

# 如何寫好履歷自傳

賴美惠

## 一、前言

現今的社會，是一個充滿變數的社會，沒有人可以預測未來的走向，也沒有人可以控制未來的發展，然而，這並不表示我們在面對不確定的未來，只能一味的留在原地，躊躇不前。愛默生說：「溜薄冰，安全繫於速度。」以目前不景氣的就業市場來說，想要找到一份符合自己所學又志趣相當的職業，除了努力積極外，別無它法。

這裡所謂的努力積極，意思是指在履歷表和自傳的撰寫上，下一番苦工夫。履歷自傳，是人們為了求職而展開的行銷策略，它的重點在於有步驟、有方法的自我介紹，只要掌握到寫履歷自傳的訣竅，求職之路就能踏得從容穩健；相反地，若填寫的內容不恰當或者方向偏離主題，無論外部的設計有多美觀，也吸引不了公司主管的注意。

大多數人都以為，履歷自傳只是整理自己過去的學經歷背景，因此不用提早準備，其實，擁有這種想法的人，註定要在競爭激烈的社會中吃盡苦頭。要知道，填寫履歷自傳，態度是決定性的關鍵，如果真的害怕畢業即失業，那麼，最好在大二、大三時，就仔細構思履歷自傳的內容，書寫的時候，可以依市面上所販售的格式為基礎，然後再針對不同的工作性質逐步擴增、變化。求職沒有任何捷徑，惟有事前充分的練習，才能讓自己立於不敗之地。

## 二、撰寫履歷自傳應有的態度

履歷自傳要寫得好，往往取決於態度 (attitude)。美國作家格蘭特說：「如果你有自己繫鞋帶的能力，你就有上天摘星的機會！一個人對待生活、工作的態度，是決定他能否做好事情的關鍵。」態度積極的人，於撰寫履歷自傳之前，一定會靜下心來檢驗自己的個性、技能與學經歷，並且在自我剖

*a scratch of pen*



析的過程中，重新發現自己。

靜下心、仔細思索自己的過去，其實正是撰寫履歷自傳不可缺少的好態度。每個人都有過去，而那段過去，或多或少都有一些令自己得意非凡的成就或傷心失意的遭遇，認真的審視過去所發生的事情，不僅可以讓我們從中知道自己的優勢與不足，學習用不同的方式因應現況，還可讓我們在進入職場後，清楚地知道自己的定位。可見，自我剖析既是對過去的生命負責，也是對未來的生活負責。

有鑑於此，撰寫履歷自傳的時候，應該妥善運用自己的思考能力，誠實地看待自己的興趣、專長，並且反覆地思索自己的人格特質，那麼未來所投入的工作領域，將會是比較接近自己理想的人生舞台。然而，要怎麼樣自我剖析才能達到預期的效果？簡單的說，可以從專業技能、社會經驗、人際關係、個人特質等四個方面來進行設問：

#### （一）專業技能

- 1、我在學校修過哪些專業課程？
- 2、我的專業課程學習成績如何？
- 3、我是否具有專業課程的相關證照？
- 4、除了本科系專業課程外，我選修或旁聽過跨領域的非專業課程？
- 5、我是否具備統合專業課程與非專業課程的能力？

#### （二）工作經驗

- 1、我曾經做過哪些工作？
- 2、這些工作需要什麼樣的專業技能？
- 3、我所從事的每一項工作，服務的時間有多久？
- 4、哪一項工作真正讓自己樂在其中？
- 5、我從過去的工作經驗中學到了什麼？

#### （三）人際關係

- 1、我是否會主動關心他人？

*a scratch of pen*



- 2、我是否能快速地融入團體生活？
- 3、和他人相處時，是否會產生良性競爭？
- 4、我渴望在他人口中得到什麼樣的讚譽？
- 5、在團體之中，我是否具有溝通協調的能力？

#### （四）個人特質

- 1、我是否是個樂觀、進取、有自信的人？
- 2、我是否會隨時彌補自己的不足？
- 3、我有危機處理的能力嗎？
- 4、平日是否有閱讀的習慣？
- 5、每個階段的人生目標是什麼？

總之，這個社會沒有找不到的工作，只有找不到人生方向的工作態度。如果我們在撰寫履歷自傳的時候，能夠多花一些時間覺知自己的心性、傾聽自己的聲音，一旦工作機會來臨了，相信你我早已做好最完善的準備迎接它。

### 三、履歷表的撰寫與範例

#### （一）如何撰寫履歷表

履歷表，如前所述，是人們為了求職而整理的學經歷記錄。它一方面顯示出應徵者的教育程度和專業能力，一方面也讓徵才公司在極短的時間內，對應徵者有最初淺認識，因此，無論是市面上現成的書面形式或是網路流行的登錄表格，書寫時都應把握下列四個重點：1、資料必須確實無誤 2、字體力求端正清晰 3、內容切合工作性質 4、表現強烈求職動機。

#### （二）履歷表範例

##### 1、履歷卡（某百貨公司誠徵店員）

姓 名	梁 苑 文	性 別	女	貼 相 片 處
年 齡	24 歲	民 國	70 年 3 月 9 日 生	

*a scratch of pen*

籍貫	台灣省台南市		
學歷	高雄○○技術學院美容科	電話	06-2727175
通訊處	台南縣永康市大灣路1號		
曾任職務	1、新光三越百貨公司化妝品專櫃小姐 2、曾當選微笑小姐	身分證字號	A123456789
		應徵職務	化妝品專櫃小姐
		希望待遇	依公司規定

## 2、履歷表（某創意廣告公司誠徵攝影師）

姓 名	薛 子 謙		性 別	男		貼 相 片 處	
年 齡	25 歲	民國 69 年 2 月 16 日生					
籍 貫	台灣省雲林縣		身分證字號		B987654321		
通 訊 處	台南縣永康市大灣路 949 號				電 話	06-2727175	
永久住址	雲林縣斗六市育樂街 123 號				行動電話	0902717175	
健康情形	良好	身 高	178 公分		體 重	70 公斤	
E-MAIL	Sky100@ms.hinet.net						
學 歷	台南○○科技大學視覺傳達系						
	斗六高商						
	斗六國中						
經 歷 或 自 述	1、第三屆學生影視作品首獎 (2005)						
	2、中華民國第六屆版畫特優 (2004)						
	3、時報廣告金犢獎攝影優選 (2003)						
	4、台灣金像獎攝影競賽優選 (2002)						
	5、第一屆創意攝影比賽入選 (2001)						
興 趣	閱讀、旅行			專 長	攝影、繪畫		
專業技能	平面設計、攝影、繪畫、短片 等方面						
語言能力	國語、閩南話、客家話、英語						
應徵職務	平面攝影師						
希望待遇	依公司規定			供住宿	是		否 V

### （三）履歷表撰寫要點分析

上述兩個履歷表範例，內容中規中矩，大抵符合簡易的標準寫法，可惜看不到他們對應徵職務的企圖心。雖然，履歷表的基本資料、學經歷、興趣、專業技能、語言能力、應徵職務、希望待遇等項目，所能補充增益的空間不多，但是如果於撰寫的時候，能夠多留心一些細節，比方說，在該寫出原因

的地方附加註解，在該提供證明的事項附上文件，這樣不僅可以展現我們腳踏實地的做事態度，也可以強化公司主管對我們的初次印象。

有時候，微不足道的小細節，反而是成就大事業的主要關鍵。下面列出十二個撰寫履歷表不可不注意的小細節，供大家參考：

- 1、通訊地址：一般徵才公司應徵職員，有時間上的迫切性，因此在撰寫地址欄位時，最好附上 **E-Mail**，方便徵才公司即時聯絡。
- 2、電話：除了永久地址和通訊住所的電話號碼外，行動電話的號碼要一起寫入，方便徵才公司即時聯絡。
- 3、照片：宜選擇端莊、清晰的正式照片，搞怪的生活照或者朦朧的沙龍照，要儘量避免使用，免得給人不夠沉穩的印象。
- 4、學歷：由最高學歷往前序列，大約寫至高中時期即可。求學期間，若有表現傑出的優良事蹟，亦可附帶說明。
- 5、經歷：凡與應徵職務相關的經歷，特別是過去成功的經驗，都要具體陳述，至於對爭取工作無益的部分，要避而不提。初入社會的新鮮人，則可從打工或社團經驗加以說明，並寫出自己在這段期間的收穫與感想。
- 6、簡要自述：若無任何經歷，可以就自己的求學過程及個性上的優點多作敘述，家庭成員的介紹不須著墨過多，否則容易偏離主題。
- 7、興趣：當履歷表多到令人無法辨識其間的差別時，興趣常是決定高下的關鍵，因為它多少透露出應徵者的人格特質，而人格特質正是公司主管篩選職員的必要條件，所以不要空著不填。
- 8、專長：專長是最能凸顯自己優勢的項目，因此下筆絕對要誠實，過度的誇大與吹噓，只會造成反效果。
- 9、專業技能：在學期間或出社會後所考取的檢定文件及專業證照，皆是自己有能力擔負此項職務的最佳證明，應在填寫時一併附上。
- 10、語言能力：以自己聽得懂、說得溜、讀得通、寫得順的國內外語言為主，若有外國語文檢定證明，可隨履歷表附上。

*a scratch of pen*



- 11、應徵職務：這個項目很重要，可是經常被忽略。許多應徵者在履歷表上，努力細數自己過人的優點，關鍵時刻，卻漏寫了為什麼想進入這家公司的原因以及所要應徵的職務，以致無緣參加面試。
- 12、希望待遇：若不知道如何訂定薪資，在填寫之前，可以先請教長輩、朋友或直接上網搜集相關資訊。最保險的作法是註明「依公司規定」、「照一般行情」。

#### 四、自傳的撰寫與範例

##### （一）如何撰寫自傳

根據人力銀行的調查統計，自傳被徵才公司淘汰的幾個因素，有：內容乏善可陳、表達能力欠佳、篇幅過短或過長、文章結構鬆散、資料文件不全，可見，要寫出一篇令人欣賞的自傳，確實不是件容易事。一般而言，求職自傳的基本結構，包括基本資料、求學過程、興趣專長、工作經歷、人格特質、生涯規劃及自我期許等，撰寫時應掌握下列五個重點：

##### 1、構思要周詳

撰寫前應就字數的多寡、抒寫的風格、文句的表達、標點的運用以及徵才公司的工作性質仔細構思，才能寫出言之有物的內容。

##### 2、字體要端正

字體是求職自傳給予徵才公司的最直接的印象，書寫時應保持字體的端正整齊，不可潦草凌亂。

##### 3、文字要流暢

自傳主要的內容，是陳述個人的工作態度與人生抱負，文字書寫通順流暢，可以反映出求職者的思路敏捷，做事井然有序。

##### 4、用字要平實

自傳的目的雖是自我推薦，但在遣詞用字上仍須謹慎平實，勿過度吹噓膨脹，免得面試時被一眼看穿，下不了台。

*a scratch of pen*



## 5、格式要整齊

現在常見的自傳，大都以電腦排版的方式輸出。內容的編排，可視個人的需求調整變化，不過，字體儘量以十二級數的新細明體標準格式為主，段落縮排與間距力求整齊劃一，讓公司主管於百忙之中，可以輕鬆閱讀。

### （二）自傳範例：【應徵○○電腦工程師】

#### ○幸福家庭

我是徐逸民，家住台南市，從小生長在一個幸福美滿的家庭中。家裡有六名成員，父親服務於公家機關，母親是家庭主婦，我排行第三，上有兩個姐姐下有一個弟弟。我的父母一向嚴以律己，寬以待人，他們平日的身教言教，深深的影響了我，讓我知道未來應該用什麼樣的態度來面對自己的人生。

#### ○童年記趣

小時候，家裡不曾有過奢華的物質享受，精神生活卻十分充足。父母向來喜歡看書，父親常說：「書是人的靈魂之窗，要多讀書，才能擺脫胸中俗氣。」平日，全家人最快樂的時光，莫過於坐在客廳裡，一邊聽著輕柔音樂，一邊看著自己喜愛的書籍。寒暑假期間，父母也會不惜花費，帶著我們四處旅行，體驗各個地方的風俗民情，使我的童年充滿快樂的回憶。

#### ○崑山歲月

今年六月，我將自崑山科技大學電子工程系畢業。回顧四年的求學歷程，不論是期中、期末研究報告、各項程式設計比賽或畢業專題製作，我都願意投入更多的時間與精神，因為我相信「靜水流深」(Still waters run deep.)的道理，對於知識的求取，我始終堅持踏實而穩健的走每一步，所以，學業成績一直維持在班上前三名（成績單詳見附錄）。

#### ○情有獨鍾

在所有的學科中，程式設計是我的最愛。雖然在寫程式的過程中，會遇到許多瓶頸，不過，正如紀伯倫所言「沒有貝蚌的痛苦，就沒有美麗的珍珠。」

*a scratch of pen*





對於程式設計所帶來的種種問題，我總是以不屈不撓的意志去因應解決。大二至大四期間，我連續考取八張相關的專業證照（詳見附錄），並曾代表學校參加程式設計競賽，獲得全國第二名的優異成績（詳見附錄）。程式設計不僅建立了我的自信，更給了我追逐夢想的舞台。

### ○舞動人生

社團方面，我選擇了熱力四射的國際標準舞蹈社。四年來，每週在學生活動中心練習三天，直到畢業前夕不曾間斷。年度的成果發表會場上，我和夥伴們盡情的揮灑汗水，讓跳躍的音符牽動我每一根神經，翩翩起舞的剎那，我感受到生命是如此的美好。國際標準舞讓我在課業之餘，學會調和自己的情緒與壓力，未來進入職場，想必它也能在我的生活與工作間，取得最佳的平衡。

### ○飛向未來

叔本華說：「普通人只想著如何度過時間，有才能的人則設法利用時間。」  
(Ordinary people merely think how they shall spend their time;  
a man of talent tries to use it · ) 在崑山的四年期間，我孜孜不倦的吸取知識，努力以赴的培養專長，不畏艱難的接受挑戰，為跨出社會的第一步做了最完善的準備。我衷心企盼能夠進入 貴公司擔任電腦工程師一職，因為電腦工程師對我而言，不只是一份工作而已，更是一生永遠的志業。

### 【推甄○○大學應用外語研究所】

我是陳興寧，家住南投縣竹山鎮。父親服務於警界，母親是大學講師，我是家中獨子，從小就養成了獨立自主的性格。在我的成長過程中，父母的身教言教，一直有著舉足輕重的影響。父親常說：「一個人要贏得他人的尊敬，必須花很長的一段時間去經營，但人格破產，只需做錯一件事。」母親則告訴我：「在沒有人放棄你之前，你沒有資格放棄你自己。」他們總是提醒我，做任何事都應該謹言慎行，盡力而為。我要感謝父母對我的勉勵與關愛，讓

*a scratch of pen*





我在往後求學各個階段都受用無窮。

十九歲那年，我如願考上崑山科大應外系。為了實踐長久以來「為人師表」的夢想，我自大一下學期起，隨即開始積極擬定一套升學計劃：（1）充實專業學科基礎，加強聽、說、讀、寫的能力（2）廣泛閱讀國內外經典文學作品，儲備豐厚的人文素養（3）利用寒暑假到國外遊學，提升自己的國際視野，因應日後瞬息萬變的工作需求。此外，為了拓展自己的人際關係，學習溝通協調及管理組織的能力，我先後擔任過班代、系學會會長、大專同學聯誼會活動組組長兼美工組組長、竹友會文書、畢聯會畢業紀念冊編輯委員等職務。期間，還曾經兩度獲得英文話劇比賽最佳演員獎以及全國大專論文比賽第三名的殊榮（成績與文件證明詳見附錄），不論是個性或能力方面，都頗受老師和同學們的肯定。

四年的大學生涯，說長不長，說短不短，卻是我求學歷程中最有成就的光輝歲月。而今，我即將自崑山科大畢業，對於研究所的推甄，我仍將秉持踏實、誠懇的態度，為下一個階段的人生目標而努力。在國內眾多的應用外語研究所裡，貴所前瞻性的教學理念，堅強的師資陣容，完備的軟硬體資源以及專為研究生規劃的住宿空間，再再令我嚮往。如果我有幸進入貴所，遇到任何學習上的困難，我一定會設法解決問題，並尋求老師和同學的協助，我想，對我而言，良師益友是研究所最不可或缺的精神資源，而貴所正可以提供這樣的環境。因此，幾經思索後，我認為貴所是我唯一不悔的選擇。雖然未來充滿變數，但是我相信只要擁有一顆謙卑上進的心，升學之路將變得無限寬廣。

## 五、結語

生物學家巴斯德說：「機會屬於有備人。」（Opportunity favors the prepared mind ·）成功與失敗的分界在於，前者永遠積極主動，後者永遠消極被動。撰寫履歷自傳，靠的就是一份積極進取的態度，用心去設計一份

*a scratch of pen*



與眾不同的個人資料，雖然只是一兩頁的內容，卻實實在在反映出我們的做事態度和人格特質。在競爭激烈、變化快速的今日，要比別人早一步掌握先機，就是做最好的準備迎接它。

## 六、參考書目及網站

- 1、傅正玲著，《中國語文能力》，五南圖書出版，2001 年 9 月。
- 2、喬．維托 著，張芸嫻 譯，《網路寫作》，麥格羅出版，2001 年 11 月。
- 3、陳鵠編著，《應用文》，三民書局，1996 年 8 月。
- 4、職業學校延教班國文科補充教材編撰小組，《技職應用文》，教育部技術及職業教育司，1994 年 6 月。
- 5、廖蒼洲編著，《應用文》，華立圖書股份有限公司，1994 年 9 月。
- 6、黃企臣編著，《最新應用文》，1991 年 8 月。
- 7、技職體系中文寫作能力實施網站：[cw.thit.edu.tw](http://cw.thit.edu.tw)