

---轉載網路資料---

【寫一份好履歷】為自己爭取工作面試的門票

◇如何寫好一篇履歷

想找到好工作，第一步就是擁有一份精采豐富的好履歷，寫一篇賺人熱淚的好自傳！即使你沒有十八般武藝樣樣精通，也要集中火力將自己塑造成專業達人；沒有傲人的工作經歷，也要展現苦幹實幹的工作誠意。但仔細看看，許多人卻還在寫內容呆板、毫無吸引力的「八股式自傳」，但是如果你的履歷表出現自以為有創意、沒人看得懂的「火星文自傳」，如果您的人事主管，看到這樣的自傳恐怕也不會想錄用。

到底要如何寫好一篇自傳？聯合晚報總主筆，也是知名的節目主持人蔡詩萍，以自身經驗提供求職者建議，寫自傳務必掌握四大重點：

- 第一、避免冗長敘述，讓老闆能在第一眼就能看見你，被你吸引。
- 第二、量化你的工作能力與規劃、並展示出實際的經驗成效。
- 第三、針對不同職務需求，明確地表達出個人想法、做法及預期貢獻。
- 第四、隱藏弱點但不欺瞞；強調優點但不炫耀。

◇如何寫一份完美的履歷表

對於新鮮人而言，撰寫履歷一直是讓人非常頭大的一件事，因為一份履歷的好壞往往直接影響了求職的成功與否，而時下失業率攀升，造成了僧多粥少的狀況，如何讓自己的履歷在眾多求職者中脫穎而出？這可就是要靠寫履歷表的功力了！

要製作一份完整又能令主考官印象深刻的履歷表其實很簡單，只要記住三大要點：

內容要切重要點、格式要簡潔大方、要慎選照片。

一、內容切重要點

包括四大部份－基本資料、學歷、經歷及專業素養。內容的撰寫必須簡潔扼要，切忌不要像流水帳般記錄自己的生平，專業素養才是最重要的。

◎基本資料：

除了年齡或出生年月日外，詳細的聯絡電話及通訊地址千萬不能有錯誤。星座、血型等與工作無關的資料則無須特別註明。

◎學歷：

將學歷從最高學歷逐次條列，應將最近的學歷列在最前面，方便資料的審核。

◎經歷：

詳實列出以往的工作經驗，包括公司名稱、職務，及年資，也可以簡述工作內容，若有相關的工作經驗可以特別註明，讓公司瞭解你進入公司後的適應力，能將以往的工作經驗應用到新職務上，以後若是遇到問題時，會是主管的絕佳幫手。

◎專業素養：

如果領有任何執照或證明的相關專業技能也可標示在履歷表中，增加主考官對個人專業素質的印象加總。

二、格式簡潔大方

如果能自己設計履歷表最好，一方面表現自己的誠意，另一方面也可以在千篇一律的相同格式中，凸顯個人的風格，但是千萬不要為強化個人風格而畫蛇添足，增加許多不必要的設計或標新立異，否則將適得其反成為自己臨門一腳的障礙。

履歷表最好是以一頁完整表達的份量為主，紙張為A4大小的白紙，版面清爽、條列分明，以方便主考官審閱相關資料的格式為主。若個人經歷或可供參考的作品明細太多，也可另外準備一張經歷單，不必將個人資料完全擠入空間有限的履歷表中。

三、慎選照片

履歷表最好附上照片。照片只要形象端莊、乾淨清爽就可。忌用沙龍照或生活照，建議應以彩色2吋個人照為主。男性最好穿正式西裝打領帶，以簡單款式及顏色為主，頭髮梳理乾淨不可蓄長髮；女性則為套裝樣式即可，略施淡妝，若留長髮最好能紮起，顯得乾淨俐落。

- 寫自傳有撇步：強調優勢 私領域省點說

• 履歷的格式多，上網搜尋就可找到不錯的範例，但要寫出一篇倍受青睞的自傳，就必須要下一點功夫。求職專家建議，自傳的功能在於彌補履歷表的不足，要強調自己的優勢與強項，並說明自己的強項要如何與公司一起成長，且儘量不要使用第一人稱，更不要提及太多私領域的部分。

◇履歷的撰寫的困難？

畢業生如何完成第一份自傳？根據1111人力銀行所做的調查？有49.20%會參考學習範本，24.05%選擇不參考他人意見，獨立完成自傳，另有12.88%則參考親友意見。值得一提的是，當詢問自傳為何困難？調查指出，在複選的情況下，有46.01%回答無法吸引人閱讀，43.93%表示難以突顯個人優點，41.35%則是抓不到重點。

◇好的履歷更為自己加分

人力銀行副總吳睿穎提到，主考官必須要花費很多時間在履歷上，因此，平均不到一分鐘即可審視履歷表是否進行下一步約談，一篇好的自傳更為自己加分，尤其社會新鮮人的工作經歷不如老鳥豐富，企業通常不願花費過多心力栽培新人，若想找到一份理想的工作，應該在自傳部分多加用心。

◇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

履歷卡-1（某百貨公司誠徵店員）

姓名-梁苑文 性別-女

年齡-24歲 生日-民國70年3月9日

籍貫-台灣省台南市 身分證字號-A123456789

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

應徵職務-化妝品專櫃小姐

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）

履歷卡-1

姓名-薛子謙 性別-男

年齡-25歲 生日-民國69年2月16日

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

最高學歷-台南○○科技大學視覺傳達系

得獎紀錄-

- 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

• 履歷的格式多，上網搜尋就可找到不錯的範例，但要寫出一篇倍受青睞的自傳，就必須要下一點功夫。求職專家建議，自傳的功能在於彌補履歷表的不足，要強調自己的優勢與強項，並說明自己的強項要如何與公司一起成長，且儘量不要使用第一人稱，更不要提及太多私領域的部分。

◇履歷的撰寫的困難？

畢業生如何完成第一份自傳？根據1111人力銀行所做的調查？有49.20%會參考學習範本，24.05%選擇不參考他人意見，獨立完成自傳，另有12.88%則參考親友意見。值得一提的是，當詢問自傳為何困難？調查指

出，在複選的情況下，有46.01%回答無法吸引人閱讀，43.93%表示難以突顯個人優點，41.35%則是抓不到重點。

◆好的履歷更為自己加分

人力銀行副總吳睿穎提到，主考官必須要花費很多時間在履歷上，因此，平均不到一分鐘即可審視履歷表是否進行下一步約談，一篇好的自傳更為自己加分，尤其社會新鮮人的工作經歷不如老鳥豐富，企業通常不願花費過多心力栽培新人，若想找到一份理想的工作，應該在自傳部分多加用心。

◆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。
- 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」。

預祝大家面試求職順利！

