

第二章 Show your life—獨一無二的自我介紹

如前所述，「學習檔案」除了累積自己的學習表現紀錄之外，也是幫助同學自我探索的重要媒介。自我的呈現更是讓整份學習檔案精彩有特色的重要靈魂。在自我介紹中，自傳及簡歷絕對是必備項目，其他還包含讀書計畫、SWOT 分析、心理測驗結果、生涯報告書、別人眼中的自己等。下面就這些項目的撰寫原則向同學們說明：

一、自傳與簡歷的寫作原則

「學習檔案」的讀者透過閱讀內容來認識作者時，通常第一個最先被翻閱的，就是自傳（或我的素描、自我介紹等）或簡歷表，因為透過這些資料，可以很快地對作者有初步的認識，所以自傳及簡歷表絕對是檔案的**重頭戲**之一。以下針對自傳及簡歷表的內容及寫作原則提出一些建議，供同學們參考。

（一）自傳（或我的素描、自我介紹等）

我們從小到大不知寫過多少次的自傳、上台發表過多少次的自我介紹，但相信大家都有了一個共同的經驗：要以文字清楚、完整地描述自己，其實並不容易，更遑論要藉此讓其他人對我們留下深刻印象。其實自傳並沒有一定的寫法，包括其內容、編排及寫作方式，基本上都可以自由發揮。

一般來說，學檔的自傳內容可以包括下列幾項：

1. 家庭生活及成長過程
2. 求學經過
3. 個人專長與興趣
4. 特殊事蹟（包括曾參加過的比賽、取得的證照、獎項等，及這些經歷帶給自己的收穫或心得）
5. 擔任幹部或參加社團的心得
6. 對自己影響最深的人或事件
7. 對未來生涯的規劃

以上這些項目並非一定都要放入，可以依個人的喜好或特色，自行斟酌取捨。

而學檔的自傳寫作形式大致可分為下列幾種：

1. 年表型：將自己的成長經歷按照年份排列。
2. 重點型：將自己比較想著墨發揮、成就較多的特質或經驗，依條列或分段方式呈現。
3. 目標型：強調對未來的規劃和企圖心。可具體將目標條列，並列舉自己的多項能力。較常用於升學或就業的備審資料中。

以上所列舉的三種形式也只是提供同學做參考，其實自傳的寫作模式可以很活潑，同學可依個人習慣及特質選擇適合的模式，甚至許多同學都同時結合了年表型及重點型的寫作形式。

雖然自傳的內容及寫作模式都可以很多元，但有些寫作原則可以提供同學們參考：

1. 一定要誠實，切忌誇大或虛偽，否則喪失藉此自我了解的意義。
2. 以具體的事例說明自己的特質。在老師們評選檔案的過程中，發現同學們親身經歷的生命故事最能引起讀者的共鳴。再華美的詞藻都比不上自己的故事來得動人。
3. 在自傳中所提到的事件，最好可佐以照片、證書、獎狀等資料來佐證，會讓讀者印象更深刻。
4. 字數的控制還是很重要的，2-3 頁篇幅較合宜。
5. 撰寫後可請親近的師長或同學們幫你讀一遍，請他們提供一些意見。有些同學在這個過程中會很驚訝地發現：天啊！原來我對自己的看法跟別人眼中的我差這麼多！這也是幫助自己進一步認識自己的好方法。

最後要提醒大家的是：有些高三同學在準備甄選入學的「備審資料」時，會不經修改就直接拿自己「學習檔案」中的自傳來使用。請注意：「學習檔案」的自傳並不適用於「備審資料」喔！因為「備審資料」是大學教授用以評斷學生是否適合就讀該校系的工具之一，因此這裡面的自傳必須要**簡潔有力、條理清晰**，並且要**展現出自己具有適合就讀該校系的特質與潛力**，才能讓評審教授在短時間內對你留下深刻且正面的印象，進而錄取你。所以請大家還是多用點心，針對要申請的校系進行一番了解，再量身打造一份適合該校系的自傳吧！

* 大大樹貼心叮嚀 *

嘍，怪了，為什麼沒有提供自傳的範例咧？哼！那是因為這些年來，大大樹看遍了「天下自傳一大抄」的亂象，總是有自作聰明的同學拿學長姐的範例來亂抄一氣。所以呢，嘿嘿，大大樹很心機地決定不再公開範例。你有兩個選擇：1. 自己乖乖寫，寫完請老師幫你看，提供你意見；2. 到輔導室借看一下範例，但不准外借、不准影印、嚴禁抄襲！

親愛的：別再抄學長姐的老梗了，也別想 Google 網路文章來剪貼，切記「沒有投入感情的自傳是不會有靈魂的！」

(二) 簡歷表

簡歷表的作用是直接將自己所有的基本資料、特質、能力、重要經歷或優良事蹟，以條列的方式，清楚地呈現出來。一般是用於求職或升學時，讓雇主或教授可以最快的方式判斷你是不是他們要的人。許多同學會在「學習檔案」或「備審資料」中加入簡歷表，而且把它置於自傳之前，等於是對自己個人的一個總整理。為了清楚明瞭，通常會以表格的方式呈現，並且最好限定在 1 頁以內。其內容可以包括以下這些項目：

1. 姓名、性別、出生年月日等基本資料
2. 學歷（或加上工作經歷）
3. 個人專長、興趣
4. 曾擔任過的職務，包括班級幹部、社團負責人等
5. 專業證照或語文檢定資格等
6. 特殊事蹟（包括曾參加過的比賽、取得的證照、獎項等，及這些經歷帶給自己的收穫或心得）
7. 未來展望或期許

* 大大樹貼心叮嚀 *

在簡歷表中，通常會將個人的學經歷、優良事蹟等，按時間先後順序條列出來，記得：順序應該是由近到遠，也就是距離現在越近期的事件要排在越前面（例如：99 年得到的獎項排在 98 年的獎項之前）。

範例 2-1

個人簡歷			
姓 名		性別	男
出生日期		身分證號碼	
戶籍地址		聯絡電話	
通訊地址		E-mail	
學 歷	學校名稱	科系(所)專業	起迄時間
	國小	板橋市漢州國小	86 年 9 月~92 年 6 月
	國中	板橋市漢昆國中	92 年 9 月~95 年 6 月
專 長	程式設計		
興 趣	數學、籃球		
檢定考試	取得工業電子丙級技術士證照		
獲獎紀錄	1. 九十六學年度校內技藝競賽—工業電子職類第一名 2. 九十七學年度全國工業類科技藝競賽—工業電子職類第二名		
經 歷	1. 國中擔任教務處資訊組組員 2. 95 學年度榮譽服務隊隊員 3. 96 學年度榮譽服務隊隊員 4. 擔任 96 學年度班級幹部—輔導教長 5. 擔任 96 學年度班級幹部—數學小老師 6. 參加 97 學年度愛迪生自然科學研習會		
備 註	在校前 4 學期班級總名次第一名		

個人資料			
姓名	吳 凡	性別	男
生日	7/28/12月18日	年齡	18
身高	165	體操	排球
E-mail	l10021002@cc.gov.tw		
地址	臺北縣新店市北新路一段243號18樓之6		
電話	02-29110419	手機	0937041043
興趣	閱讀、閱讀、閱讀		
專長	3D、3D電腦繪圖、平面設計		
學 歷			
教育程度	學校名稱	科系	科系別
最高學歷程度	臺北私立大同高級工業職業學校	圖文傳播科	
次高等學歷程度	臺北私立復興國民中學		
職 位			
單位	職責	職掌	
大同畢業學生聯合會	副主席	舉辦舉辦銀行禮券、舉辦社會福利捐募	
大同校內幹部	副團長	社團設計、10位人員培訓、人員點名	
大同班級幹部	副社長	社員管理、舉辦活動、協助教學	
圖文傳播科之班	班長	班級代表、班級事務管理、校方與班級溝通	
圖文傳播科之班	班級會代表	班級與銀行、班級與社會聯繫	
圖文傳播科之班	班級副團長	班級與班級社團、班級與班級	
專 業 證 照			
電腦繪圖	Illustrator、Photoshop、Indesign、AutoCAD		
	中華技師證書：圖文排版 圖傳組級乙級		
	中華技師證書：圖文排版 丙級		
	Autodesk AutoCAD 專業級認證		
	TOC企業人才電腦技術檢定 Auto CAD 2D 專業級		
	MEIS 國際標準二級 英語(英文)學校會考課程結束證書		
	大同高工圖文傳播科畢業證書		
獲 獎 紀 錄			
年份	獲獎項目		
2008	畢業紀念冊設計設計競賽第一名 畢業生生活會共舞 (在校期間同學會活動) 大同高工師生攝影製作法入圍得獎		
2007	全國高級中等學校工科學生技藝競賽圖文傳播類第七名 板橋區高級中等學校小論文比賽二高第一名 臺北市政府教育局高中職校務發展研討會研討會 大同高工校內技藝競賽圖文傳播科第一名 班級幹部 學期成績優良 實習報告優良		
2006	大同高工圖文傳播科專業科目加試第一名 畢業成績優良 國中專長優良		

範例 2-2

我的學習地圖

姓名			
性別	男		
出生日期			
E-mail			
學歷	高中	大安高工 資訊科	
	國中	金華國中	
	國小	建安國小	

專業證照檢定

時間	證照名稱	主辦單位
99年7月6日	電腦軟體應用-丙級技能檢定	行政院 勞委會

得獎記錄

時間	比賽名稱	得獎名次
99年6月28日	98學年度 建立學生學習檔案比賽	高一組優選
99年6月14日	98學年度第2學期 專業科目競試成績優異	全校第3名
99年3月25日	98學年度第2學期 寒假作業競試成績優異	全校第14名
98年12月25日	98學年度第1學期 GEPT (全民英檢) 模擬考	全校第4名

個人參賽經驗

時間	參加比賽名稱	主辦單位
99年3月23日	Earth Day Writing Contest 地球日寫作競賽	在台協會 AIT
99年3月10日	「建國百年慶 創意點子王」比賽	行政院 文建會
99年2月27日	「抗結核 好點子 動起來」比賽	行政院 衛生署

參加營隊、大師論壇

時間	參加活動名稱	主辦單位
99年8月24日	「諾貝爾大師論壇 - 氣候變遷國際高峰會」	中華經濟研究院
99年7月24-25日	「高中職學生創業體驗營」	行政院 青輔會
99年7月13-15日	「北區高中第二外語體驗營」	輔仁大學
99年7月4-9日	「臺灣科技大學 菁英成長營」	臺灣科技大學
99年4月27日	「2010年 網路趨勢 - 大師論壇」	經濟日報
99年4月17日	「科學家在玩什麼」研習營	中央研究院
99年3月25日	參觀「臺北科技大學 TID Award 巡迴展」	臺北科技大學
99年2月1-4日	「2010 臺北科技大學 冬令體驗營」	臺北科技大學
99年1月24-26日	「電訊暨智慧運輸科技發展活動營」	交通大學
98年10月31日	「全民外交研習營」	外交部



簡歷的項目也可依個人的特色自訂。像這位同學平時就很積極地參加各種校外的營隊、演講論壇等活動，所以特別列出一個項目--「參加營隊、大師論壇」。由此也可看出他的個人特色。

範例 2-3



這是一份用於**求職**的履歷。雖不以表格的方式呈現，但清楚羅列自己所有的學、經歷，特別**強調工作經驗及專業技能**。如果你是老闆，會不會願意錄用他呢？

二、其他可呈現個人特質的項目

除自傳和簡歷表之外，較常用以呈現個人特質的項目還有讀書計畫、SWOT 分析及心理測驗結果等。以下將以這三項為例，向同學說明。但同學們大可不必拘泥於這些項目，儘管發揮你的創意，讓大家看到不同面貌的你！

（一）讀書計畫

讀書計畫對個人而言其實是具有重要實質意義的。很多同學會說：「計畫趕不上變化，想那麼多幹嘛？」但毫無計畫卻可能讓我們一事無成，紅塵來去一場空。所以，建構屬於自己的讀書計畫，絕不只是為了充實檔案、天花亂墜瞎寫一番而已。請認真地思考：你希望自己在高中三年後學會些什麼、變成一個什麼樣的人，然後把你想要學習的內容或參與的活動，好好規劃一番。

讀書計畫的撰寫架構，常見的有以下幾種：

1. 三段式：以近程、中程、遠程來區分
2. 年級式：分別撰寫高一至高三及畢業後的規劃
3. 能力培養式：以自己能力的培養為區分，例如分為學科能力、專業能力、其他能力等等
4. 生活範疇式：以個人生活各層面為區分，例如分為學校生活、課外學習、休閒活動、人際關係或其他等

以上四種架構也可以結合使用。也很多同學喜歡結合圖表的方式來讓計劃更清楚明瞭。

要再次提醒大家注意的是：甄選入學之「備審資料」的讀書計畫，必須包含高中畢業後大學開學前、以及大學四年的學習讀書計畫，最好再加上相關的大學畢業後生涯規劃！所以在撰寫前務必先做好功課：詳細蒐集關於該校系的資料，包括必修課程、選修課程、師資、該系的發展方向及特色等等，針對它的課程安排與發展方向來撰寫。因為如果你的讀書計畫，與該校系的課程或發展有差距，評審教授們可能會認為該系並不適合你，因為他們的課程無法滿足你在學習方面的需求。

*** 大大樹貼心叮嚀 ***

同學們在撰寫讀書計畫時常見的通病就是不夠具體。比如說只有籠統的一句「加強英語聽說讀寫能力」，那請問你要如何加強？是要去補習？請家教？聽廣播、看雜誌？三年後如何評斷自己的實力進步多少？是要取得英檢初級、中級證照？還是在校英文成績達到幾分？必須要詳細規劃出學習目標、具體的做法，才是有可行性的讀書計畫。

範例 2-4



臺灣科大

學習計劃

一、前言：

求學是個繁瑣的方程式，若想要一步求解，那無非是紙糊糊之舉。因此，必須經由慎思及妥善的安排，就像科學家培根所說：「合理安排時間，就等於節省時間。」認真計畫性按部就班的，那會更有事半功倍的效果。在高中三年，雖然學到了許多基本知識與專業知識，但無論是英文、數學或機械工程，其學習的熱情都不只如此。期望在未來進入貴校後，能夠結合各種相關知識，做整體的學習、整體的應用。

二、推薦動機：

從進入大安高工後，我的目標始終如一，那就是臺灣科技大學，由於生長在歷經家庭、讓我清楚了解種種艱難的學業，這也讓我更渴望進入頂尖大學的決心，能夠培養自我學生的能力，不為讓母親為金錢擔憂。跟每位求學中的學生一般，對於進入第一學府的那種急切心態，我理當具備。貴校之機械工程系，無論在師資、教學資源、研究設備及專利研發…等，皆是別校難以向有的優勢，更在業界獲得高度的認同與讚賞。如果能順利進入貴校就讀，那無疑是我最大的榮幸，我將會盡心盡力，竭盡所能，積極獲取，以貴校為榜樣，以機械工程作為職能。

三、學習計畫

1. 大一先修計畫



夢想飛揚 ~13~ 勇闖巔科



臺灣科大

2. 生涯學習展望

時間	學習項目	實行方法	目標實踐
近程目標 (現在至開學)	1. 大一微積分基本知識。	利用暑假期間，和學校老師尋求相關講義，自行探究並請教老師，作為大一微積分的準備。	1. 微積分和工業是密不可分，也不是輕易就可以熟練，從現在就必須穩固基礎。
	2. 複習物理、化學	研讀三、高一的課本講義重新熟讀，並將基本的內容與知識重新找回印象與熟悉度。	2. 熟讀高一的基礎物理基礎化學。
	3. 英文口說能力、寫作能力	藉由老師贈送的中級教材+用 CD 練習能力及口說的技巧；透過英文寫作，並多加練習。	4. 幫忙社區做資源回收、關懷老人等職務，藉由出外踏專業旅遊、爭取更多時間和家人相處。
	4. 參與社區活動	忙碌的高三生活，希望能夠藉由參與社區舉辦的活動，調解身心靈，以為進入大學做準備。	6. 參加夏季籃球門午賽、
	5. 多加陪伴家人	減少有機會和家人閒話，希望在暑假能夠多和家人相處，多陪伴母親。	7. 大學參與校內各項體育賽事。
	6. 增強體能	每天定時伏地挺身、仰臥起坐，增強耐力，保持身體的健康才能夠繼續奮鬥。	

夢想飛揚 ~14~ 勇闖巔科



臺灣科大

中程目標 (大一、大二)	1. 研讀工程力學	流體力學、熱力學都是本堂基礎的科目，一定要把基礎穩固，才能進修學習。	1. 各個域力學皆融會貫通。
	2. 電子學	之前學過電學，發現很難懂，在大學一定要徹底掌握，將機械與電路綜合的學習。	2. 了解基本電學中各種基本概念。
	3. 工程數學	數學和任何專業領域都息息相關，當然也要學習透徹才行。	3. 戰勝克服困難的工程數學。
	4. 電腦繪圖能力	時常練習繪圖能力，並和同學作交流，預計在大一下能夠考取 3D 電腦內視和 2D 電腦乙級。	4. 通過 Auto CAD 乙級認證。
	5. 實習技能	無論在機械或電子方面的實習課程，皆要全數學習，增進實作的技能。	5. 通過立體繪圖丙級認證。
遠程目標 (大三、大四)	1. 學習第二外語	希望進修學校的日文學科，也給望有機會能親臨日本這個工業大國。	1. 學好基礎日文。
	2. 選擇科目	在大三、大四，我會根據興趣力選擇進修科目，並擇我所愛，愛我所擇。	2. 從進修課學習其它能力。
	3. 機電整合系統	機電整合是科技趨勢，我也會多加研習於此領域。	3. 參加機器人競賽。
	4. 精習機械設計	我會更加了解各機件元件的性質，嘗試分析並自行設計。	4. 錄取貴校之研究所碩士班。
	5. 準備研究所	在大學四年維持優良成績，並極力推薦面試貴校研究所深造。	

夢想飛揚 ~15~ 勇闖巔科



臺灣科大

未來目標 (研究所及未來)	1. 出國進修進修	有機會希望到日本或英美等工業國家進修學習。	1. 寒暑假出國進修，學習新知。
	2. 專題研究	編定主題，做精密的研究，期望能有別於傳統的創新表現。	2. 嘗試機電相關專題研究報告。
	3. 參加 TOEIC 和托福考試	這些都是進入職場和國際社會的必備能力，在學時就必須充分閱讀，這樣才能有所吸收。	3. TOEIC 900 分 托福 90 分
	4. 掌握職場狀況	機械工程在任何領域都有相當成熟的發展，也因此我要更迅速掌握工作的進度與未來發展走向。	4. 成為國際頂尖的科技人才。

大學生活之 Daily Routine :

1. 每日閱讀已訂閱的 CNN 英語新聞雜誌。
2. 每日收聽 ICRT 英語廣播節目。
3. 每日練習做種分類題題目。
4. 每日運動加強體魄。
5. 每日留意各種相關科技資訊。

Great Time Management Is the Key to Success

夢想飛揚 ~16~ 勇闖巔科

這就是一份結合不同模式、有圖有表的讀書計畫（備審資料），看起來一目了然。也讓人對作者留下邏輯清楚、腳踏實地的好印象。

(二) SWOT 分析

SWOT 分析原是企業界用於提升組織競爭力的一種分析方法。用在個人身上，可作為分析個人競爭力及生涯規劃的基礎架構。其中 **S** 代表「優勢」(Strengths)，**W** 代表「劣勢」(Weaknesses)，**O** 代表「機會」(Opportunities)，**T** 代表「威脅」(Threats)。做個人的 SWOT 分析，可以引導自己去思考與未來生涯有關的重要問題：如何善用自己的每個優勢？如何改進自己的劣勢？如何成就每個機會？如何抵禦未來可能的威脅？分析的內容可作為自己擬訂讀書計畫及未來生涯目標的依據。

範例 2-5



(三) 心理測驗

在生涯規劃課程中，會安排心理測驗，幫助同學了解自己。包括興趣量表、性向測驗、學系探索量表等。試著將測驗結果呈現出來，並加以剖析，也是幫助同學自我探索及擬定未來生涯方向的重要訊息。

範例 2-6

自我剖析

高中(職)學生學習與讀書策略量表百分等級側面圖 (全國常模)

項目	原始分數	百分等級
學習態度	37	58
學習動機	36	83
專心	41	65
閱讀與考試策略	46	97
時間管理	59	90
自我測驗	52	45
焦慮	54	42
政治處理	51	73
解決學習困難	51	24

▲ 此圖為學生高一時所做的性向測驗

項目	百分等級
學習態度	58
學習動機	83
專心	65
閱讀與考試策略	97
時間管理	90
自我測驗	45
焦慮	42
解決學習困難	24

◀ 性向測驗圖表說明

這是在高一時所作的性向測驗，從其中得知我的最高分項目是“閱讀與考試策略”，對於此項的結果，我非常贊同。我平常就是一位熱愛閱讀的青年，我喜歡文字，我可以在文字間找到特別的樂趣，也可能因為如此讓我對寫作特別感興趣。

“時間管理”這確實也是我非常注重的項目，我會精準計算時間，在有限的時間內做好最佳的安排。

至於，最低分項目竟然是“解決學習困難”可能是在遇到困難時，沒有發揮一探究竟的精神。對此，在將來對於任何一件問題，不單單只是課業上，包含生活上的種種，我都會發揮科學家的態度，就像孔子所說：「君子食無求飽，居無求安，敏於事而慎於言，就有道而正焉，可為好學已。」求學須無窮盡的深入探討，直到問題消失為止，這才叫學習嘛！

夢想飛揚 ~ 8 ~ 勇闖臺科

將百分等級側面圖，轉化為長條圖，再加上自己的分析與心得，給人感覺挺有深度的。可惜這裡面有個大烏龍----測驗名稱搞錯了啦！明明就是「學習與讀書策略量表」，誤植為「性向測驗」！同學要注意啊！

