單元名稱：P25 求職心法 show 大亮點

修訂日期：2019 年 8 月 31 日

本單元由青年署研發並授權翻印。

本單元設計者：

周鳳瑛（龍華科技大學企管系 助理教授、Career 就業情報職涯 顧問）

王淑慧（北京艾思達迪教育 培訓師、Career 就業情報職涯 顧問）

引用本單元請依據「創用 CC 公眾授權條款」（http://www.creativecommons.org.tw/about）註明下列兩者之一：

周鳳瑛、王淑慧（2019）。求職心法 show 大亮點。載於何希慧、劉孟奇、劉淑慧、辛宜津、吳淑禎（主編），教育部青年發展署大專校院學生職涯發展教材（2019 版）。

本單元提供搭配使用之數位教材

◎網址：

教師版：https://youtu.be/X-tRgFh5K-4

學生版：https://youtu.be/PzBE5NjfDTI

摘要

1. 從企業的用人哲學，強化投其所好（利他）的自我行銷能力。
2. 從制式履歷與自傳，到影音履歷與 60 秒電梯簡報，做好求職準備。
3. 從模擬面試與角色扮演的換位思考，多面向體驗求職的情境。
4. 從認識自己/接納自己，用真實的自我，實踐利他的價值主張，就是最佳的自我行銷策略。

一、單元定位

（一）基本資料

<table>
<tr><td rowspan="4">主軸與單元</td><td colspan="3">L 職涯優勢學習</td></tr>
<tr><td colspan="2">L1 發掘優勢
□L11-乙 1 梳理高峰經驗
□L12-乙 2 發掘志趣熱情
□L13-乙 3 掌握才幹資產
□L14 打造個人特色</td><td>L2 提升優勢
□L21-1-丁 1 多元學習經驗
□L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化
□L22-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略
□L23-乙 5 檢視今日學習
□L24 服務學習開展生涯</td></tr>
<tr><td colspan="3">P 職涯進路準備</td></tr>
<tr><td>P1 體察職業運作
□P11-丙 1 職業視窗六宮格
□P12-丙 2 職涯焦點人物誌
□P13 三創打開新視界
□P14 國際移動拓展職涯</td><td>P2 展現個人競爭力
□P21-新 2 在實做中統整
□P22-乙 4 開創未來工作
□P23-乙 6 統整理想現實
□P24-戊 2 求職與自我行銷
■P25 求職心法 show 大亮點</td><td>P3 掌握職場社會化
□P31-戊 1 角色脫離-進入
□P32-丙 3 職場守護與捍衛
□P33-1-戊 3 職場社會化_組織潛規則
□P33-2-戊 4 職場社會化_高效習慣
□P34 職場互動順勢行
□P35 職場減壓沒煩惱</td></tr>
<tr><td colspan="3">A 職涯籌劃實踐</td></tr>
<tr><td colspan="2">A1 打造希望感
□A11-甲 1 圓滿人生怎麼過
□A12-1-己 12 SMART 規劃個人發展
□A12-2-己 11 打造未來願景_勾勒圖像
□A12-3 我的人生製片師
□A13-己 21 籌劃圓夢行動</td><td>A2 提升實踐力
□A21-1-己 22 盤點實踐資產
□A21-2-己 13 享受意外變動
□A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心
□A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話
□A23-1-庚 1 延伸實踐經驗_製作圓滿
□A23-2-己 24 延伸實踐經驗_展望未來</td></tr>
<tr><td>授課時數</td><td>2 節</td><td>場地</td><td>■一般教室　□電腦教室
□其他特殊場地：_____</td></tr>
<tr><td>課堂場景設定</td><td colspan="3">1. 一般教室
2. 桌椅能夠彈性移動</td></tr>
</table>

授課者	1. 一般教師，具備人資背景為佳。 2. 能夠有業界人資主管協同教學更好。
教師課前準備	1. 參考 1111 人力銀行的影音履歷資料庫，依系所特性擇 2 個相關行業職務做範例播放。 2. 老師依據範例整理出優缺點，引導同學觀後的討論與參考。 3. 3.60 秒電梯簡報老師可以自己為例作示範。
教學資源工具	1. 電腦、投影機、ppt 講義檔。 2. 前一周請同學準備履歷與一頁式自傳，印出紙本帶到課堂。 3. 學習單：60 秒電梯簡報口條單、面試題庫單。
作業	1. 課前作業： 履歷與一頁式自傳 2. 課後作業： 60 秒電梯簡報-自我介紹口條、影音履歷製作（3 分鐘）
評量方式	1. 能參與小組模擬面試。 2. 能積極主動回饋學習心得。 3. 完成影音履歷，上傳 Youtube。
備註	1. 為強調實作的精神，如何引導學員在課堂間充分演練，彼此找出學習上的盲點，並協助突破自我，分組的合作學習是關鍵，老師必須堅持讓學員從一對一、三人小組，甚至 4-5 人的示範組，一一的實際演練，最後在回饋與提問中，老師可以給予個別的指點。

（二）單元學習目標：

在「L1 發掘優勢」單元，學員透過「乙 1 梳理高峰經驗」、「乙 2 發掘志趣熱情」、「乙 3 掌握才幹資產」，已經能夠掌握自己的優勢，這是邁向成功人生的第一步。接著進入「P2 展現個人競爭力」，我們將提供 2 個工具，協助學員打造個人品牌（秀亮點），有自信的宣告《我是誰》，跟全世界做最有效的溝通（推賣點），逐步成就自己亮麗精彩的成功人生。單元學習目標有二：

1. 秀亮點：60 秒電梯簡報，讓我的美好，要您看得到!

2. 推賣點：利他的溝通四口訣，讓我的價值，要您用得到!

與整體架構之對應：

整體學習目標		本單元學習目標
生涯素養	掌控力	發掘自己的優勢選定產業職務
	執行力	製作影音履歷展現最好的自己
	建構力	覺察與釐清自己的志趣開展求職準備
	開放力	體察多元的社會勇敢迎向各種挑戰
	生命力	關切自己興趣、價值觀與生涯發展的關連性
生涯發展任務	發掘志趣熱情	了解自己的興趣、生涯價值觀，發掘自己的熱情所在
	建立才幹資產	運用網路資源學習開展自我品牌的數位行銷
	掌握資源網絡	運用資訊平台發掘切合自己志趣的職業資源
	勾勒生涯願景	運用自己的興趣與風格開展未來的可能發展方向
	實踐理想生活	了解自己的生涯開展風格
	展現行銷自我	肯定自己的優勢與熱情勇敢爭取實踐夢想的機會
	準備適應職場	具備正確的職場工作態度與人際應對禮儀
	持續建構調整	運用資訊平台掌握職場動態持續調整生涯規劃

*表中空白目標欄表示這個項目並非此單元欲注重、凸顯之能力指標。

（三）設計理念

摒棄行銷 1.0 式「老王賣瓜 自賣自誇」的履歷/自傳美化教學，我們將帶領學員進入以「顧客導向」的行銷 2.0 時代，如何讓自己成為企業要的人，適才適所，必須先了解「顧客的需求」，才能投其所好，在關鍵時刻，用 60 秒的自我介紹（電梯簡報）吸引目光，以利他的價值主張做最佳談判籌碼，讓雇主不要您也難! 教案設計理念如下：

1. 從企業的用人哲學，強化投其所好（利他）的自我行銷能力。
2. 從制式履歷與自傳，到影音履歷與 60 秒電梯簡報，做好求職準備。
3. 從模擬面試與角色扮演的換位思考，多面向體驗求職的情境。
4. 從認識自己/接納自己，用真實的自我，實踐利他的價值主張，就是最佳的自我行銷策略。

二、授課計畫（含課程進行方式、時間、搭配教材、注意事項）

給授課教師的 MEMO：課前叮嚀（作業）

■ 請同學在前一周先行準備制式的履歷，一頁式自傳，印出紙本帶到課堂。同時，擇定一項想要應徵的職務，上網了解職務所需，先做功課。

（一）引起動機：影音履歷觀摩（15 分鐘）

操作摘要句：

以企業人資角度評估履歷。

操作說明：

選擇 2 則跟系所相關的行業與職務的影音履歷，針對內容架構、儀表姿態、創意呈現作觀摩與點評。

【指導語】

大家好，今天我們要開始踏出邁向成功人生的第一步，如何將最好的自己真實呈現，向全世界宣告「我是誰」。所以，我們要先從履歷、自傳、以及面試技巧開始。有關履歷及自傳的範本，網路上 google 一下就有，今天在課堂上我們不要老調重彈，我們要給大家的是求職「心法」的校正，以及讓您可以帶著走、用得上的溝通「工具」。底下我們先來觀摩一下各行業的影音履歷。

【指導語】

看到各行業各職務的自我介紹，大家有沒有注意到，千萬不要一招半式走天下，每個行業所看重的專業與特質都不同，因此，您的自我介紹也必須客製化。影音履歷是未來求職的趨勢，短短 3 分鐘左右，雇主就可全面性的了解您，尤其是如果有作品，就可以利用多媒體方式作創意的展現，同時，您的口說表達技巧也都能真實呈現，後續將可以省卻不少面試的時間。目前 1111 人力銀行設有專欄供大家製作影音履歷，請大家自主學習喔!

給授課教師的 MEMO：

- 參考 1111 人力銀行影音履歷範例，可視科系擇定相關的職務 2 則，請同學觀賞後做簡評，針對儀表姿態、口說用語、履歷架構等，提出觀察的心得，老師可以藉由討論的結果，得知同學對於求職面試的認知盲點，在總攝時，即可帶起後續課程的內容。

（二）主要活動一：如何投其所好（35 分鐘）

操作摘要句：

人生不怕慢 只怕站上台卻沒演對角色。

操作說明：

講心法 觀念先正確：我的美好 要您看得到!

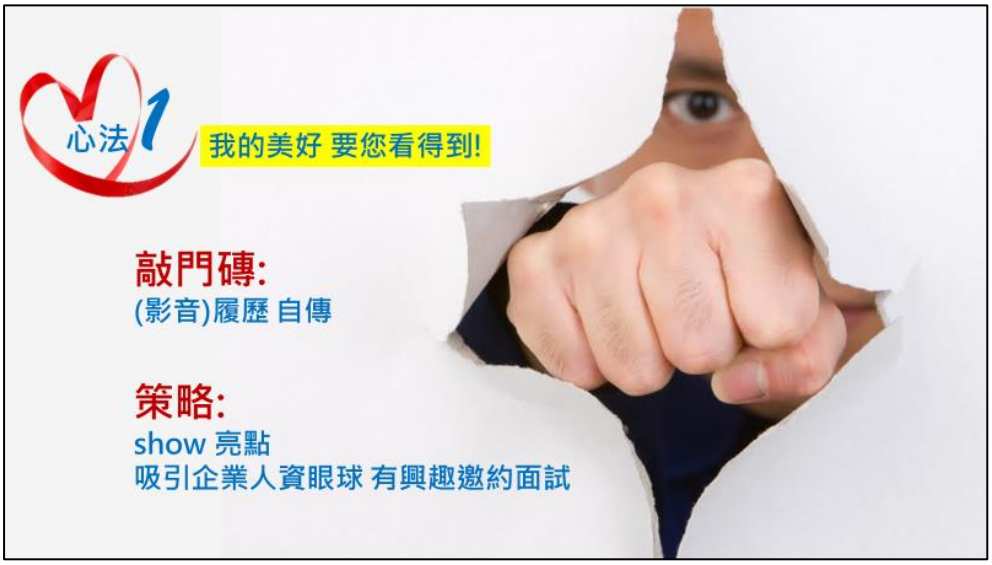
【指導語】

求職面試的自我介紹，是您個人形象管理的整體展現機會，目的就是要跟公司說：我就是 Mr.Right 我就是您們要找的人！因此，求職前的功課就是上網了解企業的需求，從企業網站了解企業文化、企業的市場定位、以及產業的趨勢。更好的是，您能針對應徵的職務給予公司相關的建議，表示您已經跟公司站在同一陣線了。

您知道現在企業要的是什麼樣的人? 除了專業，您更需要的是團隊精神、勇於擔責、願意學習與改變。尤其是與人合作，因為現在是專案團隊時代，您不可能完全不跟別人打交道的。因此，在團隊中扮演好自己的角色，即使是小小螺絲，也有它無可取代的價值。記住：人生不怕慢，只怕站上台，卻沒演對角色! 所以，在認識自己，以自己的優勢與特色，找到對的企業、對的位置，就要開始好好 show 自己了!

【指導語】

在求職前您要先想清楚三件事：what 您要發什麼光（您的亮點）? Where 要在哪裡發光（職務）? Whom 要讓誰（key men）看見? 尤其是這位 key men，就是貴人，找到您人生中的貴人，千里馬才有日行千里大展身手的機會。



【指導語】

給大家的心法 1： 我的好，要您看得到! 首先，您要知道自己的好，您的優勢在哪裡? 然後，在您的履歷與自傳中真實呈現。更好的是用您自己的風格做多媒體的呈現，這一切都是在吸引人資的眼球，要他對您有興趣，才有接下來的面試機會。注意，什麼叫「吸引..有興趣」絕對不是學歷或成績。

【指導語】

以下這位認識吧?（有誰不認識）沒關係，您認不認識他不重要，重要的是他認識您嗎? 知道您是誰嗎? 鴻海郭董，讓他看見您好不好? （當然最好不要在餐廳門口） 您知道讓他看上眼的話，您可以值多少?（喊個價） 如果有那麼一天，您跟他搭同一台電梯，請問您在 30 秒內您將如何讓他認識您? （挑戰吧!）

【指導語】

跟大家介紹一位膽子有夠大的年輕人，陳柏愷，在 2014 年時，當時 34 歲的他，還是交大的博士生。參加鴻海每個月固定的 AppWorkshop，會中邀請一些年輕人提報新創提案。這個小夥子在簡報大約 20 分鐘左右，郭董就喊卡（為什麼?）

郭董跟這小夥子說，直接到資訊部報到，順便您們的產品我買一套，我會請我們資訊部人員拆解您的東西。結果，這小夥子拒絕郭董的 offer （在您們想來，哇!求之不得的機會，早就點頭答應，立刻到 HR 報到） 結果，他說「我也不賣，我要的是，您投資我，我們一起合作，有錢大家一起賺!」（讓自己跟郭董平起平坐）。郭董這人也是英雄惜英雄，立刻爽快答應，一出手就是 200 萬，不過，不是台幣，是美金喔!

【指導語】

所以，提供大家第二個心法：我的價值，要您用得到!重點就在您的好，您的能力，對公司來說是要有價值的。

如果進鴻海，頂多是個被操死的人材，如果賣產品，也只是能被欣賞的人才，但是，我所擁有的是鴻海最需要的技術，投資我就能為鴻海帶來財富，所以我就是「人財」。那個最有價值呢?

（三）主要活動二：履歷自傳 黃金要點（5 分鐘）

操作摘要句：

履歷 5 禁忌、履歷自傳黃金要點。

操作說明：

先檢視自己的制式履歷，再點明個性化履歷/自傳的撰寫技巧。

【指導語】

履歷表到底要如何寫才能吸引人？我們先從不要犯的禁忌說起，重要的有五點，其中最忌諱的就是：造假太膨風。一旦造假，在面試時就很容易原形畢露，到時候就直接 Game Over!

【指導語】

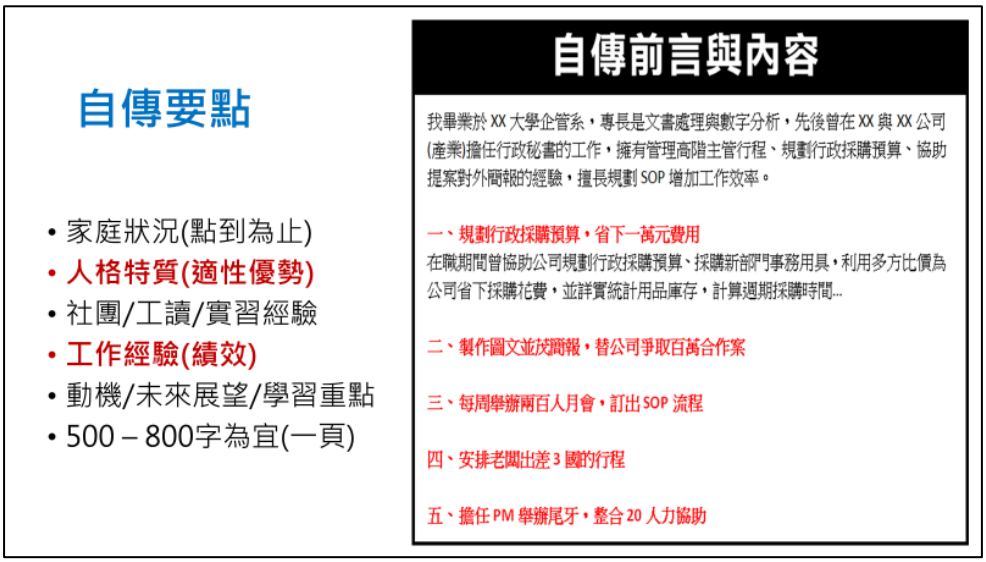
履歷表基本上是您的資歷簡表，有東西就是有，沒資歷就是空白。所以，重點在如何呈現，黃金要點就是：依據應徵的職務需求，強調您具有的人格特質、以及過去的經歷。也就是說，要先做功課，要了解該職務需要的職能與特質，評估自己是否夠格？再盤點過去是否有相關的經驗或成績，可做為佐證的資料。

【指導語】

在撰寫自傳時，請特別注意善加運用「關鍵字」作為小標題，在內文段落中，也可以加深字體的方式予以強化關鍵詞句。謹記：您的能力、價值，必須是公司用得到的價值才算，千萬不要老王賣瓜，自賣自誇。

【指導語】

履歷表最好不要直接套用制式的範本，一來無法凸顯您的獨特性，再來是沒有誠意。最好是利用這個機會，好好展現您應用編輯軟體的功力，以及您美感的品味。



【指導語】

自傳不一定要按時間軸，從小到大鉅細靡遺的撰述，企業沒興趣在您的祖宗八代，他們想了解的是：您的過去是如何成就現在的您?

對於事件、經歷的描述，應著眼在過程中對您的影響，您學到什麼?您改變了什麼? 最後，對自己的期許與展望，最好是能跟公司一起成長。千萬不要太老實說，我以後要出國留學進修，所以這裡只是暫時蹲點? 那就免談喔!

（四）主要活動三：60 秒電梯簡報（20 分鐘）

操作摘要句：

自我介紹重點在 show 亮點，推賣點。

操作說明：

步驟 1.老師示範 2.給工具 60 秒電梯簡報口條 3.同學一對一演練。

【指導語】

在接獲面試通知的那一刻，您的面試就開始了！實體面試前您應該注意的事項包括：面試的時間、地點、方式的確認，若有不方便之處應該事先溝通，千萬不要放人家鴿子，否則您在人力銀行的資料庫中會被列為拒絕往來戶。切記：現在是網網相連的時代!凡走過必留痕跡。面試當天千萬不能遲到，除非有不可抗力的事件，但也必須盡量以電話通報。

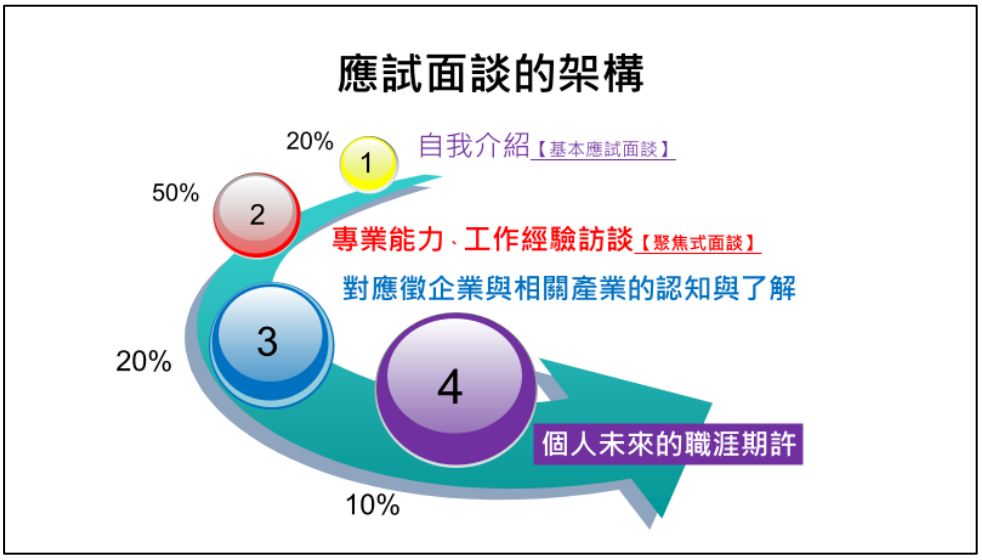
面試場合一般都是一對一，但現在企業會視職務性質做集體面試，甚至會有情境測驗，尤其是在監視系統發達之下，提醒大家，當您一踏進應徵的公司大門開始，您的一舉一動都在他們的監視下，您是什麼樣的人，行事風格、待人禮貌等等，都體現在面試前的行止。因此，求職前心態與習性的正確調整這是必要的，如果您還抱著：只要我喜歡，有什麼不可以? 那就不要怪人資部門老是要您“回去等通知，再連絡”。

接下來提供五個面試要注意的要點：儀態端莊、守信守時、服裝正式、問答得體、態度認真。尤其是“態度”，從您對面試這件事的因應程度，就可以判

斷您是來做事，還是來亂的。企業用人的標準，軟實力要比硬實力（專業力）來的重要，包括主動積極度、責任感、抗壓性等。這些反應的是自我管理、時間管理與情緒管理的能力。

【指導語】

要知道：魔鬼藏在細節裡！ 當您對事、對人認真時，人家才會對您認真看待。



【指導語】

面試時間的長短會依據應徵職務的重要性與複雜度而有差別，但是架構大致相同。先做自我介紹，再來專長、資歷，對應徵的工作職務的認知，最後是對未來的期許。

要提醒大家的是，您的豐功偉業基本上在履歷自傳中已經載明，人資部門也已經做初步篩選過，因此，在實體面對面的時候，應該把握機會將您正向人格特質做充分的展現，同時，口語表達、溝通能力也是重點。您不需要把面試當作演講比賽，但是，您的美好，一定要讓人看得到!

【指導語】

實體求職面試的第一關，就是自我介紹，這是您個人形象管理的整體展現機會，它的重點就是 show 亮點，推賣點。所以，千萬不要一招半式走天下，照著基本資料，祖宗八代一一點名的念一遍。要依據情境、與對方有連結的價值，作為您的亮點與賣點的主軸。注意： 盡量用一個好記的名號替代您的名字，綽號、小名，或是英文名字都可以，只要能夠琅琅上口就好。

【指導語】

接著要傳授大家的是工具 1：自我品牌行銷術，也就是 60 秒自我介紹，如何在短短 1 分鐘內，讓企業非你不可?

我們利用演講的黃金流程 PREP 來告訴大家 60 秒的自我介紹架構。PREP 架構：

1. P 立場（Position）：起，破冰。用一句話說明您的基本訴求或立場。

2. R 理由（Reason）：承，簡要解釋您的基本訴求。

3. E 證據（Evidence）：轉，舉例或證據來支持您的主張。

4. P 立場（Position）：合，結論句，再度重申您的基本訴求。

我們利用 PREP 來架構自我介紹的話，一開場，最好有個讓人過目不忘的名號，接著講明今天前來應徵的職務，我擁有甚麼籌碼可以擔任這個職務，接著舉出實例驗證，最後，強調我就是您要找的人。

【指導語】

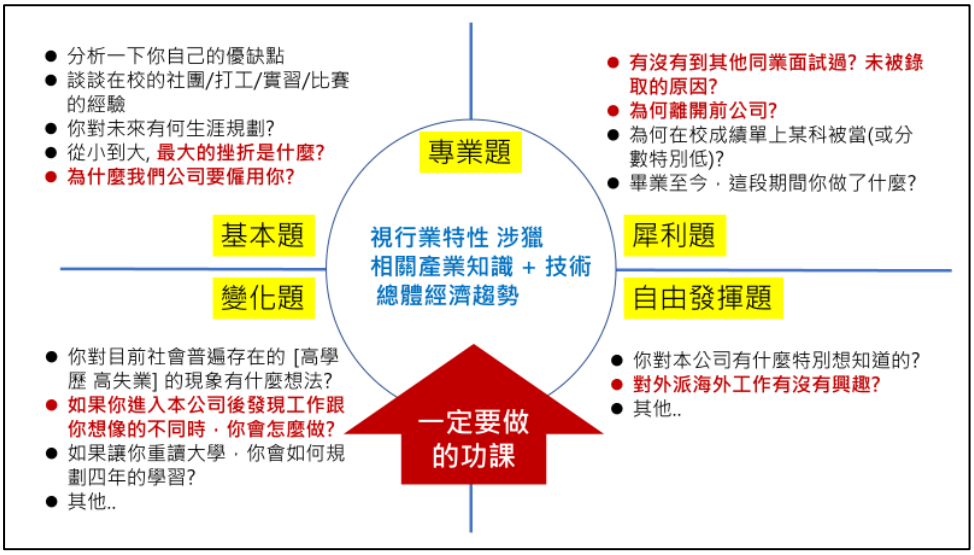
所以，給大家一份口條範本，大家可就前面單元所了解的自己，依據性格/興趣/專長，擇定一個適合的職務，然後思考如何在應徵面試時展現最好的自己。以下老師就以應徵「人資資深專員」為例，做個示範演示：

應徵職務: 人資資深專員

- 起
  - 您好, 我是周鳳瑛, 應徵的是[人資資深專員],
- 承
  - 這項職務在公司是具有戰略夥伴的價值, 必須跟公司的經營策略緊密配合，最終目標就是找到對的人, 放在對的位置, 然後培訓他能夠把事情做對。
  - 在能力上，我能夠洞悉人性，熟悉培訓原理，懂得規劃課程，最重要的是，樂於溝通與協調，對於上司交辦的任務，使命必達。這也是我一貫的做事風格與原則。
- 轉
  - 在專業上，我具備 NCDA CDF國際培訓師 及 Career就業情報的職涯顧問，能夠利用CPAS工具幫公司找到對的人, 然後依據公司的需求規劃培訓課程。同時，隨時可提供員工的各種職涯諮詢的服務。
- 合
  - 人資資深專員是公司的戰略夥伴，負責持續提升人力素質與競爭力，我的專業將能有效促成組織的策略性目標。
  - 再次強調, 我就是您們要找的人! 希望能有機會為公司服務。

給授課教師的 MEMO：

■ 自我介紹是個人形象管理的整體表現，在求職面試過程中具有關鍵性功用。老師的示範可涵括外在儀態與內在口條內涵。示範完後，給同學 5 分鐘的時間撰寫，之後，跟隔壁同學做一對一的練習，時間約3-5分鐘。老師可走動式觀察同學彼此間互動的情況，適時指導。



【指導語】

因為我們後面會安排給大家面試模擬的機會，通常大家最怕的是，面試官問的問題，不會回答。所以，這邊老師只針對幾個常被問到的題目稍微示範回應。

1. 基本題：為什麼我們要雇用您（這題 您一定要準備），您必須先說服自己，您是這個職務的最適當人選。

2. 變化題：
   如果進到公司適應上如果有問題，您會怎麼做?
   如果您是菜鳥，請特別準備一下說詞，因為在人資對於年輕世代的「已讀不回」，上午報到下午就失蹤，相當感冒。所以，這就是您的應變力。

3. 犀利題：
   為何離開前公司? 如果是轉職的，這一題您一定要準備。保險的作法，以自己的生涯規劃做第一考量，再來是，新公司能夠給您更具挑戰的機會。

4. 自由發揮題：
   對於年輕世代，建議您多把握能夠有外派的機會，開拓自己的視野，公司出錢讓您有外派海外，辛苦一定辛苦，但是，絕對有收穫的。

給授課教師的 MEMO：

■ 「面試題型與對策」 課前發給每位同學人手一張，之後模擬面試時，可以有參考的題目。老師可以針對科系特性，擇題給予同學回應的建議。
參考資源： 《主管必修面試 74 問，找到對的人上車》經理人月刊，Oct. 2016，p.108-124。

（五）主要活動四：模擬面試（45 分鐘）

操作摘要句：

換位思考

操作說明：

3 人一組，以猜拳決定分派角色扮演的順序，依序進行三回合模擬面試，最後分享心得。

【指導語】

接著我們要進行模擬面試活動，請大家找好 3 人一組，以猜拳分出 1,2,3 順序。我們將進行三回合，每回合 10 分鐘。

首先第一回合，請 1 的同學先扮演主試官，2 的同學扮演應試者，3 的同學扮演觀察者。之後，第二回合由 2 的同學扮演主試官，第三回合則由 3 扮演主試官。

每一回合 10 分鐘的流程：

1. 先請應試者 60 秒自我介紹，
2. 主試官從信封抽一題目唸出來(請主試官體驗： 當您問出那樣的問題，您期待來應徵的人，給您什麼樣的答案）。應試者 2 請回答，後續主試官可適度接續提問（自由發揮）。
3. 最後，主試官請給應試者一個自由發揮提問的機會。請觀察員仔細觀察兩位

一問一答的適切性。

給授課教師的 MEMO：

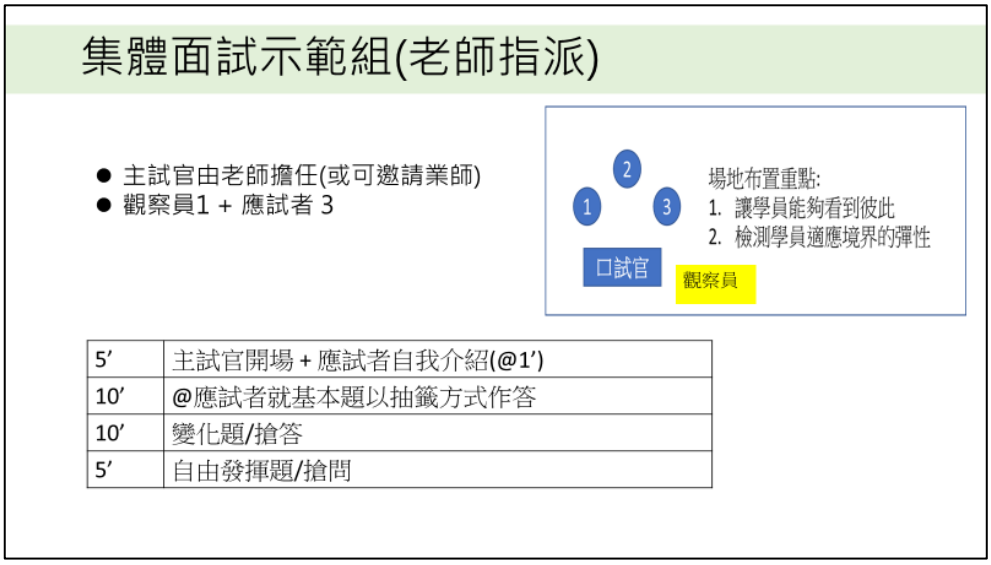
- 在安排面試時，場地視情況可稍做區隔，每組 3 人： 1 主試官+1 觀察員+1 應試者，也可 4 人：1 主試官+1 觀察員+2 應試者。40 人班級 可分 10 組。行業與職務可事先設定或是讓同學自由發揮。如果場地不允許分組面試，可考慮做（五*）另外的選擇。
- 關於事先設定的行業與職務，建議老師可參考附件四的「職務說明書」表格預先設定職務需求情境，提供給主試官，以作為提問的依據。觀察員的點評單如附件六。

【指導語】

現在我們徵求幾位夥伴就您擔任的各種角色，給予心得回饋。

1. 主試官，請您換位思考，您覺得應試者的回應有投您所好嗎？您會僱用他嗎？如果不會 原因是什麼？
2. 觀察員，您覺得哪位應試者的表現相當優，您以第三者來看，要讚揚他一下，他好在哪裡？
3. 應試者，您覺得自己表現的如何？有展現最好的自己嗎？如果再來一次，您會在哪裡調整？

（五*）另外的選擇：集體模擬面試示範（30 分鐘）



【指導語】

今天我們邀請三位同學上台示範求職面試，主試官由老師（或邀請業師）擔任，另徵求一位觀察員。我們今天的徵員項目是：XXX（與系所相關的職務），請同學上台入座。

1. 首先，請依序作 1 分鐘自我介紹。

2. 接下來，每一位我會詢問一題基本題，請簡要回答（2-3 分鐘）。

3. 「變化題」這個題目那一位可以先回答？針對前一位的說法，您有何看法？

4. 最後，各位對公司有沒有什麼問題要提問?

（六）伴手禮：有效溝通四口訣（5 分鐘）

操作摘要句：

知己-知彼-換位思考-主動出擊

操作說明：

總結兩大活動後，以簡潔的口訣，讓學員銘記在心。同時強化「利他」的溝通心法，用以延伸課程的效益。

【指導語】

總結求職面試的體驗，這邊再提供大家一個可以帶著行遍天下的工具：有效溝通的四口訣，知己-知彼-換位思考-主動出擊。

最開頭，是從「知己」開始，也就是說，您自己先想清楚，為什麼要進行這場溝通，您的目的是什麼。就如這場面試，您是要應徵某項職務，您必須清楚自己擁有甚麼籌碼。再來，「知彼」，對方在意的是什麼？您的籌碼必須是對他有價值的，是他需要的。接著要「換位思考」，您要從他的立場來思考您們之間的溝通，要怎麼幫助他解決他的問題，也就是如何利他。最後，「主動出擊」，選擇適合您的戰場，且取得主導權，能夠有效的展現您擁有的成果。其中最重要的關鍵，就是「利他」，當您心存利他，必定通行無礙，這是最佳的溝通/談判的神器。

（七）總結：命運掌握在自己手上（5 分鐘）

操作摘要句：

2 心法 2 工具，利他是最佳溝通/談判的神器。

操作說明：

總結單元的重點，鼓勵開創自己獨特的樂章，強調命運掌握在自己手上。

【指導語】

這個單元我們談求職心法與自我行銷，就是就業的競爭力。我們提供大家履歷與面試的技巧，目的在協助您告訴這世界「我是誰」。這單元教您 2 個心法：

1. 心法一： 我的美好要您看得到!（秀亮點）
2. 心法二： 我的價值要您用得到!（推賣點）

提供給您 2 個工具：

1. 工具一： 60 秒電梯簡報，自我品牌行銷術
2. 工具二： 有效溝通的四口訣，知己-知彼-換位思考-主動出擊

並且強調：利他是最佳溝通/談判的神器。

【指導語】

我們要提醒大家一件事：人生的每一步都不會白走。勇敢踏出您的第一步，譜出第一個音符，不要怕走音，人生樂曲沒有一定的章法，您也不需要彈奏完整部命運交響曲，您只要彈出您的獨特樂章。

求職面試的目的在於把對的人放在對的位置，後續才能把事做好做對，適才適所。所以，了解自己是最基本的，認識自己，接納自己，然後選擇適合您的職務，好好做真實的自己，在該職務上把最好、最真實的自己表現出來，這就是求職的最佳策略。

【指導語】

最後，送給大家一個小故事： 在寺院裡，有個小和尚調皮的想要挑戰德行高深的老和尚，他有一天抓了一隻小鳥在手上，故意問老和尚：我手裡是什麼？

老和尚老神在在的說：是隻小鳥。

小和尚再問：是活的還是死的?

老和尚慢慢的說著：您手一捏它就死；您若慈悲放手，它就能遨翔天際，自在的活!

各位同學，您的命運就如那隻小鳥，要它燜死在掌心，或是自在遨翔天際，完全掌握在您自己的雙手，請您用心靠自己的雙手、雙腳，找到自己的舞台，揮灑您獨有的舞姿，成就美好的人生。祝福大家!

給授課教師的 MEMO：

- 請老師可搭配輕緩的背景音樂，營造一個可以好好沉思，面對自己人生課題的氛圍，老師不用急著收拾東西，可以好好目送同學下課，給予他們精神的支持。

（八）延伸活動：影音履歷製作說明（3 分鐘）

操作摘要句：

自媒體時代，請善加利用網路資源，建立個人品牌形象。

操作說明：

1. 提供網路資源
2. 課後作業規範與期限
3. 評分標準

【指導語】

1111 人力銀行/影音履歷教學平台，提供了「企劃準備」「拍攝錄製」「後製剪接」以及不同行業的「影音示範」，可以讓您從完全沒概念，到成為求職達人。自媒體的操作是未來的主流趨勢，請大家把握機會提早做準備，記住：機會是留給準備好的人喔!

給授課教師的 MEMO：

- 對於影音履歷的製作與教學，老師們最大的障礙都是來自「工具不熟」、「自己沒操作過」。請老師充分利用網路資源平台，利用範例作引導說明，鼓勵同學自主學習，他們的創意一定會超出您的預期的。

影音履歷評量重點

項次	評分標準	權重
1	內容完整度（基本資料、自傳、學經歷、應徵職務等）	30%
2	內容與應徵職務切合度	25%
3	創意發想內容	20%
4	自我專長特質與熱誠展現度	15%
5	製作技巧	10%

三、參考資料（依照 APA 格式、中華輔導與諮商學報撰寫體例）

一家沒賺錢的小公司竟讓郭台銘掏六千萬投資，取自 https://plus.104.com.tw/activity/0d225c15-0484-4289-b149-3610e7d2b434

陳秀美（2016),「實用中文」之融入式教學研究—以「影音履歷」融入自傳與企劃書為例，**德霖學報「第 30 期」**。

畢業生投履歷 5 大禁忌 沒照片自傳石沈大海，取自 https://www.cardu.com.tw/news/detail.php?37869

4 種常用的演講結構: 黃金圈法則結構、PREP 結構、時間軸結構、金字塔結構，取自 https://www.jianshu.com/p/0c178e1de276

臧聲遠（2013),「履歷面試密技大公開」,（四版），**就業情報**。

羅新興、李幸棲（2004),「應徵者面談過程所呈現的訊息對面談評價的影響—以企業員工的招募甄選為實驗情境」，**人力資源管理學報，4（3)**，55-72。

Posthuma, R. A., Morgeson, F. P., & Campion, M.A. （2002） “Beyond employment interview validity： A comprehensive narrative review of recent research and trends over time” ,Personnel psychology, 55（1）, 1-81.

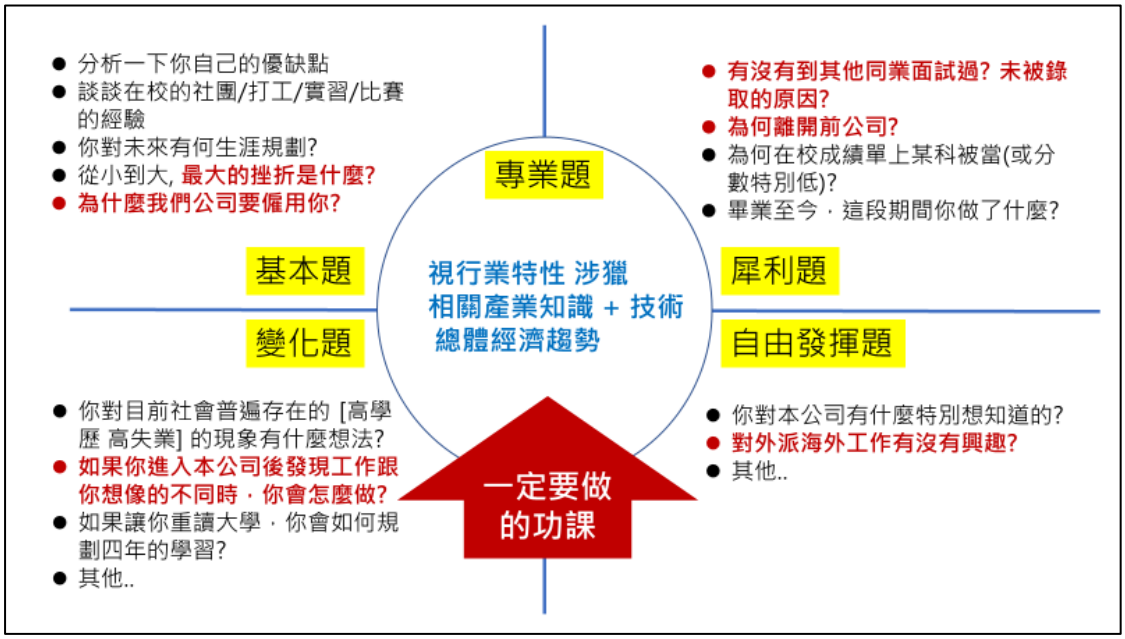
（P25）附件一、60 秒電梯簡報-自我介紹口條

起	口試官好,我是_____ 畢業於_____ 大學
人生目標	
性格 興趣 專長	我的個性:　　我的興趣:　　我的專長: 在校期間 我參與過_____ 活動 我主要負責_____ 曾經得到_____獎項/事蹟
標的	貴公司的經營理念是_____ 我所應徵的職務主要負責_____ 以我的專長我可以為公司貢獻 _____
Ending	如果有幸進入貴公司服務 我當秉持_____的工作與學習態度 努力達到公司的要求　我相信 我就是 貴公司 要找的人! 謝謝口試官

（P25）附件二、60 秒電梯簡報-自我介紹口條（範例）

起	口試官好,我是李小明 畢業於台中科技 大學
人生目標	想成為對下一代的學習有貢獻的教師
性格 興趣 專長	我的個性: 負責 我的興趣: 閱讀 我的專長: 英文、翻譯 在校期間我參與過 英文文學比賽 活動 我主要負責 總召，規劃整体活動 曾經得到 英文文學、翻譯文學比賽冠軍 獎項/事蹟
標的	貴公司的經營理念是 培養下一代與國際接軌的能力 我所應徵的職務主要負責 教導英文口語、寫作能力 以我的專長我可以為公司貢獻 英文教學教材編撰、翻譯工作
Ending	如果有幸進入貴公司服務 我當秉持 負責、熱情 的工作與學習態度 努力達到公司的要求 我相信 我就是 貴公司 要找 的人! 謝謝口試官

（P25）附件三、面試題型


● 分析一下你自己的優缺點
● 談談在校的社團/打工/實習/比賽的經驗
● 你對未來有何生涯規劃?
● 從小到大, 最大的挫折是什麼?
● 為什麼我們公司要僱用你?
專業題
● 有沒有到其他同業面試過? 未被錄取的原因?
● 為何離開前公司?
● 為何在校成績單上某科被當(或分數特別低)?
● 畢業至今，這段期間你做了什麼?
基本題
視行業特性 涉獵
相關產業知識 + 技術
總體經濟趨勢
犀利題
變化題
自由發揮題
● 你對目前社會普遍存在的 [高學歷 高失業] 的現象有什麼想法?
● 如果你進入本公司後發現工作跟你想像的不同時，你會怎麼做?
● 如果讓你重讀大學，你會如何規劃四年的學習?
● 其他..
一定要做的功課
● 你對本公司有什麼特別想知道的?
● 對外派海外工作有沒有興趣?
● 其他..

（P25）附件四、職務說明書

職務說明書

1	職位名稱: 所屬部門:　　直屬上級:	標示部門- 職位以及相關的組織結構
2	工作職責:	清楚條列工作內容
3	學歷: 專業:	聘用遴選的基本條件與標準
4	工作經驗: 證照:	職務的特別限制與專業要求
5	能力要求: 個性:	職務需要的人格特質 要找的是適合這工作的人

（P25）附件五、職務說明書（範例）

職務說明書

1	職位名稱: 教師及翻譯員 所屬部門: 教學部 直屬上級: 陳大華	標示部門- 職位以及相關的組織結構
2	工作職責: 英文教學、英文筆譯 (英翻中, 中翻英)	清楚條列工作內容
3	學歷: 最低大學、本科畢業 專業: 教師專業、翻譯	聘用遴選的基本條件與標準
4	工作經驗: 翻譯、教學相關經驗 證照: 托福 87分	職務的特別限制與專業要求
5	能力要求: 自重、能獨立工作 個性: 有熱忱、細心	職務需要的人格特質 要找的是適合這工作的人

（P25）附件六、觀察員點評單

觀察員的點評單

項目	應試者	主試官
角色扮演	自我展現	識人敏銳度
對話內容	應答合宜度	提問適切性
整體態度	積極性	專注度

（P25）附件七、觀察員點評單（範例）

觀察員的點評單

項目	應試者	主試官
角色扮演	自我展現 有點緊張，整體越來越自在	識人敏銳度 不夠有專業自信
對話內容	應答合宜度 能把自己的能力凸显	提問適切性 都有問到重點
整體態度	積極性 有點內向但是積極度高	專注度 很專注提問對方