

*生涯規畫課

期末作業練習：自傳

班級：

學號：

姓名：

自 傳

約寫四到五段，至少有一至二段提及為什麼該校系吸引你或你的學習過程、專長、興趣與該科系的關係

一、 開場白（與未來展望呼應，告訴他人自己是誰）

我是 _____ 畢業於台北市立南港高工 _____

科，一直將 _____ 當成我的目標(或志願)。

你也可以自己寫

二、 家庭狀況（家庭成員、家庭氣氛、父母對個性的養成、家庭與選擇校系的關係、家人的期待、特殊事件對自己的影響）

標題：

我的名字為 _____ ，帶有 _____ 涵義。

家中有 _____ 共 _____ 人，父親從事 _____

，母親則為 _____ ，平時他們常教我 _____

_____ 。他們對我影響最大的

是 _____ ，我希望 _____

_____ 。家中曾經 _____

，從這事件中家人 _____

，我更學會 _____ 。

*生涯規畫課

期末作業練習：自傳

班級：

學號：

姓名：

三、我的個性

標題：

我的個性 _____

_____，做事情時 _____

_____，與同學相處都

能 _____，朋友常常說自己 _____

_____，所以我認為我

比較適合做 _____。

☛ (你也可以自己寫)

四、求學歷程 (升學經過、求學



態度、學業成績或表現、師長影響、優良作品或專題研究等)

標題：

因為 _____，所以我選擇 _____

_____科 (升高中時根本不清楚自己要學什麼，只能根

據分數填到南港高工的 _____科)，高一時只忙於認識新的環境與

同學，到了高二碰到 _____科目 _____老師，對

科的專門學科有新的認識，我開始投入學習，我學習到 _____

_____，

周圍的朋友都很訝異我的轉變，更開心的是我自己，生活過的很愉快

與充實。

*生涯規畫課

期末作業練習：自傳

班級：

學號：

姓名：

高職三年裡，我最得意的是通過_____丙級證照考試，證照對我來說代表_____，準備的那段時間_____，這是我生命中第一張證照，技術的肯定比得到全班前五名還要開心。



高職也有很多機會磨練自己的處事能力，我擔任_____，甚至也參加校外的_____，其中擔任_____主要的職責是_____，讓我學習到_____。



◆ 其他特殊經驗：如遊學、工讀生活、科展得名、技能選手、或班際比賽等（敘述特殊經驗的過程與學習，及對自己的影響）

標題：

印象很深刻的是_____，我（們）_____，讓_____。

*生涯規畫課

期末作業練習：自傳

班級：

學號：

姓名：

五、 休閒專長（敘述自己休閒生活，是精神食糧的一部分）

標題：

放學後我最常做的是 _____，這讓我在
經過一整天的學習之後能 _____，
讓我非常 _____，除此之外還能 _____
_____，真是一舉兩得。



六、 未來展望（了解甄選校系的特色，簡要敘述自我期許）

標題：

常聽師長提到貴校校風 _____，對學生教育用心，尤其
我在貴校網頁上發現貴系在 _____ 領域上表
現特出，與我想繼續深究的方向頗為一致。若能順利進入貴系就讀，
我會延續高職階段的 _____，並更加的 _____





自傳範例

◆ 開場白

範例一：我是○○，畢業於台北市南港高工冷凍科。台北科技大學冷凍空調系始終都是我嚮往的科系。

範例二：……從事室內設計師是我從國中以來的願望。

簡要說明
自己的志願
開場白形式可自創

◆ 家庭背景

範例一：(家庭與我-知足常樂) 我生長在一個雖不富裕，但卻充滿歡樂的家庭中。家父經營裝潢公司，家母除了幫助爸爸經營公司外，是我們的全職媽媽。我是家中老么，哥哥專科畢業後在軍中服役，姊姊現在念大二。父母親非常重視我們的教育問題，期待我能夠進大學繼續唸書，成為能夠自食其力的人。

下標題有畫龍點睛的效用

可談家庭教育對自己的影響

範例二：(胼手胝足，同心協力) 自我有記憶以來父親一直與叔伯們合夥經營汽修場。我的童年也是父親在事業上最忙碌的時候，爸爸常需要應酬，媽媽在公司也需要加班。我是長子，照顧弟弟妹妹成為我的責任。照顧的歲月裡我了解到唯有愛與關懷才是最好的照顧方法，這些磨練使我成為一個充滿細心、耐心的人。

家庭背景與所學科系相關，一定要寫出

◆ 我的個性

範例一：我是一個責任感很強的人，交待我一件事，我一定在時間之內完成。雖然有時第一次會做錯、不盡完美，但我會承擔後果，下次在做的時候就會更好，責任感讓我成為一個有擔當的人。我對新鮮事都有好奇心，很樂於學習，所以同學都說我是一個熱情的人，讓我的生活很有活力。

描述個性多提出實例，較有說服力

範例二：父母親的管教非常嚴格，造就我嚴謹的個性，事情不做則已，一做必求完美。但這嚴謹的個性也並非不知變通，因為父親很強調思考的重要，希望我們做事時常常省思，常能讓我在處事過程能隨時狀況不同而調整。



自傳講義

一、必勝祕方

自傳內容在強調自己的特質、學習態度、專長與興趣、生活理念、未來生涯規劃、胸襟抱負，當然這些資料是要傳達給審查教授的訊息是：我是適合唸貴校，”請錄取我！”

自傳內容與備審資料整體感應該一致，不然易讓審閱者認為造假，如自己是要求完美的人，備審資料也要有一定的水準。

不要記流水帳，內容多放在生活中各樣經驗對自己的影響，先整理一下生命過程有哪三件影響自己的事，仔細將這些事情寫在自傳中，就很有可看性。

自傳內容要延續簡歷表中的項目書寫，讓備審資料有邏輯性。



二、加分小秘方

若能針對仔細瀏覽推甄校系的網站，或甚至找到該系，熟悉該校系環境，能與教授聊天，將蒐集來的資料、觀念融入自傳中，你的自傳更能符合推甄的要求。

三、不扣分訣竅

- ◆ **避免錯別字**：切勿有錯別字，應多次校稿
- ◆ **切勿曝露缺點**：儘量避重就輕、隱惡揚善，可承認無關緊要的小缺點，但不可將大過事蹟主動公佈
- ◆ **切勿虛偽作假或抄襲**：自傳常常是面試題目的來源，會破功
- ◆ **避免自我膨脹**：雖然自傳應呈現良好內容，但切勿自我膨脹
- ◆ **避免缺乏自信**：若對自己的表現缺乏信心，如何使評審教授認同
- ◆ **避免談論爭議性話題**：政黨、宗教信仰等話題容易受到爭議

生涯規畫課中自傳、讀書計畫講義都是參考範本，可依據自己的需要調整格式！

*生涯規畫課

期末作業練習：自傳

班級：

學號：

姓名：

自傳範例

◆ 求學歷程-抉擇學習篇

範例一：（寬闊校園、開闊胸襟）很幸運的考上離家近的南港高工，每天可以在偌大的校園中散步，或者與同學們在夕陽餘暉中進行各種活動，寬廣美麗的校地，開闊了心胸與視野。

範例二：（繼承家業、選擇冷凍）由於受到父親的影響，國中畢業時我就立定志向要念電機類科，父親年紀漸大也希望我能協助他一起經營。升高中時我順利進入冷凍科，才發現課程內容與實際跟在父親身邊維修電器差很多，很多專業科目非常難懂，我曾經失望了很久，本來想乾脆休學跟著父親學就可以了。在父親持續鼓勵、加上實習科目老師常說我表現不錯，我終於能克服難懂的學科，盡量將實習中發現到的原理運用在理論課程中，雖然很多仍難了解，比起剛開始的鴨子聽雷好多了。

範例三：（自信面對未來）猶記從國中跨入南港高工這個大家庭時非常茫然，一直到升到高二時專業課程增加，我才體認到高職雖比不上高中，但能讓我擁有一技之長。現在我也以自己是位高職生為榮，因我學到一般高中生學不到的技能，並期許自己能堅持到底，讓自己更自信的面對未來。

◆ 求學歷程-社團幹部篇

範例一：（時間安排、文件整理）從高一開始我擔任三個學期的學藝股長，最常接觸教務處，包括每天教室日誌與收發抽查作業等，所以常常很忙，因此我能學會時間的安排、文件整理的的能力，教務處的阿姨常說我收的作業最清楚，除了感謝班上同學合作以外，三個學期學藝股長的訓練對我影響很大。

範例二：（社團大家庭，成長所在地）我在校期間參加很多社團，如班聯會、桌球社、排球社等，其中我在班聯會的時間最長，學到很多，成長也最多。在班聯會中碰到一群很有教育熱忱的師長，他們教我很多知識與技術，包括海報製作與

＊生涯規畫課

期末作業練習：自傳

班級：

學號：

姓名：

美工編輯，其中最繁瑣的一件工作是製作校慶大海報，從電腦上的排版製作到分割輸出，花費了兩天四個人力才完成，看到成果時，真有一種說不出的喜悅與成就感。

◆ 求學歷程-轉考其他領域篇

範例一：(立定我的志向) 從小我就會跟在媽媽身邊幫忙煮飯，升高中時，因為公立學校的美譽所以仍按分數填到南港高工。高二學習過程有些困擾，與輔導老師探索我的興趣能力時，我更肯定自己的方向在於餐飲方面，經過一番掙扎的抉擇，我決定繼續機械科的學習但升學會轉考餐飲類，因為我知道機械科的學習對我未來摸索器械時也有很大的幫助。

◆ 求學歷程-特殊經驗篇

範例一：(團隊合作，煉鐵成鋼) 高中三年中，最深刻的回憶就是軍歌比賽了。從一開始排練時，我們班就共同決定一定要做到最好，所以練習時大家都非常盡力。比賽結束時，我們都非常滿意自己的表現，當報出冠軍，我們當場激動的全班大叫。這次軍歌比賽給我很多感觸，在任何團體中，只要大家共同商議、決定目標，再朝目標前進，沒有做不到的任務。

範例二：高二時，在英文老師鼓勵之下我參加英文演講比賽，這是我求學歷程中的第一次比賽，我非常用心準備，雖然最後沒有得名，但是那段時間我常練習用英文與妹妹對話，讓我對英文的信心增加，英文成績一直維持在班上的前面。

◆ 休閒專長

範例一：(動靜皆宜，人際廣闊) 在成長的過程中，好動的細胞讓我常常在球場上與群雄角逐，渾身是勁的活力讓我的身體非常健康，健保卡只是備用的證件而已。打球也是認識各路人馬的好機會，我常能與不同的人聊天，讓我的人際關係非常廣闊。因為好動的個性，小時候父母就將我送到圍棋社學習，希望訓練我靜下來思考，因為成就，我竟迷上思考的活動，養成我現在思考事物更為慎密、有條理。

*生涯規畫課

期末作業練習：自傳

班級：

學號：

姓名：

◆ 未來展望

範例一：因為家裡開工廠，使我選擇高職電機科就讀，而三年高中生涯，雖然我有機會磨練我的基本專業知識與領導能力，總覺得在專業知識上仍有很多想要加強之處，這就是我想進大學好好再充實自己的原因。

範例二：高中三年，我在機械領域中找到我的方向，我發現越來越有興趣。學習過程中我發現材料能應用於所有的元件結構上，包括精密製造業、資訊業、通訊業、奈米材料、生醫材料、航太材料、高科技半導體等，都在現在與未來世界的潮流趨勢，因此材料科學是我深入學習的，貴校在材料科學上有良好的風評與優良的師資，希望能有此榮幸成為貴校的一份子。

範例三：若能順利進入食營系就讀，我將延續高職對烘焙的熱愛，爭取名列前茅的機會。也希望多多創新出健康且符合現代人需求的產品，能真正發揮所學，欣聞貴校在健康養生領域的貢獻，希望我能有此榮幸成為貴校的一份子。

