

「招聘盯」智能简历自动填充助手（插件） V2.0

用户说明书

一、 插件简介

「招聘盯」智能简历自动填充助手是一款专为 Chrome 浏览器设计的网页表单自动填充插件。它支持上传 PDF、Word 或 Excel 格式的简历文件，自动解析文件内容，并在任意网页表单中实现一键自动填充，大幅提升信息录入效率。特别适用于求职网申、报名注册等高频填表场景。

二、 使用方法

注意：一定要把这些文件下载到电脑本地保存，不要从网盘里直接拖入。

名称	修改日期	大小
民企参考模板.xlsx	2025年8月26日 19:53	13 KB
银行参考模板.xlsx	2025年10月17日 12:15	15 KB
招聘盯智能简历自动填充助手 V2.0 (把这个拖入 Chrome).zip	今天 11:14	860 KB

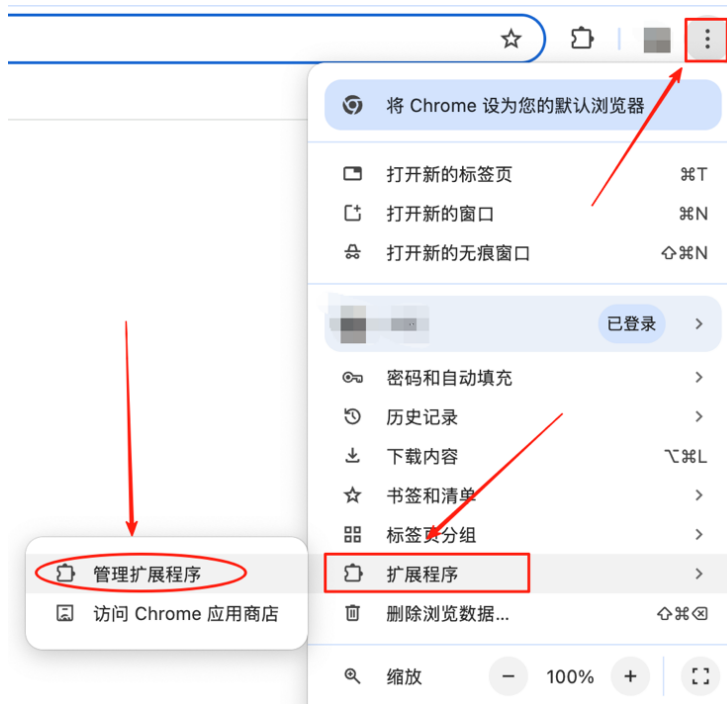
温馨提示：下面安装过程中，如果某些浏览器无法安装（表现为拖进去没有反应），那么可以把上面的`.zip` 文件解压缩一下，将解压缩以后的目录直接拖进去（活在扩展管理面板中“加载解压缩的扩展”选择目录进行安装）。

2.1 安装插件

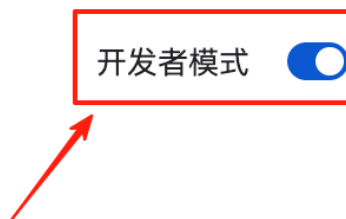
Chrome 或者 Edge，苹果 Mac 电脑推荐 Chrome

2.1.1 Chrome 安装

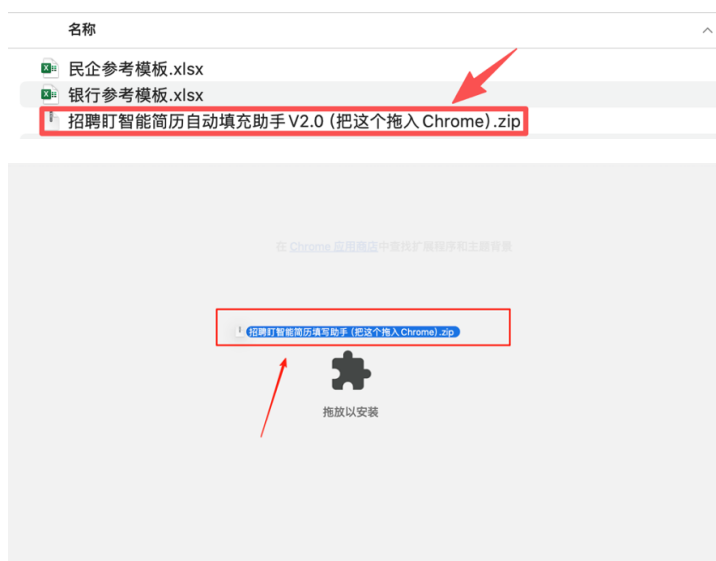
首先：打开 Chrome 浏览器，找到扩展程序，选择管理扩展程序



其次：打开开发者模式选项



最后：拖入插件即可，看准是这个文件





安装不成功的原因：

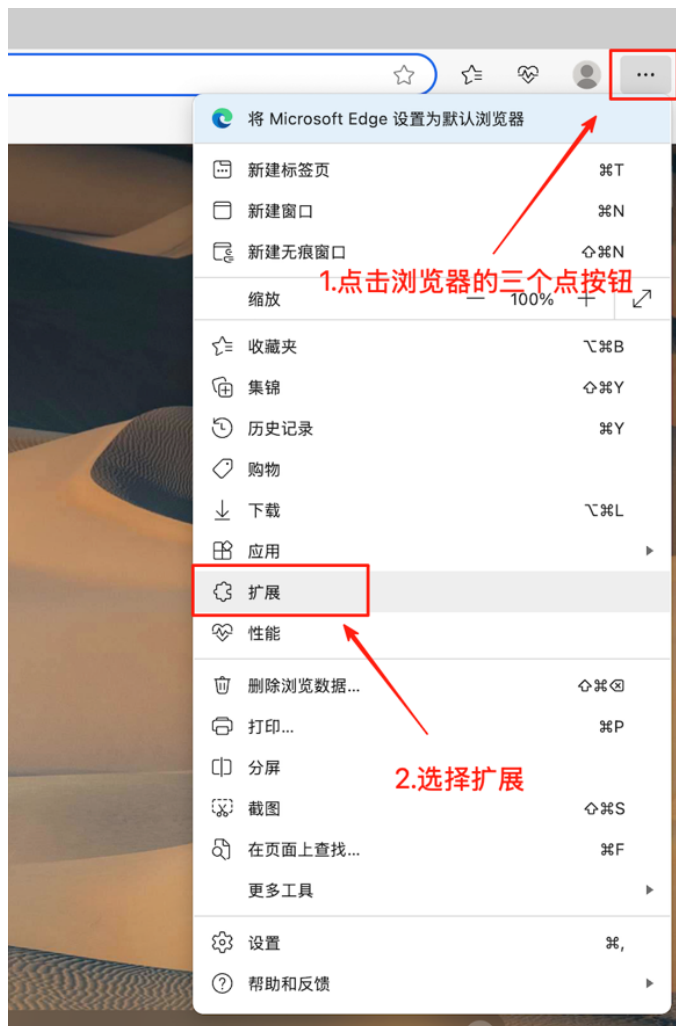
A：可能没有把文件夹下到本地目录保存，不要直接从网拖拽

B：注意是要把.zip 文件拖进去，而不是外边的目录

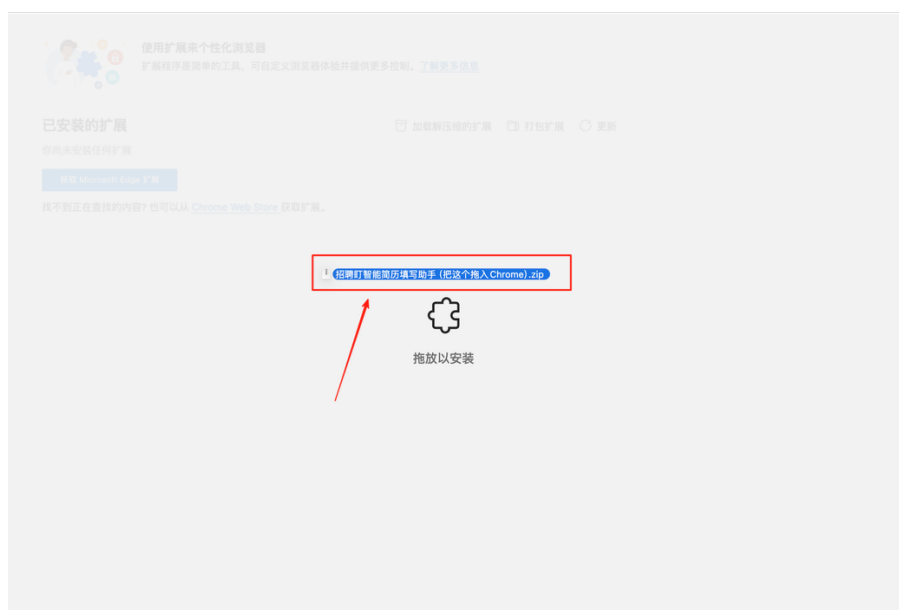
温馨提示：如果安装完成以后，主页面并没有立即出现蓝色的小球，这时可以尝试打开一个真实站点后刷新下即可（蓝色小球只会出现在具体的页面中，浏览器默认的空白页不会出现）。

2.1.2 Edge 安装插件

打开 Edge 浏览器后：



将插件拖入打开的“管理扩展”的面板中：



安装成功以后“管理扩展”的面板中出现“招聘钉智能简历自动填充助手”插件



温馨提示：如果安装完成以后，主页面并没有立即出现蓝色的小球，这时可以尝试打开一个真实站点后刷新下即可（蓝色小球只会出现在具体的页面中，浏览器默认的空白页不会出现）。

2.2 注册/登录与退出

为了保护用户隐私与简历数据安全，同时打击盗版行为，插件融合了“招聘钉选岗系统”

APP 账号和会员体系。默认发货赠送了“招聘钉选岗系统 3 天体验会员”，可通过手机号注册 APP 后在“我的”-“会员兑换”中进行兑换领取（此会员为 3 天选岗系统的会员，会员到期以后选岗系统无法使用高级会员能力，但是基本功能可以继续使用，同时智能简历自动填充助手 V2.0 插件并不受此限制）。开通招聘钉选岗系统和会员兑换流程参考《招聘钉选岗

系统会员开通流程》，开通以后就可以通过手机号/短信验证码登录招聘盯智能简历自动填充助手了：

×

用户登录

手机号码

请输入手机号码

验证码

请输入验证码

获取验证码

☐ 我已阅读并同意 [《用户协议》](#) 和 [《隐私政策》](#)

登 录

登录以后登录状态可长期记忆（下次打开时无需登录），所有导入的数据都保存在您的本地电脑中，退出登录以后会提示全部清除（再次使用时需要重新导入，所以如果电脑属于个人电脑那么不建议退出登录）。点击浏览器插件“招聘盯智能简历自动填充助手”后会弹出控制面板（如下），ID 就是用户的账号 ID，点击退出即可完成退出登录操作。



退出登录之前会提示数据清除来询问用户：



最后点击确定即可安全退出。

2.3. 简历管理

目前插件已经支持 PDF、Word、Excel 三种格式的简历信息文件：

- PDF/Word：适用于已有简历文件，但信息量有限。
- Excel：推荐使用，兼容 V1.0 模板，支持更丰富的信息字段（如身份证号、家庭成员等），填表更灵活。

所以这里推荐还是整理成 Excel 简历最佳，同时 Excel 也兼容了手动填表功能，例如身份证号，父母工作单位等这些敏感信息一般都是通过 Excel 整理的，在本地存储保证安全的情况下也更灵活和自由。

2.3.1 修改 Excel 个人信息

插件目录内置了两个标准模版（央国企-银行/民营企业模版），可根据自己的简历进行修改。可以自行添加 Excel 信息（可增加和删除行，前两个字段可自行修改名字，最后一个字段换成自己的信息，导入以后是按照表格顺序自然排列），最好是按照分类添加。

分类	标签名	标签值
基本信息	姓名	李四
基本信息	性别	女
基本信息	手机号	18011111111
基本信息	常用邮箱	建议163邮箱
基本信息	身份证号码	3212822000100506xxx
基本信息	国籍	中国(CHINA)
基本信息	是否拥有外国永久居留权	否
基本信息	出生年月	2000/10/5
基本信息	民族	汉族
基本信息	籍贯	江苏泰州
基本信息	现居住地	江苏泰州
基本信息	高考生源地	江苏泰州
基本信息	户口所在地	江苏泰州
基本信息	家庭住址	泰州市海陵区凤凰街66号中海寰宇天下4-1903
基本信息	身高(cm)	162
基本信息	体重(kg)	50
基本信息	政治面貌	中共党员
基本信息	健康状况	健康
基本信息	是否有重大疾病	否
教育经历	最高学历	大学本科
教育经历	是否双学位	否
教育经历	是否专升本	否
教育经历	学历类型	全日制普通本科
教育经历	学位	学士
教育经历	学位类型	经济学学士
教育经历	入学时间	2018/9/6
教育经历	毕业时间	2022/6/20
教育经历	学校名称	[空]
奖励情况	奖励1-名称	填写技巧： 1. 多次获得同一奖项，只需要填一次，然后选择获奖次数即可。 2. 奖励类型：奖学金、荣誉称号、在校任职、实习企业奖项、社会实践活动奖项、集体奖项。 3. 获奖情况包括校内外实习、社会实践、各种赛事奖项、奖学金等，校内班级、社团、学生会、兴趣小组、比赛竞技获奖均可。按含金量从高到低填写。 4. 受到奖励按照个人>集体、含金量由高到低的顺序来写，不建议写太多，可以选取2-4个含金量比较高的奖励来写。
奖励情况	奖励1-等级	院级

这三列都可以修改 但是注意不要删除一列，必须是 3 列。可以删除、增加行。分类和标签

名都可以根据自己的喜好定义，只要自己清楚即可。此外对于时间格式的定义也可以多

种，包括“2018/9/6”或“2018-09-06”都可以，程序只是代替你执行了复制/粘贴，有些表

单在处理时间的时候比较麻烦，这时您可以定义多种格式以便输入。

温馨提示：新定义的日期务必按照 Excel 的文本格式进行保存，否则导入进去以后可能是一个随机的数字。

2.3.2 上传简历

登录完成以后点击悬浮按钮或者通过侧边栏顶部的“切换”可打开简历管理窗口。



打开任意需要填写表单的网页（最好在信息填写页面刷新一下）。

点击页面右下角的圆形悬浮按钮（带有插件图标）。

点击选择文件（将文件拖拽到面板中也可以）、选中你的简历。

上传后，插件会通过服务器进行解析并统计条数，成功后 3 秒后弹窗自动关闭并打开侧边

栏。如果遇到失败可重试（刷新浏览器页面，选择文件重新导入）。



2.3.3 切换简历/更新

可通过侧边栏顶部的“切换”进入简历管理窗口，侧边栏顶部也显示了当前正在使用的简历，也可通过点击“简历名称”进行简历具体内容的浏览（由于简历用于填表，浏览到的都是系统分析后的标准格式，不保留个性化的内容和样式）。



简历管理可切换当前的简历和更新简历，一般情况下简历的更新可通过删除某个简历以后再将新的简历文件上传。

为了减轻插件的复杂性，模板的名称自动取的是文件名，所以设置一个好的简历文件名更有益于简历区分和管理。由于简历数据存储在本机，目前可上传的简历数量并没有限制。

2.4 待投递列表

此列表中展示了在招聘盯选岗系统选择的岗位。通过“招聘盯 APP-职位详情-立即申请-添加到待投递列表”，可将岗位添加到插件的待投递列表中，点击待投递列表以后可进行投递。



- “标记为已投递”可将此岗位从列表中移除并标记为“已投递”，“已投递”岗位会在招聘
钉 APP 的“我的申请”中查到和导出。
- “去投递”会跳转到岗位的源地址网站。之后可使用本插件进行简历的填写和投递。

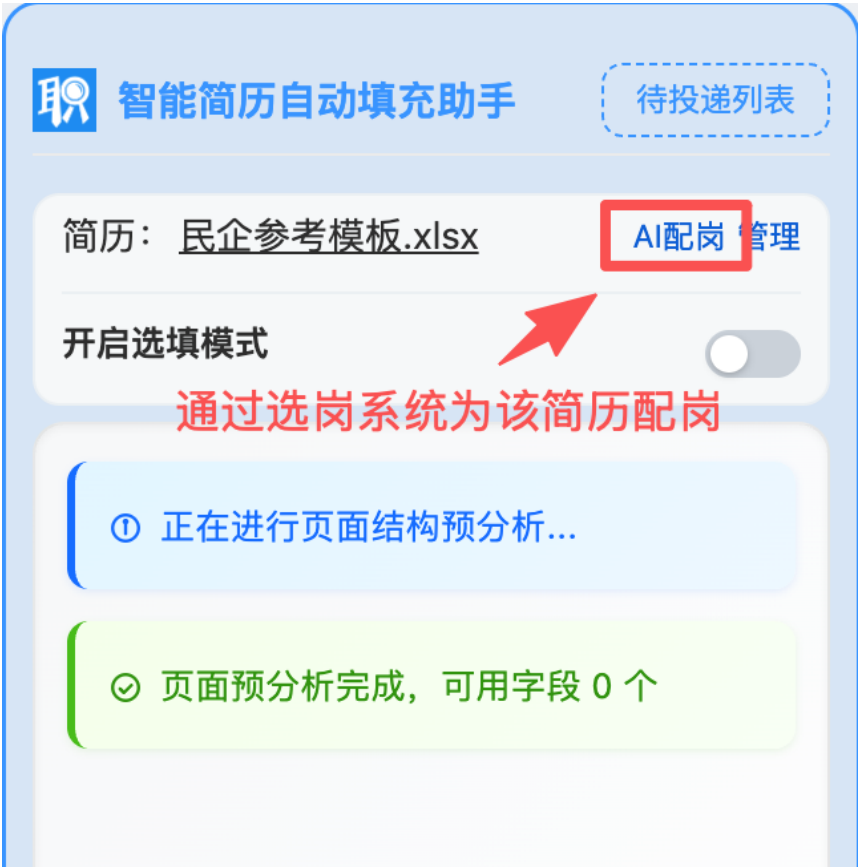


- 可以随时随地通过招聘钉 APP 进行选岗，选岗以后可集中时间通过电脑浏览器插件进
行岗位的简历填写和投递。
- 如果岗位不是来自招聘钉选岗系统（招聘钉 APP），可直接通过浏览器打开岗位的源
地址进行填写和投递。二者并没有什么关系。

2.5 AI 配岗

通过对当前简历的关键词，专业，意向城市以及是否应届生等信息提取，为用户从选岗系
统中智能匹配到的一些岗位列表，也就是说对于这些岗位甚至可直接投递这份简历，无需
美化。列表默认是按照匹配度进行排序，也可以切换为按照时间倒序排列。点击“去投递”

可以在浏览器中直接打开岗位的原链接（账户 ID 需要具备选岗系统权限），也可以类似于“待投递列表”一样标记为“已投递”。



点击当前简历后面的“AI”配岗会根据当前简历内容从选岗系统中匹配岗位。



2.6 美化简历

针对当前选中的简历可进行专岗美化简历，也就是依据要投递的岗位进行简历的优化，通过大语言模型让你的简历匹配这个岗位的投递（包括关键词及哪些内容适合提供，以及文本话术的优化等，让你的简历更容易被 HR 人员选择）。点击“美化简历”后会弹出文本输入框，可将岗位 JD 复制/粘贴过来，点击确定以后开始优化简历进程。

输入岗位描述（岗位JD）

AI素材工具产品经理-剪映CapCut

深圳

正式

产品

2026届校园招聘

职位 ID: A39755

职位描述

团队介绍：剪映CapCut团队成立六年，先后孵化了剪映、CapCut、醒图、Hypic、即梦 Dreamina、Pippit等产品，覆盖视频、图片、AI生成、视频营销等多领域，打造与AI结合的全球化产品矩阵。

我们的愿景是：激发想象力，成为全球领先的互动内容平台，创造独特的体验和价值。

我们期待你的加入，一同极致打磨用户体验，构建创意生态和商业化能力，定义AI与创作结合的无限可能，让内容互动更简单，更精彩！

1、参与剪映CapCut海外素材生产链路及AI素材工具的产品相关工作，协助团队跟踪素材供给规模与效果；

2、研究海外优质素材创作者的创作习惯与剪辑痛点，结合AI技术趋势，探索提升生产效率的新方案；

3、关注海外社媒平台的内容趋势，协助梳理素材供给生态，参与推动灵感挖掘到生产上架

676/1000

输入岗位JD

开始优化

确认



由于是针对专岗的，美化后的简历只是临时简历，不会持久化，如果需要保存可在查看页面进行导出。后续填表过程中都会使用美化后的简历来完成。

2.7 一键填表

打开要填写简历的网页表单，有些表单内容如果涉及多条则按照实际条数添加好条目。点击“一键填表”，系统会自动分析表单结构，通过大语言模型进行简历字段的填写匹配，最后在表单控件上执行填表动作。



一键自动填表都会有一定的完成率，对于没有完成的可以自己补填，补填时可通过点击“查看”简历进行查看（可将内容复制后进行粘贴填表），对于当前简历为 EXCEL 的情况下，也可以开启选填模式进行标签选填，回归到 V1.0 的模式。

温馨提示：选填模式只针对简历为 Excel 格式时生效，也就是兼容了原来 1.0 版本的选填方法，用来补填更多样丰富的信息。

PDF/Word 简历没有这个功能，如果当前简历是 PDF/Word 的情况下，可切换当前简历为 Excel 格式进行选填。

2.8 选区填表

选区填表类似于一键填表，有一些网站的网申表单是结构化分区进行保存的，比如填写基本信息，教育经历，实习经历等分别会单独保存。这时我们可以使用选区填表，通过选择页面中的区域进行填充，操作步骤：

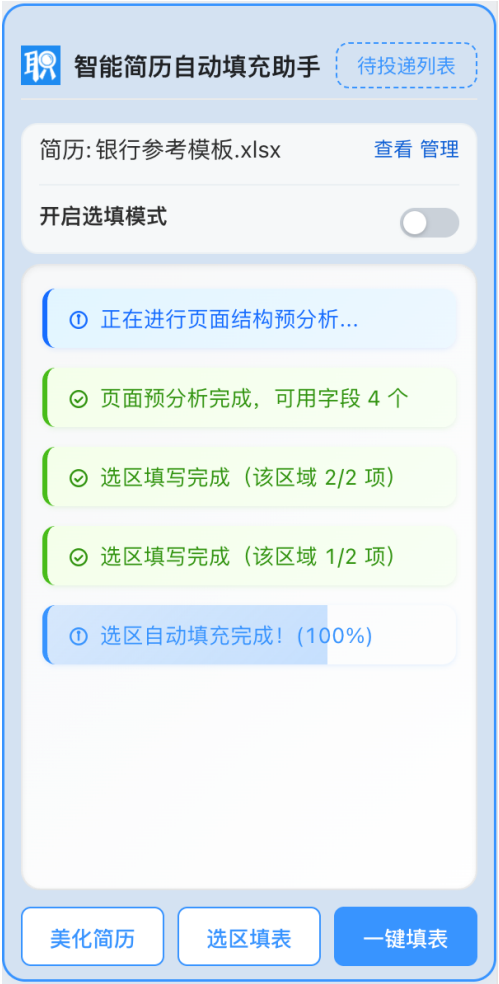
点击选区填表进入“选择中”状态，这时可以通过鼠标（类似于鼠标拖拽截图的方式）选择要填充的区域，按键盘 ESC 键也可以退出“选择中”状态。

选择页面区域完成后，产检会自动执行选区填充进程。

其他的和一键填表类似，只是选择的区域不同而已。



选区填表进程中：



温馨提示：为了考虑插件的简单易用性，目前不支持“增量填表”，表单项目如：“工作经历”等务必按照实际条数进行添加准备好

(如果有两段工作经历那么就准备好两组表单控件)，否则一键填充以后只能手动补充此项目。

三、主要功能

3.1 悬浮按钮

在网页右下角显示一个圆形悬浮按钮，鼠标移动上去中间的图标会放大（并带有虚线外圈）。



此按钮根据不同的状态可有 3 个主要功能：

如果“未登录”点击以后会打开登录框要求登录，此时无法使用插件任何功能（包括右键）。

如果“已经登录”没有本地简历点击以后打开上传简历管理窗口。

如果“已经登录”右键点击以后会弹出菜单，可进行“退出登录”操作和查看“关于我们”。

如果“已经登录”并设置了本地模版点击可以控制显示/隐藏侧边栏。

按钮支持拖动和隐藏。也可通过浏览器“扩展程序管理”关闭插件进行设置隐藏，需要的时候再打开，不建议删除（数据会随着插件的删除而清空）。



此按钮已经支持拖拽来移动位置，防止有的时候挡住某些页面元素而无法操作。



3.2 简历管理

支持 PDF/Word/Excel 三种格式，其中 PDF/Word 格式可以自定义，一般使用已有简历即可，Excel（可自定义更多信息，兼容 V1.0 的格式，之前整理过的同学直接拿过来用即可）

要求三列格式的表格（分类，字段名，字段值），插件会自动分组并解析所有信息。

可对简历进行上传/删除/切换等管理操作。

×

上传简历文件

简历管理

王五履历.docx

使用

删除

银行参考模板.xlsx

当前使用

删除

民企参考模板.xlsx

使用

删除

↑

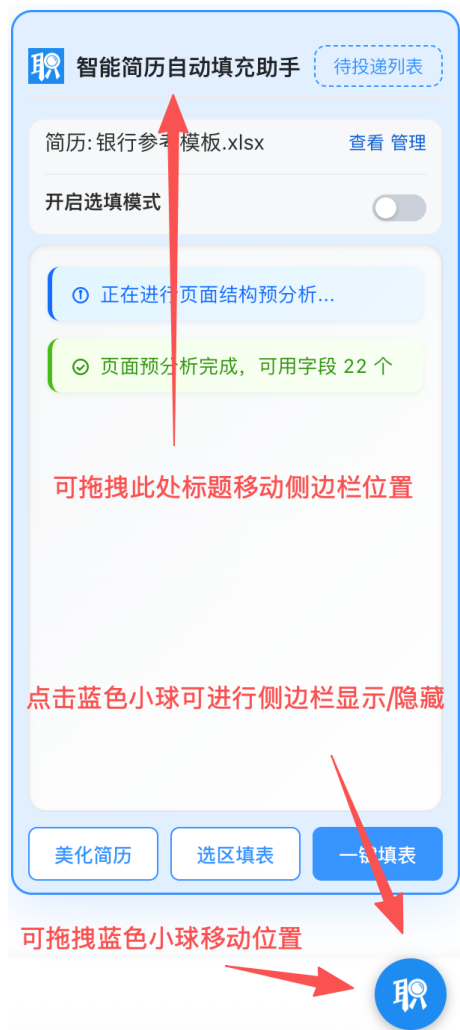
拖拽文件到此或点击选择

支持 PDF / Word / Excel (三列：分类、字段名、字段值)；单文件 ≤ 16MB

文件将上传到服务器解析，仅用于生成表单数据

3.3 右侧信息卡片栏

上传简历成功后，网页右侧会出现可拖动的功能侧边栏。



3.4 隐藏/显示侧边栏

可通过点击悬浮按钮可进行侧边栏的显示和隐藏，随时收起或展开侧边栏，不遮挡页面内容。可右键点击悬浮按钮弹出功能菜单：



用户可通过悬浮按钮右键菜单找到“在线客服”进行软件服务，续费会员等，点击浏览器右上角的插件“招聘盯智能简历自动填充助手”可进行账号 ID 的查看与退出登录，以及会员状态查看，以及控制悬浮按钮的隐藏/显示等。



3.5 核心功能

专岗美化简历，一键填表/选区填表，选填式填表，简历查看与导出，待投递列表。

3.6 组件级本地数据存储

导入的简历数据存储在您本地电脑中，退出登录以后会全部清除。可在不同网站切换过程中共享所有数据，也就是说在 A 站点下导入的 Excel 在 B 站点下也可以使用。

四、常见问题

1. 为什么上传后没有显示信息栏？

刷新/重新打开浏览器，最后不行重装插件或换一个浏览器试试都行、实在不行再找我。

2. 支持哪些浏览器？

目前支持基于 Chromium 的浏览器（如 Chrome、Edge、搜狗等）。

3. 数据安全性如何？

插件不会上传或外泄任何用户数据，所有解析信息仅保存在本地浏览器缓存（即使有一些数据需要调用服务器接口进行解析，可承诺服务器不存储任何用户数据）！如有更多问题或建议，请联系我。

4. 表单自动填充失败的如何处理？

目前所有自动填充表单的插件都有一定的失败率。对于一般失败的可能有如下原因：

- 当前简历信息不全，无法足以填充表单
- 遇到复杂个性化控件无法执行表单填充动作
- 简历内容不符合表单要求，被网站拒绝填充

出现失败时候可进行手动补填，如果有 EXCEL 简历可切换到选填式进行补填，如果 EXCEL 中也没有整理则进行自己手动补填，补填时可打开插件中的（优化后）简历（查看）进行手动复制/粘贴，也可以下载 PDF 简历附件上传到网申系统填表。

五、使用小贴士

1、不用的时候，隐藏侧边栏即可、蓝色悬浮框不碍事！蓝色小球可以拖拽和隐藏，侧边栏标题栏可以拖拽和隐藏，再不行就在扩展管理中临时“关闭”插件（尽量不要删除，如果删除再次使用时候数据都要重新做）

2、有一些页面结构和控件无法自动填充的，就补填下吧，一般多数都是复杂选择框。简历中没有的内容都可以做成 EXCEL（比如身份证号，父母信息等，这些信息一般没人写在自制的简历 PDF/WORD 中），之后切换到选填模式去完成。

如何找到我？

小红书：



或者微信：xjeffgg



扫一扫上面的二维码图案，加我为朋友。

建议添加以上微信便于沟通和指导。