# 面试做好“自我介绍”（含五篇）

来源：网络 作者：雪海孤独 更新时间：2025-03-30

*第一篇：面试做好“自我介绍”面试做好“自我介绍”我介绍一番，或者引荐朋友认识。很多人觉得这很容易：“您好，我叫小沈阳，唱二人转的，很高兴认识你。”或者：“Hi，Rose，介绍你认识我的朋友Jack，他是一位广告人。”这不就结了？可是我保证...*

**第一篇：面试做好“自我介绍”**

面试做好“自我介绍”

我介绍一番，或者引荐朋友认识。很多人觉得这很容易：“您好，我叫小沈阳，唱二人转的，很高兴认识你。”或者：“Hi，Rose，介绍你认识我的朋友Jack，他是一位广告人。”这不就结了？

可是我保证，像这样平淡无奇的介绍，下次见面时，你十有八九会忘记对方的名字，甚至压根儿忘掉这个人。忘记别人是谁可能会尴尬，不被人记住才最可悲。

有句老话叫“贵人多忘事”，此话怎讲？如果你不经常出入交际场合，每隔一两个月才有机会认识一位新朋友，那你应该会记住他的名字。可如果你属于“觥筹交错”的半上流一族，热衷于参加各类聚会拓展人脉，那么，记住别人是一门功课，让别人记住则是一门技巧，你值得拥有。

一次非正式聚会中，我遇到两位初出茅庐的大学毕业生。男生A这样介绍自己：“您好，我叫某某，今年刚毕业，正在找工作。”我当时有点愣，头一次听人这么介绍自己，只好接话说：“是吗？那加油啊，祝你早日找到满意的工作。”

其实，他的自我介绍有些不得要领。首先，我和他完全不熟，在对他的性格和特长一无所知的情况下，他传达给我一个他正在找工作的讯息，属于无效信号。自我介绍尽管只是简短的一两句话，但吸引别人的也许正是开篇的某个亮点。

就这点而言，女生B做得更好一些。她介绍自己的方式是拉近距离形成对比：“你好，听说你是一位作家。”我赶紧说：“哪里算作家，就是随便写写。”她笑吟吟地说：“我也是，不过我更喜欢画画，我是一名美院毕业的学生。”好的，这样我们至少有两个话题可以聊——写字和画画。等到聊的比较热烈之后，她自然地提到找工作的事，我则表示可以引荐她认识在美术馆和画廊工作的朋友，一切来得水到渠成。

当然，除了突出自己的亮点，自我介绍还是谦虚 低调为好，免得让别人留下此人爱吹的第一印象。引荐别人就无此顾虑了，你只管把你的朋友往死里夸，他表面摇头摆手称不敢当，心里别提多美了。

不过需要注意一点，如果你的朋友希望自己是朵牵牛花，你可别朝着玫瑰花的方向去夸。我曾听说一个典故：早在金融危机爆发前，一群春风得意的华尔街投行精英一起聚餐，其中有位精英这样隆重介绍他带来的新朋友：“这位是曾子墨小姐的哥哥，曾先生。”不料众人毫无反应，只是礼貌地打个招呼，该聊什么还聊什么。

值得一提的是，席间不断有人到来，于是该精英对每位后来者都要重复一遍“这位是曾小姐的哥哥，曾先生。”似乎要让每位来客都搞清他的介绍重点是那位大名鼎鼎的“妹妹”，并非

鲜活地坐在众人面前的“哥哥”。被如此介绍的曾先生自己也不太适应，在席间始终没说多少话，饭还没吃完就提前告辞了。

事实上，如此介绍真是吃力不讨好。很多人都反感成为别人的附属品，希望拥有属于自己的标签。即使你不能为你的朋友贴上一个漂亮的标签，也别让人家因为你的介绍感到局促尴尬。比如，这是我的好友XX，她最近刚失恋。又比如，这是XX，这可是我们班最胖的同学。多么雷人的介绍方式啊，被介绍者表面也许笑靥如花，内心早已血流成河了。

所以，那位精英终于学到了一课——下次如果一定要提曾小姐的话，应该这样说：“这位是曾先生，他的妹妹是曾子墨小姐。”

**第二篇：如何做好面试自我介绍**

如何做好面试自我介绍

在求职过程中，往往少不了是做自我介绍。那么，如何做好面试自我介绍呢？其实面试过程中不要长篇大论，最好是控制在一分钟内，那么要如何一分钟自我介绍呢？下面为大家提供一分钟面试自我介绍的诀窍，供参考。

一分钟自我介绍，犹如作商品的宣传广告，在短短六十秒内，针对“客户”的需要，将自己最美好的一面，毫无保留地表现出来，不但要令对方留下深刻的印象，还要即时引发起“购买欲”。

一分钟自我介绍的诀窍一：自我认识

想一矢中的，首先必须知道你能带给公司什么好处。当然不能空口讲白话，必须有事实加以证明。最理想就是能够“展示”过去的成就。例如你曾为以往的公司设计网页，并得过奖项或赞扬。但当然，这些例子都必须与现在公司的业务性质有关。

职位愈高，自我认识就愈重要，应将个人的成败得失，尽录在日记中。这样，就可以时刻都清楚自己的弱点与强项。

一分钟自我介绍的诀窍二：投其所好

清楚自己的强项后，便可以开始预备自我介绍的内容：包括工作模式、优点、技能，突出成就、专业知识、学术背景等。

好处众多，但只有短短一分钟，所以一切还是与该公司有关的好。如果是一间电脑软件公司，应说些电脑软件的话题：如是一间金融财务公司，便可跟他说钱的事，总之投其所好。

但有一点必须紧记：话题所到之处。必须突出自己对该公司作出的贡献，如增加营业额、减低成本、发掘新市场等。

一分钟自我介绍的诀窍三：铺排次序

内容的次序亦极重要，是否能紧握听众的注意力，全在于事件的编排方式。所以排在头位的，应是你最想他记得的事情。而这些事情，一般都是你最得意之作。与此同时，可呈上一些有关的作品或纪录增加印象分。

一分钟自我介绍的诀窍四：身体语言

不管内容如何精彩绝伦，若没有美丽的包装，还是不成的。所以在自我介绍当中，必须留意自己在各方面的表现，尤其是声线。切忌以背诵朗读的口吻介绍自己。最好事前找些朋友作练习对象，尽量令声线听来流畅自然，充满自信。

身体语言也是重要的一环，尤其是眼神接触。这不但令听众的专心，也可表现自信。

曾有一项报告指出，日常的沟通，非语言性的占了70%。所以，若想面试成功，便应紧记注意一下你的身体语言。

**第三篇：如何做好面试自我介绍**

引导语：当来到一个陌生的地方时，我们总少不了要向他人介绍自己，通过自我介绍可以得到他人的欣赏。如何写出一个与众不同的自我介绍？下面是小编收集整理的如何做好面试自我介绍范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

如何做好面试自我介绍范文篇1

自我介绍是很好的表现机会，应把握以下几个要点：首先，要突出个人的优点和特长，并要有相当的可信度。特别是具有实际管理经验的要突出自己在管理方面的优势，最好是通过自己做过什么项目这样的方式来验证一下；其次，要展示个性，使个人形象鲜明，可以适当引用别人的言论，如老师、朋友等的评论来支持自己的描述；第三，不可夸张，坚持以事实说话，少用虚词、感叹词之类；最后，要符合常规，介绍的内容和层次应合理、有序地展开。最后，要符合逻辑，介绍时应层次分明、重点突出，使自己的优势很自然地逐步显露，不要一上来就急于罗列自己的优点。

自我介绍一般可以说下列情况：

1、自己的简单情况，比如姓名，年龄，毕业院校，专业，兴趣爱好、性格特点等；

2、表现自己与别人不同的地方，重点在于介绍自己的优点与长处，有什么特长，当然介绍一些自己的缺点与短处也是必要的，以表现客观性，还可以说说工作模式、技能，突出成就、专业知识、学术背景等；

3、自己的家庭情况，主要家庭成员；

4、再谈一些应聘这个职位的想法和规划，对这个职位的理解，以及自己具备一些什么样的条件来做好这份工作。

5、最后当然是说：我希望得到这份工作，我一定会尽自己所能为企业的发展起到作用等等一类的话。

可以以这样的开头说：

我姓厉，厉害的厉，（有更好的成语解释最好不过了，我一时想不起来了，不好意思），名字叫佳佳，佳人的佳，现年XX岁，出生在一个沿海城市的家庭中，父亲XXX，母亲XXX。我在XX学校毕业，专业XX，身高X米。在学校时.....平常业余爱好喜欢XX，现在于XX任职，负责XX工作……再讲一些自己的优点以及长处.....等等，可以根据上面的模式，再说一下自己具体的情况！

如何做好面试自我介绍范文篇2

当你接到通知你已经获得自己心仪已久的一个公司面试，虽然只是一个渺小的机会。

你不必同面试官面对面进行对话，而是通过电话的形式进行面试，面试结果取决于你个人是否得到和公司代表见面的机会。

由于许多原因，很多公司采用电话面试作为最初的招聘手段，因为这种方法简单又省时，有时侯可以替代视频面试，方便公司跨地区招聘。

在面试的时候，拥有这样的机会非常不错！你将会参加一个大约20-30分钟的电话面试，电话的另一头是一个人也许是几个人。在许多方面，准备电话面试和准备平常的面试没有什么不同，只不过省略了一些环节，减少了你准备的任务。

首先，摆正态度，像对待平常面试一样认真对待电话面试。看似如此简单的电话面试，如果准备不充分就会掉进公司设定的陷阱里。因此千万不要掉以轻心，充分的了解公司，研究职位描述，像对待其他面试一样，多想想将会出现的问题。

简历和求职信都摆在面前了吗？

很有可能你将会被提问到简历和求职信上的问题，同样的你也可以放一些与简历和求职信相关的信息材料，比如你设计和撰写的.论文，你参与的各种项目的提纲或是上个工作职位的文字描述等等。

记下你想要和面试官谈的一些重点，有没有你想要强调的技能和经验呢？有没有一些想让面试官记住的特长和爱好？把这些东西记下来，如果面试以后面试官问:还有什么要补充的吗？那你就可以提提这些了。

这个时候可不是你随便接关电话的时候或是使用一个让你和对方都很难听清对方声音的破手机的时候哦。

干净整洁，打扮得体

这条建议很奇怪吗？也许吧，但是你得像正式面试一样关注自己的形象，从心理学角度来讲，你就会有一个正确的思考框架，假如你是躺在床上或是浸在浴缸里的话，你是不会表现良好的。站起来吧，或至少是直坐在桌椅上。这样同样适用心理学的角度为你提供了一个思考的框架，但是从更多模糊的水平上来说，研究表明，你会觉得更有修养，更加自信！

电话面试是有技巧的，跟传统面试不同的是你不能从面试官的面部表情和身体语言里面找到任何线索，但是假如你准备充分，就无须依靠读懂每个人的非语言的东西去应付面试。而如果你被邀请去参加下一场面对面直接面试的话，你就知道你在上次的表现了，因为你将得到另外一个证明你是最佳人选的机会。

用10个漂亮问题完美结束面试

在面试结束前，大多数的主考官都会丢问题给求职者，最常见的就是:你有没有什么问题或疑问，想要提出来的？无论求职者是否有提出问题，其实，这个问题背后的真正含意，通常是主考官用来测试你对这份工作有多大的企图心、决心和热情。

因此，如果你害怕发问不妥当，或是不知道该从何问起，甚至回答没有问题时，都很可能会让主考官认为，你想要这份工作的企图心、决心还不够强。

相反的，求职者应该更积极、主动的利用面试最后一关的机会，适时的提出问题，这不但有助于主考官对你的印象能够加深，而且你也能趁此机会进一步了解这家公司的背景、企业文化是否适合你。

最重要的是，如果能够在面试时，提出漂亮的问题，录取的机率将会大大提高。所以，无论如何，前往面试前，先谨记10个可以反问主考官的问题，以便到时候可以提出。

1、贵公司对这项职务的工作内容和期望目标为和？有没有什么部分是我可以努力的地方？

2、贵公司是否有正式或非正式教育训练？

3、贵公司的升迁管道如何？

4、贵公司的多角化经营，而且在海内外都设有分公司，将来是否有外派、轮调的机会？

5、贵公司能超越同业的最大利基点为何？

6、在项目的执行分工上，是否有资深的人员能够带领新进者，并让新进者有发挥的机会？

7、贵公司强调的团队合作中，其它的成员素质和特性如何？

8、贵公司是否鼓励在职进修？对于在职进修的补助办法如何？

9、贵公司在人事上的规定和作法如何？

10、能否为我介绍一下工作环境，或者是否有机会能参观一下贵公司？

至于薪水待遇、年假天数、年终奖金、福利措施等问题，有些公司的人事主管在面试时，会直接向求职者提出。如果对方没有提及，对社会新鲜人来说，在找第一份工作时，比较不适合提出，除非你有对方不得不录取你的条件。

另外，也有人在结束前，谦虚的请教主考官:您认为我今天的表现如何？录取的机率有多大？通常，这个问题也会让对方认为，你对这份工作抱有很大的决心和企图心，而你也可以试着从对方的回答中，约略猜测出自己成功的机率有多大，并且作为下一次面试时表现的参考。

如何做好面试自我介绍范文篇3

1、面试的自我介绍不要太短，更不要太长，重点要突出，要有中心思想。也就是在面试前，对应聘的企业的文化、产品、岗位需要的技能做一定的了解，最好和面试考官见面时，根据自己的阅历，对考官的倾向做一个判断，然后组织好自己的语言，在介绍时，通过描述，塑造自己在别人心目中的印象，比如应聘文员，你需要判断那个岗位需要的是细心、有热情、文字功底强等等，你就需要在自我介绍中主要介绍你这方面的能力和成绩，不要想着一个介绍从自己小学开始一直讲到大学毕业。

2、介绍最后需要总结一下，更强调你与这个岗位的符合性，比如“我认为我在文字功底方面的能力很强，也有相关的经验和良好的成绩，我非常符合您的岗位要求”，这样不仅是继续提醒考官注意你这方面的能力，也表达出了你非常好的自信和加入公司的兴趣。

3、介绍切勿有一句答一句，有些面试者惜字如金，有一句答一句，考官面试没多久就会失去兴趣，但是也切勿滔滔不绝，会让人产生，你的理解能力有问题，和不切实际、浮躁的印象。

4、准备好了面试介绍，最好找你熟悉的人练习下，这样多练习几次，不仅会减少你的紧张，而且也会得到一些建议。比如我在MBA面试的过程中，提前已经知道需要在3分钟内介绍下自己，我提前做了草稿，但是写在纸上是很流利的，自己介绍时不通畅，所以我专门练习了10次，不断修改，减少了一些次要的描述，保证在3分钟内能给人留下比较好的印象。

如何做好面试自我介绍范文篇4

一分钟的自我介绍，犹如商品广告，在短短6秒内，针对客户的需要，将自己最美好的一面，毫无保留地表现出来，不但要令对方留下深刻的印象，还要即时引发起购买欲。

自我认识

若想一矢中的，首先必须知道你能带给公司什么好处。当然不能空口讲白话，必须有事实加以证明。最理想就是能够展示过去的成就。例如你曾为以往的公司设计网页，并得过奖项或赞扬。当然，这些例子都必须与现在公司的业务性质有关。职位愈高，自我认识就愈重要，应将个人的成败得失，尽录在日记中。这样，就可以时刻都清楚自己的弱点与强项。

投其所好

清楚自己的强项后，便可以开始预备自我介绍的内容：包括工作模式、优点、技能，突出成就、专业知识、学术背景等。好处众多，但只有短短一分钟，所以一切还是与该公司有关的好。如果是一间电脑软件公司，应说些电脑软件的话题;如果是一间金融财务公司，便可跟他说钱的事，总之投其所好。但有一点必须紧记，话题所到之处，必须突出自己对该公司做出的贡献，如增加营业额、减低成本、发掘新市场等。

铺排次序

内容的次序亦极重要，是否能紧握听众的注意力，全在于事件的编排方式。所以排在头位的，应是你最想他记得的事情。而这些事情，一般都是你最得意之作。与此同时，可呈上一些有关的作品或纪录增加印象分。

身体语言

不管内容如何精采绝伦，若没有美丽的包装，还是不成的。所以在自我介绍当中，必须留意自己在各方面的表现，尤其是声线。切忌以背诵朗读的口吻介绍自己。最好事前找些朋友作练习对象，尽量令声线听来流畅自然，充满自信。身体语言也是重要的一环，尤其是眼神接触。这不但令听众专心，也可表现自信。

【如何做好面试自我介绍范文4篇】相关文章：

1.教你面试时如何做好自我介绍

2.校园招聘面试如何做好自我介绍

3.应届生面试如何做好自我介绍

4.如何做好面试自我介绍

5.面试如何做好5分钟的自我介绍

6.关于面试如何做好5分钟的自我介绍

7.面试如何做好自我介绍

8.如何做好自我介绍示范

9.如何做好特色自我介绍

**第四篇：电话面试如何做好自我介绍**

当你接到通知你已经获得自己心仪已久的一个公司面试，虽然只是一个渺小的机会。

你不必同面试官面对面进行对话，而是通过电话的形式进行面试，面试结果取决于你个人是否得到和公司代表见面的机会。

由于许多原因，很多公司采用电话面试作为最初的招聘手段，因为这种方法简单又省时，有时侯可以替代视频面试，方便公司跨地区招聘。

在面试的时候，拥有这样的机会非常不错！你将会参加一个大约20-30分钟的电话面试，电话的另一头是一个人也许是几个人。在许多方面，准备电话面试和准备平常的面试没有什么不同，只不过省略了一些环节，减少了你准备的任务。

首先，摆正态度，像对待平常面试一样认真对待电话面试。看似如此简单的电话面试，如果准备不充分就会掉进公司设定的陷阱里。因此千万不要掉以轻心，充分的了解公司，研究职位描述，像对待其他面试一样，多想想将会出现的问题。

简历和求职信都摆在面前了吗？

很有可能你将会被提问到简历和求职信上的问题，同样的你也可以放一些与简历和求职信相关的信息材料，比如你设计和撰写的论文，你参与的各种项目的提纲或是上个工作职位的文字描述等等。

记下你想要和面试官谈的一些重点，有没有你想要强调的技能和经验呢？有没有一些想让面试官记住的特长和爱好？把这些东西记下来，如果面试以后面试官问:还有什么要补充的吗？那你就可以提提这些了。

这个时候可不是你随便接关电话的时候或是使用一个让你和对方都很难听清对方声音的破手机的时候哦。

干净整洁，打扮得体

这条建议很奇怪吗？也许吧，但是你得像正式面试一样关注自己的形象，从心理学角度来讲，你就会有一个正确的思考框架，假如你是躺在床上或是浸在浴缸里的话，你是不会表现良好的。站起来吧，或至少是直坐在桌椅上。这样同样适用心理学的角度为你提供了一个思考的框架，但是从更多模糊的水平上来说，研究表明，你会觉得更有修养，更加自信！

电话面试是有技巧的，跟传统面试不同的是你不能从面试官的面部表情和身体语言里面找到任何线索，但是假如你准备充分，就无须依靠读懂每个人的非语言的东西去应付面试。而如果你被邀请去参加下一场面对面直接面试的话，你就知道你在上次的表现了，因为你将得到另外一个证明你是最佳人选的机会。

用10个漂亮问题完美结束面试

在面试结束前，大多数的主考官都会丢问题给求职者，最常见的就是:你有没有什么问题或疑问，想要提出来的？无论求职者是否有提出问题，其实，这个问题背后的真正含意，通常是主考官用来测试你对这份工作有多大的企图心、决心和热情。

因此，如果你害怕发问不妥当，或是不知道该从何问起，甚至回答没有问题时，都很可能会让主考官认为，你想要这份工作的企图心、决心还不够强。

相反的，求职者应该更积极、主动的利用面试最后一关的机会，适时的提出问题，这不但有助于主考官对你的印象能够加深，而且你也能趁此机会进一步了解这家公司的背景、企业文化是否适合你。

最重要的是，如果能够在面试时，提出漂亮的问题，录取的机率将会大大提高。所以，无论如何，前往面试前，先谨记10个可以反问主考官的问题，以便到时候可以提出。

1.贵公司对这项职务的工作内容和期望目标为和？有没有什么部分是我可以努力的地方？

2.贵公司是否有正式或非正式教育训练？

3.贵公司的升迁管道如何？

4.贵公司的多角化经营，而且在海内外都设有分公司，将来是否有外派、轮调的机会？

5.贵公司能超越同业的最大利基点为何？

6.在项目的执行分工上，是否有资深的人员能够带领新进者，并让新进者有发挥的机会？

7.贵公司强调的团队合作中，其它的成员素质和特性如何？

8.贵公司是否鼓励在职进修？对于在职进修的补助办法如何？

9.贵公司在人事上的规定和作法如何？

10.能否为我介绍一下工作环境，或者是否有机会能参观一下贵公司？

至于薪水待遇、年假天数、年终奖金、福利措施等问题，有些公司的人事主管在面试时，会直接向求职者提出。如果对方没有提及，对社会新鲜人来说，在找第一份工作时，比较不适合提出，除非你有对方不得不录取你的条件。

另外，也有人在结束前，谦虚的请教主考官:您认为我今天的表现如何？录取的机率有多大？通常，这个问题也会让对方认为，你对这份工作抱有很大的决心和企图心，而你也可以试着从对方的回答中，约略猜测出自己成功的机率有多大，并且作为下一次面试时表现的参考。

**第五篇：应届生面试如何做好自我介绍[推荐]**

应届生面试如何做好自我介绍

面试时，怎么介绍自己才能给人留下印象?被问到自己的缺点时，要不要如实告诉面试官?关于期望薪水，说多少妥当?几位企业人力资源专家就学生的疑问，给出自己的建议。自我介绍不是背简历

自我介绍通常是面试过程的第一个环节，找过工作的人对此并不陌生。大三学生小吴听到面试官要求他做自我介绍时，小吴流利地说出自己的姓名、年龄、院校、专业等。这种回答让面试官直摇头。“自我介绍不是照简历上的基本信息背一遍，而是要让我们知道你怎样看待自己。”有着十几年人力资源工作经验的面试官说，自我介绍考查的是应聘者的语言组织能力，以及对自己的定位是否清晰。“要像明星出场一样，短时间内就让人看到自己的优势。”

“我是南大化工学院研二学生丁少杰，我将用3个关键词来介绍自己。”丁少杰的这句话，立刻让面试官尹潇瑞抬起头来，坐正身子认真听起来。丁少杰的3个关键词是“社团”、“比赛”、“实习”，并分别举了几个例子，让面试官听得频频点头。3个关键词证明了她的领导力、沟通力、团队合作能力很强。

如实相告自己的缺点

面试结束后，大三学生小吴向面试官请教：“被问到自己的优点时，我该怎么回答?”白斌告诉他，挑出应聘岗位所需要的优点，最多说3个即可，多于3个，就会让人觉得太自负。

“被问到缺点时，要不要如实告诉面试官?”HR认为，要如实相告。“没有人完美无缺，一个人最可悲的是不知道自己的缺点，最可贵的是发现自己的缺点，作出改正的努力。”HR说，如实相告会让面试官觉得你这个人是诚实的，做人没问题。“在回答缺点这个问题上，千万不要撒谎，面试官会通过应聘者的眼神、肢体语言等看出来。”

察言观色判定面试官性格

“不要谈论薪水”，很多应聘者都知道要遵守这个原则，但当被面试官问到这个敏感问题时，说多少才算妥当?HR认为，不同的企业文化，以及面试官的不同性格，对同一个应聘者的回答，会有不同的评判。“你回答3000元，有的面试官会觉得你很踏实，实事求是。还有的面试官会觉得你欲望不高，没有上进心。”因此，HR建议在校大学生，要学会察言

观色。“跟各种各样的人交流，了解他们的心理和性格，这样在面试时就能快速判断面试官是什么样的人，从而调整自己的应聘策略。”

案例一：如何把握自我介绍的时间？

研究生毕业的小刘很健谈，口才甚佳，对自我介绍，他自认为不在话下，所以他从来不准备，看什么人说什么话。他的求职目标是地产策划，有一次，应聘本地一家大型房地产公司，在自我介绍时，他大谈起了房地产行业的走向，由于跑题太远，面试官不得不把话题收回来。自我介绍也只能“半途而止”。

建议：一分钟谈一项内容

自我介绍的时间一般为3分钟，在时间的分配上，第一分钟可谈谈学历等个人基本情况，第二分钟可谈谈工作经历，对于应届毕业生而言可谈相关的社会实践，第三分钟可谈对本职位的理想和对于本行业的看法。如果自我介绍要求在1分钟内完成，自我介绍就要有所侧重，突出一点，不及其余。

在实践中，有些应聘者不了解自我介绍的重要性，只是简短地介绍一下自己的姓名、身份，其后补充一些有关自己的学历、工作经历等情况，大约半分钟左右就结束了自我介绍，然后望着考官，等待下面的提问，这是相当不妥的，白白浪费了一次向面试官推荐自己的宝贵机会。而另一些应聘者则试图将自己的全部经历都压缩在这几分钟内，这也是不明智的做法。合理地安排自我介绍的时间，突出重点是首先要考虑的问题。

案例二：自我介绍要如何准备？

小芳去应聘南方某媒体，面试在一个大的办公室内进行，五人一小组，围绕话题自由讨论。面试官要求每位应聘者先作自我介绍，小芳是第二位，与前面应聘者一句一顿的介绍不同，她早做了准备，将大学四年里所干的事，写了一段话，还作了一些修饰，注重韵脚，听起来有些押韵。小芳的介绍极流利，但美中不足的是给人背诵的感觉。

建议：切勿采用“背诵”口吻

人力资源专家指出，自我介绍可以事前准备，也可以事前找些朋友做练习，但自我介绍应避免书面语言的严整与拘束，而应使用灵活的口头语进行组织。切忌以背诵朗读的口吻介

绍自己，如果那样的话，对面试官来说，将是无法忍受的。自我介绍还要注意声线，尽量让声调听来流畅自然，充满自信。

案例三：在自我介绍的时候如何谈成绩？

小王去应聘某电视节目制作机构的文案写作，面试时，对方首先让他谈谈相关的实践经历。小王所学的专业虽说是新闻传播类，但偏向于纸质媒体，对电视节目制作这一块实践不多。怎么办？小王只好将自己平时参加的一些校园活动说了一大通，听起来挺丰富，但几乎与电视沾不上边。

建议：只说与职位相关的优点

自我介绍时要投其所好摆成绩，这些成绩必须与现在应聘公司的业务性质有关。在面试中，你不仅要告诉考官你是多么优秀的人，更要告诉考官，你如何地适合这个工作岗位。那些与面试无关的内容，即使是你引以为荣的优点和长处，你也要忍痛舍弃。

在介绍成绩时，说的次序也极为重要，应该把你最想让面试官知道的事情放在前面，这样的事情往往是你的得意之作，也可以让面试官留下深刻的印象。

案例四：在自我介绍的时候学会用点小技巧

阿枫参加了去年某大型国企的校园招聘会，那天是在一个大体育场里进行，队伍排到了出口处，每一位应聘者与面试官只有几分钟的交谈时间，如何在这么短的时间里，取得面试官的好感，进入下一轮呢？阿枫放弃了常规的介绍，而是着重给面试官介绍自己完成的一个项目，他还引用了导师的评价作为佐证。由于运用了一点小技巧，阿枫顺利闯过这种“海选”般的面试。

建议：以说真话为前提

自我介绍时，要突出个人的优点和特长，你可以使用一些小技巧，比如可以介绍自己做过什么项目来验证具有某种能力，也可以适当引用别人的言论，如老师、朋友等的评论来支持自己的描述。但无论使用哪种小技巧，都要坚持以事实说话，少用虚词、感叹词之类。自吹自擂一般是很难逃过面试官的眼睛的。至于谈弱点时则要表现得坦然、乐观、自信。

案例五：自我介绍要如何摆脱怯场？

阿宏毕业于中部城市的某大学，带着憧憬南下广东。由于自己是一位专科生，在研究生成堆的人才市场里，阿宏的自信心有点不足，面对面试官常常表现出怯场的情绪，有时很紧张，谈吐不自然。他也明白这种情况不利于面试，但却找不到方法来调控自己。

建议：谈吐运用“3P原则”

人力资源专家指出，自我介绍时的谈吐，应该记住“3P原则”：自信（Positive），个性（Personal），中肯（Pertinent）。回答要沉着，突出个性，强调自己的专业与能力，语气中肯，不要言过其实。

在自我介绍时要调适好自己的情绪，在介绍自己的基本情况时面无表情、语调生硬；在谈及优点时眉飞色舞、兴奋不已；而在谈论缺点时无精打采、萎靡不振，这些都是不成熟的表现。对于表达，建议阿宏可以找自己的朋友练习一下，也可以先对着镜子练习几遍，再去面试。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！