

怎么写简历中的自我评价?

所谓自我评价偏虚，而且放在简历最前面，最合适的做法是把所谓的评价改成自我介绍，让 HR 一眼看出自己的特点和优势。

为什么需要自我介绍?

你说我简历里工作经历、实习经历、教育背景都写好了。HR 慢慢看呗，为什么还要自我介绍啊?

可是 HR 并没时间慢慢看。

几年前盛传一个段子：某公司招聘，把收到的一大堆简历随机扔掉一半，因为他们的招聘理念是「我们不要运气不好的人」。

段子是离谱了些，但对于一些通用的初级岗位，知名好公司 HR 拿到的简历量是惊人的，当年招聘会如今的线上发布的岗位收个上千份简历稀松平常。

举个例子，领英不算是高频社交媒体了，很多人一个月也不见得登录一次，但星巴克一个经理级别的岗位 3 周就收到 500 份简历。

时间紧任务重，HR 不可能像读散文那样细细品味每一份简历。

他们心里往往念叨着几个核心条件，如：本科 211/985，FMCG 行业经历，市场营销背景。

一旦发现不符合条件的简历，就无情淘汰。

作为求职者，我们写自我介绍的目的是：让 HR 迅速了解我们具备岗位要求的核心条件，从而让 HR 有动力细读你简历中的经历。

自我介绍里应当包含什么内容？

已经工作几年的职场人可以这样写：

公司行业经历

岗位经历

教育背景

特长和职业发展目标/使命

应届毕业生可以这样写：

教育背景（含成绩绩点，交换经历）

实习经历

考证和成绩（四六级、口译、CPA 等）

特长和职业发展目标

自我介绍不宜太长，每一点写一句即可，写得太长 HR 两行看不到他要的关键词，负面情绪又要占领高地了。

自我介绍里有什么窍门？

1、数字展示更直观

咪蒙虽然在知乎备受批评，但她在起标题方面给我们留下了深刻的印象：

- 《前男友的 100 种死法》
- 《我年薪 20 万，却活得像条狗》
- 《男生一说这 10 句话，我就想报警！》
- 《说来惭愧，我的助理月薪才 5 万》
- 《女生爱问的 8 个问题，99% 的男生都不会答》
- 《我有 10 个职场经验，价值 100 万，但今天免费》

作为极其善于标题党的咪蒙（或者她的助理）很清楚，数字可以直观地抓住受众的眼球。

我们的自我介绍同样篇幅有限，在这种情况下利用数字显然更能抓住 HR 的眼球。

对于社招岗位，HR 在找的也是 N 年公司经历，N 年岗位经历的人。

你写得好的话，那是正中下怀。

比如：

- 经验类：12 年美资公司/化工行业工作经验；15 个月互联网公司实习经验。10 年从事于市场营销工作，包括 7 年的社交媒体营销……
- 教育类：哈（尔滨）佛学院 4 年制本科毕业，其中 1 年交换到（上海）剑桥大学……
- 特长类：运营过 3 年的学院公众号，从无到有累计 6000 粉丝；连续 3 年公司中国区销售冠军……

2、要跟岗位有关联

企业招一个财务分析经理，你就不要在自我介绍里写微信公众号运营经验。企业招销售特长，你就别写街舞爱好者。

自我介绍部分篇幅有限，每个字都要用在刀刃上。

不知道自我介绍该怎么写，有个简单的方法，去看你要投递的 JD。

我随手截图了一个@宝马中国 的岗位。

只要细致看看里面的内容，我们就能抓出宝马想要的人是什么样的，其中符合要求的部分就是我们应该拿到自我介绍里写出来的部分。如果我写我会这样写：

- 10+ 年的经销商渠道营销经验（强项放最前面）
- 3 年带团队经验（虽说只带 2 个人，但我不写）
- 10 年的外资企业工作经验，4 年汽车行业经验

- 品牌管理经验丰富，曾主导设计 XX 公司的品牌管理流程

3、自己吹的牛，自己得圆回来

自我介绍写得好，作用是吸引 HR 细读你的简历。但不代表自我介绍可以瞎吹，简历里兜不回来，HR 就会立即扔掉你的简历——骗子。

同时也不建议在自我介绍里写一些很虚的自我评价：

吃苦耐劳、认真踏实（结果还有错别字）、有战略思维能力、创新精神……

除非你有例证。

我在我的自我介绍 <https://www.linkedin.com/in/seanyenan/> 里放了创新精神，那是因为我几乎每年都带过一个创新的项目，而且还获得过美世全球的创新奖。

你可以把例证写在自我介绍里，比如刚刚写的：品牌管理经验丰富，曾主导设计 XX 公司的品牌管理流程。

你可以罗列在后面的简历内容里。

但是无论如何，自我介绍里每一句字，都要有证据。不要让 HR 感觉你在给自己戴高帽子。

□ Sean Ye

