

3. 三段式“工作经历”

3.1 “工作经历”在简历中的概念？



如何在简历中描述自己的工作或者实习相关经历？相信这个问题困扰着无数应届毕业的求职者们，实际上很多的求职者在简历的工作内容上的表述缺乏**线性逻辑**，导致在此板块内容描述时会出现两个极端：一是描述过于

直白导致实质职能内核模糊，二是描述内容容易感觉到夸大不真实。在这里所提到的**线性逻辑**被称为“**STAR 法则**”，通过 STAR 将过往经历变现成的“纸面优势”的结果，从而转化为真实的职场竞争力，获取面试邀请。

3.2 “STAR 法则”的要求：具象化内容，数据化成果



过去行为是对将来行为最好的预言

STAR 法则又可被称之为 STAR 表述法：情景 (S) + 任务 (T) + 行动 (A) + 结果 (R)。

简历中的 Situation（情景）：求职者在什么情况下做的这个岗位。这个岗位所处的环境是什么样的？在此部分需要在开头表达求职者在部门中涉及业务以及自己负责的部分。

简历中的 Task 或者 Target（任务）：在这个环境里面所带来的任务是什么？此步骤直接描述任务内容，简单交代内容即可，切勿多言。

简历中的 Action（行动）：求职者为了这个任务所付出的行动是什么？按照工作逻辑进行顺序描写，若是内容过多，则注意分好序号描写。

简历中的 Result（结果）：针对这个任务求职者做出了什么样子的成果？使用数据化标准结果，尽可能的量化工作成果。

具象化一定是描述行动。数据化重点描述结果，然后任务和情景这两个原则均要结合简单描述。分两种情况，第一种情况：STAR 法则分段用序号进行线性描述，适用于工作内容涉及内容繁多，需要描述详细过程的工作内容。

20xx.xx—20xx.xx

xxx 媒体公司

运营专员

负责公司所有品牌线上运营维护，独立运营微信、抖音、微博、快手等平台公众号/小程序。（情景交代 S）

1. 熟悉各大自媒体平台运营规则，负责自媒体矩阵的内容采编、发布等日常运营；维持日均流量达到“播放量 150+”标准。（任务交代 T）

2. 负责自媒体运营数据的收集整理以及分析工作；对数据资料进行监控和订单管理工作；保持数据报表 0 失误，并执行日/月/季度录入，汇总，分析工作，已保证粉丝数量、黏度维持及社群活跃度。（行动过程 A）

3. 通过以上标准月均完成指标 94.7%，最高完成月增长 34.6%。除此外独立完成短视频（37 个）、海报的策划与制作（45 张）均被用于线上品牌推广。（数据成果 R）

4. 参与公司品宣推广工作。原创内容的策划与撰写，如品宣类视频制作 3 个，文案制作 20+ 篇，并为内容的传播价值负责。（数据成果 R）

STAR 法则的分段式表达

第二种情况：STAR 法则通过一段话进行整体描述，适用于工作内容单一但数据成果为主要判定标准的工作内容。

20xx.xx—20xx.xx

xxx 媒体公司

运营专员

负责公司人力资源工作的策划，建立、执行招聘、培训、考勤、劳动纪律等人事程序或规章制度（情景交代 S）；负责制定和完善公司岗位编制，协助公司各部门有效的开发和利用人力，满足公司的经营管理需要（任务交代 T）；根据现有编制及业务发展需求，协调、统计 7 个部门的招聘需求 21 项，编制年度/月度人员招聘计划，经批准后实施（行动过程 A）。招聘任务率月均 98%，同时完成各岗位的职业说明书 10 本，并根据公司职位调整需要进行相应的变更，保证职业说明书与实际相符度达 100%（数据成果 R）；另负责办理入职手续，负责人事档案的管理、保管、用工合同的签订等工作；

STAR 法则的整段式表达

3.3 “STAR 法则”的练习：尝试用 STAR 法则写出某段自身经历

“

”