

#### 【104 履歷診療室】系列 3

### 早鳥新鮮人「履歷」準備不足！

#### 104：五成沒自傳 三成六沒照片 八成五沒作品

新鮮人求職，早鳥快飛，卻可能白飛。104 觀察近 11 萬名即將在今年大專或研究所畢業、且最近一年有更新履歷表的求職會員，新鮮人履歷出現準備不足的三大現象：

現象一：49%沒有中文自傳，90%沒有英文自傳。

現象二：36%沒有照片。

現象三：85%沒有作品。

104 人力銀行總經理黃于純觀察，平均每 4 份履歷表，只有 1 份能獲得面試機會，常見的 NG 履歷是：沒填或專長技能不符、沒有差異的自傳、沒填應徵職務或描述錯誤，「104 履歷診療室」<https://resume-clinic.104.com.tw/> 提供「履歷五禁忌與五招式」，供新鮮人參考。

#### 履歷五禁忌

##### 禁忌①：沒自傳，自斷手腳

沒自傳，不行嗎？當然可以。但有自傳，多一支尚方寶劍。履歷的基本項目包含：基本聯絡資料、照片、學歷（最高學歷及次高學歷）、自傳、技能專長、傑出表現、以及作品等，除了自傳和作品之外，多數項目都是無可改變的事實，清楚條列即可，唯獨自傳是求職者對企業人資「說話」的虛擬空間，沒有自傳等於關閉與企業人資對話的大門。自傳不限格式，文字、影音皆可，依個人擅於表達的方式，依投遞公司和職務的適合度，只要能吸引企業人資眼球、願意邀約面試，就是一份成功的自傳。

##### 禁忌②：自傳當族譜

企業每天收到上百封、甚至上千封履歷表，平均只花 140 秒（2.3 分鐘）就決定履歷表去留。千篇一律、很難突出，冗長介紹祖宗八代、廢話太多，更是直接淘汰。自傳讓企業人資認識求職者，為什麼不能從「我的家庭」切入？可以，但是企業想了解的是你本人，不是你的父母、或你家寵物；企業想知道你有什麼技能專長，不是你的風花雪月。104 利用大數據資料庫發現，新鮮人自傳篇幅落在 1500 字左右，稍嫌過長，建議字數控制在 500~1000 字為佳。

### 禁忌③：火星文、錯別字

求職者寫自傳，請先「同理」，因為看自傳的企業人資或用人主管很可能是 40 以上的中年世代，既不熟悉鄉民文化、也不常用網路用語。例如：「森 77」表示生氣，「484」指是不是，「母湯」表示不要、不好，「傻眼貓咪」表示傻眼，「黑人問號」表示疑問、傻眼，「Skr」表示很厲害、很強，「GG」表示完蛋。

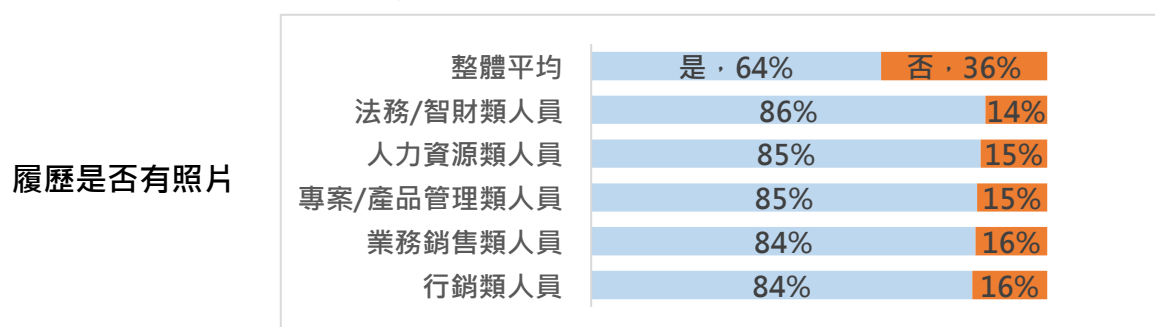
另外，104 利用大數據資料庫發現，新鮮人自傳篇幅落在 1500 字左右，稍嫌篇幅過長，104 建議：自傳若為文字，最佳字數為 800~1200 字。若錯字連篇也會讓企業人資覺得求職者不用心。常見的錯別字例如：再、在，的、得，以、已，我、偶，另、令，或用注音勾代替中文「的」，或英文自傳把大學的英文名拼錯等。

### 禁忌④：履歷造假太膨風

求職者常用形容詞完美表述，但形容詞愈用愈誇張，例如全校最棒，大家都說我棒棒的，很容易造成企業人資或用人主管誤解、或有嚴重落差。應具體陳述客觀事實，例如參加什麼比賽、比賽全名、得了第幾名等。情節嚴重例如假造學歷、經歷、技能專長等個人資料，企業可以依勞基法終止勞動契約，曾有判例提告刑事詐欺求償，或依民事請求損害賠償

### 禁忌⑤：沒照片，照片不清楚，沙龍照／啾咪照

履歷是求職者的縮影，愈立體、愈真實，視覺上有主角，愈能讓企業人資進入履歷說故事的真實情境。104 觀察近 11 萬名即將在今年大專或研究所畢業、且最近一年有更新履歷表的求職會員，其中，近 6 成 4 會放上照片。其中，主動應徵法務/智財類人員、人力資源類人員、專案/產品管理類人員、業務銷售類人員及行銷類人員高達 8 成都會放上自己的照片。104 提醒：求職講究專業和適性特質，儘量挑選符合職務風格的照片，專業感、權威感、親切感、接近感。致命照片例如：深 V 露乳溝、露肩等賣弄風騷，戴墨鏡、沙龍等失真照片。



資料來源:104 人力銀行

### 履歷五招式

#### 招式①：負面行銷，逆襲突出

當 99.9% 的求職者都說自己有多好多強的時候，若能勇敢在自傳的第一段，用失敗故事引起人資注意，並讓人資願意繼續讀下去，有可能脫穎而出，拿下面試門票。

哪些失敗的故事適合呢？曾經造成損害的、可分析過程和結果的、有影響性的、有學到教訓的、如果再來一次情況可以避免的。企業經營分秒都可能發生危機，更多的失敗和學習，危機應變能力和適變力相對高於未曾歷經風雨的溫室花朵。

### 招式②：大開玩笑、設計自己

履歷表出奇才能制勝！台灣奧美廣告執行創意總監龔大中，踏進廣告界的履表竟是一份病歷表。他在2017年參加104 Be A Giver演講時分享，他把自己自己的履歷表自製成病歷表，裝在信封袋，寄給十家廣告公司，因為太有噱頭，結果獲得五家公司面試，最後成功進入奧美廣告。

### 招式③：投其所好，客製履歷

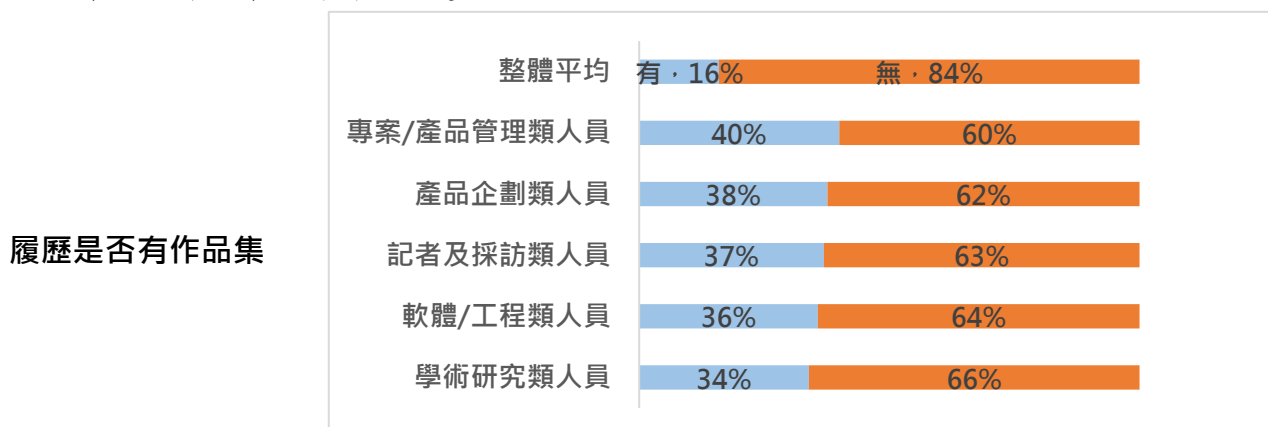
若創意不夠大膽，盡可能用文字說明技能專長符合理想職務。仔細閱讀企業如何描述工作內容和條件要求，拆解其中至少三個關鍵能力，深入詮釋。

例如應徵「社群小編」，社群平台經營(Facebook、LINE@、Instagram、Youtube)經營、有梗圖文的議題操作、廣告操作及優化成效分析。例如應徵「儲備幹部」，多為培訓公司未來管理人才，關鍵能力應包含：成本概念、邏輯分析、以及整合能力。

### 招式④：用作品打敗學歷

104觀察近11萬名即將在今年大專或研究所畢業、且最近一年有更新履歷表的求職會員，8成5新鮮人在履歷中並未提供作品集，其中，主動應徵專案/產品管理人員、產品管理企劃人員、記者及採訪類人員、軟體/工程師人員及學術研究類人員提供作品集的比例較高，但仍未超過半數。

104人力銀行總經理黃于純建議：雖然作品集不是每個職務必備，但如遊戲開發、造型師、廣告文案、廣告創意、翻譯、攝影師等，除了履歷、自傳，請務必附上作品集，且作品集也要精挑細選。

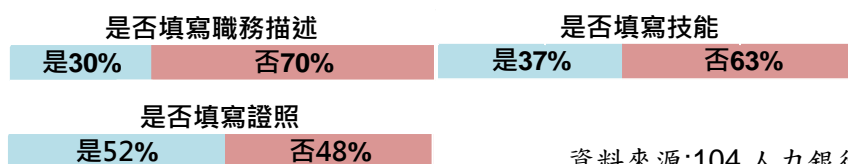


資料來源:104人力銀行

### 招式⑤：內容，永遠的王道

買房子，看「地段、地段、地段」。寫履歷，講「內容、內容、內容」。104觀察發現，新鮮人對於職務描述(Job description)、技能及證照等填寫率較低。當中職務

描述更有超過七成新鮮人未填寫。104 建議新鮮人職務描述要與技能有一致性之外，如能詳盡填寫，更能讓人資更快知道你對應徵職務的認知程度。證照方面除職務相關之執照，如多益、全民英檢、日文檢定等相關英文檢定，也是企業人資注重的部分。



資料來源:104 人力銀行

### **關於 104 資訊科技集團**

104 人力銀行成立於 1996 年，2006 年以「一零四資訊科技股份有限公司」於台灣證券交易所掛牌，成為台灣第一家上市的網路公司，穩居台灣流量最多的人力資源服務網站，2007 年進入大陸市場，持續以成為華人地區人力資源領導品牌為使命。全集團追求產業創新，以 C.M.O.S. 四大核心概念（cloud 雲端、mobile 行動、open 開放、social 社群）提供多元職涯服務及人才管理解決方案，包括網路求職、職涯社群、職涯競爭力、高階獵才、企業大師、人資管理系統、測驗評量、人資顧問諮詢等，2014 年成立社會企業處，提供工作世界、兒童美術館等社會創新服務，2015 年成立銀髮銀行建構中高齡照護資源平台，完善企業社會責任。如需進一步資料，請上 104 企業網站：[corp.104.com.tw](http://corp.104.com.tw)。

### **新聞聯絡人：**

公共事務部 品牌公關  
柯惠文 Vanessa.Ke

---

Tel：(02)2912-6104 ext. 6868  
Mobile：0987-576-104  
Fax：(02)7702-7104  
Email：vanessa.ke@104.com.tw  
Add：新北市新店區寶中路 119 號 3 樓

---