

壹、自傳寫作法

【第一部份】：個人基本資料描述

此部份應詳實說明自己的家庭狀況、成長背景，以及個人的興趣、嗜好等等，建議約兩百字左右即可。

»範例一：針對「行銷企劃」工作

我出生自台南，父親是國小教師，母親為家管，還有一個弟弟就讀高中。自幼父母的教育方式比較自由開放，所以從小就能夠獨立自主，對任何事情也能有自己的想法。平常我喜歡游泳，游泳不僅能夠鍛鍊強健的體魄，還能紓解壓力、結交志同道合的朋友。另外我也喜歡去參觀各式的展覽，從參展的過程中汲取他人的經驗，開闊自己的視野。

»範例二：針對「金融銀行」工作

我出身自台北，父母親都是理財業務人員，還有一個姐姐在大學擔任助教。因為父母工作的關係，從小父母就會灌輸我們正確理財的觀念，零用錢和壓歲錢也會放手讓我們自行管理、運用。在耳濡目染的情況下，學生時代的我就會閱讀金融、理財相關雜誌，也時常和父母討論金融、理財相關資訊。平常休閒活動我喜歡和三五好友到郊外寫生，繪畫對我來說不只能陶冶心性，更能訓練出敏銳的觀察力。

3people

三民補習班

【第二部份】：工作經驗及專長

這個部份應充分說明自己的專長、背景、社團經驗以及工作歷程與心得等等。

»範例一：針對「行銷企劃」工作

求學時代成績一直維持中上程度，高中畢業後我到台北念書，為了減輕家人的負擔，常利用課餘時間打工賺取生活費。大學時期在飲料店的工作除了要熟記各類飲品的配方外，也要到外場面對客人，在工作中我學會如何滿足各類客戶的需求。當店家推出新飲品時，我會適時的向顧客推薦，都能收到不錯的效果。

服役期間，我擔任營上政戰士，除了負責處理莒光教學的業務外，也會協助處理士官兵生活上的大小事以及心理輔導等相關事宜。在這段日子當中我學會了如何與人溝通、如何有效解決旁人的困難以及排解他人的負面情緒的技巧。

»範例二：針對「金融銀行」工作

求學時代對數學和英文特別有興趣，成績也都保持在中上水準。升上大學時為了增進外語能力，曾到國外當換學生 1 年，回國後也持續在學校國際推廣部擔任義工，負責接待國外交換學生，並幫助他們適應台灣的生活。

大四的時候，父親任職的公司提供了建教合作的機會，為了提早與職場接軌，我利用課餘的時間在公司擔任理財規劃助理。平常負責整理各類客戶的資料，從整理、建檔的過程中，讓我試著從不同客戶的狀況解讀出他們的需求，並提供最完善的理財規劃。在實習的過程中也學到了開發客戶和投資客戶的技巧。並學習如何記錄及傳送證券、股票、公債、外匯等買賣訂單。

3people

三民補習班

【第三部份】：對工作的看法及態度部份

進一步補充自己的專長、背景以及工作心得等等，尤其是與應徵職務有關的部份，好讓雇主進一步認識你並發覺你待人處事的原則。

»範例一：針對「行銷企劃」工作

大學時我主修企管，曾修過整合行銷溝通、品牌經營與管理、行銷企劃實務、企業競爭方針、推廣策略、廣告學、行銷研究、產業經濟、統計學、客戶關係管理、消費者行為、新聞寫作、公關策略、傳播理論等專業知識，平均分數皆在 80 分以上，維持在班上前 10 名的水準。

除了系上的課程，我也相當積極參與課外活動。大二時曾參加商學院行銷企劃競賽，我擔任該小組的組長，除了需要有創新能力之外，還要負責整合組員的意見並做出最有利的決策。在決選時本組的提案獲得多家企業主管的讚許，最後順利獲得競賽冠軍。大三時擔任同舟共濟社社長，社團原本社員只有十多位。在我接手社團後，舉辦了一系列偏遠地區校園服務活動。為了讓更多人參與社團活動，我特別去學習平面設計軟體，親手設計活動海報張貼於校園各個角落，搭配各式精心策劃的活動、部落格的經營，終於成功的將本社的精神理念傳播出去，社員之間的氣氛也比往年熱絡，大四時社團已經有 30 人的規模。

»範例二：針對「金融銀行」工作

大學時就讀財務金融系，曾修過貨幣金融理論、公司財務理論、經濟學、投資學、投資理財心理學、財務會計、銀行法、票據法、國際金融等課程。平均分數都在 80 分以上，系上排名都在前 10 名之內。

在學時我就立志要從事金融相關產業，為了提升在業界的競爭力，在畢業一年之內陸續考取了五張金融證照，包括證券營業員、投信投顧業務員、期貨業務員、信託業務員、理財規劃人員等五張金融證照。

與朋友相處的過程中，我一直扮演著居中協調的角色。在大三時參加全國金融研習營，我擔任該組小組長，負責統整各個組員的想法，過程中除了學習到與人溝通的技巧之外，更是頭一次將課堂上所學的理论運用在實際的理財操作上。憑著專業知事和緊密的團隊合作，最後過關斬將獲得投資理財組的冠軍。

二民補習班

【第四部份】：生涯規劃及自我期許部份

這個部份應簡單說明自己近程以及中、長程的生涯規劃目標，不管是個人的人生觀、對不同事情的看法，以及事業、家庭方面的努力方向皆可加以補充。

»範例一：針對「行銷企劃」工作

經過學生時代社團和團體競賽的洗禮，讓我擁有創新與溝通的能力，同時也熟習各類平面設計軟體和部落格經營策略。創新和溝通能力是行銷企劃的核心技能，平面設計軟體能夠幫助團隊將各種創新想法和理念用另一種方式呈現在客戶、消費者面前。部落格經營的技巧則提供了另一種與客戶、消費者互動的平台。希望在未來工作上能接觸到更多面向的人、事、物，讓過去所學的經驗充分發揮在職場上，期許自己能在未來的 3~5 年內成為獨當一面的行銷企劃人才。

»範例二：針對「金融銀行」工作

我具備了良好的溝通能力、外語能力、抗壓性和執行力，同時擁有證券營業員、投信投顧業務員、期貨業務員、信託業務員、理財規劃人員等五張金融證照。在學生時代參加金融競賽以及企業實習的過程中，讓我更確定金融業界是我未來的發展方向。我渴望未來的工作是有挑戰、能夠磨練自己的專業技能，期許自己在 3~5 年之間成為專業的理財顧問，更希望能夠進一步發揮外語專長，讓工作及業務與國際接軌。

【第五部份】：結尾

結尾是整篇自傳中，提醒觀看自傳者的重要部分。因為主管可能不會從頭看到尾，所以建議在結尾第一句你可以寫：「基於以上我的工作經驗……」，這個用意在於提醒主管是否完整看完自傳內容，如果沒有，主管將再回頭看其他段落的内容。

三民補習班

◎重點筆記



貳、履歷表的範例及說明

一、關於履歷表撰寫概要

- (一) 履歷表與應徵信應相輔相承，互補不足。
- (二) 私隱條例及平等機會條例生效之後，許多個人資料都不必提供，但應徵者仍可視乎情況，主動提供某些資料，例如近照。
- (三) 應徵者應根據本身條件「訂做」履歷表。
- (四) 內容編排必須整齊美觀，宜多花心思設計，但不宜過於花巧（從事廣告或美術設計工作者例外）。
- (五) 應徵工商業職位的履歷表，一般包括以下四個主要部份：

1. 個人資料：

- (1) 姓名。（如只有一份履歷表，應包括中英文姓名。）
- (2) 性別。
- (3) 年齡／出生日期。
- (4) 出生地點。
- (5) 身分證號碼／國籍。（可有可無）。
- (6) 聯絡地址。
- (7) 聯絡電話（行動電話或住家電話）或傳真號碼。
- (8) 電子郵件信箱。

一些外國應用文書籍認為，現在的履歷表可以沒有這一部份，因為履歷表只要能突出自己適切應徵職位的地方。不過，加上這一部份，可以讓履歷表看起來更完整，更專業。

2. 工作經驗：

- (1) 由最近期開始，逆序羅列以往所有工作經驗。
- (2) 對自己的工作加以說明，突顯強調與應徵職位相關處。

例如，應徵「OO 銀行行政助理」一職：

可強調說明其職責為協助銀行行政部總經理處理行政事務，包括撰寫信件及報告、從事相關的研究、籌劃和準備會議，以及代表總經理出席一些不同的場合，更銀行服務優化計劃的主要籌劃人之一。

3.學歷及活動：

- (1)已出來社會工作一段日子的求職人士，可略去在學時期的活動，將教育背景與學歷合併處理。
- (2)學歷的部份，側重說明取得的專業資格或學術資格，而教育背景的部份則可以說明個人自身的教育歷程。
- (3)為了方便受文者了解最新情況，現代履歷表一般都採用逆序方式陳述，即由最近期的開始，相隔最久的置於最末。
- (4)不一定要同時列明這兩部份，應徵人可以因應這兩部份與應徵職位、個人能力的關係，考慮刪除教育背景的部份。
- (5)活動可以放在學歷那一部份說明，只需說明重要的以及與應徵職位相關的活動即可。
- (6)語言或其他技能：
 - ①只需說明與應徵職位相關的重要技能。
 - ②小標題可以因應所擁有的技能而更改。如果只有某一方面的專長，例如語言能力方面，那就可以列出如「語言技能」的小標題。
 - ③如果有好幾方面的專長，則可以使用如「其他技能」、「專業技能」一類的小標題。
 - ④此外，如有以下相關又公認的專業資格，則應在「教育背景」前優先交代。例如，專業資格或專業訓練／專業學會成員等。

4.推薦人：

- (1)中級或以上職位，能附上推薦人是不錯的做法。
- (2)須敘明推薦人的姓名、職銜職稱甚至聯絡方式。
- (3)當然，事前應徵得對方同意擔任推薦人，方可列出。

5.期望待遇：

- (1)可因應徵才說明或要求再決定是否寫上。
- (2)亦可逆向思考主動列出，以節省雙方時間。

(六) 使用開放式列表寫法（適合要求靈活有創意的行業）。

(七) 陳述的次序可以因應相關程度（越相關即越重要）來決定，最相關或最重要的先陳述。



二、自薦信開始首段寫作範例

素聞貴集團業務範圍廣泛，尤其重視中國及香港業務的發展，對中文專才需求殷切。本人今年畢業於 OO 大學語文學系，在校成績優異，自信所學能夠切合貴集團需要，現特來函自薦，望能加入貴集團公關部門，擔任助理公關或中文秘書，俾能發揮所長，幫助貴集團拓展業務。

- (1) 以褒揚對方用詞，略作點綴，巧妙地轉到本身「中文專才」這一賣點上。
- (2) 交代本身所具學歷或資歷。
- (3) 申明自薦之意。
- (4) 說明所欲任職的部門及職位。

3people

三民補習班

參、技巧提醒

如何寫份好履歷？七大技巧，讓你面試電話接不完

- 一、不以文章式鋪陳，而是採用條列式陳述
- 二、要「冷冷的」數字與細節，不要「火熱的」描述與抒情
- 三、履歷要進行「客製化」
- 四、資訊要進行邏輯分類
- 五、好履歷=你「做了什麼」+你「做得不錯」
- 六、簡鍊表達，廢話少說
- 七、精益求精，注意細節（出處：商業週刊）



3people

三民補習班