秋招简历资料包

50 个量化动词 + 投递前自查 10 项 + 分方向模板导航

点乐软件 · 更新于 2026-09-18｜公众号回复「简历」可再次拿到本页

这份资料只解决一件事：**把「我做过什么」改写成「我做成了什么」**，再在投出去之前逐项检查一遍。 全部示例均为虚构，只用来演示写法，请换成你自己的真实经历与数据。

一、50 个量化动词表

简历里最常见的问题是动词太软：「负责」「参与」「协助」说不清你做到哪一步。 下面 50 个动词按 5 类分好，每个配一句「动作 + 数据 + 结果」的示例句。用法：先在自己的经历里找动作，再从同类里挑一个更准确的动词替换，最后补上数据。

推进类（把事情从 0 推到落地）

动词	示例句（虚构）
牵头	牵头 3 人小组完成新版帮助中心改版，上线后自助解决率从 41% 提升到 56%
推动	推动跨部门对齐退款口径，把平均处理时长从 48 小时压到 12 小时
落地	落地首个自助退款流程，覆盖 6 类订单、月均处理 1.2 万单
主导	主导 2 次版本发布，连续 2 个版本零回滚
上线	上线新手引导页，7 日留存从 22% 提升到 29%
交付	交付 12 份月度经营分析，12 份全部按期送达管理层
试点	在 2 个城市试点预约制，到店率从 63% 提升到 78%
推广	把工单模板推广到 5 个业务线，模板使用率达到 80%
复制	把华东区打法复制到华南区，首月新签 37 单
攻克	攻克跨境支付回调丢单问题，丢单率从 0.8% 降到 0.05%

> 写数据时避开「100%」「零失误」这类极限说法（不少平台会判为极限词），改写成具体数量，如「12 份全部按期交付」。

分析类（把数据变成判断）

动词	示例句（虚构）
拆解	拆解流失用户 6 个环节，定位到注册第 2 步流失占 44%
定位	定位首页加载慢的 3 个接口，优化后首屏从 3.2s 降到 1.4s
归因	归因 4 个渠道的转化差异，砍掉 ROI 低于 0.6 的 2 个渠道
测算	测算 3 套定价方案的毛利，选定方案后毛利率提升 4 个百分点
复盘	复盘 2 次大促，沉淀 1 份可复用的排期与话术清单
监控	监控 12 项核心指标，异常波动平均 30 分钟内预警
建模	建模预测次月订单量，误差控制在 8% 以内
诊断	诊断 20 家门店的动销数据，识别出 5 家滞销风险门店
校验	校验 3 个来源的口径差异，统一为 1 套取数标准
量化	量化客服响应对复购的影响，形成 1 条排班调整建议

搭建类（从无到有建起来）

动词	示例句（虚构）
搭建	搭建内容选题库与排期表，月产出从 8 篇提升到 20 篇
设计	设计 5 步入职流程，新人首周上手时间缩短 2 天
编写	编写 18 份 SOP 文档，新人培训周期从 10 天缩短到 6 天
制定	制定 3 档会员权益方案，付费转化率提升 2.3 个百分点
规范	规范 6 类工单的处理口径，重复问题占比下降 31%
沉淀	沉淀 1 套竞品监测模板，每周固定输出 1 份对比表
开发	开发内部取数脚本，把周报制作时间从半天压到 1 小时
引入	引入自动化测试用例 120 条，回归测试耗时下降 40%
整合	整合 3 个分散的表单入口，线索重复录入减少 52%
组建	组建 5 人兼职审核小组，日均审核量提升到 800 条

优化类（在已有基础上改进）

动词	示例句（虚构）
优化	优化商详页信息结构，加购率提升 6%
精简	精简报销流程 3 个节点，平均审批时长从 5 天降到 2 天
提升	提升素材复用率，单次投放制作成本下降 28%
降低	降低短信触达成本 34%，触达量保持不变
压缩	压缩打包体积 22%，冷启动时间缩短 0.6s
迭代	迭代 4 版落地页文案，注册转化率从 3.1% 提升到 4.0%
清理	清理 1.7 万条无效线索，销售跟进效率提升 25%
替换	替换人工对账为脚本比对，每月节省 20 小时
修复	修复 32 个线上缺陷，月度故障工单下降 18%
统一	统一 3 个渠道的素材规格，返工次数从每周 6 次降到 1 次

协作类（和人一起把事办成）

动词	示例句（虚构）
协调	协调研发、设计、运营 3 方排期，项目按里程碑如期交付
对接	对接 8 家供应商，平均交付周期缩短 3 天
培训	培训 25 名门店店员，考核通过率从 68% 提升到 91%
支持	支持 4 个业务线的取数需求，平均响应时间 4 小时内
汇报	每月向管理层汇报 1 次经营分析，形成 3 项落地改进
谈判	谈判续约条款，年度采购成本下降 11%
维护	维护 120 家客户关系，年度续约率 87%
说服	说服 2 个部门统一数据口径，跨部门对账争议归零
承接	承接客服侧 5 类高频问题，自助解决率提升 15 个百分点
联合	联合市场部做 2 场直播，单场新增留资 340 条

用法三步：① 写出你做过的事；② 从上表挑一个更准确的动词开头；③ 补上「数量、比例、时间、金额」四类数据中的任意一到两类，并确保你能讲清数据来源。

二、投递前自查 10 项

投递前把这 10 项逐条打勾，意向、经历、成果、版面 4 类信号都齐了再投。

- [ ] 姓名下方写了求职意向，岗位名和招聘启事一致
- [ ] 一份简历只对应一个岗位方向，硬性条件一眼能找到
- [ ] 经历按时间倒序，和岗位相关的一段排在前面
- [ ] 每段经历都有单位、岗位、起止年月
- [ ] 每条描述以动词开头，写了结果
- [ ] 写了数字的地方，都能讲清数据来源
- [ ] 应届生控制在一页，重点在第一页上半部分
- [ ] 字体不超过两种，对齐方式统一
- [ ] 导出 PDF，文件名含姓名和岗位
- [ ] 手机号、邮箱核对无误，没有无关隐私

三、分方向模板怎么挑

棱镜简历的免费 Word 模板页免注册、无水印，直接下载就能改。挑的时候按下面的对应关系选版式，不用挨个试：

你的方向	建议版式	为什么
产品、运营、市场、新媒体	单栏时间线	经历段落长，单栏更好读，项目结果能展开写
数据分析、研发、测试	单栏 + 技能区块	技能与工具要一眼看到，但别只列工具名，写清用它做成了什么
设计、内容创作	单栏 + 作品链接区	留出作品集链接位置，把链接写全
财务、人力、行政	表格式 / 规整单栏	证书、资质、经办事项适合用规整的表格呈现
国企、银行、事业单位	表格制式	不少单位要求按固定表格填写，先看招聘公告有没有指定模板
外企、英文投递	英文单栏	英文简历通行做法是不放照片，按公告要求为准

四、改完再测一遍

- **简历体检**：把简历文本贴进去，约 10 秒出分数和问题清单；规则体检免登录、不限次，改完可以再测一遍。
- **JD 匹配**：把岗位描述贴进去看差在哪（需登录，会消耗 AI 额度）。
- **免费 Word 模板**：90+ 款免注册、无水印，下载后直接改。

链接见本页末尾。资料里的所有示例数据均为虚构，请替换成你自己的真实信息。

工具与链接

简历体检 →

贴简历文本，约 10 秒出分数与问题清单；规则体检免登录、不限次

免费 Word 模板 →

90+ 款，免注册、无水印，下载后直接改

JD 匹配 →

贴岗位描述看差在哪（需登录，消耗 AI 额度）

链接带来源参数，用于统计这份资料带来了多少访问；不收集个人信息。

本资料由深圳市点乐贸易有限公司（点乐软件）编写，可自由转发，请勿改动后再分发。文中示例数据均为虚构，仅用于演示写法。