

履歷自傳

高雄醫學大學
語言與文化中心

蔡蕙如 副教授



履歷自傳

- 履歷表

- 履者，鞋也；歷者，經歷

與雇主的第一類接觸 — 嚴曉翠(精英公關集團執行長)

個人的廣宣單 — 章修綱(生寶臍帶血銀行董事長)

行銷個人的文案 — 謝榮雅(奇想未來創辦人)

品保推薦書 — 朱學恆(財團法人奇幻文化基金會執行長)

履歷自傳

產品說明書 — 劉平(空勤學園負責人)

潛力報告書 — 鄧曉華(台灣通用磨坊總裁)

獨家新聞 — 蕭喬芬(東森亞洲台執行副台長)

另類KPI (量化式的履歷) — 陳志惟(惠普科技
資深協理)



履歷自傳

- 前置作業

一、自我探索（性格、特質）

二、瞭解應徵職場（企業職務與其相關產業特性、與雇主相連結的資訊、文化背景、本土或外商企業）



履歷自傳

• 前置作業

三、盤點實力（硬能力與軟能力的條件是否相符、專長是否與應徵職務的核心能力一致）

四、提前布局、充實能力、改變劣勢



履歷自傳



• 撰寫態度

- 一、對雇主的基本尊重
- 二、求愛、求婚(充滿熱情、感動老闆)
- 三、展現企圖心



履歷自傳



• 特性

- 一、差異性（自我定位、與眾不同；量身訂作）
- 二、有爆點（吸睛）
- 三、誠實、誠懇
- 四、邏輯性
- 五、1~2頁



履歷自傳

• 履歷

字體大小：電腦字體12級，標題略大

字體粗細：內文以一般字體為主，標題與重點可以粗體表示

字型樣式：新細明體為佳

字體顏色：單一性為宜，美術、廣告設計例外

履歷自傳

- 履歷

表格功能：不過於複雜

頁面排版：上下左右適度留白，注意字距
與行距

紙張材質：一般A4即可，厚薄適中

履歷自傳

- 履歷——七大部分

- 一、基本資料

- 置於履歷表最上方，包含應徵項目、性別、出生年月日、聯絡方式（手機、電話、e-mail）、通訊地址及服役狀況（男性）、身高、體重（視需要與否而定）

履歷自傳

- 履歷——七大部分

二、個人簡介

內容包括家庭背景、婚姻狀況等，字數以50字內為宜（視企業要求而定，亦可於簡介中以一句話或一小段文字說明個人特質——符合應徵職務）

履歷自傳

- 履歷——七大部分

三、學歷

由高而低，高中以上學校名稱、學系（輔系、學程）、就讀起迄時間、畢（肄）業。海外學歷要標示學校名稱及所在地，不可使用縮寫，以免誤導

履歷自傳

- 履歷——七大部分

四、經歷

社團活動、實驗研究、實習工作、志工服務、打工經驗（與求職工作相關者）

※ 應註明時間、單位、性質、成績、成果（案例）、歷練心得（經驗、知能），並與求職工作做連結

履歷自傳

- 履歷——七大部分

五、專業（長）技術與成就

內容係指求職者的專業證照（證照若有時效或期限，應確實註明）、語文能力或相關考試檢覈、參加過公開競賽的成績、為校爭光的事蹟、獲頒國家級（公司）獎項

履歷自傳

- 履歷——七大部分

- 六、其他內容

求職者經自我能力盤點後，尚有值得於撰寫履歷表時可展現出來的部分。

例如：「個人興趣」或「推薦人」

履歷自傳

- 履歷——七大部分

- 七、相片

- 求職者可提供**三個月**內所拍攝的**彩色**
2吋半、**正面**、**脫帽**相片，除有特殊規定（例如：空服人員、模特兒需檢附生活照、全身照）

履歷自傳

• 履歷——七大部分

七、相片

證件照（置於履歷右上角）是最正式的相片，亦即五官清晰、背景為白色或極淺色系、不要配戴有色眼鏡或誇張飾品、服裝端莊有專業感、面帶微笑

❌ 不黏貼影印或列印不清楚的相片；相片背面要書寫姓名

履歷自傳

• 履歷— 打工經驗

單位：7-11

職稱：工讀生

工作內容：

打雜（掃地、拖地.....）

搬東西

補貨

單位：統一超商

職稱：時薪制門市人員

工作內容：

門市環境清潔維護

商品陳列

倉儲管理

※如何提升個人的質感與價值

履歷自傳

- 自傳—

內容包含：

一、家世背景

二、求學過程

三、專長與能力

四、志趣與嗜好

九、其他（部落格、微網誌）

五、工作經驗

六、人格特質

七、自我期許

八、生涯規劃



履歷自傳

- 自傳—

注意事項：

一、800~1000字以內

二、標示段落重點

三、敘述有條理、段落之間自然銜接

四、不矯飾、不浮誇

履歷自傳

- 自傳——

注意事項：

五、措辭不卑不亢、誠懇平實、勿妄自尊大、不羞怯自貶（例如：後學才疏學淺、能力欠缺、不佳；或我什麼都不會，但希望老闆給我一個機會，我一定做牛做馬報答你……云云）

履歷自傳

- 自傳—

注意事項：

六、**具體**陳述優於籠統抽象的敘寫。例如
「**品學兼優**」→**在學成績、導師的評語**

七、**就事論事**，**把握主題**→**求職**
→**就學推甄**

履歷自傳

- 自傳—

注意事項：

八、無庸語出驚人，但求平鋪直敘、四平八穩

※有創意、吸睛的破題→綽號「坦克」V.S.
「芭樂」、「嘴泡」

履歷自傳

• 自傳—

注意事項：

九、**校對**→錯漏字、標點符號、成語是
否誤用

【笑話一籬筐】

例：我的休閒活動是在例假日前往歷史博物館參觀**兵馬桶**……

例：我的**性趣**十分廣泛，例如登山、慢跑、打橋牌……

履歷自傳

- 自傳—

注意事項：

九、校對→錯漏字、標點符號、成語是
否誤用

【笑話一籬筐】

例：母親家教甚嚴，她要求我們早上起床
要整理服裝遺容並疊好棉被。

例：人生這條路我走過幾十年的風花雪月
。

履歷自傳

- 自傳一

注意事項：

九、校對→錯漏字、標點符號、成語是
否誤用

【笑話一籬筐】

例：在崎嶇坎坷的人生康莊大道上，我一定堅定方向……

例：我最尊敬的爸爸是位會計師……

履歷自傳

• 自傳—

注意事項：

九、**校對**→錯漏字、標點符號、成語是
否誤用

【笑話一籬筐】

例：媽媽很辛苦，**生我的時候**，**爸爸過世**
，所以媽媽**獨力扶養我跟弟弟**。

例：爸媽很辛苦，我要照顧他們的**下半身**
。

履歷自傳

- 自傳—

注意事項：

十、避免下列文字、措辭或內容

1. 學校學不到的……

→ 可以印證知識理論的實作

→ 於書本理論之外的……

2. 感謝○○○老師……（非感謝函）

3. 涉及政治派系、意識型態

履歷自傳

- 自傳—

注意事項：

十、避免下列文字、措辭或內容

4.公司與公司（校與校、老師）之間
比較（面試時要作準備，但措辭要
謹慎、客觀）

5.不確實、沒有根據的資料

履歷自傳

- 自傳一

注意事項：

十、避免下列文字、措辭或內容

6.絕對性或武斷的語氣、文句（把話說滿、說絕了）

7.艱深費解的詞句

8.不相干之敘寫或離題

履歷自傳

- 自傳—

注意事項：

十、避免下列文字、措辭或內容

9.火星文、網路表情符號

10.其他

例一：親愛的帥哥美女長官你們好
！

履歷自傳

- 自傳一

注意事項：

十、避免下列文字、措辭或內容

例二：我出生在洛杉磯，乍聽之下，
你可能覺得我是個聰明伶俐的
ABC，哈，其實並不是。

履歷自傳

- 自傳—

注意事項：

十、避免下列文字、措辭或內容

例三：我大學讀○○系，該修的課都有修，現在缺的只是經驗而已。

例四：大學的時候不愛唸書成績不太好，但這不會影響我的努力。

履歷自傳

- 自傳—

注意事項：

十、避免下列文字、措辭或內容

例五：我對工作上的態度是，我拿多少薪水，該做的就會做，但如果上位者，對待員工不錯，福利也好，那自然會更積極投入。

讀書計畫（學涯規劃）

- 內容應包括：

- 一、就讀動機（含個人之學術或專業興趣、背景及所缺乏的技能）
- 二、學習計畫（研究的方向和主題）
- 三、未來規劃或發展（職業目標）
- 四、結語（使甄試委員對自己留下認真、充滿信心的印象）

讀書計畫（學涯規劃）

- 注意事項：

- 一、因校制宜，要因應不同的報考學校，選擇不同的書寫方向。
- 二、配合研究所之專業特色、師資專長與開課方向來撰擬計畫。
- 三、計畫之可行性高、有意義、有價值。
- 四、遵守其字數限制或格式。

讀書計畫（學涯規劃）

- 注意事項：

五、請相關研究領域的教授針對所撰寫的研究主題及計畫內容提供意見或建議，俾利修改。

六、投遞前應仔細校對文字與核對送審資料。

七、深度勝於厚度。

- 無論是履歷自傳或讀書計畫書（學涯規劃書）的製作、裝訂都不應過度包裝，以契合該企業文化或學校校風為佳！
- 所呈現的不只是優秀，還要適合（Why me）

以上教材之參考書目：

1. 《老闆最愛的履歷表》，王純瑞編著，
新北市：經濟日報
2. 《應用文》，黃俊郎編著，台北：東大
3. 《應用文》，范光煌編著，新北市：全威
4. 《生活應用文》，林安弘編著，台北：全華
5. 〈自我探索&自我行銷〉，修瑞燁主講

謝謝！

