

從小到大，每到一個陌生的環境，第一堂課或是第一件事要進行的就是「自我介紹」，因為這是人與人互相瞭解最直接、最迅速的方法。而自傳也就是書面的「自我介紹」。在教授還沒有見到你之前，認識你的第一個機會，便是透過你的自傳。通常教授會希望從你繳交的自傳中瞭解下列問題：

1. 從成長過程的敘述中，看出你的人格特質。
2. 你對他們這個校系的瞭解有多少（你的用心程度）？
3. 你過去在學業、專長及興趣各方面的表現，有沒有能力來就讀本校系？
4. 在未來大學四年（甚至未來就讀研究所）你想要學到什麼？用什麼方式去學？

所以一篇完整的自傳，應該能夠回答出滿足上列所有問題的答案。以下分別就自傳的內容、寫作準則、寫作忌諱及各學群自傳重點向各位同學加以介紹。

一、自傳的內容

一般自傳的內容可以大致從三方面來撰寫：個人篇、家庭篇及求學篇。

（一）個人篇

個人篇著重在對自我的描述及認識，包括基本資料、個人特質及個人理念。

1. 基本資料：姓名（可包含中英文）、住址、聯絡電話及就讀高中等。
2. 個人特質：最好能舉出具體例子，若能附上家人、同學或老師對你的看法，會更具說服力。
3. 個人理念：可以描述有利於就讀該校系的理由及人生觀。

（二）家庭篇

家庭篇可著重在家人對於你選擇該校系所表現的態度及影響...等。

1. 家庭背景：家庭狀況、成員、家庭對自己的影響（前述資料若與就讀本科系有關時，可進一步詳述）。
2. 家人態度：家人對你選擇該校系所表現的支持度（呈現正面支持較佳）。

（三）求學篇

求學篇著重在描述求學過程中你所展現的學習態度及學習方法，以及人際互動的經驗...等。

1. 求學過程：學業表現、學習態度與方法、與老師或同學的互動關係、幹部經驗、社團經驗，可強調參與後的收穫、學習與心得感想。
2. 特殊表現：特殊才能、興趣嗜好、專長能力。
3. 競賽經驗：參加比賽的經驗、成果，尤其是參與比賽後的感想。
4. 申請動機：報考該科系的動機為何，可以從自己的興趣開始描述，以及爲了進入該科系所作的努力，例如：曾經參與相關的大學營隊、認識大學校系活動...等。
5. 生涯規劃：包括未來的生涯規劃與自我期許。此部分也可在「讀書計畫」中再詳述，但要特別注意的是，自傳適合描寫你的人生理想，而讀書計畫中可描述達成理想的方法，兩部分宜有所區隔，避免評審教授認爲你只是不斷複製同樣的內容，而對你的資料留下負面的印象。

二、自傳的寫作準則

在撰寫自傳的過程中有幾項準則可供同學作爲參考：

（一）寫作格式與技巧：

1. 按照校系在簡章中的要求來撰寫，格式、字數都要合乎規定。若校系規定親筆書寫，則務必書寫工整；若無特別規定則以電腦打字作業較爲適宜。
2. 爲你的自傳作適度包裝，例如：封面、照片、排版、裝訂...等。
3. 段落要分明，內容長短適中，並可爲段落命名，如：求學過程、生涯規劃。若段落較多，可在前面列出簡單的目錄，讓評審教授對內文一目了然。
4. 用字遣詞簡潔有力，內容敘述簡明扼要即可。
5. 寫作語氣要誠懇實在，並保持樂觀、積極的態度。
6. 對文章內容的相關描述，可附上證明文件，如：服務證書、比賽獎狀，會更有說服力。
7. 可運用表格或條列方式，更清晰的呈現重要資料。

（二）寫作內容：

1. 多用具體的例證來說明自己的特質，而非抽象、模糊的描述。例如描述自己有服務的精神，則可敘述你曾經至哪些機構擔任義工或從事哪些志工活動，更重要的是記得分享活動感想爲何。

2. 依照自己的個性寫作，如果你的個性內向，就不要把自己描述成一個活潑的學生，可多就個性上的優點加以發揮。
3. 內容要切合主題，並緊扣甄試校系的相關性。善用資源，多多瞭解該校系或教授，對該校系的狀況充分掌握並適度透露，顯示自己有備而來。
4. 對重要事件與經歷的描述時，最好也能分享自己的心得與感受。
5. 結尾需前後呼應。通常教授必須一次看幾十份的資料，所以看到最後常有麻木的感覺，因此一個強而有力的結尾讓教授留下好印象是非常重要的。結尾不用太長，重點是要有力，呼應前面的主題：我非常適合貴系，我也對貴系十分有興趣，請選擇我成為貴系的生力軍！
6. 教授面試時多會從自傳中提出問題，因此完成自傳後切記留下一份底稿，並在底稿上附註自己當時寫下重要事件的動機及原因，在面試前可以多加瀏覽複習，避免在面試時所回答的答案與自傳互相矛盾。

三、自傳的寫作忌諱

撰寫自傳的過程中有一些注意事項希望同學能盡量避免：

1. 自傳內容切忌流水帳式的記載；自傳是對自己的重點敘述，因此把握重點，簡明扼要敘述即可。
2. 自傳內容不可有錯別字、簡字，並且注意版面的清潔。
3. 儘量避免談論太具爭議性的題材，若為相關科系（如：政治），則請保持中立客觀立場來對該議題進行評論。
4. 要適度表現自己，但尺寸需拿捏得宜，不可言過其實甚至造假。雖然自傳的精神是「隱惡揚善」，但是太過誇張的形容詞反而會出現反效果，也會給教授留下負面的印象。
5. 事件不可重複，尤其是已經在某段落中提及的比賽榮譽事蹟，就不要在其他部分重複強調，避免浪費篇幅，反而給人冗長的感覺。

四、各學群自傳重點：

以下為同學整理出各學群自傳撰寫重點，同學可參考附錄的大學學群校系相關資料一覽表，看看自己想要申請的學系屬於哪一學群，再對照下列的提示重點來進行自傳的撰寫。

<p style="text-align: center;">資訊學群</p>	<p style="text-align: center;">工程學群</p>
<ul style="list-style-type: none"> ●邏輯思考能力強。 ●樂於吸收新知。 ●喜歡動手操作。 ●喜歡或是不討厭數學。 ●樂於動手拆卸或組裝機器。 	<ul style="list-style-type: none"> ●喜歡或是不討厭物理、微積分、化學。 ●喜歡動手做。 ●可突顯自己對於設計、研發、品管方面的興趣。 ●對尋求問題的解決方法有異乎常人的毅力。
<p style="text-align: center;">數理化學群</p>	<p style="text-align: center;">醫藥衛生學群</p>
<ul style="list-style-type: none"> ●邏輯推理能力的實證舉例。 ●平日關注的問題方向。 ●對於「理論與實務」的看法。 ●強調自己對未來的生涯規劃。 	<ul style="list-style-type: none"> ●責任感。 ●無條件關懷他人之心。 ●人際關係、溝通能力。 ●外語能力。
<p style="text-align: center;">生命科學學群</p>	<p style="text-align: center;">農林漁牧學群</p>
<ul style="list-style-type: none"> ●對大自然抱有熱情。 ●理性邏輯與浪漫感性並重。 ●對未來目標明確。 ●了解生物科技是建築在數學、物理、化學的基礎上。 	<ul style="list-style-type: none"> ●認清本學群係以自然科學為基礎，從事人文方面工作。 ●是否有相關家庭背景。 ●對於資本、勞力與世界貿易自由化有個人見解。 ●對於「人與自然之間的關係」的認知與個人看法。
<p style="text-align: center;">地球與環境學群</p>	<p style="text-align: center;">建築與設計學群</p>
<ul style="list-style-type: none"> ●有沒有「吃苦耐勞」的精神。 ●對人類社會、社區的概念。 ●列舉過去生活經驗中曾經經歷或讓你印象深刻的環保事件。 ●瞭解自己是個「專業工作者」也是「環保推動者」。 	<ul style="list-style-type: none"> ●說明自己在「人文、科技、藝術」三方面均衡發展的特質。 ●面對挫折時，如何面對應變？ ●在創造力方面的成就。 ●是否有「勇於和別人不同」的特質。 ●自己在「觀察使用者行爲」上，有何心得？

藝術學群	社會與心理學群
<ul style="list-style-type: none"> ●敏銳豐富的感受。 ●如何將個人強烈的情緒，反應在作品上。 ●意志韌度。 ●是否能勇於「向傳統挑戰」。 ●獨樹一幟的創造力。 	<ul style="list-style-type: none"> ●強調自己的社團經驗。 ●對人類行為觀察的心得。 ●說明自己遇到挫折、困難的處理方式。 ●如果擔任過義工或志工，可以多所著墨。 ●自己關注的社會議題為何。
大眾傳播學群	外語學群
<ul style="list-style-type: none"> ●對人的興趣、對事的好奇。 ●遇到問題的思考模式。 ●對於「八卦」的看法。 ●「隨機應變」的經驗。 ●語文能力、溝通能力、行動能力的培養。 ●平日接觸媒體的習慣。 	<ul style="list-style-type: none"> ●使用什麼方式增進自己的外文能力？ ●參加校外競賽或資格鑑定的經歷。 ●最喜歡的書或作家。 ●若要報考的是「非英語系」國家，則一定要說明「為何選擇此語系」以及對「該國」的認識。
文史哲學群	教育學群
<ul style="list-style-type: none"> ●說明自己的價值觀。 ●小時候的夢想。 ●自己偏好的文學類型。 ●用比較特殊的文體來呈現你的自傳，例如用：新詩體、故事、書信…等。 ●曾深入探討的歷史事件。 	<ul style="list-style-type: none"> ●為什麼認為自己適合當老師。 ●列舉曾發生的實際事例，說明自己相關能力（教學、輔導、溝通）。 ●堅強的毅力與耐心。 ●求學生涯中影響最深的老師。 ●自己的社團經驗。
法政學群	管理學群
<ul style="list-style-type: none"> ●演講比賽的經驗。 ●曾與人激辯過什麼事件的經驗。 ●對自己的個性必須詳細說明，例如：嫉惡如仇、好惡分明、實事求是…等。 ●可以強調自己使用圖書館的習慣或方法。 ●對擔任公職的看法。 	<ul style="list-style-type: none"> ●自己的「數字觀念」與理財經驗。 ●對「競爭力的看法」。 ●曾經觀察過「公司經營型態」或「市場活動」的話，要多加著墨。 ●曾經以「量化」方式來評估事情成功與否的事例。 ●最好能舉出自己運用「組織管理」方法解決問題的實例。

財經學群	體育休閒學群
<ul style="list-style-type: none"> ●明確表達自己下列的能力：外語、數理及電腦操作。 ●自己的幹部經歷。 ●在團隊中經常扮演何種角色。 ●引導你進入此領域的主要動機。 	<ul style="list-style-type: none"> ●自己的運動專長 ●參加競賽的經歷。 ●希望培養的運動專長。 ●對「體育」與「休閒」二者間的關係提出自己的看法。 ●對於「休閒活動專業技能指導者」此一角色的認知與自我期許。 ●家人對與你進入本系學習的看法。

資料來源：2009 多元入學輔導聖典甄選篇，67-68 頁，詮達文教。

自傳是對自己的重點敘述，而不是一篇流水帳或自白書。完成自傳後請把你的自傳當成一本小說，而你就是這本小說的第一個讀者。看完這本小說有什麼感想呢？是平淡無奇、或是令人印象深刻？若是覺得平淡無奇，那可能就需要再多發揮一點心思或創意，讓你的自傳與眾不同！更重要的是，別吝嗇將你的自傳分享給其他的讀者，例如：爸媽、導師、國文老師及輔導老師，聽聽其他讀者的意見，相信你一定會有許多意想不到的收穫😊！