# 面试时自我介绍多长时间(八篇)

来源：网络 作者：沉香触手 更新时间：2025-03-10

*面试时自我介绍多长时间一你们好。我是广西师范学院数学系x届数学教育专业的一名毕业生，名叫，很高兴能有机会在此向各位考官学习！广西师范学院数学系是我们学院最悠久、教学质量最优异的系别，在此学习环境下，使我的知识能力受益匪浅。在学好专业课的同时...*

**面试时自我介绍多长时间一**

你们好。我是广西师范学院数学系x届数学教育专业的一名毕业生，名叫，很高兴能有机会在此向各位考官学习！

广西师范学院数学系是我们学院最悠久、教学质量最优异的系别，在此学习环境下，使我的知识能力受益匪浅。在学好专业课的同时，我勤练教师基本技能，有较好的教学语言表达能力，掌握了教育学和心理学的许多知识，在假期从事的家教工作中加以运用。在实习期间，我思索激励教法、课件制作和教具选择，在课堂上取得了学生主动要学的效果，得到了校领导和指导老师的好评。

我出生于教师家庭，对父辈循循善诱的引导深受感染；对父辈们的殷殷嘱咐，使我踏踏实实、勤勤恳恳做人；对所受到的学校教育，让我用科学的.理论知识的专业技能干好每一件事；坦诚、踏实的性格，让我在工作中与领导、同事相处融洽，较好的完成了各项任务。

我期望：有一个合适的平台，用我的热情和智慧去全力开拓、耕耘。

我希望：能到贵学校任职，为贵校的发展出一份力，相信我的付出也正是您的英明选择！

我坚信：只要不断地在社会这个大熔炉中学习，用“心”去面对一切，必然能不断战胜自己、超越自己，逐步走向成功！

**面试时自我介绍多长时间二**

在求职道路上，面试是每一位职场人的必经之路，作为一名求职者，面试官开口的第一句话往往就是：“您好，请您做个自我介绍”。很多求职者的自我介绍基本属于这两种情况：一是背诵简历内容，二是描述自己的“回忆录”，平铺直叙，淡如白水。

首先，要知道面试官让求职者做自我介绍的“背后逻辑”是什么？

很显然，面试官是在考察求职者的语言组织能力、沟通表达能力、临场发挥能力。

其次，作为求职者做自我介绍需要达到什么“目的”？

简单说，求职者做自我介绍过程就是给面试官传递面试沟通的“重点内容”是什么。

带着这两个问题，咱们先看一则案例。

一名hr经理求职的自我介绍是这样的：您好，面试官，我叫余得水，20xx年毕业于某某院校人力资源管理专业，参加工作以来一直从事于人力资源相关工作，先后考取了国家注册一级《人力资源管理师》、二级《心理咨询师》，10年从业经验，其中6年担任企业hr主管/经理级管理岗位。可以熟练操作人力资源管理六大模块，特别在招聘管理、培训管理、绩效管理三个方面，总结梳理了中小企业人力资源管理的一些心得和经验，希望今天与您交流学习。

接到贵公司面试邀请后，通过网络了解到贵公司是一家经营地域特产、农产品为主的销售型企业，在公司的发展历程中取得了很多的荣誉，也得到了政府部门的先进表彰，是一家有着光辉历史的明星企业。同时也对贵公司hr经理职位的.任职资格、岗位要求做了分析，结合自身条件和工作经验，认为自己完全可以胜任公司hr经理一职。最后，感谢公司给我提供的这次面试机会，也希望能够得到公司的认可，加入到公司，与公司一起成长、一起进步，为公司发展尽一份绵薄之力，谢谢。

根据这个案例，分析一下这名hr经理自我介绍的5个要素。

1、自报家门

单刀直入，清晰描述自己的基本信息；包括：姓名、就读院校、毕业时间、参加工作时间、职业定位、求职方向、相关职业资格证书、工作管理经验。

2、擅长领域

突出重点，介绍自己职业生涯中所擅长的领域；把自己擅长的领域和成功经验准确地传递给面试官，这一要素也是确定今天你和面试官深度沟通的话题。否则面试官get不到你的竞聘优势时，他就会按照他的面试流程向你提问各种各样的问题，而没有准备的你就成为这些问题的“消防员”，自己的回答很有可能出现“文不对题”的结果。面试结束当你出门的那一瞬间就后悔不已，心想面试官的那个问题我怎么会那样回答呢。

3、知己知彼

当接到企业面试邀请的时候，通过各种途径尽可能多地了解企业信息；包括：企业性质、经营产品、发展历程、荣誉资质等等各种各样的信息，形成自己对企业的认知并准确地表达出来。这就是所说的提前“做功课”，从求职心态来说是尊重企业、尊重自我的一种“双向尊重”。

4、传递信心

现场表态，向面试官传递自己的任职信心；谁都喜欢招募既有能力又有信心的优秀人才加入团队，那么就要对企业所招聘岗位的任职资格、岗位职责结合自己的能力、经验，做一次岗位匹配分析。搞清楚自己的工作能力并匹配企业的人才需求，告诉面试官“我能行”，给面试官吃一颗“定心丸”。

5、表示感谢

最后以感谢落款，是一个“标配”；在我们与人交往的过程中，从“您好”开始到“谢谢”结束，已经成为我们文明沟通的模板。面试也如此，不管面试结果如何，自身的职业素养是一定要体现出来的，因为“企业亦如人，人有心，企业亦有心”。

作为求职者，把握好面试中自我介绍的这5个要素，希望在求职道路上有所帮助，还有很多求职技巧，欢迎评论区留言，我们一起学习交流。

**面试时自我介绍多长时间三**

姓名：xxx

我叫孙银迪，在宋诏桥小学401班，我身高139公分，体重32公斤，爱好球类运动，例如：乒乓球，篮球，足球等等。我还爱好数学，因为数学十分有趣，在日常生活中十分有用。

数学是科学的大门钥匙，忽视数学必将伤害所有的知识，因为忽视数学的人是无法了解任何其他科学乃至世界上任何其他事物的。所以我十分喜爱数学。

尊敬的领导：

挚地向您推荐自己!我叫xxx，是小学教育专业即将毕业的一名专科生，我怀着一颗赤诚的心和对事业的执著追求，真诚地向您推荐自己。

正直和努力是我做人的原则;沉着和冷静是我遇事的态度;爱好广泛使我非常充实;众多的朋友使我倍感富有!我很强的事业心和责任感使我能够面对任何困难和挑战。

作为一名即将毕业的学生，我的.经验不足或许让您犹豫不决，但请您相信我的干劲与努力将弥补这暂时的不足，也许我不是最好的，但我绝对是最努力的。我相信：用心一定能赢得精彩!

我叫ss，是一个性格开朗、自信，不轻易服输的人。生活中我喜欢与人交往，通过与各种朋友相处，学习到了很多自身缺乏的优点。在学习上我积极认真，努力掌握专业知识，现在已经具有相关的办公室事务管理、文书拟写与处理公共关系策划与活动组织等能力。

在校期间我曾担任系团委、学生会组织部部长，在工作中具有高度的责任感，能出色的完成本职工作，并协助别的同学，有很好的组织能力及团队协作精神。

大学的学习、工作与生活使我树立了正确的人生观、价值观，形成了热情上进的性格和诚实、守信，有责任心的人生信条。

**面试时自我介绍多长时间四**

尊敬的各位面试官、各位评委老师：

大家好！通过考试，今天，我以本岗位笔试第一的成绩进入了面试。对我来说，这次机会显得尤为珍贵。

我叫xx，今年xx岁。xx年7月我从xx师范学校艺师美术专业计划内自费毕业。由于国家不再对自费生包分配，使我与“太阳底下最光辉的职业”失之交臂。幸好，当时河西马厂完小师资不足，经人介绍，我在该完小担任了一年的临时代课教师。

回想起那段时光真就是既甜蜜又美好，虽然代课工资很低，但听着同学们围在身旁“老师”、“老师”的叫个不停，看着那一双双充满信任的眼睛，那一张张稚气的小脸，生活中的所有不快都顿时烟消云散了。我原想，即使不能转正，只要学校需要，就就是当一辈子代课教师我也心甘情愿。不料，xx年起国家开始清退临时工和代课教师，接到了学校的口头通知后，我怀着恋恋不舍的心情，悄悄地离开了学校。

今天，我想通过此次考试重新走上讲坛的愿望就是那样迫切！我家共有三姊妹，两个姐姐在外打工，为了照顾已上了年纪的父母，我一直留在他们身边。我曾开过铺子，先就是经营工艺品，后又经营服装。但不论生意做得如何得心应手，当一名光荣的`人民教师始终就是我心向往之并愿倾尽毕生心血去追求的事业。我曾多次参加考试，但都由于各种原因而未能实现梦想，但我暗下决心，只要有机会，我就一直考下去，直到理想实现为止。

如今的我，历经生活的考验，比起我的竞争对手在年龄上我已不再有优势，但就是我比他们更多了一份对孩子的爱心、耐心和责任心，更多了一份成熟和自信。

**面试时自我介绍多长时间五**

在求职面试时，大多数面试考官会要求应聘者做一个自我介绍，一方面以此了解应聘者的大概情况，另一方面考察应聘者的口才、应变和心理承受、逻辑思维等能力。千万不要小视这个自我介绍，他既是打动面试考官的敲门砖，也是推销自己的极好机会，因此一定要好好把握。下面以三分钟自我介绍为例，进行分解说明。（1分钟自我介绍可对内容进行压缩）

如果是进行三分钟的自我介绍做好是将内容进行划分，一分钟进行一项内容的讲述，第一分钟主要进行个人基本情况的介绍，第二分钟可以谈谈自己的工作经历或者实习、社会实践情况等，第三分钟可以谈谈你对应聘岗位的理解和你的职业发展规划。

一、介绍基本情况，包括姓名、学历、学校、家乡等，介绍前应问好。如：各位老师，您们好。我叫xxx，来自于xxx，毕业于xxx学校xxx专业，很高兴能得到这次面试的机会；

二、向面试官表明你要求职的岗位是什么？如：我的求职意向是xxx岗位；

三、对自己的兴趣爱好、专业知识、实践操作能力或工作经验做一个介绍；如：本人拥有较强的学习能力，能快速适应工作环境，兴趣爱好广泛，积极参与各类活动，独立生活能力强，同时富于团队精神和责任感!在校期间系统学习了xxx相关知识（在应聘对应专业岗位时）等等。

四、介绍一下在校期间获奖情况和担任的学生干部职务；如：本人大学期间担任了xxx干部，并获得了xxx，

五、详细介绍你的工作或实习和社会实践等情况：如：我曾经在xxx单位实习，对xxx工作流程较为了解，在实习中学会了xxx；

六、谈谈自己对应聘岗位的理解和你的职业发展规划：如：在以往的岗位上（工作过的）或在之前的`实习中我积累了相关工作经验，对这一岗位或领域有了一定的了解，我觉得这一岗位主要负责xxx方面的工作，在xxx中是不可或缺的，他对从业人员的经历和专业能力都有一定的要求，这一岗位需要的是具有xxx方面专业能力的人员，沟通合作能力也是帮助工作顺利开展的必要因素。我认为我比较适合该岗位，希望能够得到这一工作机会。

七、自我介绍的结尾语。如：希望各位面试老师能给我一个机会，我将尽我自己看最大的能力回报公司。给公司创造最大的价值。

**面试时自我介绍多长时间六**

大家好，我叫xxx，今年xx岁了。

我是一个活泼开朗的小女孩，我性格随和，下课后总能听到我愉快的笑声。我下课后有时会帮成绩不好的同学讲一下题，我还会帮助别人做我应该做的事。我觉得帮助别人自己也会觉得高兴的!我是一个班干部，在班上我管的纪律井井有条。我的组织能力很强，有时侯我会带着同学们开展一些有益的.活动。我还把本班的少先队员的工作做得有声有色呢!我的特长是弹琴、跳舞、书法。我从小就学弹琴，现在弹得还是算好的哟!我还学过跳舞，我学了x年了。我还在重庆的艺校去考了舞蹈x级的证书。我的书法是最棒的，我在班上写的字是最好的呢!这就是我!一个大方开朗的小女孩!

在今后的生活中，我会努力和大家成为好朋友，谢谢!

此致

敬礼!

介绍人：xx

20xx年x月x日

**面试时自我介绍多长时间七**

我们的性格大致分为外向和内向，外向一些人的特点有善于交际，灵活性强，能活跃气氛等等，如果你是外向的人，可以这么说自己，但是如果你一看就是内向的孩子，那就没必要说自己这些特点了，别人一看就看的出来，这么一说，反而会起到相反的作用。你可以说自己是一个勤奋好学，善于总结，责任心强，善于助人的人，所以自己介绍的时候，可以适当的说下自己的性格的优点，切不可吹嘘一些别人一眼就能识别的特点。

很多面试官都会让你说一下自己有哪些优点。很多同学就一下子愣住：我有吗？我有啥优点啊？

对于自己的优点，不要不自信，有很多优点可以说，比如勤劳朴素，吃苦耐劳；专业基本功扎实，具有良好的知识基础；具有很强的团结协作意识和沟通能力，考虑问题全面，想问题思路清晰；学习能力强；敢于挑战自我，面对困难有迎难而上的勇气；心地善良，乐于助人；责任心强，爱岗敬业等等，但是不能只说优点啊。

那么在说缺点的时候，我们该如何表达呢？比如缺少工作经验。我们不能直接说自己没有工作经验，委婉一点，说成：我的工作经验不够丰富。是不是好的多呢？缺点不用说的\'太多，点到就可。

丰富的兴趣爱好，会给面试官留下好的印象，觉得你这个人，生活多姿多彩。在介绍的时候，最好是将自己的爱好和职位结合起来。但是说到兴趣爱好时一定要说自己熟悉的，如果你随便说一个自己喜欢下棋，刚好面试领导也爱好下棋，说几个专业术语你就露馅了。

这个就需要自己去梳理自己行业的东西了。你从哪个学校毕业，专业是什么，从事的行业是什么，你的工作经验，你的项目经验，你获得的证书，你擅长哪一方面。不同的行业，不同的职位，都会有不同的专业技能，所以需要自己好好的整理了。

有些人不爱谈这个，觉得自己哪有啥价值观啊？对于有些面试官，他可能很在乎这个。我曾经被面试过，面试官问到我，你平时喜欢读什么书？你喜欢的人物是谁？你的座右铭是什么等等？这些从侧面还是能反应一个人的价值观的，也不是所有的面试官都会在乎。但是你还是要提前准备准备的。

**面试时自我介绍多长时间八**

大家好！

我叫xxx。今年xx岁，恰好弱冠之年。大学里学的是经济学专业，虽然还算努力学习，结果还是学业不精。我是本地武汉人，但是很少说武汉话，可不要奇怪，我觉得普通话比较绅士一点，呵呵……(主要讲自己的基本情况，如姓名、年龄、专业和家乡，你们女生可以不说年龄的。也可以粗略地讲一点读大学的感受。还可以说一下自己的勤奋、踏实、上进、诚恳等等性格特征。反正看你需要哪些了就说哪些了，尽量口语化一些，生动形象一些，再加一点微笑，这个很重要)

我的兴趣爱好不多，算少了，就台球、五子棋和看书而已。喜欢台球的，我以后可以你做陪练，水平很菜鸟，包你赢个够。五子棋就不那么外行了，貌似多年来还没有输过，有兴趣的可以切磋一下。看书是很多人的业余生活部分，就不多说了，不过看书效率呢，不是夸张，真的不错，可以达到两小时十万字的标准，如果你是喜欢精读的话，就不用和我比效率了。(实际上性格可能融合在兴趣爱好之中的，所以第一段可以不说。说一下自己的兴趣爱好比较利于交朋友，你们女生一般喜欢看美国大片、韩剧等等，也可以提一提。)

现在刚刚从校园里解放出来，对工作不是很了解，希望前辈们多多指点。在工作中有什么做得不好的地方，希望多多谅解，毕竟大家都是从新人做起的嘛。时间过的真快，大学生活要结束了，现在也走上工作岗位了，新的起点，新的开始，我愿与大家一起努力，为公司再造辉煌。也祝愿公司业务发展蒸蒸日上，大家工作顺顺利利。大家想更多的了解我，以后可以多多交流。谢谢，就这么多吧。(新人嘛，很多规矩不懂，难免有些错误，所以在前辈们面前要表现得谦虚一点，这样对你印象好一点。反正行为举止自然一点，合群一点，就行啦。最后也不忘祝愿公司和同事们，大功告成。)

1、首先就是做好内容准备

熟悉自己的简历，特别是如果你针对所投递的公司和职位更改过自己的通用简历时一定要清楚，我想这个并不是什么难事。同时要准备讲哪些内容，肯定不是把简历背诵一遍，只要讲重点、亮点即可。比如毕业的院校、专业，曾经在哪些公司工作过，担任什么职位，负责过什么项目，有过什么突出的贡献、专利等。项目的内容不用展开来讲，因为后面会有提问环节。如果是应届生，可以说说在学校参加过什么社团，担任过什么职务，获得过的奖学金等。如果有比较健康、高端一点的爱好也可以提一下，比如摄影、油画、跆拳道、写作等。至于什么看电影、看美剧、跑步、打球、打游戏这些很通用的爱好也没什么必要提。

2、其次做好时间控制

一个好的自我介绍不可能非常短，一两句话就说完了。我就遇到过有面试者让他做自我介绍，说完姓名和年龄之后就呆呆的看着我了。这显然是不合适的，难道自己就没有什么可介绍的吗?同样也不可能时间特别长，不适宜超过3分钟，控制在2分钟以内就足够了。因为面试过程毕竟不是面试者自己一个人侃侃而谈，自我介绍要做到精炼有亮点，不能太冗长没有重点，不必一开始就介绍某段工作经验的细节。

3、再次平时要做一些排练

准备好了自我介绍要讲的内容，那么在求职投简历阶段就可以做一些排练。这个排练不仅仅是熟悉内容，还要注意自己说话的语速、口音的清晰、以及整个过程的条理逻辑、时间长短。还可以对着镜子看看自己的表情是否僵硬、动作是否自然。总之，你不能等到面试官让你做自我介绍时脑子才飞速运转想要说什么，这一切都应该是排练好的。

还有就是有的岗位对英语有要求，或是外企的职位，那么准备一个英文的自我介绍也是有必要的。否则当面试官让你用英文做自我介绍的时候，你一脸懵逼的表情，开口说不了几个单词，连自己的学校和专业的英文名称都说不出来的时候，估计也就被淘汰了。

切忌用“我”这个字眼

自我介绍过程中，很多考生习惯性地这样介绍自己：“我叫某某，毕业于某校某系。我的特长是…;我的爱好是…;我的…，一连串的“我”说着说着，你就会发现考官的脸色越来越难看。通常以“我”为开端的叙述，会给人留下自私自利的印象，很容易让人感觉你像自以为是的自我中心者。很好的解决办法是把“我”字开头的话题，转为“你”字开头，如“你想了解我的个人爱好，还是与工作有关的问题?”“您说呢?”，“你认为怎么样?”等等。

切忌“自吹自擂”要“有的放矢”

自我介绍是一种说服的艺术，聪明的应试者会以招考单位的工作要求与测试重点组织自我介绍的内容，不仅仅要告诉考官们你是多么优秀的人，更要告诉考官，你如何适合应聘的工作岗位，针对岗位“有的放矢”，而与面试无关的内容，即使是你引以为荣的优点和长处，你也要忍痛舍弃，切忌“自吹自擂”。

切忌“报喜不报忧”，要力求“真实感人”。

对于面试来讲，过往的经历中，无论是成功的经验还是失败的经验都是推销自己的宝贵资源。很多考生不由自主地将自己以往取得的优异成绩、成功经验等好的一面侃侃而谈，而对自己失败的\'一面讳莫如深，闭口不谈，这并不是明智的做法，很容易给考官留下一种夸夸其谈、华而不实的印象。要想给考官留下真实可信、励志图强的好印象，将失败经验中自己懂得总结并重新站立起来的经历，会让考官更加对你刮目相看。

切忌“夸大其词”，要尽量给自己留“后路”。

有些考生为了提升自己的价值，过于夸大自己的能力，与实际情况并不相符，这会让考官十分反感。例如，一个刚走出高校的毕业生，夸下海口说：“自己在某企业实习的半年内创下了好几百万的销售业绩!”殊不知，该企业业务分散，即使经验丰富的业务人员，一年的业绩也不到百万。这会让考官对考生的诚信度产生严重质疑，甚至会追问他：“你是否了解该企业的产品，营销百万的具体推广方案是什么?”面对更加具体的问题，考生张口结舌，无法正面回答考官的追问。因此，自我介绍时，切忌“话说的太满”要有所保留，给自己留条后路。

切忌“啰啰嗦嗦、没完没了”一定要语言简洁、语气明快。

曾经有一位考生是这样介绍自己的：“我出生在海边，那儿风景优美…”。很多考生在面试时，尤其是在自我介绍时，总是情不自禁地以“滔滔不绝”为终极追求，认为话越多，越显示才能，殊不知，自我介绍的关键不在于话多少，而在于你能不能将问题回答到点子上。而且，表达过于罗嗦，会让考官质疑你的概括能力，有的考官甚至会认为你可能连他的问题都没听懂，这其实是在给自己减分，并不可取。其实，考官并不特别在意你的成长经历，他更关心的是，是否能在你身上挖掘出符合岗位要求的基本工作素质，也就是说，你的成长经验是否符合岗位需求，“能岗匹配”才是面试的核心。因此，表述要简洁明快，条理清晰，要回答与岗位要求相匹配的内容。

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！