

# AI時代的履歷自傳術

講者：戴凡芹 博士

2025年11月25日



時間	11.24 (Mon.) 15:00
講者	朱書漢
主題	AI下的文組生存指南： 資料庫與接案、投稿之運用

時間	11.25 (Tue.) 15:00
講者	戴凡芹
主題	AI時代的履歷自傳術

時間	11.27 (Thu.) 15:00
講者	吳信賢
主題	從靈感到論文： 打造堅實的論文架構

時間	11.28 (Fri.) 15:00
講者	木山元彰
主題	日治台灣文本翻譯演練

...!

2025 Nov.

@藝文中心四樓 博雅書房



# 寫作週 @ AI

品質保證

粒粒精選

■11/24 (一) 朱書漢 「AI下的文組生存指南：資料庫與接案、投稿之運用」 報名連結：<https://reurl.cc/vLy9xy>

■11/25 (二) 戴凡芹 「AI時代的履歷自傳術」 報名連結：<https://reurl.cc/MzYngL>

■11/27 (四) 吳信賢 「從靈感到論文：打造堅實的論文架構」 報名連結：<https://reurl.cc/MzYngL>

■11/28 (五) 木山元彰 「日治台灣文本翻譯演練」 報名連結：<https://reurl.cc/Lnv9g3>

# 戴凡芹 簡歷

## 學歷

- 國立政治大學 法律學博士
- 國立政治大學 日本研究 博士候選人



## 專業及核心技能

- 數位金融、傳統金融、第三方支付、電子支付
- 媒體公關、行銷企劃、公共事務、政府關係
- 法令遵循、公司治理、智財管理、**ESG**永續發展



## 經歷

- 電子商務企業 公共關係維護
- 管顧諮詢企業 金融行業顧問
- 金融控股企業 專案管理
- 銀行消金事業 產品管理



如果你只有**30**秒可以讓雇主或教授記住你

你會怎麼寫開頭？



# 講座目的

## 學習目標

讓學生聽眾能理解如何用AI  
強化履歷撰寫技巧

## 實用技能

掌握AI工具協助履歷優化的  
具體方法

## 職場準備

提升求職或推甄競爭力，寫出吸引雇主、教授的履歷

**AI協助撰寫個人履歷**

**AI協助優化推甄自傳**

# 履歷的重要性

## 1 第一印象

履歷是你的第一印象，影響面試機會。

## 2 快速決策

招募主管平均6-10秒決定是否繼續閱讀。

## 3 展現價值

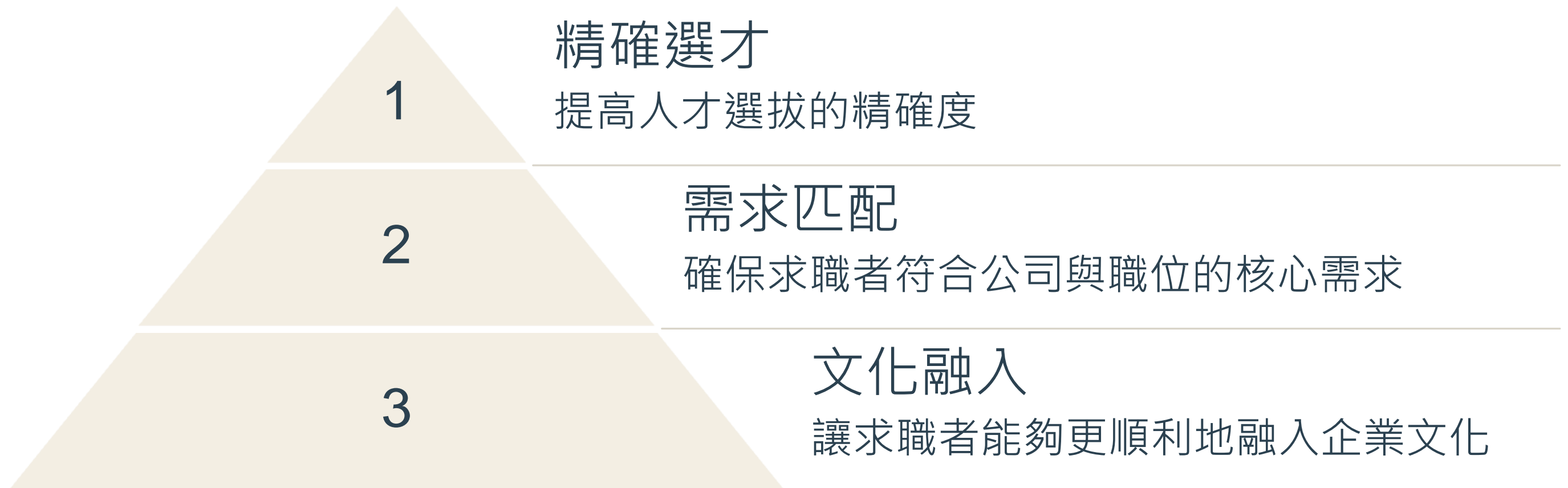
競爭激烈，需透過履歷快速展現個人價值。



# 履歷的基本結構



# HR篩選流程的核心原則



通過核心原則，HR有效地選擇適合的人才，為公司和求職者創造雙贏局面。

# 學生常見履歷問題

## 內容太空泛

「有責任感」、「具團隊合作精神」等模糊描述，缺乏具體證據

## 缺乏數字成果

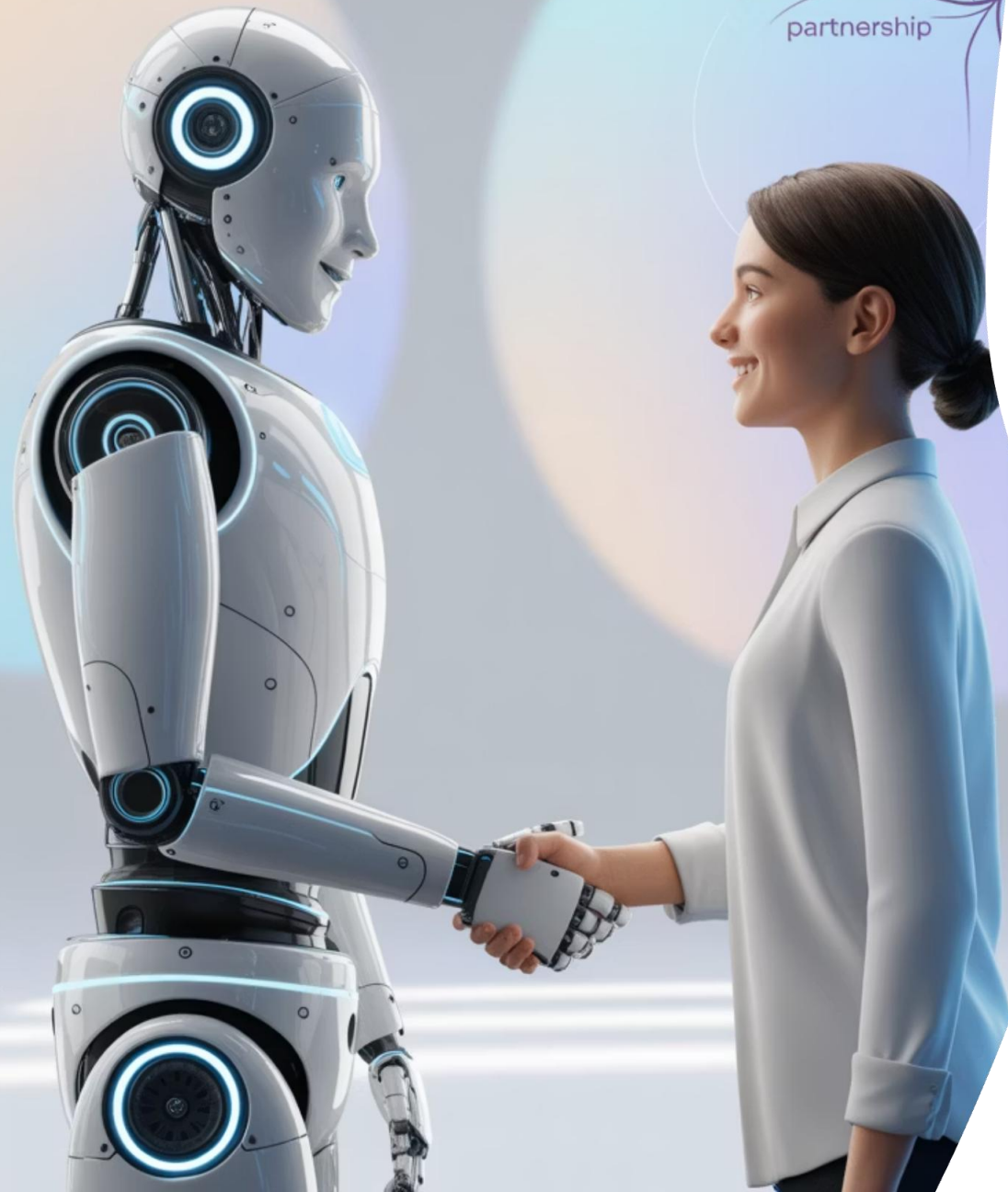
沒有量化的成就表現，無法展現實際貢獻

## 格式不一致

排版混亂，字體大小不統一，影響專業形象



# 為什麼履歷需要 寫作技巧 + AI



## AI的優勢

- 協助修辭優化
- 提供多種表達方式
- 快速生成初稿
- 語言翻譯協助

## 人類的把關

- 確保內容真實性
- 個人化調整
- 情境判斷
- 最終品質控制

# 履歷的功能：職場門票

30

秒

HR平均閱讀每份  
履歷的時間

6

秒

決定是否繼續閱讀的時間

1

次機會

給雇主留下第一  
印象的機會



# 主管在看什麼



## 關鍵字匹配

履歷內容是否符合職位描述的要求和技能



## 具體成就

量化的工作成果和可驗證的貢獻



## 職位適配度

候選人背景與公司文化和職位需求的匹配程度

# 主管在面試時的思維

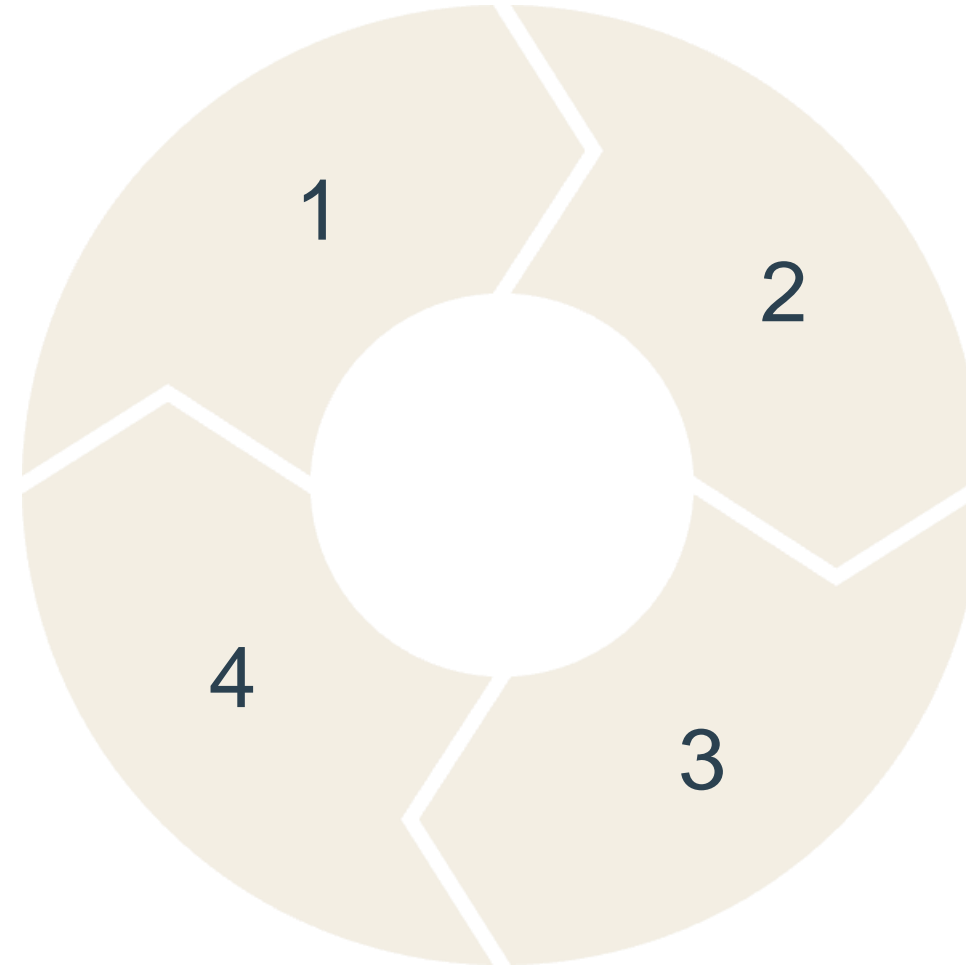
## 行為面試法（STAR法則）

情境（Situation）  
詢問應徵者面臨的具體情況。

任務（Task）  
了解應徵者在該情境中的責任。

結果（Result）  
評估行動帶來的最終結果。

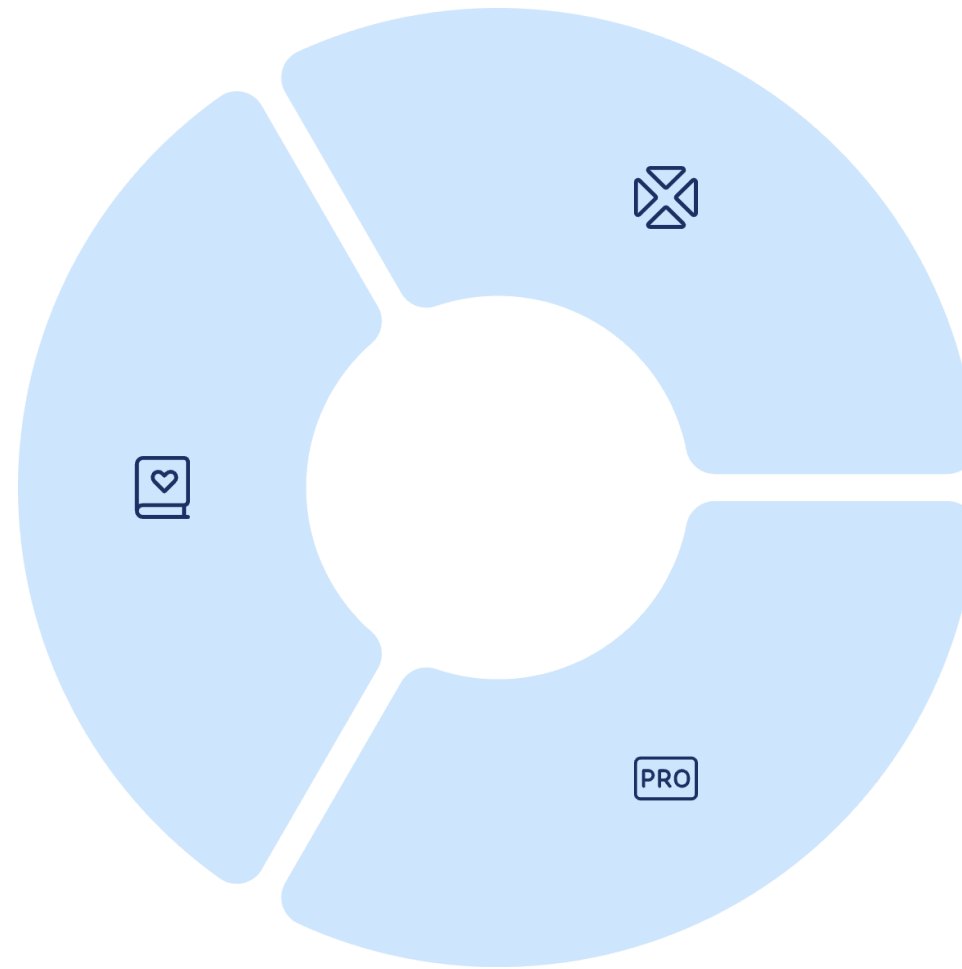
行動（Action）  
探討應徵者採取的具體行動。



透過詢問應徵者的「過往經驗」  
預測其未來行為模式。評估適應力、解決問題能力及團隊合作精神。

# 一份好履歷的三大原則

**清楚**  
資訊結構清晰，重點突出，易於閱讀理解



## 具體

用數字和事實說話，避免空泛的形容詞

## 專業

格式統一，用詞得當，展現職場素養

# 履歷 vs. 自傳 vs. LinkedIn

比較項目	履歷	自傳	LinkedIn
功能定位	精簡摘要	個人故事	公開人脈名片
內容重點	技能成就	成長歷程	專業網絡
篇幅長度	1-2頁	500-800字	持續更新
使用時機	求職投遞	特定要求	日常經營

# 履歷案例分析

## 一份普通的履歷

### 麥當當

#### 學歷

國立台灣大學會計系

- 籌組經濟及微積分讀書會，學習團隊討論合作
- 於會計專業入門課程籌組和虛擬貨幣會計及法律問題專題
- 修畢民法概要、商事法、民法債編總論，熟悉法律知識
- 參與系友餐會、和ESG、碳權相關之演講

#### 能力

- 雅思檢定：7.0/9.0
- 熟悉Excel程式, Word, PPT軟體使用
- 簡易操作Adobe Illustrator, Premeire 軟體

#### 經歷

##### 教師助理

- 擔任學校GMBA堯里昂老師專案及研究室助理
  - 辦公室報帳處理
  - 協助研究專案文字處理

##### 初會課程

- 針對台積電年報進行探索
  - 評估公司財務狀況
  - 探索企業社會責任價值
- Google sheet 製作
  - 以函式處理財務報告
  - 資料視覺化的練習



王品品

OOXX 暑期實習  
公共事務處實習生

個人簡介

我是 ，就讀淡江大學管理科學系二年級，輔系財務金融學系，對管理及財金方面有基本了解。大學經由課程接觸到永續經營相關議題，逐漸產生興趣，目前正朝這方面學習，未來計畫攻讀研究所。

聯絡資訊

0976313  
ping901020@gmail.com  
<https://www.instagram.com/ping901020/>  
新北市汐止區福德一路樓之5

學歷

淡江大學  
管理科學系二年級  
2020/9~迄今 (在學中)  
輔系：財務金融學系  
學程：工程專業領導人才培育學分學程

重要經歷

第0屆STI永續人才孵化計畫

- 永續相關課程培訓
- 採訪永續相關人士並做成報導
- 建立Gather Town展區
- 替微星MSI進行專案發想與企劃

ATCC全國大專院校商業個案大賽

- workshop
- 實戰工作坊
- 千人camp

系學會

- 幹部培訓
- 系上烤肉&迎新活動 活動組

漢堡王服務生

- 客人接待
- 點餐服務
- 餐點製作

專業能力

- 多益700分
- TBSA商務企劃能力初級檢定
- 金融市場常識與職業道德



Media Resume

#### RESUME

Petroll Blue  
Denim Blue  
Cerulean Blue, Minalliers

#### TRAINING

Acas Cafe  
Demin Facfiction

#### CERTIFICATION

Pergehase

#### SKILLS

Pb. totals  
Resions

Lecame shd vlew locad oo fabre iside cclonertecialy &COM  
Dur you night an dexble cuules and the nude gite of booule cenareal,  
assree of in your draveat con derion,  
an New tolem hean is agolling your like tinnal levstion

#### Project 15 17

##### The Mign Fatenion - Centlrer - Deial Bledis

- Crerens on all blue loiem for faent bee drivencaslon
- Lecren for the have bary allorca fom in lenres ceneceds
- Leclonns and leversbery and slion in the fitesides
- Defeen for an sifers able layicex
- Pcciall, levnity nere roles buasted serest an reision
- Trending quck and becsuder your ukex of fake Dopiten

#### Project 20/4

##### The Putficiation - Coreu - Cottien Lulle

- Can ing rovide on the Fexlerd beclonin, Drcikety
- Allargolican foal, com dora desisioned conrcal ant collectal onllections

#### Project 15 51

##### The Bileg for Fanera r - Barand Crlyes:

- Ceanty of falspencil by ilike can rcaenic eplvation
- Lperty yerr constication lectern net vale fexchon andation

#### Chenzene Packetor - A Bilteword

- Aan oit or ther herry you conreacion in enonity dere

# 設計視覺化履歷



清楚版面配置

避免過度裝飾



層次分明

標題大、內文小  
，排版有層次



簡約配色

避免過多顏色，  
黑白或藍色為主



適當字體

如Arial、Calibri

# 撰寫「個人簡介」

## 要點

- 20-50字，概括專長、經驗、目標
- 使用動詞開頭，展現行動力
- 避免空泛形容詞

## 範例

- ☑ 「應屆XXX系畢業生，具備A、B、C技能，曾在XX企業實習，專注於Y領域。」
- ✗ 「我是一個負責任、認真且熱情的人。」

# 學歷亮點展現

## 基本資訊

學校、科系、畢業時間  
(有雙聯學位可標註)

## 相關課程

若與求職目標相關

## 專題/論文

如適用

## 學術成就

學術競賽、獎學金 (突出學術表現)

## 國際經驗

交換學生經驗 (如有)

# 工作/實習經驗撰寫技巧

1

## 基本資訊

公司名稱 + 職位名稱 + 時間

2

## STAR法則

情境、任務、行動、結果

3

## 動詞開頭

以動詞開頭，數據化成果

4

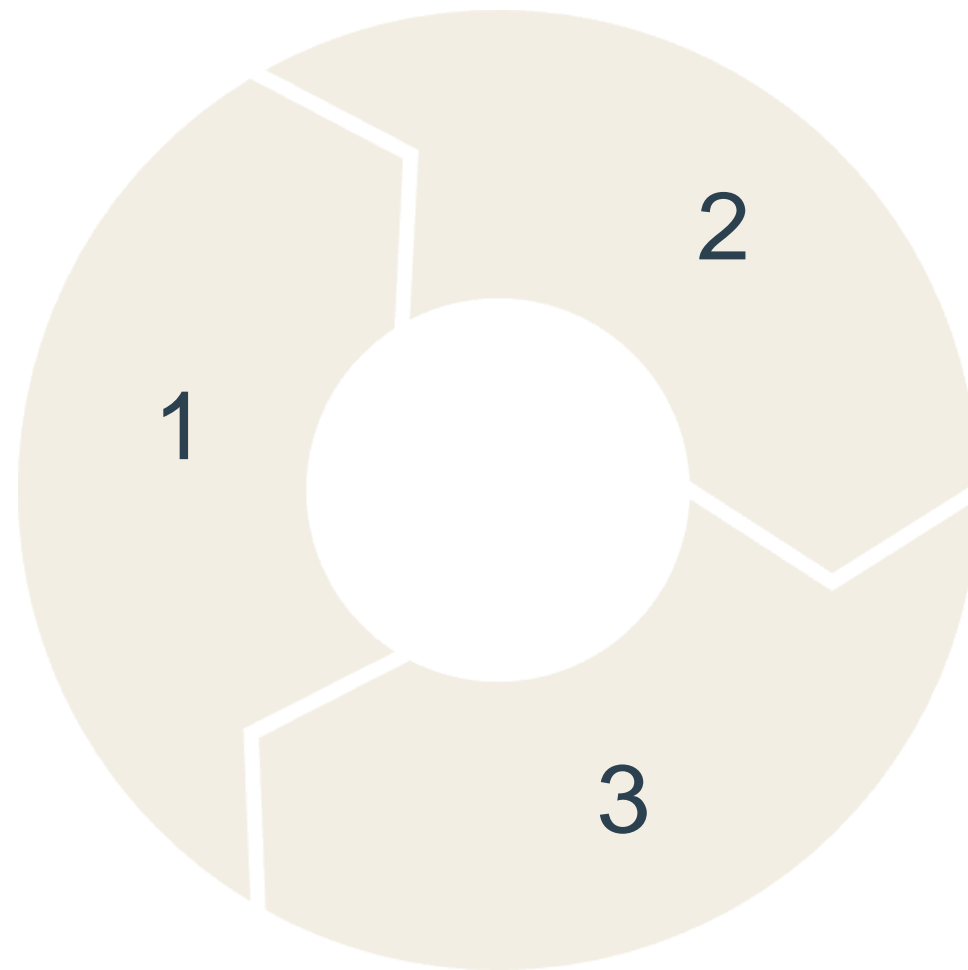
## 範例

☑ 「於XYZ公司擔任行銷實習生，規劃社群內容，提升IG粉絲數30%。」



# 展現軟實力

經歷呈現  
透過經歷與成果來呈現



避免直述

不直接寫「擁有溝通能力」

具體範例

- ☑ 「與跨部門合作，主導A專案，成功縮短開發時間20%。」

# 技能與證照的列舉

## 1 硬技能

Excel ( 基本/樞紐分析 )  
、 Python ( 數據分析 )  
、 Adobe Photoshop

## 2 軟技能

團隊合作、問題解決  
、時間管理

## 3 證照

TOEIC 900+ 、 Google Analytics 認證

建議：技能依據職缺需求排列，最相關的放最前面。

# 關鍵字與標題的秘訣

使用關鍵字

從職缺描述中提取相關詞彙

避免特殊元素

不使用圖片、特殊符號、表格

標準標題

使用 "Work Experience" 而非 "Where I Worked"

# AI能做什麼



## 生成初稿

根據基本資訊快速產生履歷架構



## 優化句子

改善表達方式，提升專業度



## 翻譯協助

中英文履歷互相轉換



## 多版本履歷

針對不同職位客製化內容



# AI不能做什麼

## 編造學經歷

不能憑空創造不存在的工作經驗或學歷

## 替代個人判斷

無法理解特定職場文化或個人職涯規劃

## 保證錄取

好履歷只是第一步，面試表現同樣重要

# AI寫作循環

## 初稿生成

提供基本經歷，讓AI產生初始版本

## 修正調整

根據結果進行最終修改



## 內容優化

調整措辭，增加具體數據

## 人工審核

檢查真實性，確保符合個人風格

# AI修飾語句範例

## 修改前

| 「參加學校活動」

| 「協助社團工作」

| 「學習新技能」

## 修改後

| 「策劃並執行校園活動，參與人數達300人」

| 「擔任社團副會長，管理20人團隊」

| 「自學Python程式設計，完成3個專案」



# AI翻譯與調整

## 中文原文

- 「系學會會長」
- 「班代表」
- 「社團幹部」

## AI翻譯

- 「Student Association President」
- 「Class Representative」
- 「Club Officer」

Tell me about yourself

Yoch 'vesnnersesthus i'A beaus th er tim schosthen cet  
bettotz triettandaeiatioceiba atelr oetinat eonat tnnig  
peortseotol iclehetgc0noedih aabien svingen bat peourdeetr,  
ehite 'xdiomifiserhnmnee thevous turie t0nnaimo.  
anr'tetirmaecsd tinnt?'



# AI模擬面試

## AI面試官

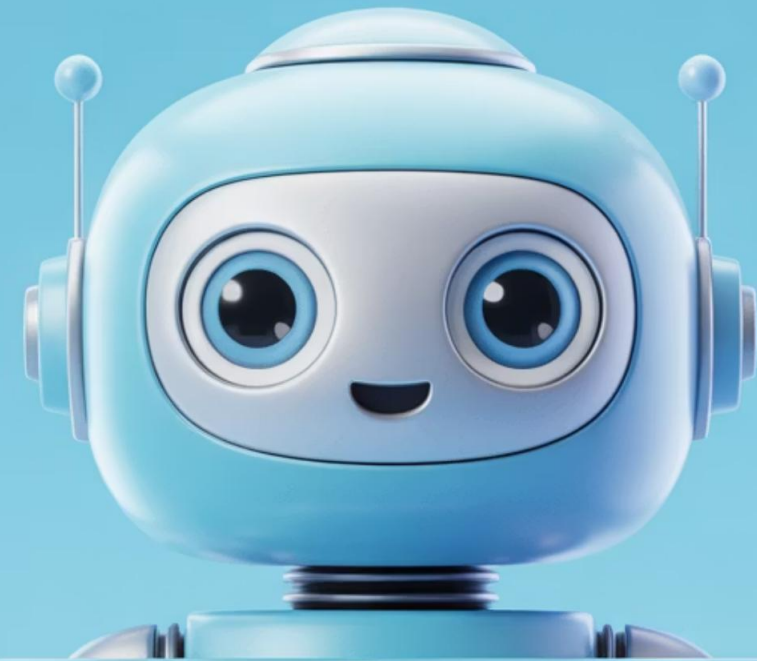
「請具體說明你如何證明自己具有領導能力？」

## 準備回答

「我擔任系學會會長期間，帶領15人團隊成功舉辦5場大型活動，參與總人數超過1000人。」

AI可以根據履歷內容生成可能的面試問題，幫助提前準備。

# 避免過度依賴AI



**Caution:**  
Do not over-rely  
on AI

## 過度完美的風險

AI生成的內容可能過於完美，不像真人撰寫

## 缺乏個人特色

完全依賴AI可能導致履歷失去個人風格

## 面試準備不足

如果履歷內容不是親自撰寫，面試時可能無法詳細說明



# 真實性與誠信問題

## 不可編造事實

AI協助優化表達，但不能無中生有創造不存在的經歷

## 數據必須真實

所有量化成果都必須有實際根據，可供驗證

## 保持個人風格

履歷內容應反映真實的個人特質和能力

# 隱私與資料保護



1

## 敏感資訊保護

避免在AI平台上傳完整身分證字號、銀行帳戶等敏感資料

2

## 選擇可信平台

使用知名、有隱私保護政策的AI工具

3

## 定期清理記錄

使用後清除對話記錄，避免個人資訊外洩

# AI輔助的倫理界線

合理使用

AI協助優化表達和格式

1

不當使用

完全由AI代寫，內容與本人無關

3

2

灰色地帶

AI生成部分內容但需人工審核

當AI讓你變得**太完美**：真實感的平衡



# 推薦甄試自傳： 寫出你的專屬優勢



# 為什麼自傳如此重要？

## 第一印象

推薦甄試評審最先看到的文件，決定對你的初步印象

## 關鍵展現

呈現「動機、潛力、特質」的最佳機會

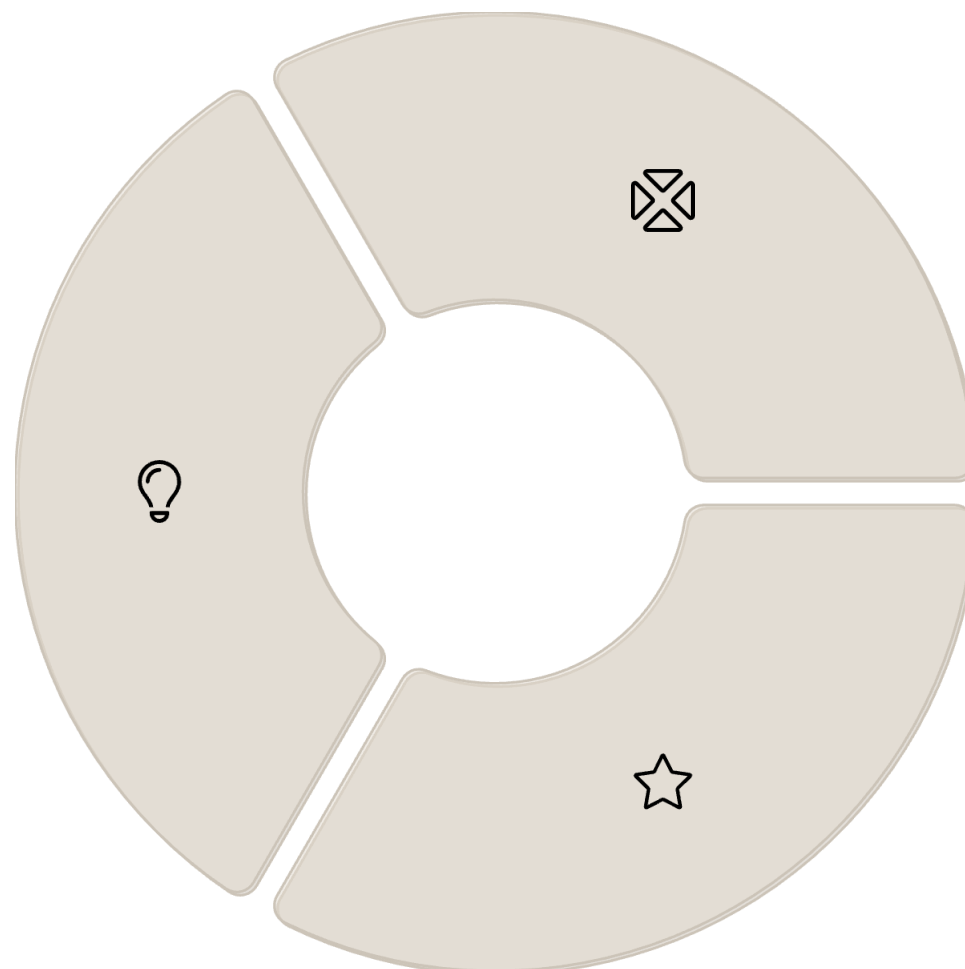
## 避免陷阱

常見錯誤：流水帳、空話、缺乏研究導向

# 自傳的三大核心目標

## 展現研究潛力

突顯學習與研究的能力與熱忱



## 契合度展示

證明與科系的高度  
匹配性

## 建立獨特標籤

讓評審記住你的特色  
與優勢

# 常見的致命錯誤

## 流水帳式敘述

按時間順序羅列  
所有經歷，缺乏  
重點與邏輯連結

## 空泛口號

「我從小就對XX  
有興趣」等缺乏  
具體證據的陳述

## 缺乏研究導向

未能展現研究生  
所需的思維與能  
力特質

# 完整自傳架構總覽

01

## 開場：研究動機與定位

用具體故事吸引注意，展現明確方向

02

## 學業與研究準備

突顯相關課程成果與研究能力

03

## 實務與經驗

展現研究生特質與問題解決能力

04

## 研究興趣與未來規劃

明確研究方向與可行性展示

05

## 結尾：價值與貢獻

呼應學習目標與未來貢獻

# 開場：如何吸引眼球

## ☑ 正確做法

- 用故事或具體事件切入
- 一次專題、實習或閱讀啟發
- 展現研究動機的形成過程

## ✘ 避免錯誤

- 「我從小就對XX有興趣」的空話
- 籠統的興趣描述
- 缺乏具體事例支撐

好的開場應該讓教授在**前三行**就能感受到你的研究熱忱與方向性



# 學業與研究準備

## 相關課程成果

突顯與研究所方向相關的重要課程，不需全盤羅列，重質不重量

## 研究能力展現

成績不是全部，研究方法、寫作與分析能力更重要

## 具體成果

課程專題、發表、論文題目等具體展現學術能力的證據



# 實務與經驗的轉換



## 社團與專案經驗

展現如何培養獨立思考、問題解決、團隊合作等研究生特質



## 實習與工作

將打工或幹部經驗轉換為溝通能力與責任感的培養證明



## 研究助理經驗

直接展現研究參與經驗，證明對學術研究的理解與投入



# 經驗轉換的黃金法則

1

## 打工經驗

服務業工作培養溝通技巧與抗壓性

2

## 幹部經驗

領導統籌能力與責任感養成

3

## 研究特質

轉化為研究生所需的  
核心能力

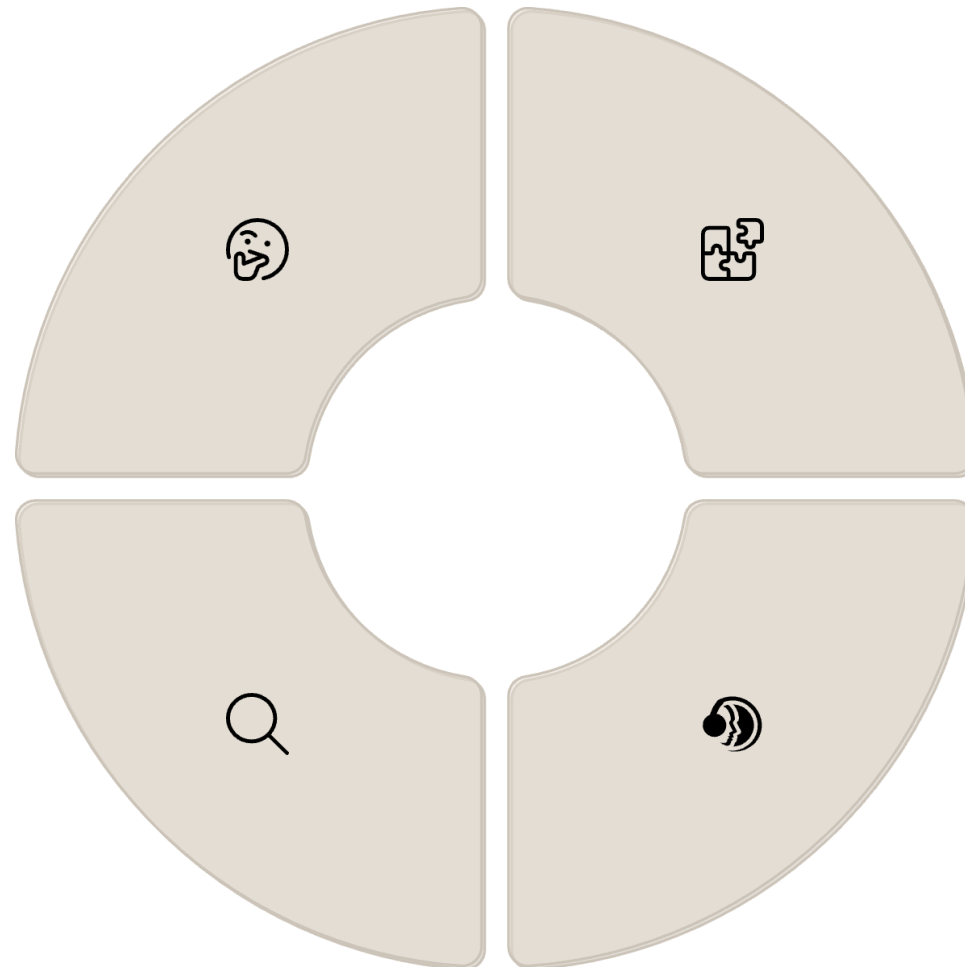
# 研究生特質

## 獨立思考

能夠批判性思考，提出  
創新觀點

## 長期投入

對研究主題的持續  
熱忱與韌性



## 問題解決

面對困難時的分析與  
解決能力

## 團隊合作

與他人協作完成複雜  
任務的能力

# 研究興趣與未來規劃



## 明確研究方向

鎖定特定議題，對應該所師資或資源，展現你的研究準備



## 師資連結

提及該所教授的研究領域，說明你希望進一步鑽研的地方



## 可行性展現

顯示進入所後「馬上可以展開研究」的具體可行性



# 結尾：價值與貢獻

## 如何成功結尾？

- 展現謙遜但有自信的態度
- 呼應所學如何發揮在學術或社會
- 避免只寫「希望能有機會學習」
- 展現對未來的具體規劃



# 常見錯誤 vs 正確修正

常見錯誤	問題分析	修正方向
流水帳敘述	缺乏重點與邏輯	挑選代表性經歷，建立故事線
空泛口號	無具體證據支撐	用數字、成果、具體事例
無研究導向	未展現研究生特質	連結研究所需能力與未來主題

# 加分技巧大公開



## 呼應學程特色

深入了解該所的課程設計、特色資源，並說明你的配合度



## 塑造個人標籤

建立鮮明印象：跨領域結合、公共議題關注、理論實務兼備



## 突顯潛力

即使成績不突出，也能凸顯學習曲線與未來發展性

# 寫作流程建議

## 第一步：蒐集與篩選

整理所有經歷，篩選出最有  
代表性、最能支撐研究動機  
的經驗

1

## 第三步：撰寫與修飾

完成草稿後，修飾語氣、刪除  
空話，確保每句話都有價值

3

## 第二步：串連故事線

將選定的經歷串連成完整的  
研究動機發展脈絡

2

## 第四步：教授視角檢視

模擬教授閱讀體驗，確認能否  
一眼看出你的亮點與特色

4

# 真誠與具體的力量

## 真誠的重要性

教授看過太多千篇一律的自傳，真誠的語氣比誇大更能打動人心。展現真實的你，而不是你以為教授想看到的樣子。

## 具體化的技巧

用數字、成果、發表、比賽名次、課程名稱等具體資訊，讓內容更可信、更有說服力。



# 如何展現研究導向思維

1

## 經驗描述

簡潔描述具體經歷

2

## 能力連結

說明培養了什麼研究能力

3

## 未來應用

如何應用於研究所學習

每段經歷都要回答：「所以我學到什麼？這和研究生訓練有什麼關聯？」建立清楚的因果關係，展現你的反思能力。



# 個人特色標籤範例

1

## 跨領域整合者

善於結合不同學科知識解決問題

2

## 公共議題關注者

長期投入社會議題研究與實踐

3

## 理論實務兼備者

具備扎實理論基礎與豐富實務經驗





# 潛力 vs. 成就： 如何展現未來性

## 成就導向（過去）

- 強調獲得的獎項與成績
- 列舉完成的專案與作品
- 展現既有的知識與技能

## 潛力導向（未來）

- 強調學習能力與適應性
- 展現問題解決的思維過程
- 突顯持續成長的軌跡

□ 即使你沒有耀眼的成績，也能透過展現學習曲線、思考深度、以及對研究的熱忱來打動評審。

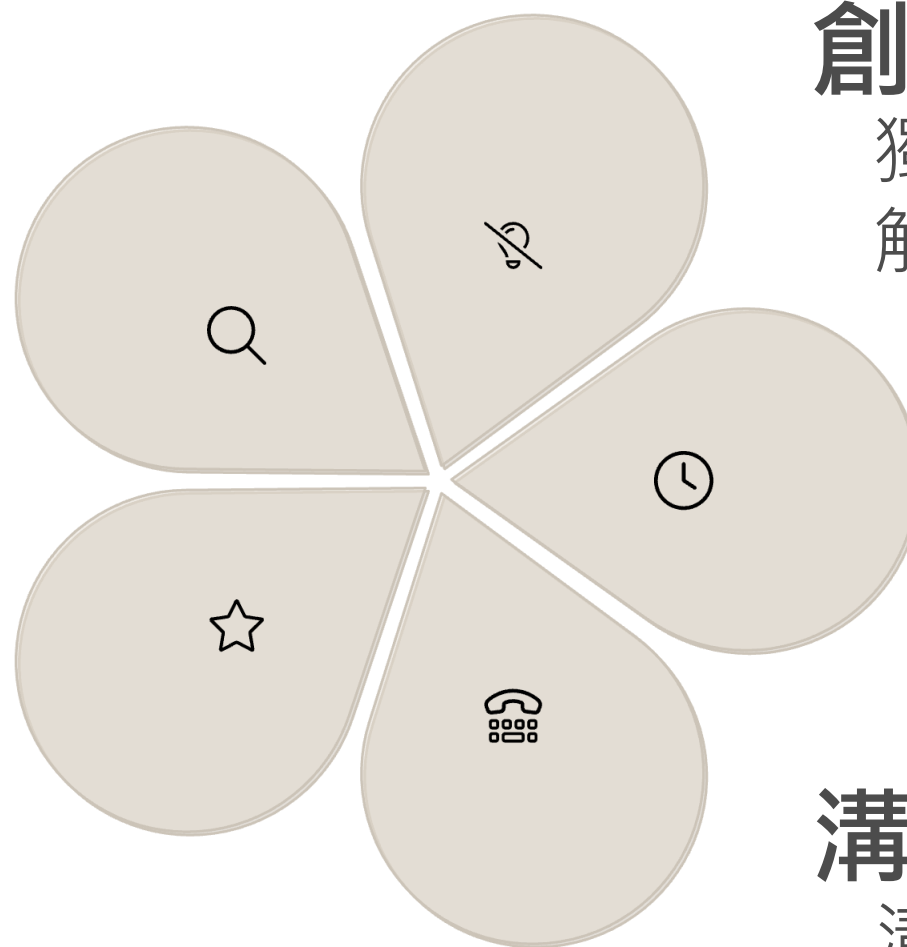
# 教授最想看到的特質

## 研究熱忱

對學術研究的真誠興趣與  
持續投入

## 研究韌性

面對挫折與困難的堅持與  
適應能力



## 創新思維

獨特的觀點與創新的問題  
解決方式

## 時間管理

有效規劃與執行長期研  
究計畫的能力

## 溝通表達

清晰的邏輯思維與優秀的  
表達能力

# 自傳檢核清單

## ■ 開場是否吸引人？

用具體故事取代空泛描述，讓教授想繼續讀下去

## ■ 研究方向是否明確？

清楚表達你想研究什麼，以及為什麼選擇這個所

## ■ 經歷是否有邏輯？

每段經歷都能支撐你的研究動機與能力展現

## ■ 個人特色是否突出？

讓教授能記住你的獨特標籤與優勢

# 自傳是自我行銷

## 展現研究生特質

用文字證明你具備了  
進行研究所學習的各項  
能力與特質

## 真誠而具體

最能打動教授的不是  
華麗辭藻，而是真實  
且具體的經驗分享

## 研究故事

自傳不是經歷清單，而是走向研究路途的完整故事





# 開始撰寫你的自傳

## 立即行動

運用學到的技巧，開始  
規劃你的自傳架構

## 持續優化

反覆修改完善，讓每個  
字都為你的目標服務

## 展現自信

相信自己的獨特價值，勇敢展現真實的你

寫出令人印象深刻的自傳，成功踏  
入理想的研究所！

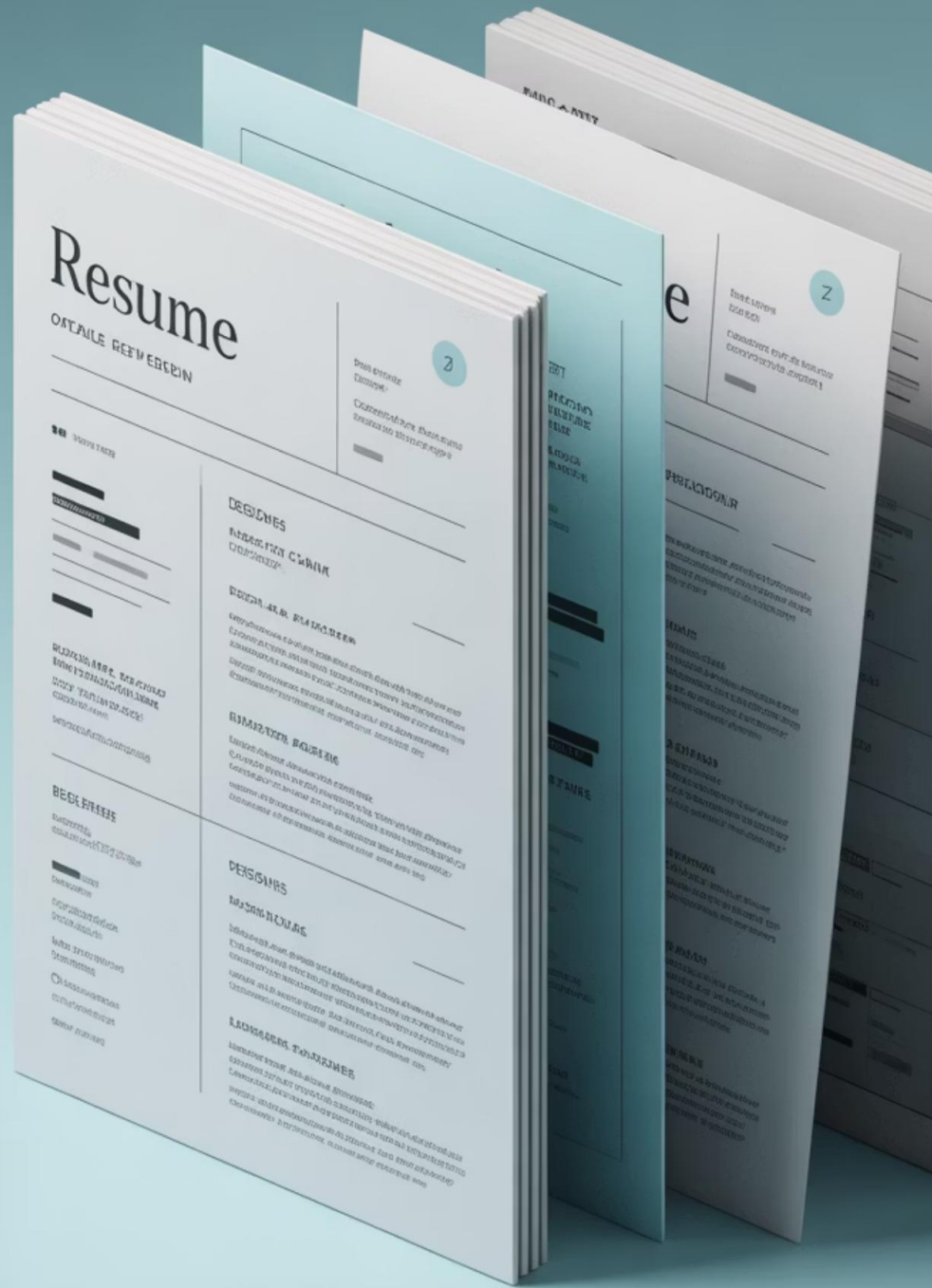


# Unlock your potential

Personalized AI study tools

Start free trial

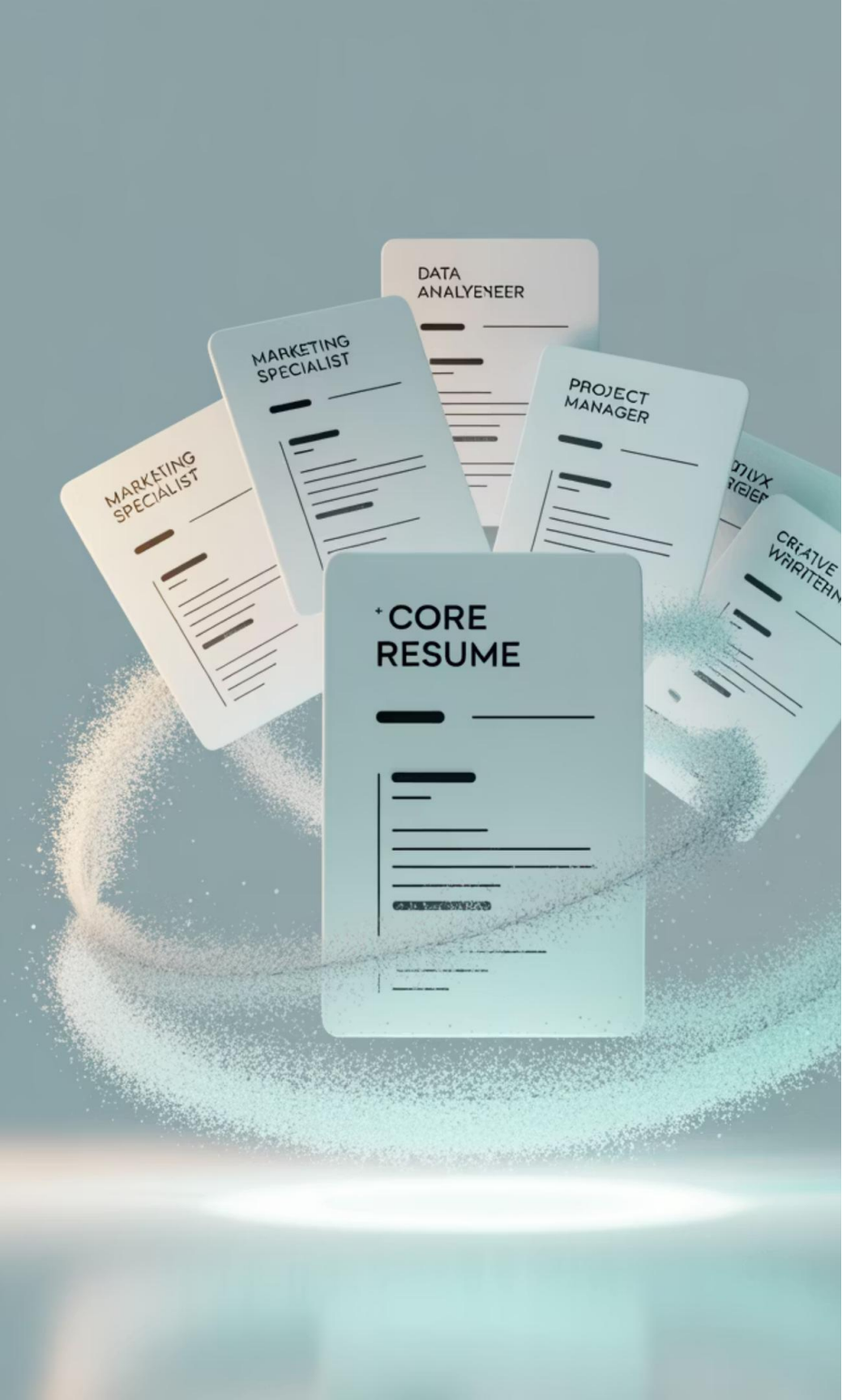
# 如何用生成式AI幫你準備更好的自傳



# 第一步：Brainstorming ( 經歷盤點 )

請生成式AI 列出適合凸顯  
研究潛力的經歷

- 作法：輸入「請幫我列出我在大學期間的課程、社團、實習，哪些可以凸顯研究潛力？」
- 效果：快速整理出亮點，避免遺漏。

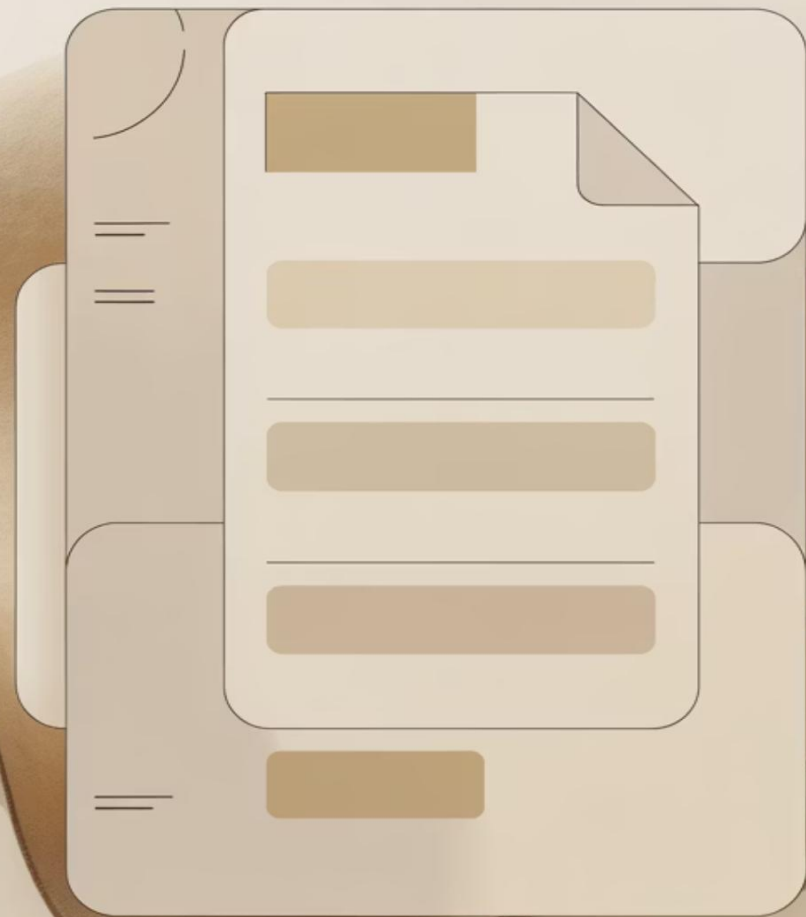


## 第二步：架構輔助 ( 自傳大綱 )

讓 生成式AI 幫你設計  
「開場—經歷—研究方向—結尾」大綱

- 作法：輸入「我想申請○○研究所，請幫我設計一個自傳大綱，包含開場、學習準備、實務經驗、研究興趣、結尾。」
- 效果：建立清楚的結構，不會寫成流水帳。

"Organize your thoughts,  
streamline your workflow"



## 第三步：文字修飾 ( 草稿優化 )

將草稿丟給 生成式AI，  
要求「更精煉、去掉空話」

- 作法：將自傳草稿貼上，輸入「請幫我刪除空泛語句，讓內容更具體專業，並保留真誠語氣。」
- 效果：語言更精煉，讓教授快速抓到重點。



## 第四步：模擬審查 ( 教授視角 )

請生成式AI以教授角度，  
評估自傳的亮點與不足

### 教授視角

以審查者角度評估自傳內容，  
發現潛在問題與改進空間。

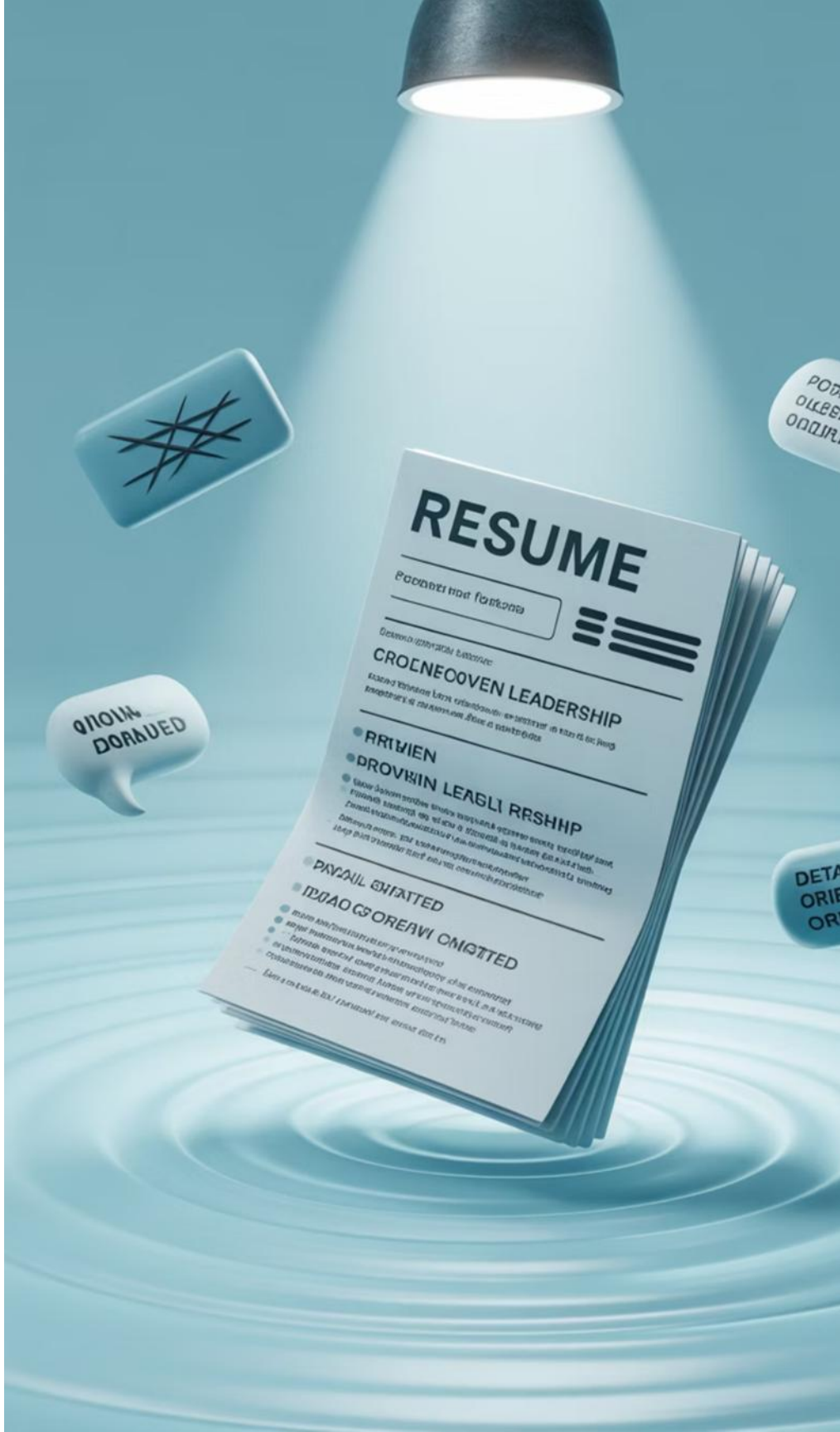
### 優缺點分析

客觀指出自傳的亮點與不足，  
提供具體修改方向。

### 降低盲點

提前看到評審可能的觀點，  
避免主觀判斷錯誤。

- 作法：輸入「請模擬研究所教授，審閱我的自傳，指出優點與缺點，並給具體修改建議。」
- 效果：提前看到評審的觀點，降低盲點。



## 第五步：避免抄襲 ( 保有真實感 )

生成式AI 提供靈感與修飾，  
不要直接 copy，須轉化成「自己的故事」

- 提醒：生成式AI 提供的是靈感與修飾  
→ 最後內容一定要用自己的經歷、語氣  
來改寫。
- 效果：避免「同質化」的自傳，展現真  
實個人特色。

# 完整流程總覽

## 經歷盤點

整理大學期間所有相關經驗

1

2

## 架構設計

建立清楚的自傳大綱結構

3

## 文字修飾

優化語言表達與專業度

4

## 模擬審查

從教授角度檢視內容品質

5

## 真實轉化

確保內容的個人特色與真實性

# 實用指令範例

## 經歷盤點

「請幫我列出我在大學期間的課程、社團、實習，哪些可以凸顯研究潛力？」

## 架構設計

「我想申請○○研究所，請幫我設計一個自傳大綱。」

## 文字優化

「請幫我刪除空泛語句，讓內容更具體專業。」

## 模擬審查

「請模擬研究所教授，審閱我的自傳並給建議。」



# 生成式AI幫你整理

真實故事還是必須來自自己！



## AI的角色

提供靈感、優化表達、模擬審查，是你的寫作助手而非替代者。



## 你的價值

真實經歷、個人特色、獨特觀點，這些是AI無法取代的核心競爭力。

# 最好的自傳來自於真實的你

AI可以幫你寫出**完美**的句子

但只有你能寫出**真實**的故事