淡江時報 第 1183 期

【酷學習】CAREER傳授 寫出吸睛履歷

酷學習

主辦單位：諮商職涯暨學習發展輔導中心
時間：5月9日下午6時至8時30分
地點：T505
講題：【社會新鮮人求生術】寫出一份閃閃動人的吸睛履歷
主講人：CAREER講師趙成業

文／范浩群

為獲得企業的面試通知，推銷自己是重要的一步。首先，需要先確保自己的履歷格式清晰明瞭，突顯自己的專業技能、工作經驗和學術成就，同時表達自己對申請職位的熱情和興趣。此外，選擇一個清晰的履歷架構，使個人履歷能易於閱讀和理解。另外，當獲得多個面試機會時，建議先了解職位的發展性。上述步驟將可提升面試競爭力。

本次課程中，講師透過履歷的目的、如何撰寫履歷、履歷的架構等主題，解說履歷的重要性以及求職者需要小心落入的「陷阱」。

企業的招募流程

首先，企業明確定義職缺的需求和條件，包括所需的技能、經驗和學歷等。其次，企業透過招聘網站、社交媒體和招聘會等管道吸引求職者。接著，企業會對收到的履歷表進行篩選，選出符合職位要求的候選人。企業與求職者進行面試，進一步評估其工作適配度。而在新員工進入職場後，企業通常會進行試用期評估，以確保其表現符合預期，並在必要時作出相應調整。

企業想看到怎樣的履歷？

履歷表不僅僅是一份規劃書，更是一份廣告，它展示了求職者最具競爭力的特點和價值主張。通過強調專業度、穩定度和工作態度，可以有效地展現自己的個人品牌，吸

引公司的注意並與其企業特質相匹配。自己的價值和對公司的將來貢獻，以吸引潛在的雇主。

小心！履歷表的陷阱
對於設計背景的求職者，擁有個人作品集是非常重要。若想將作品寄給企業方參考，建議先通知對方是否同意，以及所需參考作品數量。

如果自己的語言能力未達標準，建議提前準備，並在達到一定標準後，寫入履歷中。此外，大學生尚未有工作經驗，務必強化社團、實習的經歷，這可以彌補缺乏工作經驗的不足。

最後，履歷不一定要以表格形式呈現，但中英文對照時應保持一致性。在投遞履歷時，自傳是基本要求，不要忽略它。自傳可以讓你更深入地介紹自己，向招聘者展示你的獨特性和潛力。

認識自我在職場上的競爭力
回顧個人背景、學習經歷，更重要的是發現自己的性格特質和興趣。這些都能夠展現出自己在職場的競爭力，包括工作經驗、專長等，並通過實例分享，例如得獎、持有的證照等，來提升自己的錄取機率。

若在撰寫履歷時不知如何下筆，可以試著幫自己做評估表，以工作能力、人脈能力、態度、行為等四個部分作為參考指標，有助於更清晰地描述自己的優點和特質。

完美履歷表的ABC法則
履歷是求職過程中不可或缺的重要文件，而ABC法則提供了編寫履歷時的指導原則。透過ABC法則有助於編寫出具有吸引力和效果的履歷，提高求職的成功率。

首先是準確（Accurate），確保提供的資料真實正確，這是履歷的基礎。其次是簡潔明瞭（Brief），避免冗長的描述，突出關鍵資訊，以清晰的排版和簡短的句子呈現

。最後是將重點放在與申請職位相關的工作經驗、技能和成就上，讓招聘者能夠快速了解你的能力和背景。

自傳 敘述自己的人生
自傳的存在是為了彌補履歷的不完整性，內容需維持在一張A4，可分3-4個段落，約略填滿版面：

第一段：導言及簡要的自我生平介紹；

第二段：在校求學心得及社團經歷，例如系所給自己什麼收穫，以及利用課餘時間考取證照或是參加社團；

第三段，自我抽絲剝繭，深度解析自我的核心職能。了解自己在工作上的人格優缺點，展現自己的厲害之處。描述自己在學校的人際關係及人生價值觀等；

第四段，展現應徵工作的積極態度及對這份工作的想法、展望。對應徵公司的產業趨勢期待及對過往大致了解輪廓。用具體文字展現對應徵工司的認知與認同度。充分表現能在這個崗位發揮自己的價值。

撰寫自傳的10個小秘笈
1.不要重複描述履歷的基本個人資料。

2.字數建議控制得宜，以600-800為例。

3.段落分明，文句暢通，且標點符號要清楚。

4.避免傳達悲觀的人生觀或過往不堪的事。

5.避免對人、事物或政治傾向有太多批判。

6.強調自己的專長、潛力及未來可塑性。

7. 找出具體事件來印證並強調自己優點。

8. 懷抱感恩的心，多描述自己成功的經驗，闡述具體讓人讚嘆的事蹟及可感動人的故事。

9. 避免唱高調的人生規劃及好高騖遠的夢想。

10. 文末需真誠表達自己很想要面試機會的殷切。

企業尋才重點及企業主管夢寐以求的人才
職能的形成是多方面因素的疊合，包括學歷、能力、興趣和價值觀等。這些因素不斷地相互整合和堆疊，形成了個人獨特的職業能力和特質。
學歷是職能形成的重要基石，通過學習和實踐，獲得了專業知識和技能，這些為未來的職業發展打下了堅實的基礎。同時，能力也是職能的重要組成部分，包括溝通能力、領導能力、解決問題能力等，這些能力在工作中起著至關重要的作用。

興趣也是職能形成的重要因素之一，當自己對某個領域充滿熱情時，會更願意投入時間和精力去學習和提升相關的能力，從而形成專業職能。此外，價值觀也影響著職業選擇和行為方式，它反映了信念和價值取向，並指導著工作中的表現和行為。

而求職誠懇度則是體現於個人行為、感覺和信念的整合。誠懇度意味著真誠、坦率地對待自己和他人，在求職過程中，它表現為對工作的真誠熱情和對自己能力的真實評估。誠懇的求職者會以積極的態度參與面試和工作溝通，並且願意承擔責任，展現出良好的專業素養和團隊合作精神。

總而言之，企業應徵職工的十大核心職能：團隊合作、主動積極、持續學習、責任感、創新求變及突破性思考、正直誠信、顧客導向、問題分析及解決能力、品質管理、反應速度。

企業選才重點與學生認知差異

企業選才的重點與學生認知差異在於，企業更加關注的是求職者的整體素質和潛力，而有時候學生會誤解就業能力的重要性。
企業看重的人才標準通常包括：

1. 穩定度和抗壓性：企業希望找到能在壓力下保持穩定並具有適應能力的求職者。這意味求職者需要能夠處理工作中的挑戰和不確定性，並且不會在壓力下崩潰。

2. 良好的個人工作態度：這包括對工作的積極態度、責任感和主動性。求職者應該願意接受挑戰，並且能夠以積極的態度解決問題。

3. 表達、溝通、學習意願和可塑性： 企業希望找到能夠有效地表達自己、與同事良好溝通並不斷學習成長的求職者。同時，他們也希望求職者具有良好的可塑性，能夠適應不同的工作環境和角色。

相對地，有些學生可能會過度強調某些能力，比如外語能力，而忽略了其他重要的就業能力。雖然外語能力在某些職位中確實很重要，但它僅僅是就業能力的一部分。企業更加關注求職者的整體素質和潛力，包括他們的專業能力、工作態度和溝通能力等。

主管不喜歡的履歷
1. 沒有事先了解工作：展現求職者沒有對工作職責和公司的了解。

2. 格式（資訊）不完整：履歷中的資訊不清晰或缺乏關鍵資訊。

3. 打腫臉充胖子：履歷中誇大自己的能力或經驗，或是缺乏具體事證支持。

4. 具體事證不足：缺乏具體的成就或經驗描述，使得履歷顯得空泛。

5. 一式通闖關天下：履歷缺乏個性化，未能突顯個人獨特性。

6. 缺乏條列，記流水帳：履歷內容零散，缺乏組織性，難以閱讀理解。

7. 語氣拿捏錯誤：履歷中的語氣過於自大或過於謙虛，未能恰當地展示自己的能力和態度。

投遞履歷注意事項
1. 為什麼在人力銀行投履歷常常沒反應？是否因為人力銀行上的職缺已填滿？

2. 心理準備：在投遞履歷前，要問自己是否了解產業的上下游以及自己是否符合該職位的條件。

3. 展現誠懇態度：在履歷中展現對該份工作的熱忱和積極態度，並表現出對公司產業的了解和興趣。

社會新鮮人求生術 1
寫一份閃閃動人的吸睛履歷
淡江大學-諮商職涯暨學習發展輔導中心
講師：趙成
Career就業情報 職
淡江時報