醒目的，大小的标题的、正文的各段落的、还有就是层次等等的问题，务需眉目的要能够清楚的，这样的话也就是会让人看了一目了然的。第三点就是要简短的，即是简历的就要要能够简明扼要的，而不能写成详细的这些历史的材料的。一张纸的简历的话，往往也都是效果是最好的。如果你的经历的丰富的话，那么也可以不妨的就是只写近期的这段时间的经历的话那么也就是够了的，不一定把以前的流水账的话都是一一的报来的。第四点就是要精确的，为的就是能够来阐述你的技术的和能力以及经验和成就要事实求是的，尽可能的都是要用具体的数据和等级的、以及规格来说明的，避免的空泛的这些形容词的，如“英语的口语的话要流利的”、“经济的效益的话也都是要良好的”、“名列的同行业的前茅的”、“填补了国内的空白的”。

第五点就是要恰当的定位的，含糊的和笼统的以及毫无针对性的简历的，就是会使你失去很多的机会的。要让招聘的单位的通过你的简历的话，那么看出你能为他们都是做什么出来的，哪些方面的话也都是有用的。第六点就是要有明确的去结论的，这一点其实是简历最重要的一个部分的，但往往的话也都是会被忽视而省略了的。“结论”的话也都是只要点明的你最突出的长处的话也就是可以了的。这是令人对你注意的最好的一个办法的。第七点就是要防止文字的差错的，简历中的错字和别字以及掉字或滥用的、还乱用标点符号等等的，都是最易引起招聘单位生厌的问题的。

原文出处：纳才网--无锡人才网（）

纳才网--无锡人才网（）

**第四篇：室内(外)装修/装潢设计求职简历**

姓名： 麦xx

性 别： 男

年 龄： 2

3民 族： 汉族

户籍： 广东 中山

最高学历： 本 科

现所在地： 广东 广州

毕业院校： 华南农业大学

所学专业： 机械设计制造及其自动化

教育/培训

2024年9月-2024年7月 华南农业大学 机械设计制造及其自动化 本科

工作经验至今有 1 年工作经验

▌中山市鹰鹏装饰有限公司 2024年6月-2024年11月

公司性质：私营企业 行业类别：建筑、房地产、物业管理、装潢

担任职位：广告(装潢、包装)设计类-室内(外)装修/装潢设计

工作描述：负责cad绘图及方案设计，并且和客户联系沟通

▌广州广东发展银行信用卡中心 2024年10月-2024年11月

公司性质：国有企业 行业类别：金融业（投资、保险、证券、银行、基金）

担任职位：客户服务类-客户咨询

工作描述：

1、了解了信用卡的申请，还贷，结帐等业务。

2、打电话给全国各地的客户进行信用卡的还贷服务，日均所拨有效电话约100多个，以良好的沟通能力确保了任务顺利完成。

▌珠海市万科金域蓝湾 2024年7月-2024年8月

公司性质：股份制企业 行业类别：建筑、房地产、物业管理、装潢

担任职位：客户服务类-客户服务

工作描述：高效地完成公司新活动的推广，给顾客提供咨询，并成功得到200多名顾客对活动的支持，肯定了自己的销售技能

技能/专长

语言能力： 英语(熟练)；普通话(优秀)

计 算 机 能 力： 没有获得任何证书

技能专长： 理论知识 :成绩优异，数学基础和专业知识基础扎实，熟悉机械设备的制造原理,具有较强模具设计和制作能力,动手能力和创

新能力。

实践能力：熟练autocad、pro/e软件的操作，并能灵活运用其制作二

维、三维立体图，工程机械/零件加工图,并对钣金设

计、模具设计等具有一定程度的了解。

大学期间, 完成了模具, 夹具, 二级齿轮机械的课程设计。

求职意向

求职类型： 全职

待遇要求： ￥1500元/月(可面议)

希望岗位： 广告(装潢、包装)设计类-室内(外)装修/装潢设计

广告(装潢、包装)设计类-平面设计

广告(装潢、包装)设计类-产品包装设计

希望地区： 广东广州 , 广东中山

最快到职： 可随时到职

提供住房： 不提供

其他资料

发展方向： 希望可以从事室内设计方向的工作，对于这个方面本人比较熟悉。cad绘图熟练，能够较快出图。

自我评价： 乐观自信，凭良心做人。

平时爱好足球运动。

联系方式

电话：\*\*\*

邮件：diyifanwen@glzy8.com

**第五篇：阳光沙盘介要**

阳光沙盘的一般性知识

 概念：

阳光沙盘是一种基于儿童心理建构的整合式教育课程，它不是传统意义的心理治疗过程，而是一种促进儿童心理适应能力、压力及问题应对能力的教育过程，同时，在游戏过程中，对已经存在的一般性心理问题还能起到良好的疗愈作用。

 背景：

沙盘游戏是由瑞士心理学家卡尔夫整合创造的一种分析心理学流派的心理治疗技术，上世纪90年代传入中国，一直在心理治疗领域内进行发展。

阳光沙盘教育系统依托强大的沙盘游戏心理学基础，在北京大学医学部和北京师范大学的多名专家指导下，由知名早期儿童心理教育学者，儿童游戏治疗师，心理咨询师周宏宇先生研发，产品所有权为彩虹山心理咨询中心。基于阳光沙盘独到的价值和意义，项目已经被纳入北京师范大学学前教育沙盘项目重点课题，也是北京大学医学部推荐项目。

 原理：

阳光沙盘源于沙盘游戏的反向机理。沙盘游戏是一种心理投射过程，通过一些玩具模型，将内心的潜在感受，投射到一些象征性的物品和构图中，从而将心理无意识的内容意识化。而阳光沙盘则是将问题景象和整合景象的沙盘，经过心理模型的建构呈现出来，通过具有心理学意义的沙盘故事的演绎，反投射于儿童的心理，使儿童建构了一种问题处理方式的自动化图像和自动化感受，强化了儿童心理的适应能力和问题的解决能力。

 课程：

阳光沙盘每期12个课时，每次55分钟，采用每班最多6个人精细化教学，充分保障课堂的效果。课程分为故事疗愈和自由游戏两个部分，故事疗愈部分由老师进行沙盘故事的演绎，孩子们可以通过图像、感受和互动来进行心理建构的认知和记忆过程。在第二部分的自由游戏部分，儿童可以充分发散思维，在团队秩序的规范下，共同创造他们自己的故事。

课程普遍适合智力水平正常的3岁半至6周岁的儿童学习，对于有较特殊的行为问题和心理问题的儿童，我们建议由我们中心的心理学老师测评后，决定是否适合课程。一般情况下，我们不建议严重感统失调、侵犯性行为、多动症、自闭症的儿童参与课程，建议这些孩子做1对1的治疗或成长陪伴。

 特色：

阳光沙盘的创建是基于严禁的心理学背景的，同时也是一种结合认知、操作、协作、表达、演绎、思维等多种教学模式的整合式教育，相对于传统的多元智能、情商、智商、感统等教育方式，更具科学性、安全性和有效性。课程改善了传统“说教”或单纯“体验”式的教学方式，提出了三维图像记忆+演绎情节记忆+情感记忆+创造记忆的“六维”体验式教学，将认知过程彻底深化到儿童内心，从而建构有效的心理机制。 九大功能（具体）：

 心境呈现——阳光沙盘游戏中的自由沙盘环节，沿袭了沙盘游戏的基本功能，因此，为儿童言语功能不不成熟的阶段，提供了一种良好的交流平台。同时，基于分析心理学的投射性原理，沙盘游戏提供了教育工作者了解儿童内心情感世界的窗口，让家长和教育工作者可以更加全面及时地了解问题，并进行针对性的解决；

 心理疗愈——无论是故事演绎部分，还是自由沙盘游戏部分，都是完全依照心理学模型建构的。故事演绎部分提供了一种全新的心理认知教育方式，在观察式学习理论的作用下，儿童可以通过故事的隐喻性，进行自我镜像，从而达到心理疗愈的效果。自由沙盘游戏的自我疗愈机制，早已是十分成熟的心理治疗方式之一了。两者整合的效果，注定是非凡的；

 思维发散——阳光沙盘前期的故事部分，通过故事表达配合沙景演绎的方式，让儿童身临其境，多种互动式的教学技术使儿童的思维模式随时处于高度的兴奋状态，人物的多元化表征一改传统教育的刻板，可以积极调动儿童的想象力。最期的自由沙盘游戏，更是儿童整合认知和发散思维最有效的途径，让儿童的思维在想象的海洋里尽情地游弋；

 深化认知——教育本身就是一种丰富和强化被教育者的认知过程，而教育方法正是如何选择一种有效的认知途径。沙盘游戏和沙盘故事为教育提供了一种优质的平台，这种亦动亦静的教学方法，使教学过程更加形象生动，同时又摒弃了多媒体技术对儿童身体带来的负性刺激。更重要的是在自由沙盘中，儿童通常会借助于前期故事中的人物和情节，极大地提升了儿童认知的主动性，而操作过程更是一种多维触动的深度认知过程；

 增进表达——课程强化了儿童对自由沙盘的陈述环节，强化了言语能力和逻辑思维能力。阳光沙盘在前期提供了多种热场儿歌和童谣，在故事演绎过程中也会提供多种互动问答技术，在故事里还有精心创作的朗朗上口的儿歌，这些方面都是为刺激儿童语言表达而设置的。儿童在后期陈述故事阶段，也会受到教师在前期沙盘故事的表达影响，这使得儿童的表达不再是简单的陈述，他们会赋予自己更多的要求，比如语气、情节、连贯、内涵，甚至表情、手势等，这些对于儿童言语相关能力的提升起到重要的影响；

 社交体验——社交体验更准确的说是“体验式社交”，儿童象征游戏的重要特征之一即是体验性，自由沙盘提供了儿童这样的机会。在体验中，儿童学会从更多的人格领域分析问题，他们学会共情、体量和理解，这些将成为他们人格特质中的重要元素。同时，通过规则的设置，他们还必须面对与小朋友的协作，这种协作的效果将会直接影响他们最终的表现。儿童往往不能一下子表现出默契的合作，但是往往这种成长过程更应被我们欣赏和感动；

 强化秩序——阳光沙盘并不像传统沙盘游戏那么自由，即便是自由沙盘游戏过程，也是有很多设置的。“没有秩序就没有真正的自由”，在拥有了完善的自我意识后，儿童具备了认知和服从基本秩序的承受能力，秩序敏感期的理论也要求儿童在合理的设置下建立秩序感。阳光沙盘对秩序的设置也是非常人性化的，真正让儿童认识秩序的目，感受秩序的价值；

 提升专注——阳光沙盘课程的设置经过缜密的编排，结合了当下最先进的课程编排方式，热身、故事、规则、游戏、表达等阶段紧凑排布，除自由沙盘环境外，每个阶段不超过10分钟，使儿童可以在整个课程过程中最大程度地保证兴趣点的连贯性。这种兴趣是提升注意力的关键，强化脑干上行网状系统的兴奋度，这种兴奋度具有延展性和重现性，在反复强化后边成为一种刚性的能力。改善儿童注意力也是沙盘游戏治疗非常重要的作用之一；

 建构审美——美的理解是多元的，它包括声音、情绪、动作、画面、精神等层面，而审美也是最难进行教育的。阳光沙盘游戏对审美的理解更关注于从儿童内在的感受进行影响，沙景、演讲、演绎、隐喻等元素，无一不表达了对真善美的歌颂和传达。同时，这种教育又显得十分的含蓄和间接，即便在互动环节，我们也不建议对故事进行直接赋意，不否认儿童的任何理解，而是通过互动、引导、借鉴、反省等心理咨询技术，引导儿童对美的看法，将审美能力通过感受和思考内化。于此同时，沙景的描绘也涉及了很多美学的理念，让美的概念通过记忆在潜意识扎根。

 常见问题：

 多大孩子可以上？ • 一般建议3岁半以上儿童参与，如果孩子满3周岁了，言语发展、心智发展水平较好也可以上，但建议还是做一下测评，这个测评是免费的。 心理正常的孩子适合上么？ • 阳光沙盘本身就是一种教育体系，而不是治疗活动，目的之一是提升儿童心理应对的能力，建构正确处理压力的心理办法。 我家孩子有×××的问题，上这个就能好么？ • 一般问题较轻的儿童是适合上这个课程的，尤其针对社交问题，比如退缩、不合群、不爱说话、有攻击行为等，效果非常好。但是要是问题比较严重，还是建议您接受我们心理学专家进行测试，看是否有必要做1对1的成长陪伴。

 你们这个产品科学么？ • 我们这套课程是北京师范大学学前教育特别课题，有周宏宇老师主持研发，周老师也是北京大学临床心理学的硕士研究生，同时从事早期教育工作和临床心理治疗工作多年，是这两个行业内少有的跨专业学者。整套体系依靠动力心理学模型建构，结合了故事治疗、游戏治疗、多元智能等心理学和教育学理论，同时创造出多项属于自己独创的技术和方法，具有一定的理论和实践高度。

 课程我看了，就这么玩玩就解决心理问题了？ • 首先我们不是一个治疗的产品，是一个儿童心理建构的教育产品，而目前针对此领域的教育产品几乎是没有的，这种心理学的帮助并不是我们传统理解上的教育，而是通过图像记忆、内容记忆、情感记忆和体验记忆的方式，深层次地建构儿童的心理。说白了就是，孩子先能深入地记住一个事，这个事情本身是有教育意义的，但这个意义不是说白了的，而是隐喻的，感受性的。一旦这个孩子再次遇到或者本身经历过这类的事情，这个感受就会被调动，孩子的心理发展也会沿袭故事的过程。

 这东西这么神，万一给孩子上坏了怎么办？ • 上坏了？您觉得哪里会坏了呢？哈哈。阳关沙盘在本质上是教育，只不过我们的教育模式不是“说教”，而是更关注图像演绎、感受和体验，让教育从内心开始改变。至于自由沙游戏的过程，确实有与治疗相似的环节，不过，这种治疗的本质也是一种游戏而已，只有积极的疗愈作用，丝毫没有负面作用，这已经被验证了帮个多世纪了。

 孩子一大堆摆沙子，能看出啥来啊？ • 阳光沙盘的自由沙环节，主要侧重儿童的社交体验，和对前期故事的创造体验，并没有刻意针对儿童内心的投射，以及观察和治疗。如果家长感兴趣，可以进行1对1的沙盘游戏课程，由专业的心理学老师指导。

 你们老师是学心理的么？专业么？ • 阳关沙盘并不是一个心理治疗的产品，而是一个教育产品，所以，从业的一线老师大多是做教育出身的。另外，阳关沙盘有自己完善的等级培训，我们的老师都是经过培训考核上岗的，拥有一般的心理学认识。

 你们这课程需要连续上么？有连贯性么？ • 我们的课程每期12课时，每次课以一个常见儿童行为心理问题为核心，进行故事和沙盘创作，基本一期课程就能涵盖常见的儿童心理问题了。所以建议您不要缺席。当然，阳光沙盘还有其他更多的意义，我们的课程也在不断更新，欢迎您来持续学习。

 我们跟一些问题孩子上课，我还是很担心的。• 阳光沙盘是一个教育产品，所能够解决和帮助的也是一般性的行为和心理问题，这些问题是极为普遍的，甚至在幼儿园和生活中的孩子的问题都要比这些大很多。因此，在阳光沙盘课堂上不存在病理性的问题儿童，这些儿童我们会建议他们做1对1的治疗或成长陪伴。另为，比较严重的攻击行为和多动症儿童我们也不建议加入。

彩虹山心理咨询中心

电话：\*\*\*

0431-84519006 QQ:2535808118

网址：www.feisuxs

2024/3/20 周宏宇

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！