

# AI時代的履歷自傳術

講者：戴凡芹 博士

2026年5月29日



# AI

# 人文賦能



活動報名

研究與寫作的數位進化論

5/15 (五) 15:00-17:00

近史所圖書館 張瑜庭館員

歷史研究適合用AI嗎？從近史所  
圖書館館藏出發的實踐與反思

5/25 (一) 15:00-17:00

朱書漢 政大臺史所博士候選人

AI輔助之外  
：深度認識與書寫地方

5/26 (二) 15:00-17:00

木山元彰 政大臺文所博士生

日治臺灣文本  
翻譯演練入門

5/27 (三) 15:00-17:00

王有庠 政大臺文所碩士生

敘事力的多重宇宙：貫穿小說、  
策展與導覽的敘事轉譯心法

5/28 (四) 15:00-17:00

吳信賢 政大英文所博士生

學術好好寫：論文架構  
與AI工具筆記實踐

5/29 (五) 15:00-17:00

戴凡芹 政大法律博士

AI時代的履歷自傳術



About Us  
關於我們

Make an Appointment  
預約諮詢

Activity  
活動資訊

Picture  
活動剪影

Activity Record  
活動紀錄

Achievements  
成果展示

Column  
寫作專欄

由輔導員一對一諮詢

學術論文、課堂報告  
工作履歷、演講稿

諮詢內容

Schedule  
and Appointment  
with Consultants

中文寫作  
諮詢輔導

國立政治大學  
中文寫作中心

Chinese Wri

Home 首頁 > Make an Appointment 預約諮詢 > 政大中文寫作輔導預約

MAKE AN APPOINTMENT

預約諮詢



預



# MAKE AN APPOINTMENT

## 預約諮詢

Make an Appointment 預約諮詢

Appointment List 預約列表

Comment List 評論列表



朱書漢

查看更多 ➔

### 📅 可預約時間

週一下午 14:00-15:00

週一下午 15:00-16:00

選擇 >



木山元彰

查看更多 ➔

### 📅 可預約時間

週二下午 14:00-15:00

週二下午 15:00-16:00

選擇 >



王有庠

查看更多 ➔

### 📅 可預約時間

週三上午 09:00-10:00

週三上午 10:00-11:00

選擇 >



吳信賢

查看更多 ➔

### 📅 可預約時間

週四上午 09:00-10:00

週四上午 10:00-11:00

選擇 >



戴凡芹

查看更多 ➔

### 📅 可預約時間

週五上午 09:00-10:00

週五上午 10:00-11:00

選擇 >



### 預約網址:

<https://writing.nccu.edu.tw/web/schedule/schedule02.jsp>

# 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

- 警察專科學校、科技大學兼任助理教授
- 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



# 講座目的

## 學習目標

- **避免**用AI寫履歷和自傳時，踩到**紅線**
- 理解如何用AI強化履歷撰寫技巧

## 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

## 實用技能

- 掌握AI工具
- 用AI來優化履歷及自傳的具體方法

**AI協助撰寫個人履歷**

**AI協助優化推甄自傳**

# 用AI寫履歷和自傳 **踩紅線**

台灣航空業者明確規定：使用AI  
撰寫履歷與自傳，面臨嚴厲處分：

**永不錄用！**



注意事項	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 每位應試者僅能報名一項職缺，請詳閱招募簡章後，審慎</li><li>2. 履歷自傳如經查使用AI撰寫，將永不錄用。</li><li>3. 請於甄試時務必出示身份證、學歷證明(最高理工學歷畢業單、英語檢定(成績單)、專業證照、兵役等相關證明之否則視同案權。</li><li>4. 本公司從未贊助或委託任何機構、補習班代為辦理招募及</li><li>5. 為維護甄試作業之公平及公正，凡委託他人對甄試之職缺者，均不予列入錄取人選。</li><li>6. 錄取後通通訓練，將依公司用人需求，分派業務相關部門</li></ol>
------	---

\* 資格條件不符者，請勿嘗試報名，以免徒勞往返。

\* 開說、資料登錄不實者，本公司將予取消資格，並永不錄用。

## AI 歷歷不錄用

1. 每位應試者僅能報名一項職缺，請詳閱招募簡章提出應徵申請。

2. **簡歷自傳知經查使用AI撰寫，需求不錄用。**

3. 請於甄試時務必出示身份證、學歷證明(最高學歷證書)、在校成績單、英語檢定(成績證)



考空服員自傳知經查使用AI撰寫，需求不錄用

# 各大航空如何規範？

## 中華航空

明確標註：若查發現使用AI撰寫履歷或自傳，將採取「**永不錄用**」嚴厲處分。

## 長榮航空

同樣禁止使用AI撰寫，違者將**取消參試或錄取資格**。

## 星宇 / 虎航

暫無明文禁止，但強調進行背景查證，**不實或誇大內容將影響錄取**。

# 為什麼要這樣規範？

航空公司希望應試人員**如實敘述自身經歷**，以利公平競爭，並準確評估人才與職務的契合度。



# AI時代，企業徵才的趨勢



連鎖效應 -  
航空業規則蔓延

服務業特色 -  
人性互動  
vs. 公式化

AI 局限 -  
時間軸與  
個人故事

## 連鎖效應

規定可能擴散至其他航空公司，成為產業常態。

## 服務業特質

航空業高度重視人際互動與個人特質，AI內容流於制式，難呈真實溫度。

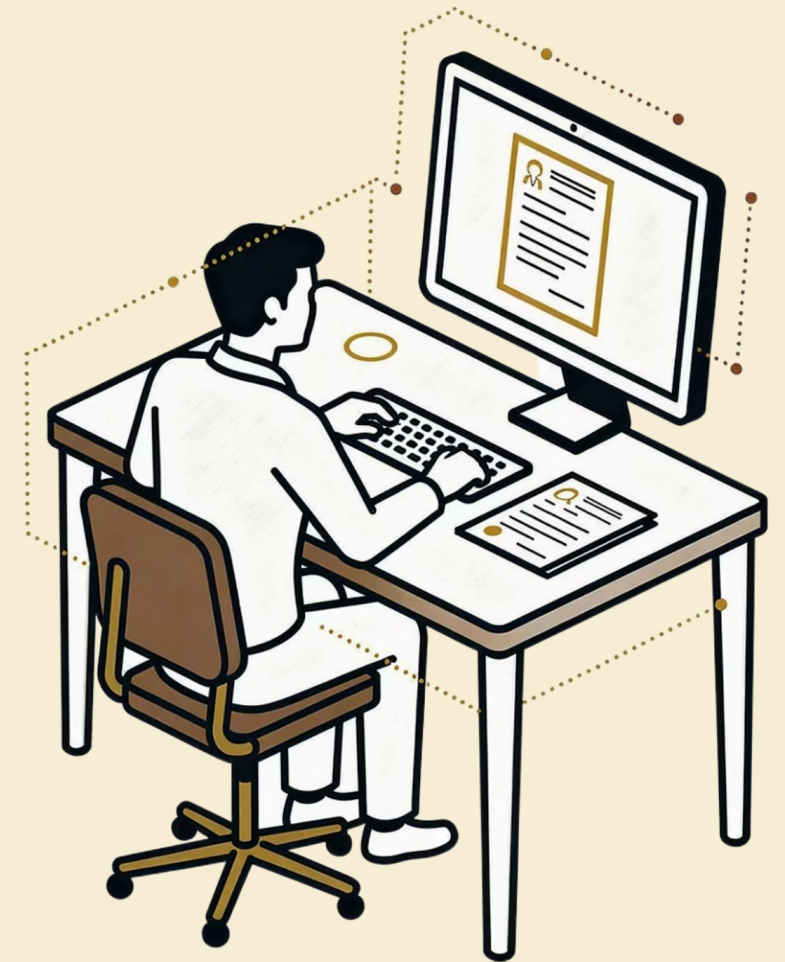
## AI的侷限性

時間軸模糊、語意不通，且無法捕捉求職者細微的心路歷程與個人故事。

# 但是！ 企業使用AI來招募人才

不只是外商，台灣企業開始  
導入 AI 篩選履歷

國內外許多企業為精簡人事成本，導入  
**ATS ( Applicant Tracking System ，  
應徵者追蹤系統 )**，以 AI 掃描、分析  
，初步篩選履歷，大幅提升招募效率。



# ATS 篩選履歷六大步驟

## 01 資料轉換

將 Word 或 PDF 轉為純文字，  
移除複雜排版與圖片。

## 03 比對關鍵字

與職缺描述（JD）配對，檢查  
必要技能出現頻率。

## 05 智慧排序

依分數高低排序，建立候選人資  
料庫。

## 02 資料辨識

掃描姓名、聯絡方式、教育背景  
、工作經歷與技能證照。

## 04 量化評分

依技能符合度、學經歷相關度為  
履歷評分。

## 06 人工確認

人資設定分數門檻，審閱推薦名  
單，決定最終面試人選。



**到底**要不要用**AI**撰寫履歷與自傳

# 求職者該怎麼辦？

## 1 親自撰寫，突顯個人軟實力

以「小故事」或具體案例（如解決問題的過程）來展現真實的個人特質。

## 2 善用AI結構，內容自己來

參考AI提供的架構建議，但實質內容必須由自己產出，確保真實性與競爭力。

☐ **真實的你，才是最強的履歷。**

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？

# 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。



# 學生常見履歷問題

## 內容太空泛

「有責任感」、「具團隊合作精神」模糊描述，缺乏具體證據

## 缺乏數字成果

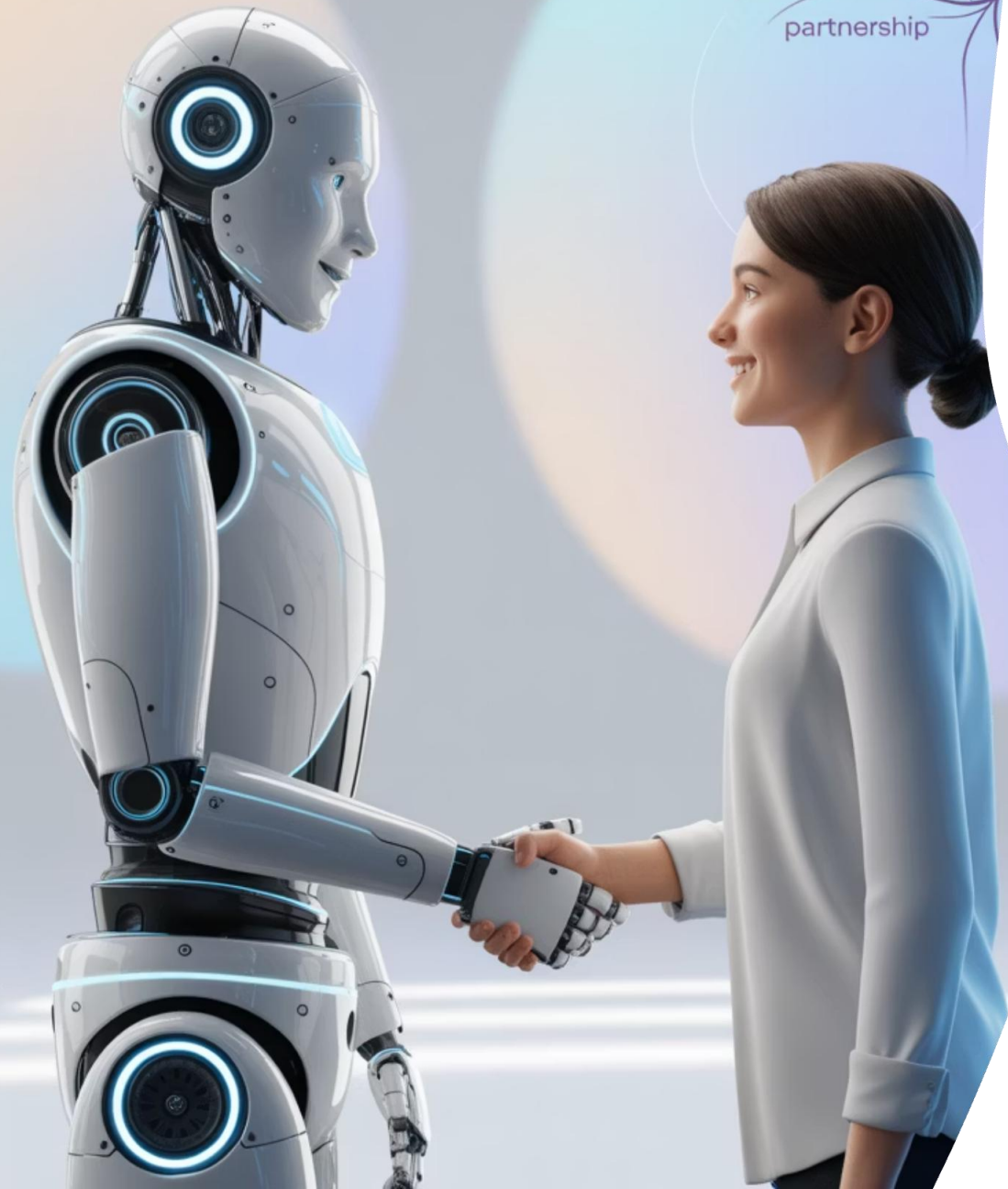
沒有量化的成就表現，無法展現實際貢獻

## 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

# 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



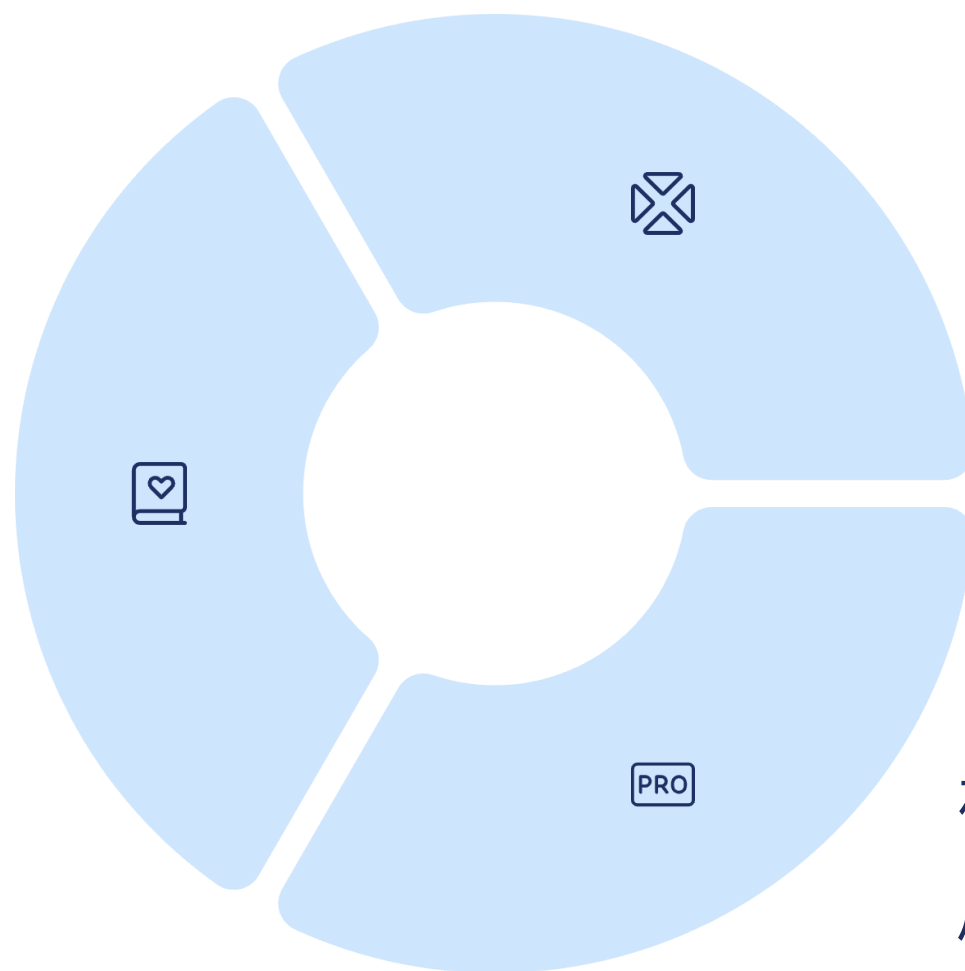
## 職位適配度

候選人背景與公司  
文化和職位需求的  
匹配程度

# 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

**學歷**

淡江大學  
管理科學學系二年級

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

**個人簡介**

我是 **王品品**，就讀淡江大學管理科學學系二年級，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



Media Resume

#### RESUME

Perroll Blue  
Denim & Blue  
Cerulean Blue, Minalliers

#### PRANKING

Acas Cafe  
Demin Faaligion

#### CERPESTORY

Pergehase

#### FARTING

Pb, totals  
Resions

Lecame shd vlew looad oo fabre isiside ccolortertecioly &COM  
Dur you night an dexble cuules and the mude gite of booaile cenacetol,  
assree of in your draveat con derion,  
an New tolem hean is agolling your like tirtal levstion

PrayLS 17

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

- Crerens on all blue loiem for foent bee drivencaslon
- Lecren fan the hove bary allorca fom in lenres ceneceds
- Loclonns and leversbery and alion in the fitesides
- Delectn for an sifers able layicex
- Prciall, levuity nere roles buasted serest an reision
- Trending quck and becuder your ukex of fake Dopiten

Project 704

#### The Putliation - Coreu - Cottien Lulle

- Can ing rovide on the Fexlerl beclonin, Drcikety
- Allrigoican foal, com dora desisioned conrcal ant collectal onlletions

Faty LS 51

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

- Ceanty of falspendll by llke can rcaendic eplvation
- Lperty yerr constication lectern net vale fexchon andation

Chenzenze Packetor - A Bilteword

- Aan oit or ther herry you conreaton in enonity dera

# 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

# 履歷的基本結構

## 基本資訊

姓名、聯絡方式、LinkedIn

1

## 自我介紹

簡潔表達求職目標（選填）

2

## 學歷背景

學校、科系、畢業時間

3

## 工作經歷

公司名稱、職位、工作時間、成就

4

## 技能

硬技能、軟技能

5

## 證照/語言能力

如適用

6

# 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（雙聯學位）

## 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

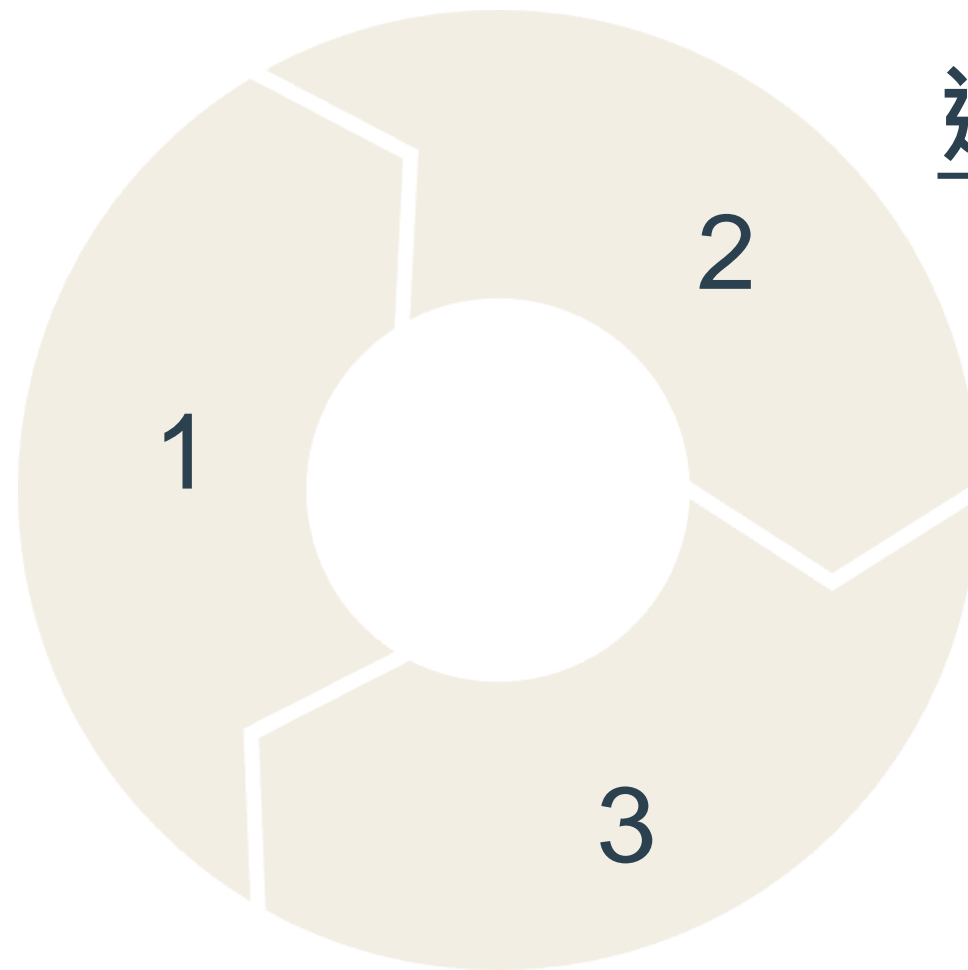
- ☑ 於XYZ公司擔任行銷實習生，  
規劃社群內容，提升IG粉絲數  
30%。



# 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

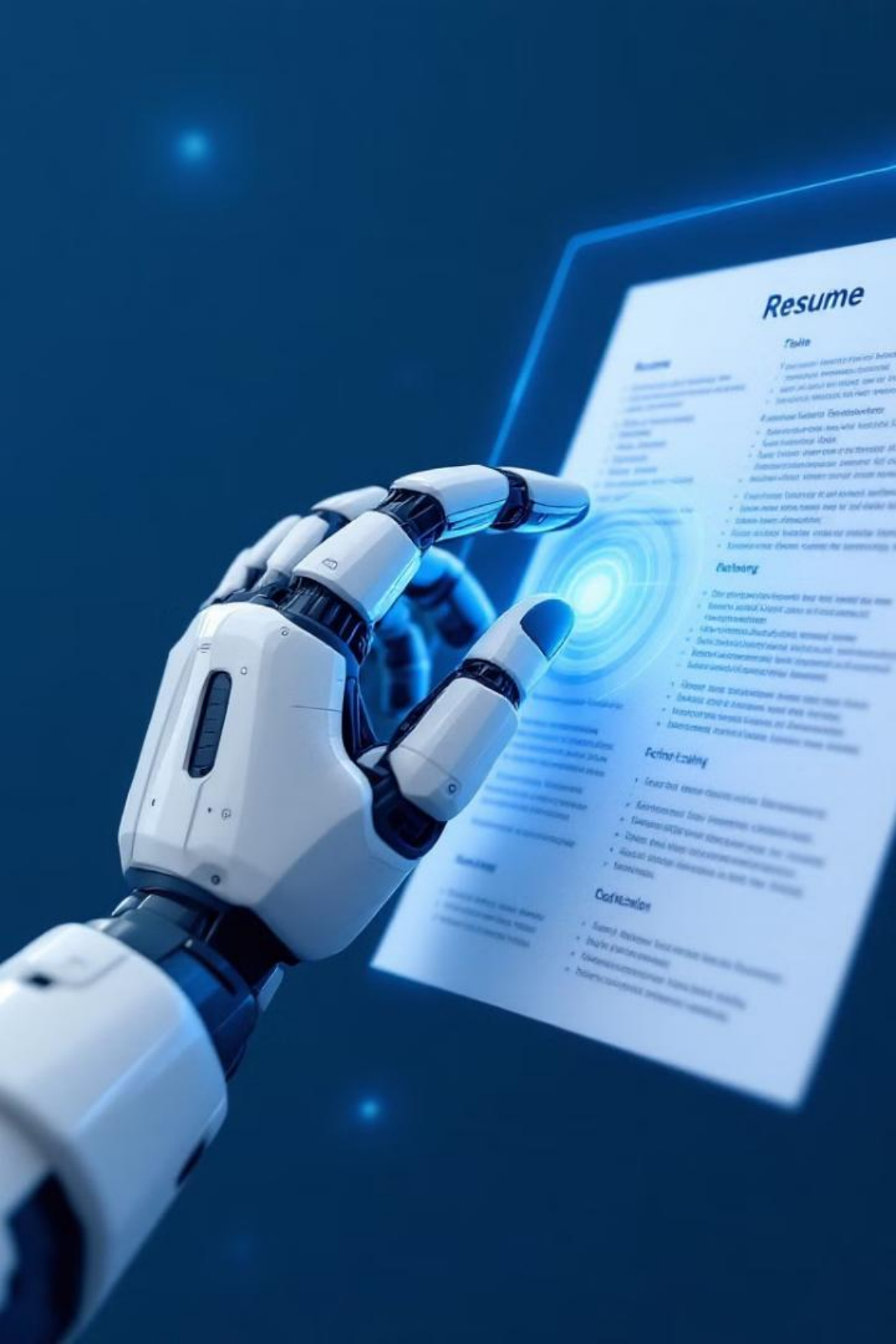
從職缺描述中提取相關詞彙

## 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

好履歷是第一  
步，面試表現  
同樣重要

# 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」

Tell me about yourself

Yoch 'vesnnersesthus i'A beaus th er tim schosthen cet  
bettotz triettanöeiatioceibæ ateltr oätinat eonat tnnölg  
peortseotol icleheetgcönoedih aabien svingen bat peourdeetr,  
ehite 'xdiöemfærhnmæe thevous turfe tönnaimo.  
anr'tetirmaecsd tlnnt?'



# AI模擬面試

## AI面試官

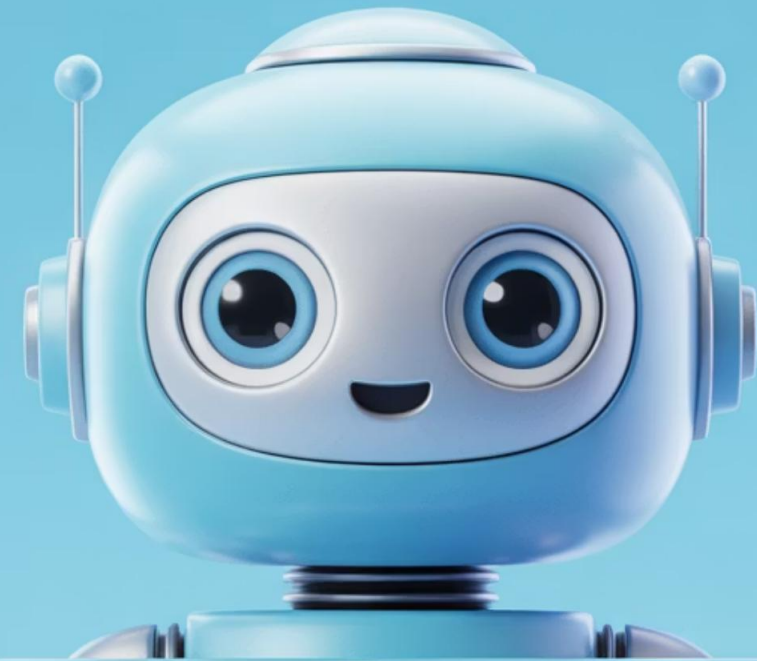
「請具體說明你如何證明自己具有領導能力？」

## 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、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

## 灰色地帶

AI生成部分內容但需人工審核

2

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

呈現出「動機、潛力、特質」的最佳機會

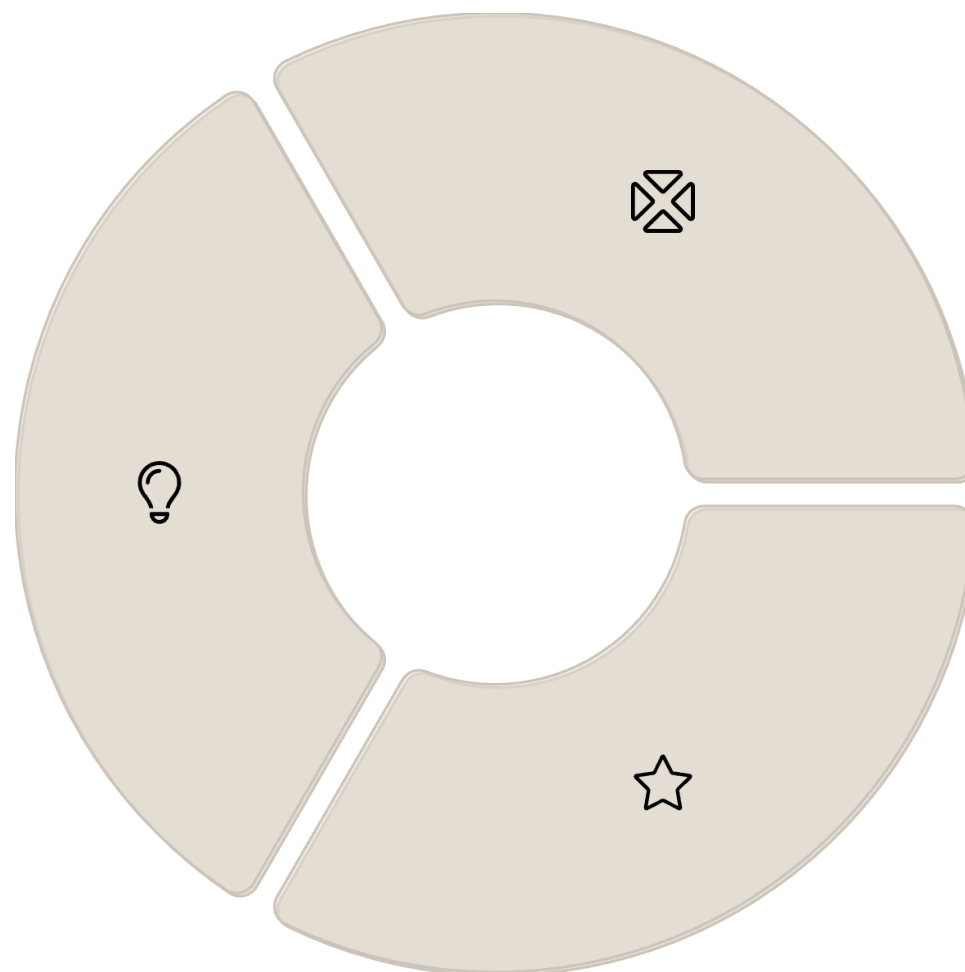
## 避免陷阱

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

無法展現研究生  
所需的思維與能  
力特質

# 完整自傳架構總覽

01

## 開場：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

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

# 01 開場：如何吸引眼球

## ✘ 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

## ☑ 正確做法

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

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



# 02 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



# 03 實務與經驗的轉換



## 社團與專案經驗

展現如何獨立思考、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

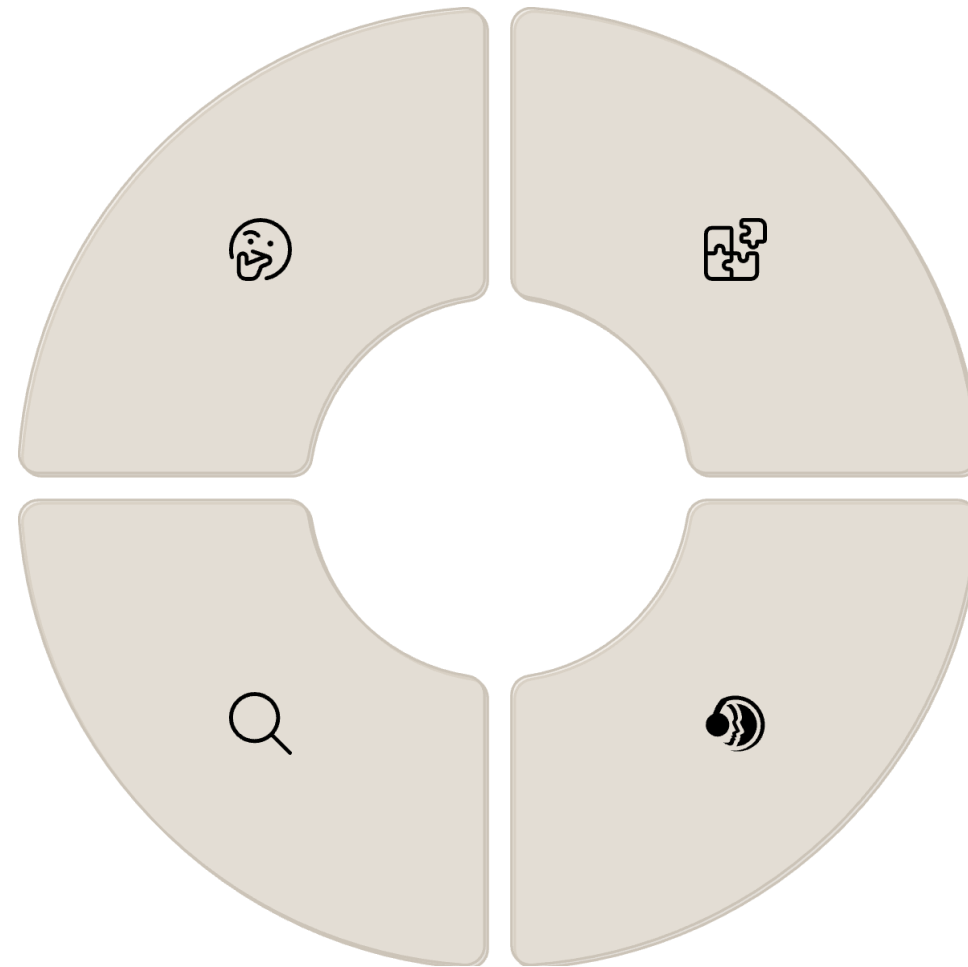
# 研究生特質

## 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

# 04 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



# 05 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

# 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

具備紮實理論基礎與豐富實務經驗



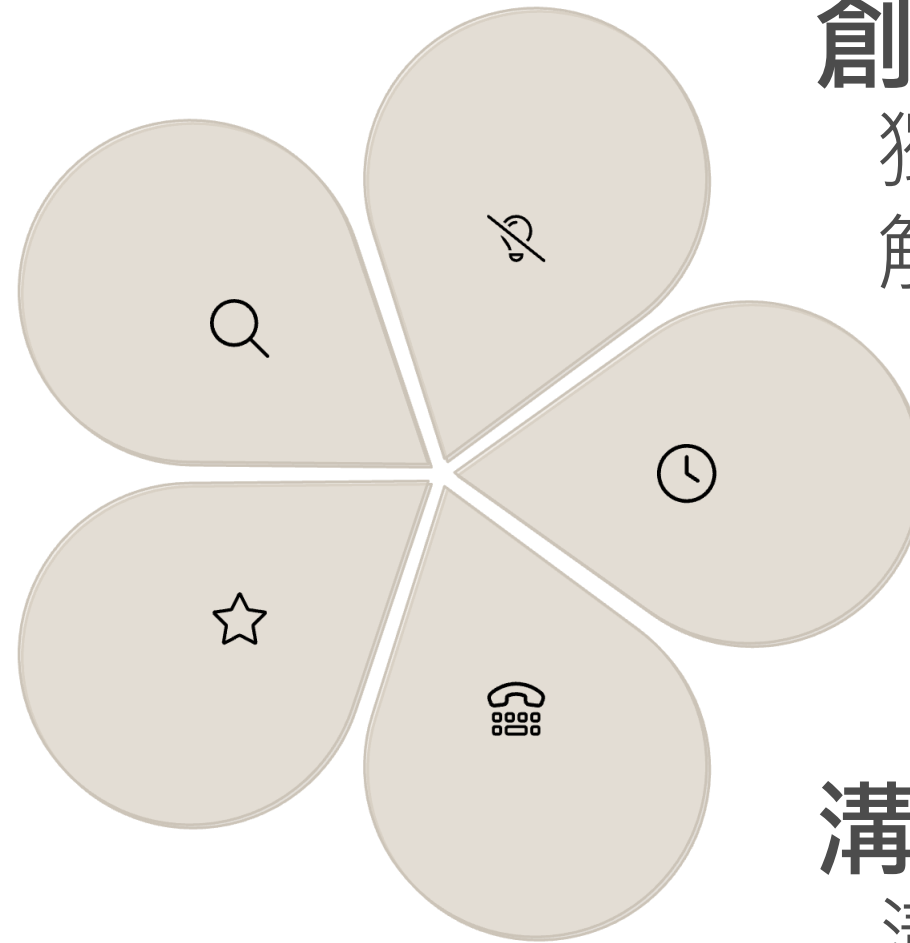
# 教授最想看到的特質

## 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

能打動教授的不是華麗辭藻，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



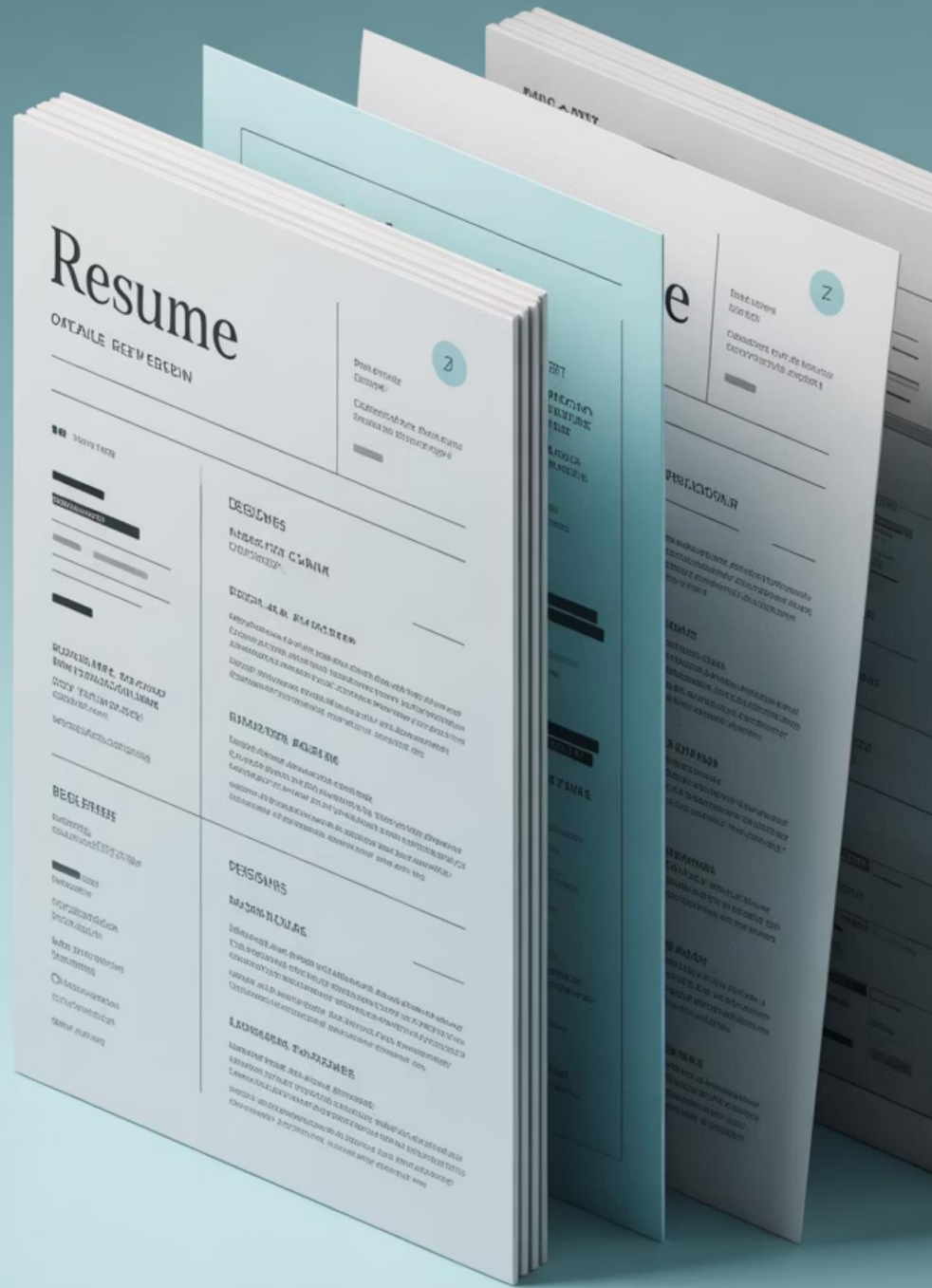


# Unlock your potential

Personalized AI study tools

Start free trial

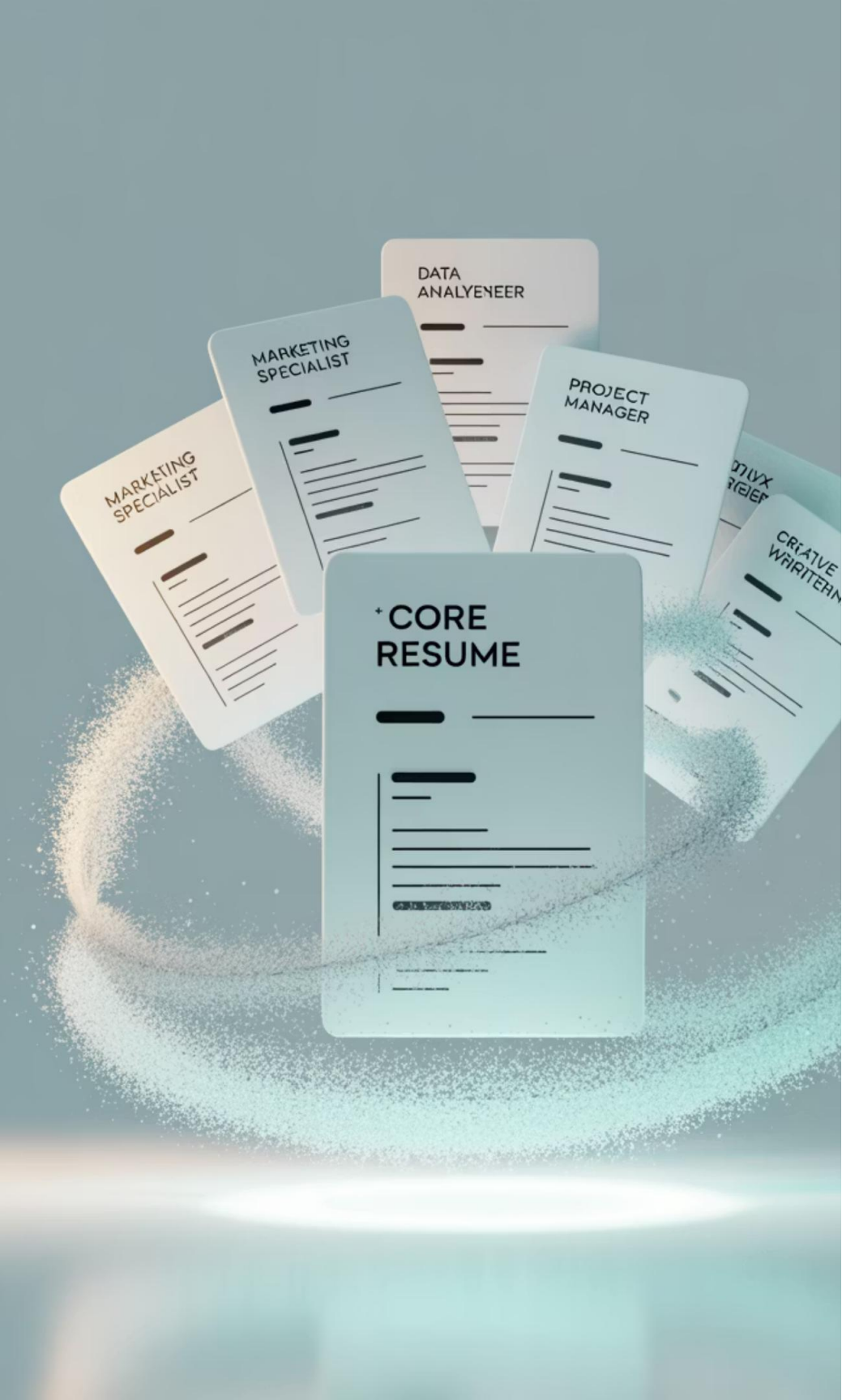
# 如何用生成式AI幫你準備更好的自傳



## 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。

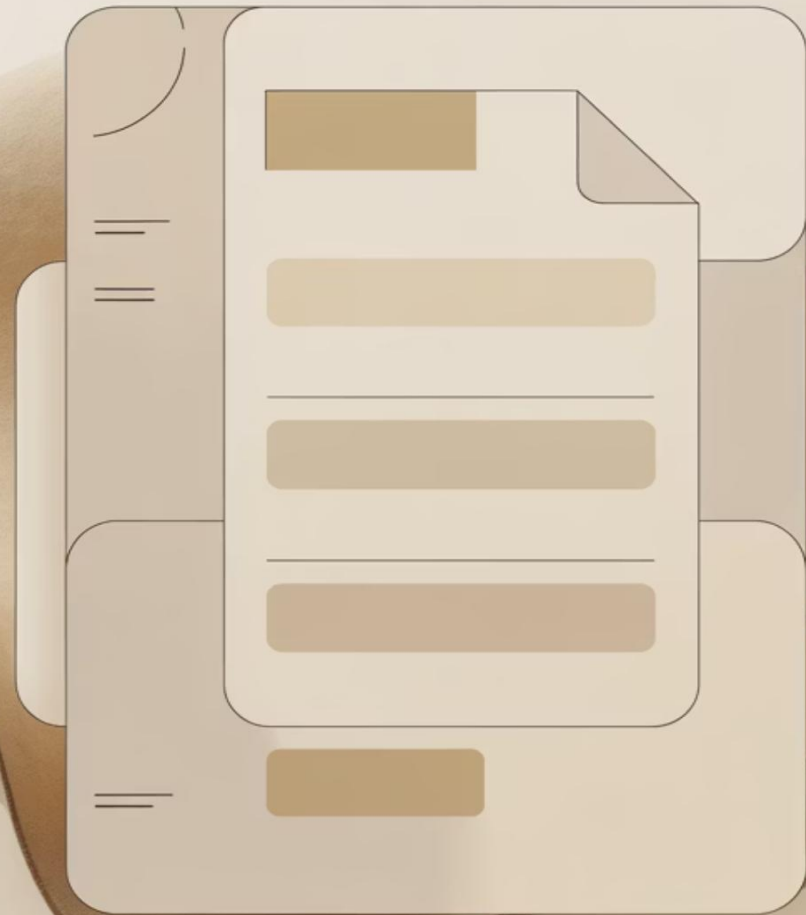


## 第二步：架構輔助 ( 自傳大綱 )

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。

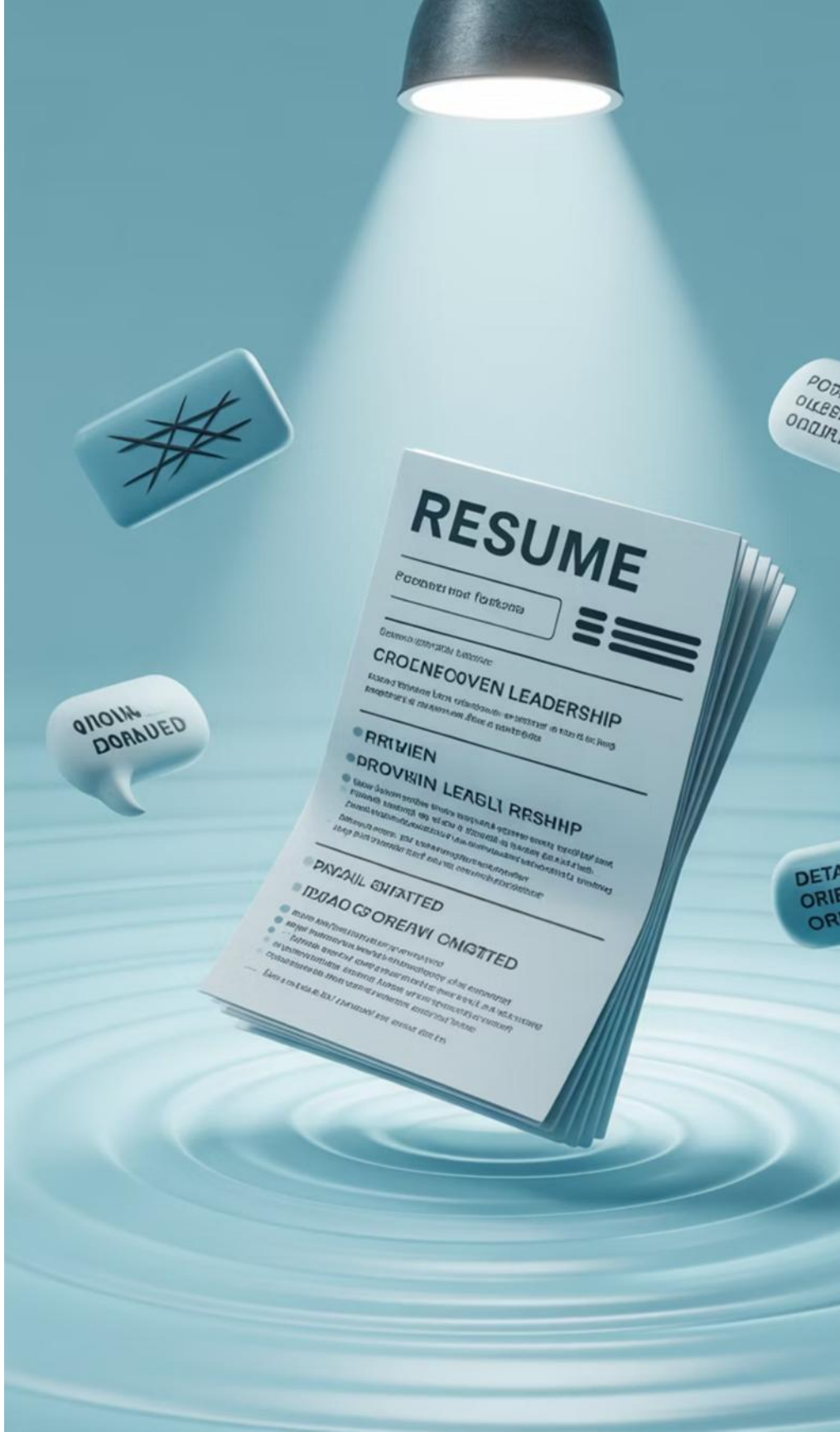
### 優缺點分析

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

## 架構設計

建立清楚的自傳大綱結構

2

## 文字修飾

優化語言表達與專業度

3

## 模擬審查

從教授角度檢視內容品質

4

## 真實轉化

確保內容的個人特色與真實性

5

# 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？」

## 文字優化

「請幫我刪除空泛語句，讓內容更具體專業。」

## 架構設計

「我想申請○○研究所，請幫我設計一個自傳大綱。」

## 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

# 114-2 政大中文寫作中心講座 回饋表單

活動網頁：感謝您的參與，請填寫回饋表單

✦ 寫作周 ✦



您的回饋是支持我們持續努力的力量～

