

自傳及履歷撰寫 面試須知指導

職場入門關鍵

講師 程云美





目錄

CONTENTS



PART ONE

優勢特質探索



PART TWO

個人優劣勢分析 與轉進策略



PART THREE

履歷撰寫設計規劃



PART FOUR

面試技巧 實務操作練習





1 優勢特質探索

優勢特質探索



我目前擁有的優勢能力

寫出自己目前擁有的優勢能力

- 1.回顧自己的學業、活動、實習或打工經驗，找出其中的亮點。
- 2.不只是列出能力，而是要結合具體案例說明，展現真實價值。
- 3.強調能力如何幫助解決問題或創造成果，讓內容更有說服力。





我目前擁有的優勢能力



我能快速學習新知識並靈活應用。 在參與校內創新專案時，從零開始學習使用AutoCAD，並在**三個月完成3D產品設計**，協助小組獲得創意設計比賽的優勝。



我目前擁有的優勢能力



我能清晰傳遞想法並與他人建立良好互動。例如在系學會活動中負責對接贊助商，成功獲得**五家**企業的支持，並為**活動**募集到經費。



我想要擁有的優勢能力



寫出自己想要擁有能力

為什麼需要?

你想要怎麼做?



知己

< 了解自己 >

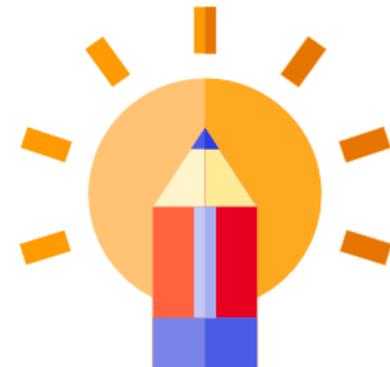
**特質探索解密
遇見四個不同的自己**

人際風格測驗

**準備好一支筆及一張紙記錄，
先靜下心來**

**每個問題皆必須選出答案，
各選出一個最符合您自己的答案**

Ready Go!



測驗結果

第一題最多的是 → **D型** 支配型

第二題最多的是 → **I型** 影響型

第三題最多的是 → **S型** 穩健型

第四題最多的是 → **C型** 謹慎型



威廉·馬斯頓博士

美國心理學家 (Dr. William Marston)

提出DISC人格四型理論，

運用科學方式來論述，

人會因為需求不同，

而表現出四項主要的人格特質

支配型 Dominance

影響型 Influence

穩定型 Steadiness

謹慎型 Compliance





步調快.直接.外向

成果.掌權

實踐力、果斷力、支配、管理、目標導向、企圖心、愛壓力及挑戰

讚美.愛面子

愛表現、專注於人際互動、善於運用群眾魅力、富創意

D支配型

I 影響型

理性.以事為主

感性.以人為重

C謹慎型

S穩健型

腦子精明，善於思考規劃與擅長分析事物，具縝密邏輯能力。

喜愛安定、不喜改變，最佳的持續能力，堅守崗位，有耐心且善於傾聽。

完美.重品質

步調慢.間接.內向

友誼.情誼





溝通一點靈



D型人 風格分析



優勢

直接
果斷



壓力

專制
跋扈



壓力破表

離開
撤退



建議

傾聽
解釋



I 型人 風格分析



優勢

外向
開朗



壓力

誇張
過分吹噓



壓力破表

讓步
譴責



建議

認真檢查
組織好思路



S型人 風格分析



優勢

善解人意
願意協作



壓力

默不作聲



壓力破表

憤怒
受傷



建議

主動出擊
說出需求





C型人 風格分析



優勢

善於分析
樂於檢查



壓力

迴避問題
優柔寡斷



壓力破表

自以為是



建議

開誠布公
果斷決策



知己，知彼，溝通無礙





2 個人優劣勢分析 與轉進策略

個人價值觀 / 工作價值觀



個人價值觀

價值觀是個人對於事物重要性的評價與所持的看法。它對生活模式有很大的影響力，會影響一個人的立場、行為和決定。

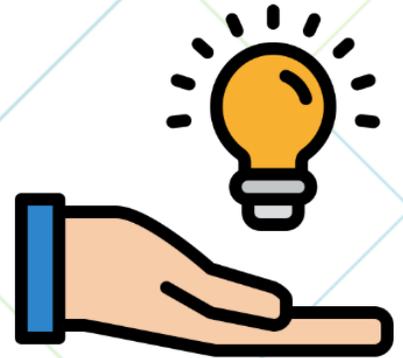
1. 快速閱讀「價值觀清單」
2. 將每一個選項看過兩遍，勾選有意義的項目
3. 重新閱讀清單，只選擇「真的很重要」的價值
4. 最終檢視清單，並進行排序10個





工作價值觀

一般來說工作價值觀的含義主要是價值理論在工作的闡釋。Super(1970)認為工作價值觀是與工作有關的目標，是個人內在所需求的及個人在從事活動時所追求的工作特質與屬性，可以代表一個人想從工作中獲得渴望的東西。





工作價值觀

蘇伯 (Super)提出十五種工作價值觀，你可以依據它對你的重要程度從 15 排到 1 (15 代表最重要，1 代表最不重要)。



自我職涯發展優劣勢分析

SWOT為目前策略分析常被使用的工具,亦可幫助職涯規劃與發展於以下幾個方面:

- (一)是總體性的全面體檢,有助於我們找到正確的定位。
- (二)是系統性全方位的思考,有助於我們對生涯有更透徹的思考與了解。
- (三)透過優缺點分析,可思考未來,就未來可能有的機會或威脅,提前加以思考判斷,使生涯規劃更具前瞻性。
- (四)SWOT分析是可掌握現狀,透強項與弱項之比較分析,可以更客觀且深入分析所具備的就業條件。





TOWS策略幫助學生釐清明確方向

以優勢發揮潛能、補足劣勢抓住機會，並積極應對威脅。
透過制定適合自己的行動計畫，能更有信心地邁向職涯成功的道路。





3 履歷撰寫設計規劃



為什麼 要寫履歷?





推銷自己

誰看



繼續看



記憶點





明確職涯方向

了解自己想要進入的產業與職位，並研究該職位需要的技能與特質。
清楚設定短期和中期目標，並在履歷中突顯與求職目標相關的經歷或技能。

找出履歷關鍵字

仔細閱讀求職廣告，提取職位需求中的關鍵字，例如技能、證照、專案經驗。

在履歷中自然地融入這些關鍵字，提高通過HR或自動化篩選系統的機率。





履歷應該包括...?

主項目與子項目



教育程度

大學

研究所

起/訖

肄/畢

科系

日/夜

學歷由順序最高、時間最近的往前推（研究所、大學）。除了要寫學校名稱、科系名稱及科系類別(以上都要全名)，要註明修業起迄期間。

剛畢業的學生 自傳撰寫的四個段落

第一段 成長環境與求學過程

第二段 校園表現與社團經驗

第三段 特殊表現與證照等

第四段 未來展望



1111 人力銀行
www.1111.com.tw

104 人力銀行

yes123 求職網
www.yes123.com.tw

518
人力銀行

-  **數字人力銀行是基本必填**
-  **一種職務配一份履歷，偷懶會被無視**
-  **注意人生時間軸(日期須正確/空缺改年)**
-  **檔案類型請備妥(Word、PDF)**





**履歷的重點不在於多，而在於精準，掌握
你的優勢，讓面試官一眼就看見你的潛力。**





4 面試技巧 實務操作練習





代表我的一句話

每個挑戰都是一次自我突破的機會，只要我勇敢接受，總能找到前進的路。

我的故事

在一個校內創新競賽中，我們的團隊需要在兩週內為一個社會議題設計解決方案。當時，競賽主題是針對偏鄉學童的教育資源不足問題，這對我們來說是全新的領域，也充滿挑戰。一開始，團隊對方向感到迷茫，但我堅信挑戰中一定會有機會。於是，我主動提出實地調查的建議，跟著團隊與偏鄉學校的師生進行訪談，發掘真正的需求，並據此設計了一套結合線上教學與遊戲化學習的系統。

雖然時間緊迫，但我在這個過程中學會快速整合資源和調整策略，最終我們的方案在決賽中獲得了亞軍。同時，我也意識到，當我勇敢面對挑戰時，不僅能突破自己的極限，更能為他人帶來改變。





我想要做的事

未來，我希望進入教育科技相關產業，專注於開發創新學習工具，讓不同背景的學生都能享受平等而有效的學習資源。我相信，挑戰帶來的成長不僅屬於我，也能成為改變教育現狀的一部分。

為什麼非我不可

因為我擁有在挑戰中尋找機會並付諸行動的能力。在競賽中，我展現了快速學習、解決問題和團隊領導的實力；同時，我對教育科技的熱情與信念驅使我持續進步。我相信，這些特質能讓我在貴公司創造價值，並與團隊一起迎接更多挑戰與機會。





面試演練情境



情境自行設定

請小組夥伴討論，

面試時主管通常會問的五個問題？

人資主管 1 人、面試官 1 人、
記錄者 1 人、面試者 3 人





通常面試會問的問題

1. 一開場的自我介紹是必要的
 2. 為什麼選擇我們公司
 3. 是否有職場經驗
 4. 履歷內提到的問題
 5. 隨機提問
- 



職涯三階段

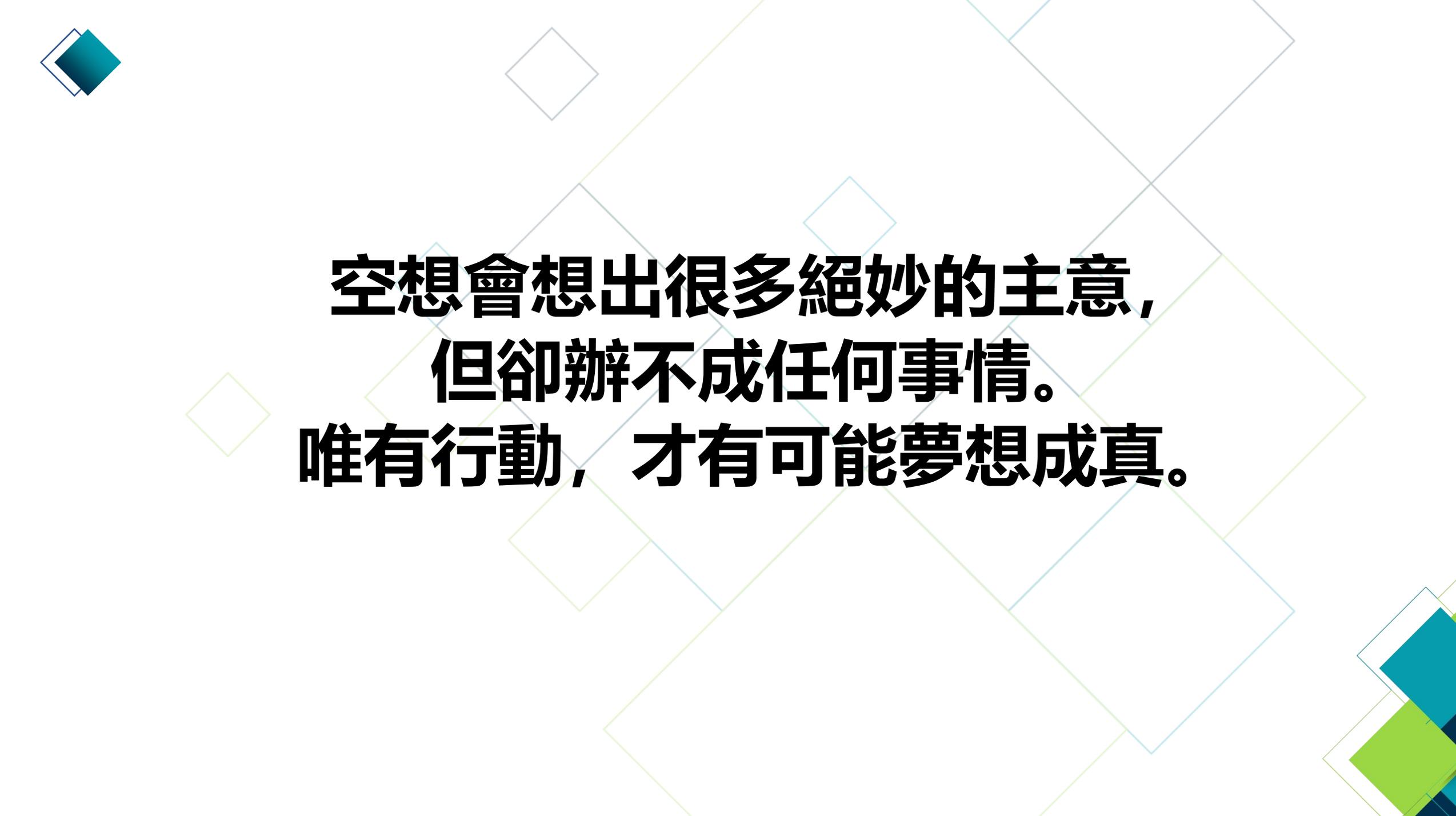
職業生涯中包含三大階段，每個階段約為 15 年，各有不同的優勢策略。

第一階段：蓄勢待發，邁出堅實的第一步

第二階段：聚焦自身優勢與熱情，成就非凡高度

第三階段：以新銳之姿迎接挑戰，為事業續寫輝煌





**空想會想出很多絕妙的主意，
但卻辦不成任何事情。
唯有行動，才有可能夢想成真。**



人生是一場又一場精采的學習

祝福大家職場生涯順心如意