# 社交礼仪之自我介绍

来源：网络 作者：倾听心灵 更新时间：2025-04-03

*我们在人际交往中如能正确得体地介绍自己，不仅可以扩大自己的交际范围，广交朋友，而且有助于自我宣传、自我展示，在交往中减少麻烦、消除误会。下面是小编为大家搜集整理出来的有关于社交礼仪之自我介绍，欢迎阅读! 从某种意义上说，自我介绍是进入社...*

我们在人际交往中如能正确得体地介绍自己，不仅可以扩大自己的交际范围，广交朋友，而且有助于自我宣传、自我展示，在交往中减少麻烦、消除误会。下面是小编为大家搜集整理出来的有关于社交礼仪之自我介绍，欢迎阅读!

从某种意义上说，自我介绍是进入社会交往的一把钥匙。运用得好，可为你社会活动的顺利进行助一臂之力，反之则可能给你带来种种不利。因此能否善于推销自我是至关重要的。自我介绍是推销自身形象和价值的一种方法和手段。

通常需要做自我介绍的情况有以下几种：社交场合中遇到你希望结识的人，又找不到适当的人介绍。这时自我介绍应谦逊、简明，把对对方的敬慕之情真诚地表达出来。电话约某人，而又从未与这个人见过面。这时要向对方介绍自己的基本情况，还要简略谈一下要约见对方的事由。演讲、发言前。这时面对听众做自我介绍，最好既简明扼要，又要有特色，利用首因效应，给听众一个良好的第一印象。求职应聘或参加竞选。这时更需要自我介绍，而且自我介绍的形式可能不止一种。既要有书面介绍材料(个人简历)，还要有口头的，或详或简，或严肃庄重，或风趣幽默诙谐等。这会直接影响求职或竞选者能否成功。

>一、掌握自我介绍的语言艺术，应注意以下几方面的问题：

(1)镇定而充满自信清晰地报出自己的姓名(这是必须的)，并善于使用体态语言，表达自己的友善、关怀、诚意和愿望，这是体现自信的表示。如果自我介绍模糊不清，含糊其词，流露出羞怯自卑的心理，会使人感到你不能把握自己，因而也会影响彼此间的进一步沟通。

(2)根据不同交往的目的，注意介绍的繁简。自我介绍一般包括姓名、籍贯、职业、职务、工作单位或住址、毕业学校、经历、特长或兴趣等。自我介绍时应根据实际需要来决定介绍的繁简，不一定把上述内容逐一说出。在长者或尊者面前，语气应谦恭;在平辈和同事面前，语气应明快，直截了当。

(3)自我评价要掌握分寸。自我评价一般不宜用很、第一等表示极端赞颂的词，也不必有意贬低，关键在于掌握分寸。

自我介绍，就是在必要的社交场合，把自己介绍给其他人，以使对方认识自己。恰当的自我介绍，不但能增进他人对自己的了解，而且还以创造出意料之外的商机。

>二、自我介绍根据介绍人的不同，可以分为主动型自我介绍和被动型自我介绍两种类型。

(1)在社交活动中，在欲结识某个人或某人却无人引见的情况下，即可自己充当自己的介绍人，将自己介绍给对方。这种自我介绍叫做主动型的自我介绍。

(2)应其他人的要求，将自己的某些方面的具体情况进行一番自我介绍。这种自我介绍则叫被动型的自我介绍。

在实践中使用哪种自我介绍的方式，要看具体环境和条件而定。

>三、把握自我介绍的时机

在商务场合，如遇到下列情况时，自我介绍就是很有必要的：

(1)与不相识者相处一室。

(2)不相识者对自己很有兴趣。

(3)他人请求自己作自我介绍。

(4)在聚会上与身边的陌生人共处。

(5)打长介入陌生人组成的交际圈。

(6)求助的对象对自己不甚了解，或一无所知。

(7)前往陌生单位，进行业务联系时。

(8)在旅途中与他人不期而遇而又有必要与人接触。

(9)初次登门拜访不相识的人。

(10)遇到秘书挡驾，或是请不相识者转告。

(11)初次利用大众传媒，如报纸、杂志、广播、电视、电影、标语、传单，向社会公众进行自我推介、自我宣传时。

(12)利用社交媒介，如信函、电话、电报、传真、电子信函，与其他不相识者进行联络时。

>四、根据不同场合、环境的需要，自我介绍的方式有：

(1)应酬式的自我介绍。这种自我介绍的方式最简洁，往往只包括姓名一项即可。如您好!我叫迈克。

它适合于一些公共场合和一般性的社交场合，如途中邂逅、宴会现场、舞会、通电话时。它的对象，主要是一般接触的交往人。

(2)工作式的自我介绍。工作式的自我介绍的内容，包括本人姓、供职的单位以及部门、担负职务或从事的具体工作等三项。

①姓名。应当一口报出，不可有姓无名，或有名无姓。

②单位。供职的单位及部门，如可能最好全部报出，具体工作部门有时可以暂不报出。

③职务。担负的职务或从事具体工作，有职务最好报出职务，职务较低或者无职务，则可报出目前所从事的具体工作。

举个例子，可以说：我叫唐果，是大秦广告公司的公关部经理。

(3)交流式的自我介绍。也叫社交式自我介绍或沟通式自我介绍，是一种刻意寻求交往对象进一步交流的沟通，希望对方认识自己、了解自己、与自己建立联系的自我介绍。适用于在社交活动中，大体包括本人的姓名、工作、籍贯、学历、兴趣以及与交往对象的某些熟人的关系等。如：我的名字叫王光，是里润公司副总裁。10年前，我和您先生是大学同学。

(4)礼仪式的自我介绍。这是一种表示对交往对象友好、敬意的自我介绍。适用于讲座、报告、演出、庆典、仪式等正规的场合。内容包括姓名、单位、职务等项。自我介绍时，还应多加入一些适当的谦辞、敬语，以示自己尊敬交往对象。如：女士们、先生们，大家好!我叫宋玉，是精英文化公司的部经理。值此之际，谨代表本公司热烈欢迎各位来宾莅临指导，谢谢大家的支持。

(5)问答式的自我介绍。针对对方提出的问题，做出自己的回答。这种方式适用于应试、应聘和公务交往。在普通性交际应酬场合，它也时有所见。举例来说，对方发问：这位先生贵姓?回答：免贵姓张，弓长张。

>五、掌握好自我介绍分寸

想要自我介绍恰到好处、不失分寸，就必须高度重视下述几个方面的问题：

(1)讲究时间

①进行自我介绍一定要力求简洁，尽可能地节省时间。通常以半分钟左右为佳，如无特殊情况最好不要长于1分钟。为了提高效率，在作自我介绍时，可利用名片、介绍信等资料加以辅助。

②自我介绍应在适当的时间进行。进行自我介绍，最好选择在对方有兴趣、有空闲、情绪好、干扰少、有要求之时。如果对方兴趣不高、工作很忙、干扰较大、心情不好、没有要求、休息用餐或正忙于其他交际之时，则不太适合进行自我介绍。

(2)讲究态度

①态度要保持自然、友善、亲切、随和，整体上讲求落落大方，笑容可掬。

②充满信心和勇气。忌讳妄自菲薄、心怀怯意。要敢于正视对方的双眼，显得胸有成竹，从容不迫。

③语气自然，语速正常，语言清晰。生硬冷漠的语气、过快过慢的语速，或者含糊不清的语音，都会严重影响自我介绍的形象。

(3)追求真实。进行自我介绍时所表达的各项内容，一定要实事求是，真实可信。过分谦虚，一味贬低自己去讨好别人，或者自吹自擂，夸大其词，都是不足取的。

>六、注意事项

>1、注意方法：

进行自我介绍，应先向对方点头致意，得到回应后再向对方介绍自己。如果有介绍人在场，自我介绍则被视为不礼貌的。应善于用眼神表达自己的友善，表达关心以及沟通的渴望。如果你想认识某人，最好预先获得一些有关他的资料或情况，诸如性格、特长及兴趣爱好。这样在自我介绍后，便很容易融洽交谈。在获得对方的姓名之后，不妨口头加重语气重复一次，因为每个人最乐意听到自己的名字。

>2、注意内容：

自我介绍的内容包括3项基本要素：本人的姓名、供职的单位以及具体部门、担任的职务和所从事的具体工作。这3项要素，在自我介绍时，应一气连续报出，这样既有助于给人以完整的印象，又可以节省时间，不说废话。要真实诚恳，实事求是，不可自吹自擂，夸大其辞。

面试中的自我介绍技巧

>1. 开场莫忘问候

很多面试者一上来就说，我是.....，但应该注意您是要跟谁说明情况，记得问候一声如老师好或面试官，您好，声音洪亮精神。

>2、我是谁

自我介绍的第一步是要让面试官知道你是谁。在这一步，你主要介绍自己的包括姓名、教育背景等个人基本信息。生动、形象、个性化地介绍自己的姓名，不仅能够引起面试官的注意，而且可以使面试的氛围变得轻松。个性化地介绍姓名有多种方式，可以从名字的音、义、形或者从名字的来历进行演绎。

例如：从名字的音：我叫邵飞，谐音少非，希望生活能少一点是是非非。从名字的义：我叫俞非鱼。古语有言：子非鱼安知鱼之乐。父母亲希望我过得像鱼儿一般自在逍遥。从名字的形：我叫陈赟。我的父亲叫陈斌，斌的宝贝就是赟。从名字的来历：我叫赵丹，赵本山的赵，宋丹丹的丹。父母希望我能够像他们一样幽默地对待生活。

>3、围绕岗位胜任要求展开

面试官关注的是你与岗位匹配度有关的事情，最能体现你与岗位相关联的能力。尤其是你最近三到五年，早期干的事情若与岗位匹配度相关，即在同一专业领域里干，也可以介绍。如果五年前干的另外一件事与岗位专业度无关，不要介绍或是简单描述一下当时专业转换的背景和动机即可。

张小姐和杨小姐都是刚毕业的学生，学的都是英语专业，学习成绩都很突出，二人同时应聘某公司的高级秘书职位。人事经理看了简历以后，难以取舍。于是通知两人面试，考官让她们分别先做下简单的自我介绍。张小姐就将自己的年龄，毕业学校、专业、家庭情况和自己的性格介绍了下，并表达了自己对这职位的期望。

而杨小姐则这样介绍自己：关于我的情况简历上都介绍得比较详细了。在这我想侧重说三点：英语口语不错，曾利用假期在旅行社做过导游，带过欧美团。再者，文笔较好，曾在报刊上发表过6篇文章。第三，能熟练的使用各种办公软件。最后，人事经理录用了杨小姐。

>3、 自我介绍要有论点和论据

不能只有论点而没有论据支撑，必要时用量化数据说话。

比如要说明自己有很强的意志力，可以表述为我每天坚持晨跑3000米，我冬天都坚持冷水洗澡，既节约了生活费用，又锻炼了毅志。介绍社会实践和实习情况，可以说一天最多销售60台电视机，我的大学期间学杂费和生活费有一半是自己挣来的 等。

>4、 准备多份面试自我介绍

国企、外企、名企，以及不同规模的企业面试都有很大差异，所以应当准备至少三份自我介绍模板，分别是一分钟、两分钟、三分钟的自我介绍。自我介绍的内容可根据时间不同而有所侧重。

>5、自我介绍要先模拟演练

请自己的同学或朋友给你做面试官，让他们给你挑毛病，要使自我介绍语言精炼简洁、概括性强、内容丰富、亮点突出。让他们给你指出介绍的优缺点，不断修改、完善模板。他们可以全面客观评价你的举止、动作、表情，有利于纠正小动作。经过几次模拟练习后，到面试场合也就减轻了紧张情绪。

在自我介绍完后不要忘了道声谢谢，保持得体，有时往往会因此影响考官对你的印象。面试过程既要展示个性，也要客观表述。最后，祝准职场新人们求职顺利。

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！