

【活動訊息】

- ◇ 高三面試與審查資料準備說明會相關資料已放輔導處最新消息，請同學參閱影片。
- ◇ 好色計創意 C.E.O. 學院-青少年就業力培訓課程—免費設計培訓班。對象：對設計有興趣的 16 至 24 歲青少年，中低收入戶、助學貸款者、新移民子女、高級中等學校中途離校學生等優先錄取。3/22 日報名截止。

【升學資訊】

◆ 國內升學：

- 國立台北大學、國立中央大學、逢甲大學 109 學年度個人申請入學第二階段指定甄試項目書審資料及面試準備重點指引。
- 國立屏東大學 109 學年度進修學士班申請入學招生資訊。
- 國立臺北商業大學 109 學年度四技進修部單獨招生訊息。

◆ 各校獨招：

- 國立臺北商業大學~108 學年度四年制進修學制單獨招生。

◆ 國外升學

- 日本留學資訊~JPUE 日本大學聯合學力測試中心。

歡迎有興趣的同學上輔導處網站查詢相關資訊及上網報名

【生涯輔導文章】

掌握自傳 10 大要件，讓對方感受「我就是你要的人！」

作者：蔡淇華(現任台中市立惠文高中教師兼圖書館主任，曾獲 2014 年師鐸獎、2016 總統教育獎主題曲首獎)

不管是申請大學或是獎學金，甚至找工作，都需要寫自傳，透過這短短的一千字讓陌生人快速的認識你，並留下深刻的好印象。若自傳還是從「我來自一個小康家庭，家裡有.....」恐怕已經輸掉關鍵的開始，而不自知。寫一篇好自傳有方法，以下十個要件，會讓你自傳與眾不同。

第一要件：具體的細節

一位學生拿到了鴻海教育基金會的 10 萬獎學金，我們看看他的範例：
「念的是機械，因此打工我選擇相關的『巴士修理』，這可以結合理論與實務，而且我發現『修巴士』和『修飛機』的原理很類似，因此，我決定日後成為一位飛機修護員。但因為飛機修護單都是英文，我也要努力學習英文。」

因為有細節組成的邏輯，我和同組評審都決定選這一位。他的學業平均只有 80 分，另三位競爭者雖然平均 95 分以上，但因自傳「缺乏具體的細節」，成為遺珠，他們的表達典型如下：「在學校我努力學習各種課程，課餘我會打工，我希望念好商科的各種專業，未來成為商場的生力軍。」

評審讀這種自我介紹，像是霧裡看花，會思忖：「各種課程」是哪一種課程？「打工」是打哪一種工？「商場」又是哪一種專業領域？可以發現，名詞沒有縮小範圍(narrow down)的過程，具體細節出不來，表達的效能因此大打折扣。

第二要件：量化，更有感！

基金會的主管也分享相同的經驗談：「申請『科技獎學金』的台灣學生，寫出的研究計畫常有『語焉不詳』的問題，我們必須很辛苦的去猜測他們的意思，但是國外被訓練過的台生就不一樣了，他們會說出研究產生『多少』效能、可以造福『多少』人、以及後續的應用領域『數量』等。他們的量化，讓我們更有感。」

第三要件：找到對方需要的連結——我是你要的人！

其實寫任何的自傳，表達的重點只有一個：我是你要的人！方法就是「找到對方需要的連結」。例如若是要申請急難救助獎學金，就要說出自己正面臨的急難；若是特殊選材，就要凸顯自己有多特殊；若是文學系，當然有作者會優先勝出；若是資工系，要提供程式能力的證明。曾聽一位資工系教授分享：「程式寫的好的人，常是一些宅男性格的人，因為他必須非常專注，才能抓出 Bug(程式漏洞)，因此，內向的性格，念資工反而加分。」

許多人在自傳中詳細介紹家庭背景，卻沒有提供對方需要的訊息，非常可惜。總之，整篇自傳，不管是個性、修課、自主學習、社團經驗、或是閱讀檔案，都要扣緊評審想要的連結，去證明，我就是你要的人！

第四要件：嵌入小標，重點分段

「為何每個人都寫成一坨？」「為何每段都那麼長，好難找重點喔！」在審查會上，每個評審都發出一樣的嘆息。其實表達的準則就是「受眾思考」，要方便閱讀。所以記得，超過 15 個字以上就要標點；超過 5 行，就可以分成一段。還要重點分段，像這一篇文章一樣，嵌入小標，便利快速擷取訊息。

第五要件：最吸引人的，放最前面

在推疊如山的資料中，要選出想要的人選，第一印象非常重要，所以寫完一份自傳後，記得挑出文中最亮的一部份放最前面。例如一位學生在自傳中，以「起承轉合」介紹自己的家庭、求學、以及打工經驗，我在最後讀到一段：「在札幌海產季特賣會中，我曾四天達到日幣 120 萬的銷售額。」發現這段很亮眼，建議他放在前面，改成「累了，喉嚨也沙啞了，但我仍繼續微笑，繼續吶喊，在札幌海產季特賣會中，終於達到四天日幣 120 萬的銷售額。」

這段有量化，有對比張力，快速突顯求職者的人格特質，很吸睛。符合行銷學的 AIDA 寫法：先勾起注意(Attention)，再引發興趣(Interest)，讓受眾有欲望(Desire)繼續閱讀，最後再引發行動(Action)。

第六要件：做過功課，證明你多想要

申請一個校系，一定要對其歷史、師資、課程、甚至企業實習做過功課，並與你的修課計畫做結合，這會讓你快速「跳出來」！當然，申請進入一家公司，也要對他們的市場區隔、以及未來展望，仔細研究一番。

就像那天一位評審分享：「其實我的評審標準只有一個，讓我看到你的用心，證明『你很想要』。」

第七要件：試試可以「跳出來」的設計

「我真的不排斥有創意的自傳，像是畫個圖，弄個表格之類的。」那日一位評審提出他的意見：「像這次申請，沒有立框架，申請人如果可以發揮巧思，不只使用千篇一律的文字，更容易跳出來！」

第八要件：注意篇幅

今日的「時代美學」是「由簡馭繁」。矽谷要求的履歷表，已從一頁半縮到一頁，日本的公司大多只要求半頁。申請美國大學的線上自傳大多要求 500 至 650 字。所以一定要言簡意賅、切入重點、給具體資料，刪除所有不能承載意義的冗詞贅字。

第九要件：創新的切入點

好的切入點證明申請人有創新洞見(insight)，這對今日多樣性(diversity)的錄取標準而言，非常加分。例如 2016 年美國德拉瓦州高中生史婷生 (Brittany Stinson)，在大學申請論文中，將 Costco 超市購物比喻為對生命的探索，結果獲得 6 所美國最頂尖大學錄取。

又例如學生鼎鈞喜歡摺紙，他說摺紙有高深的數學幾何原理，安全氣囊及太空登陸艙都必須使用。結果他申請 MIT 時，展現他摺紙以及油畫的才藝，符合 MIT 培育具有「STEAM」特質的學生。（「STEAM」代表 Science 科學、Technology 科技、Engineering 工程、Art 藝術、與 Math 數學。），最後獲得錄取。

第十要件：過程勝過結果

學生漢均錄取世界排名第一的英國中央聖馬汀設計學院後，分享他的經驗：「面試官不斷問我構思作品、以及解決問題的過程，他說這些比我得過甚麼獎還重要。」在這個大小比賽令人眼花撩亂的時代，一張獎狀有時很難說服你的能力，但具體的「構思、以及解決問題過程」，卻可以很真實的呈現你的素養。

最後請記得，許多面試官會針對自傳的內容來發問，如果自傳內容吹了牛，一問一答就會馬上破功。所以在自傳中要留下自己最熟悉、最擅長的部分，為面試題留下線索！寫自傳的過程，也是最好回顧自己人生的時刻，預祝各位學生透過真實和精采的自傳，都能遇到最可以讓自己發揮所長的伯樂。

資料來源：親子天下網站 2019-01-04 <https://flipedu.parenting.com.tw/article/5175>