# 演讲与口才:自我介绍的技巧

来源：网络 作者：静默星光 更新时间：2025-03-06

*个人自我介绍是面试实战非常关键的一步，因为众所周知的“前因效应”的影响，你这2-3分钟见面前的自我介绍将在很大程度上决定你在各位考官心里的形象。这份介绍将是你所有工作成绩与为人处世的总结，也是你接下来面试的基调，考官将基于你的材料与介绍进行...*

个人自我介绍是面试实战非常关键的一步，因为众所周知的“前因效应”的影响，你这2-3分钟见面前的自我介绍将在很大程度上决定你在各位考官心里的形象。这份介绍将是你所有工作成绩与为人处世的总结，也是你接下来面试的基调，考官将基于你的材料与介绍进行提问。

　　个人单独面试基本上都是从开场问候开始，开场问候很重要，它有可能决定整个面试的基调。开场问候是给面试考官的第一印象，从言谈举止到穿着打扮将直接影响到你被录取的机会。进门应该面带微笑，但不要谄媚。话不要多，称呼一声“老师好”就足够，声音要足够洪亮，底气要足，语速自然，总之彬彬有礼而大方得体，不要过分殷勤，也不要拘谨或过分谦让。

　　接下来就是自我介绍；面试中一般都会要求考生先做简单的自我介绍，自我介绍的时间一般为2-3分钟左右。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，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。

　　有一个笔试分很低，并且只有4年工作经验的考生被录取，其中一份6易其稿的个人介绍底稿起了关键的作用，因为在将近25分钟的面试时间里，面试老师的提问都是围绕着您个人介绍以及基于这个介绍制作的一个ppt图进行的。现整理该底稿如下，仅供大家参考：

　　《自我介绍的概要》

　　各位老师好，我叫邓小群，1998年毕业于哈尔滨工业大学，同年分配到北京工作，现在就职一家外企亿书堂公司市场部部门经理。

　　(下面我想从两个方面介绍一下我自己。)

　　工作业绩：

　　1：1998年7月分配到北京××公司重点实验室；

　　1999年4月作为首席代表组建并运作上海办事处，一年就为公司实现了×万销售业绩。

　　2：XX年5月加入××公司，在市场部任商务经理，带领sales人员，推动中小企业的网站建设。

　　3：XX年元月份，加盟美资企业亿书堂科技发展有限公司，任职市场部部门经理，主要负责培养销售团队，带领我的客户经理人及销售人员推广我们的软件系统。

　　其中的成绩：

　　在亿书堂公司，作为市场部部门经理，带领客户经理，面对包括北大方正等竞争对手，最终将我们的软件系统与惠普、康柏、恒基伟业四大随身电脑硬件平台捆绑成功！使我们的软件成为该行业的一种标准！

　　(实例：去年华纳与联想fm365合并后，由于我们的成功，他们希望收购我们公司，为此我们还专门给联想总裁柳传志做了一场融资报告，其中的产品竞争对手分析以及未来市场预测两部分就是我负责的！)

　　个人的几个特点：

　　在个人自我介绍中有几点值得读者来探讨体会的：

　　是你需要深造还是你值得录取？

　　自我介绍必须非常简洁地回答清楚这样一个问题“我需要得到来来深造的机会，同时我也值得北大选择我”。很多同学的介绍里都急切地表明无论从哪个方面讲都到了急需充电，急需到学府深造，往往都忽略了前面这个问题。记得在参加265——269分段第一次面试时，王教授就曾直接问过我：“你们都需要到北大来，可是北大今年只有260个招生名额，能否谈谈北大为什么要选择你，你有哪些工作业绩，有哪些潜质？”北大的招生原则就是宁缺勿滥，北大希望录取的考生是全国有管理潜质的青年。所以介绍的核心是你值得学校录取，而不是你需要深造！

　　重在个人经历介绍还是个人品质和能力？

　　在写自我介绍前，要静下心来想一想，自己这些年的所有发生的事情，从十年寒窗到每一年的工作经历，自己到底拥有哪些优秀的品质，哪些事情反映了这些品质；在本章第一节的自我分析一定要当作一个重要的事情去做。

　　自我介绍要用事实说话，切忌使用含糊的字眼，要知道主考老师都是有很强的辨别能力，比如：你的第一学位学校在很大程度上反映你学习新知识的能力，你在很短的时间内被提拔为部门经理在很大程度上反映你工作方面的能力。所以在写自我介绍时候要用个人的经历来证明自己的品质和能力！

　　露出马脚还是流下伏笔？

　　作为考官都有很强的鉴别能力，对你面试中的表现出的不严密的地方，能够很快感觉到，从而进一步提问，很多考生就乱了阵脚。漏洞更多。其实自我介绍对突出业绩的介绍要精炼，要点到为止，必要的时候要为主考官设置一些案例伏笔，引起主考官对你进行提问，然后你才将早已准备的内容娓娓道来。

　　自我介绍要反复模拟练习，并找不同背景的同学提出修改意见，在陈述时，不能让人感觉在背纸稿，而应该是与朋友交流，语气中肯又不失激情。在三月份是多参加一些团队的模拟面试，或者多到网上投些简历，直接参加一些公司的面试。

　　对于转行的考生更要注意一点，我们看看这个本科读的是计算机专业，工作做的是记者，如何阐述选择mba的问题。

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！