

南華大學《視覺與媒體藝術學系》

自傳及學習計劃撰寫心法

入學生態多元化後，繁星推薦、申請入學之潮已勢不可擋，必繳的資料中，即包括了自傳及學習計劃，雖小卻重矣！其實，要寫一篇通順的自傳或學習計劃並不難，但若想言之有物，不無病呻吟，而扣住評審的目光與心弦，並非一朝一夕之功可蹴。不過，若將其視為畏途而裹足不前，或煞費苦心地輾轉難眠，倒也不至於如此地步，茲將撰寫的方法與原理原則分述如下：

【自 傳】

自傳的撰寫重心，應放在考上大學以前的範圍，針對報考校、系的不同而加以修正或轉換，並參酌推甄學校的內容規定，無論是標題式或整體式均可，惟要注意全文的通暢及首尾銜接。

一、家庭生活

本段內容可包括名字、出生年月、個性特色、童年回憶、家庭概況、生長的自然環境背景、以及父母或長輩對自己的叮嚀與勉勵等。撰寫時，第一句若直接寫上名字，是最為千篇一律且相當平凡的方式。其實可以先敘述重點，即使只是一段短句，而後再列上名字，彷彿倒裝句般，會表現得較有力道。可能的話，應針對報考科系而將敘述內容之方向加以修正，其他與升學無關之事則可省略不提，以簡單、明瞭、不囉嗦為原則。

二、求學經過、社團活動

求學經過及社團活動應包含國中以前及高中兩階段。國中以前只要簡單地點出求學過程、受影響或印象深刻的人、事、物，以及輝煌的成績表現（學業或社團活動）即可；高中階段則是本段的重心所在，除了上述事項外，也要提出專業領域的學習與體悟，並描述自己最喜歡或較有興趣的科目及方向，偶而涉及趨勢話題（如教育、生態、環保、創意等），也是相當不錯的重點。社團活動方面儘量寫出在各個社團中所得到的成長及經驗，若沒有者則省略，千萬不要描寫一些無關緊要的贅言贅語，而浪費了無謂的篇幅與精神。

三、個人專長與簡要經歷

推薦甄試最主要之用意，在於拔擢有潛力、有才華且適合全方位發展的學生，故特殊的專長往往也是決定考取與否的主要關鍵，因此描述時應去發掘比別人突出的專長，以證明自己的能力，尤其是與報考科系相關之專長（包括語言、才藝或競賽等），更是不能馬虎而漏掉！簡要經歷則是指個人所曾經歷過的特殊資歷，內容可敘述期間受感動或特別有體悟的人、事、物，甚或對自己生活及人生觀有正面影響之思想行為等，以真實的描寫為原則，切勿無中生有，胡亂瞎掰一通，否則會有反效果之虞！

四、未來生涯規劃

所謂未來生涯規劃，係指從目前階段開始到未來階段期間，在能力之範圍內，將自己生活、學業、職業及人生作粗略地計劃與安排。由於是屬較長時間的規劃，無法巨細靡遺地詳實描述，所以在撰寫技巧上，通常可分為短、中期、長期三個目標。短期目標係以完成大學學業為原則；中期目標則可將碩士與博士（或出國）列為範圍；長期目標則包括充實自我能力、開創事業與實現理想等。生涯規劃之內容會因人而異，時間長度亦可略微地增減，但不必附上年齡，若認為自己的長期目標太過模糊者，則可省略或調整為兩階段，毋須作生硬死板的分類，否則便失去了規劃的意義，考生們應審慎地加以評估。

【學習計劃】

所謂「學習」是一種彌補不足的行為，而「計劃」則是心裏預定的藍圖描繪，可以高標但不能吹牛，避免眼高手低或無的放矢！學習計劃的重心應放在考上大學後的校園生活，一切以知識學習、實力培養及生活展望為主要目標，與自傳應有所區隔，不要祇是複製的翻版而已。內容應視報考校系的不同，並參酌甄選委員會的規定，來加以詳實地描寫，格式與自傳相同（標題式或整體式），不過第一段的内容，最好先敘述對產業趨勢前景之認知及看法，藉以展現自我的能力、動機與企圖。

一、興趣及特長

興趣與特長是評估學生能力最直接的資料，雖然不起眼卻也馬虎不得。所謂興趣是最喜歡的事物與行為，而特長則是最特別、最擅長的能力，特長可能是興趣，但興趣則不一定成為特長，同學們常常會把這兩者搞混，切記！或許在自傳中曾經提過，但若是相當特殊且專擅的特長（尤其與報考科系有關），則可不厭其煩地再描述一遍，因為它也有可能讓自己突破重圍而金榜題名。

二、學業及課外活動之表現

本段表面上雖然與求學過程、社團活動很像，但還是可以分辯其間的不同之處。在學業方面，可描述自己於各項之專業領域上的認知、體驗或見解，尤其與報考科系有關的專業更需要提出卓越的遠見，以獲取評審青睞的眼光；課外活動則可包括校外教學及校內外競賽等，尤其從中所學或領悟的人生哲理，往往也是課堂上較無法吸收到的養份，亦是成長最快速的學習方式，藉以實現自我理想的目標。而校內及校外的各項競賽活動中，若能獲得優異的成績表現，在書面審查或面試時，亦可為自己增添不少的印象分數。

三、就讀擬甄試入學學校之動機

「動機」是為了滿足慾求或需要的動因，隨後所發生選擇或尋找目標的心理趨向稱之。想就讀該校的動機不外乎是環境幽雅、學風自由、教育前瞻、設備新穎、師資陣容堅強等等，撰寫時稍有不慎，常會落入千篇一律之虞。因此心裏必須要有認知，如果該校佳譽頻傳，任何的描述均無傷大雅且相當切題，大可吐露心裏企盼已久的就讀目標；

若實在找不出該校之特色或優點足供描述，則可在無關緊要的校園空間及自然環境上大做文章，既沒有任何的後遺症，又可以贏得好印象，何樂而不為呢？

四、未來學業及生活之展望

「未來」是指考上大學之後的時空，應避免與未來生涯規劃雷同。在學業方面，可分為專業與非專業兩部份，專業是指與報考科系相關的專業科目，同樣要兼顧實務與理論的平衡，並規劃出學習的時間與空間；而非專業則是對專業科目及自我成長有幫助之通識課程，包括語言、美學、哲學、科學、史學及心理學等領域，唯有兩者相輔相成，方能左右逢源、遊刃有餘，並且開創學業新視野。在生活方面，必須妥當規劃休閒時間，積極參加各項社團活動外，亦應注重個人思考邏輯的訓練與養成，以及為人處事的成熟與圓融。

【注意事項】

- 第一人稱（我）不要太多。
- 開頭時之張力與吸引力，必須刻意地營造，方能抓住觀者的目光。
- 全文中要以誠意之姿，展現出專業與企圖心。
- 撰寫時，不必太過理性，應有感性的空間；亦不能太感性，而喪失了力道。
- 文學程度不錯者，可運用一些成語或名句來潤飾，但千萬不要用錯地方。
- 每段前面應有開場的辭句，不要太單刀直入，彷彿答簡答題似的，讓人沒有迴環的空間。
- 撰寫的最基本原則，祇要力求通順即可，不要讓觀者閱讀時有跳躍之虞！
- 不論自傳或學習計劃，字數大約在 1200—1500 之間，字體以楷書或細明體（新細明體）為宜，而字的大小則以 14 級較適當，更要避免打錯字。
- 小標題與內容的字體或大小應該有所區別。
- 最後的結語，可以是一種期望，博取評審的好感。