# 面试三分钟自我介绍汇总(4篇)

来源：网络 作者：梦里寻梅 更新时间：2024-12-07

*面试三分钟自我介绍汇总一您好！北京投资有限公司，非常荣幸的通知您，我公司人力资源部已收到您的简历，在此我们感谢您的信任和选择。经过人力资源部初步筛选，我们认为您基本具备行政经理一职的任职资格，因此正式通知您来我公司参加面试。具体要求详见如下...*

**面试三分钟自我介绍汇总一**

您好！

北京投资有限公司，非常荣幸的通知您，我公司人力资源部已收到您的简历，在此我们感谢您的信任和选择。

经过人力资源部初步筛选，我们认为您基本具备行政经理一职的任职资格，因此正式通知您来我公司参加面试。具体要求详见如下：

一、面试时间：9月28日15：00

二、面试地点：北京市海淀区万寿路西街7号院3号楼

三、乘车路线：1号线地铁万寿路站a口出，往北走第一个红绿灯左拐，万寿路西街7号院。

四、携带材料：请您自备简历一份，相关证书及岗位资格证书复印件，其它以及可证明本人工作能力的材料复印件

五、联系人：林小姐

联系电话：

如有不明事宜请与我们联系。

收到此邮件请您，谢谢！

北京投资有限公司人力资源部

xx年xx月xx日

**面试三分钟自我介绍汇总二**

尊敬各位考官：

上午好!

经过考试，今日，我以优秀的成绩顺利进入了面试。对于我来说，这次工作机会显患上尤为珍贵。

我叫\_\_\_，本人今年\_\_岁。20\_\_年\_月我从\_\_学院\_\_系毕业。毕业后在\_\_银行\_\_支行工作\_年，后又在\_\_市\_\_银行工作过一年的时间。

人往高处走，水往低处流。前两份工作因没有太大的发展潜力，故我辞去工作，以谋求更好，更有发展前途的工作。

今日，我想经过此次考试重新走上银行岗位的愿望是那样迫切!我家共有三姊妹，两个姐姐在外做工，为了照顾已经上了年纪的父母，我一向留在她们身边。我以往开过铺子，先是谋划工艺品，后又谋划服装。但不论生意做患上如何驾轻就熟，当一名银行职员终是我心神驰之并愿倾尽终生一生没世心血去寻求的事业。

我以往屡次到场考试，但都因为各种原故而未能使成为事实胡想，但我违地里刻意，只要有机会，我就一向考下去，直到抱负使成为事实为止。

如今的我，历经糊口的磨练，比起我的竞争对于手在年龄上我已经再也不有优势，可是我比她们更多了一份对于工作的职责心、耐心以及对于单元的诚心，更多了一份成熟以及自傲。

银行职员这个职业是神圣而伟大的，他要求我不仅仅要有丰富的专业常识，还要有高尚的情操。

所以，在读书时，我就十分注重自身的成长，广泛地培养本身的兴趣爱好，并学有专长，做到有专业以及专长(历数本身的专长)，倘使，我经过了面试，成为众多银行职员步队中的成员，我将不停起劲学习，起劲工作，我认为我能够很好的胜认贵行\_\_一职。

多谢!

**面试三分钟自我介绍汇总三**

篇1：面试时如何做自我介绍 面试时如何做自我介绍

一．面试前的准备

为了表达更流畅，面试前应做些准备。而且由于主考官喜好不同，要求自我介绍的时间不等。所以最明智的做法应是准备一分钟、三分钟、五分钟的介绍稿，以便面试时随时调整。一分钟的介绍以基本情况为主，包括姓名、学历、专业、家庭状况等，注意表述清晰；三分钟的介绍除了基本情况之外，还可加上工作动机、主要优点缺点等；五分钟介绍，还可以谈谈自己的人生观，说些生活趣事，举例说明自己的优点等。

二．自我介绍的种类 1.一分钟的自我介绍

一段短短的面试自我介绍，其实是为了揭开更深入的面谈而设的。

一分钟的自我介绍，犹如商品广告，在短短60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。

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：包括优点、技能，突出成就、专业知识、所受教育等。

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;如是一家机加工工厂，则可以强调你的专业实习操作技能;总之投其所好.2.二、三分钟的自我介绍

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。话不要多，称呼一声 “各位领导，大家好或你们好”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，面试自我介绍的时间一般为2-3分钟左右。面试自我介绍是很好的表现机会，应把握以下几个要点：

① 介绍个人的基本情况，包括姓名，年龄，专业，家庭住址，性格，爱好及特长等。② 介绍个人的学习情况，如表现学习成绩优异则可用获得过奖学金来证明，也可用最喜爱的专业课程来表现。

③ 介绍个人的实习操作技能，要突出在实习中能做什么，做得怎么样，有没有在比赛中获过奖励或受到实习老师的表扬等。

④ 介绍在校（班级、专业科、学校）参加课外活动的情况，包括文艺和体育等方面。如在比赛中获过奖励，可用比赛的名次证明自身的能力，如没有获得名次则可用自己的收获来证明。

⑤ 介绍自身所具备的社会经验要通过打工经历来说明，如有打工经历，要具体说明在何时，何地做什么，有什么收获，以备面试时主考官提问。

⑥ 介绍自身的管理能力和组织能力，通过有无在班里或学校任职来体现，如担任班干部、宿舍长、课代表、值日组长、学生会干部等。

⑦ 参与其它培训及获得的奖励。

⑧ 其它方面：个人品质、吃苦精神、团队意识、座佑铭、社团活动、志愿者、继续教育、校训等。

总之，自我介绍要突出个人的优点和特长，并要有相当的可信度。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。

作为考官都有很强的鉴别能力，对你面试中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。所以自我介绍对突出业绩的介绍要精炼，要点到为止。

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。最好事前找些朋友作练习对象，要反复模拟练习，并找不同背景的同学提出修改意见，尽量令声线听来流畅自然，充满自信。自我介绍在陈述时，切忌以背诵朗读的口吻介绍自己。不能让人感觉在背文稿，而应该是与朋友交流，语气中肯又不失激情。

三．自我介绍注意要点

在面试时，大多数面试官会要求应聘者做一个自我介绍，一方面以此了解求职者的大概情况，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。面试时的自我介绍，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。求职者具体应注意以下几点：

1．接到面试通知后，最好打个自我介绍的草稿，然后试着讲述几次，感觉一下。2．自我介绍时首先应礼貌地做一个极简短的开场白，并向所有的面试人员(如果有多个面试考官的话)示意，如果面试考官正在注意别的东西，可以稍微等一下，等他注意转过来后才开始。

3．注意掌握时间，如果面试考官规定了时间，一定要注意时间的掌握，既不能超时太长，也不能过于简短。

4．介绍的内容不宜太多的停留在诸如姓名、工作经历、时间等东西上，因为这些在你的简历表上已经有了，你应该更多的谈一些跟你所应聘职位有关的工作经历和所取得的成绩，以证明你确实有能力胜任你所应聘的工作职位。

5．在作自我简介时，眼睛千万不要东张西望，四处游离，显得漫不经心的样子，这会给人做事随便、注意力不集中的感觉。眼睛最好要多注视面试考官，但也不能长久注视目不转睛。再就是尽量少加一些手的辅助动作，因为这毕竟不是在作讲演，保持一种得体的姿态也是很重要的。

6．在自我介绍完后不要忘了道声谢谢，有时往往会因此影响考官对你的印象。

从理论上讲，面试可以测评应试者任何素质，但由于人员甄选方法都有其长处和短处，扬长避短综合运用，则事半功倍，否则就很可能事倍功半。因此，在人员甄选实践中，并不是以面试去测评一个人的所有素质，而是有选择地用面试去测评它最能测评的内容。

四．自我介绍范文

要点：① 有过硬的专业知识 ②.有较强的人际沟通能力 ③ 能在较强的压力环境下工作

1.各位领导，你们好。今天能够站在这里参加面试,有机会向各位领导请教和学习,我感到非常的荣幸.希望通过这次面试能够把自己展示给大家,希望大家记住我.我叫\*\*\*,今年..岁.汉族,..专业，我平时喜欢看书和上网浏览信息.我的性格开朗随和.,和亲人朋友能够和睦相处,并且对生活充满了信心.我在学校实习中，能做??（简单的但是有重点的介绍自己拿手的技术 比如：我精通...等）所以有一定的实践经验.在..期间，曾到??打工，做??，不仅

使我（收获），并且让我养成了坚强的性格,这种性格使我克服了学习和生活中的一些困难。积极进取.成为一名??是我多年以来的强烈愿望.如果我有机会被录用的话，我想,我一定能够在工作中得到锻炼并实现自身的价值.我认为我有能力也有信心做好这份工作.希望您能给我一次机会。谢谢！

2.各位领导，大家好： 首先感谢各位领导给了我这样一次面试的机会，我叫\*\*\*，我此次想应聘的岗位是xx。我是一个乐观、开朗自信的女孩，除了学习专业的知识外，现在我也正在学习营销方面的相关知识；在业余时间，我积极参与了社会实践，20\_年10月，我在开元电讯做三星手机的销售员，这是我的第一份兼职工作，虽然工作很累，但是使我亲身接触市场，了解了顾客需求，使我对市场的认识更加深刻。由于我对工作认真负责，对顾客热情。得到了当时督导的好评。于是，在20\_年1月，我成功应聘上了三星手机的督导助理，在担任助理期间，使我的沟通能力及协调能力得到了更进一步的提升。通过以上的工作经历，使我对通信市场这个行业产生了极大的兴趣，同时也通过以上的工作经历，使我得到了磨练与提升。所以，我觉得自己有能力胜任这个岗位。

希望各位领导能给我这个机会。谢谢！

总之，在工作经历上你要根据你自己的实际情况来说，但是注意，一定要说跟你应聘的这个岗位有关的工作经历，工作经历可以适当的夸大一些，程度就以别人问你细节的问题你不要答不上来就好。

3.大家好,我叫\*\*\* 今年17岁,所学专业是××,贵公司一流的企业文化和管理使我非常向往,所以通过这次机会,希望能到贵公司发展学习,提升自己的工作能力。我性格开朗，做事认真负责，有较强的组织能力和处事能力，思想上进，积极进取，有自信，有很强的工作责任感和事业心，工作踏实，吃苦耐劳。我曾担任团支书,那是老师和同学对我的信任,也是我能为大家服务的一个机会,并且得到了同学们的肯定。通过努力,我获得校园十佳学生,优秀学员等奖项,这些都是我曾经的荣誉,如能被贵公司录用,我会更加的努力,希望能给我一次机会,我会做的更好。谢谢！4.各位领导好!我叫\*\*\*，是xx专业的学生，二年的学习生活养成我自信的性格和踏实严谨的工作作风，我一直信守做事尽心尽力的原则，努力学习文化知识，刻苦钻研专业技能，积极投入实践，全面充实和发展自己并取得一定的成绩。我深深地喜爱自己的专业，并熟知××专业知识。在学习理论知识的同时，我也注重实践能力的培养和自身能力的发展。在校期间，曾担任班委，策划并积极参加学校组织的各方面活动，如××等活动。在长期的学生工作中，培养了我良好的组织协调能力，以及强烈的整体观念和沟通意识。通过一系列的校内外活动，我逐渐把握了人际交往和沟通的技巧，学会了如何使自己处于一个融洽的人际关系中。在学习和活动之余我积极充实自己，博览群书，丰富知识。我真诚希望贵公司能够给我一个机会，我将在今后工作中虚心学习，不断钻研，积累工作经验，提高工作能力。谢谢！5.各位领导，你们好。我叫\*\*\*。短短的两年中专生活即将离去，在箐箐校园中，老师的教诲，同学们的友爱以及各方面的熏陶，使我获得许多知识，懂得许多道理，收获很多。我勤奋好学.努力学习文化知识和实习操作技能.遵守学生行为规范.在校期间,我一直致力将自己培养成一复合型人才.在专业老师的悉心指导下.我学习××专业,熟练掌握??制作,并积极参加校内各项技能比赛.取得优异成绩.并获得中级工职业资格证书.同时我注重提高自身文化素质.成绩优秀。积极参加各类文体活动，身体健康，体育达标。在心理方面，锻炼自己坚强的意志品质，塑造健康人格，以适应社会发展要求。篇2：求职面试时应该如何做自我介绍 求职面试时自我介绍应该如何做

1、自我介绍的内容

首先请报出自己的姓名和身份。可能应试者与面试考官打招呼时，已经将此告诉了对方，而且考官们完全可以从你的报名表、简历等材料中 了解这些情况，但仍请你主动提及。这是礼貌的需要，还可以加深考官对你的印象。

其次，你可以简单地介绍一下你的学历、工作经历等基本个 人情况。请提供给考官关于你个人情况的基本的、完整的信息，如：学历、工作经历、家庭概况、兴趣爱好、理想与报负等。这部分的陈述务必简明扼要、抓住要 点。例如介绍自己的学历，一般只需谈本专科以上的学历。工作单位如果多，选几个有代表性的或者你认为重要的介绍，就可以了，但这些内容一定要和面试及应考 职位有关系。请保证叙述的线索清晰，一个结构混乱、内容过长的开场自，会给考官们留下杂乱无章、个性不清晰的印象，并且让考官倦怠，削弱对继续进行的面试 的兴趣和注意力。

应试者还要注意这部份内容应与个人简历、报名材料上的有关内容相一致，不要有出入。在介绍这些内容时，应避免书面语言的严整与拘 束，而使用灵活的口头语进行组织。这些个人基本情况的介绍没有对或错的问题――都属于中性问题，但 如果因此而大意就不妥了。

接下来由这部份个人基本情况，自然地过渡到一两个自己本科或工作期间圆满完成的事件，以这一两个例子来形象地、明晰他说明自己的经 验与能力，例如：在学校担任学生干部时成功组织的活动；或者如何投入到社会实践中，利用自己的专长为社会公众服务；或者自己在专业上取得的重要成绩以及出 色的学术成就。

接下来要着重结合你的职业理想说明你应考这个公务员职位的原因，这一点相当重要。你可以谈你对应考单位或职务的认识了解，说明你选 择这个单位或职务的强烈愿望。原先有工作单位的应试者应解释清楚自己放弃原来的工作而做出新的职业选择的原因。你还可以谈如果你被录取，那么你将怎样尽职 尽责地工作，并不断根据需要完善和发展自己。当然这些都应密切联系你的价值观与职业观。不过，如果你将自己描述为不食人间烟火的、不计较个人利益的“圣人”，那么考官们对你的求职动机的信任，就要大打 折扣了。

这里我们介绍了一条清晰的线索，便于你组织你的自我介绍。为了保证结构明确，有条有理，你可以多用短句子以便于口语表述，并且在段 与段之间使用过渡句子，口语也要注意思路、叙述语言的流畅，尽量避免颠三倒四，同一句话反复说几遍的“粘 糊劲，同时不要用过于随便的表述。

2、自我介绍的时间

一般情况下，自我介绍应该是三～五分钟较适宜。时间分配上，可根据情况灵活掌握。一般地，第一部分可以用约二分钟，第二部分可以用 约一分钟，第三部分用1～二分钟。

好的时间分配能突出重点，让人印象深刻，而这就取决于你面试准备工作做得好坏了。如果你事先分析了自我介绍的主要内容，并分配了所 需时间，抓住这三、五分钟，你就能中肯、得体地表达出你自己。有些应试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。但也有的应试者想把面试的全部内容都压缩在这几分钟里。要 知道面试考官会在下面的面试中间向你提有关问题的，你应该给自己也给他人留下这个机会。

3、自我介绍的重要性：

通过自我介绍，主动地向面试考官推荐自己，这是面试组成结构的重要内容，同时也是面试测评的重要指标。

4、自我介绍的要点

（1）自我介绍是应以面试的测评为导向。

自我介绍也是一种说服的手段与艺术，聪明的应试者会以公务员考录的要求与测试重点而组织自我介绍的内容，你不仅仅要告诉考官们你是 多么优秀的人，你更要告诉考官，你如何地适合这个工作岗位。而与面试无关的内容，既使是你引以为荣的优点和长处，你也要忍痛舍弃，以突出重点。

（2）自我介绍要有充分的信心。

要想让考官们欣赏你，你必须明确地告诉考官们你具有应考职位必需的能力与素质，而只有你对此有信心并表现出这种信心后，你才证明了 自己。

应试者在谈自己的优点的一个明智的办法是：在谈到自己的优点时，保持低调。也就是轻描淡写、语气平静，只谈事实，别用自己的主观评 论。同时也要注意适可而止，重要的、关键的，要谈，与面试无关的特长最好别谈。另外，谈过自己的优点后，也要谈自己的缺点，但一定要强调自己克服这些缺点 的愿望和努力。特别指出的是，不要夸大自己。一方面从应试者的综合素养表现，考官能够大体估计应试者的能力；另一方面，如果考官进一步追问有关问 题，将令“有水份”的应试者下不了台。面试中应试者的自我介绍，可以让考官观察到简历等书面材料以外的内容，如你对自己的描述与概括能力，你对自己的综合评价以及你的精 神风貌等。自信、为人等是其中的重要的潜台词，应试者务必注意。

5、自我介绍的注意事项

（1）应试者应充分利用各种个人资源。除了前面提到的面带微笑、目光交流、坐姿端正等表情、身体语言外，请以沉稳平静的声音、以中等语速、以清晰的吐字发音、以开朗响亮的声调给考官以愉悦的听觉享受，声音小而模糊、吞吞吐吐的 人，一定是胆怯、紧张、不自信和缺乏活力与感染力的。

（2）情绪也是一个需要控制的重要方面。情绪，做为个人的重要素养，如果在 自我介绍中起伏波动，就会产生负面影响。例如在介绍自己的基本情况时面无表情、语调生硬；在谈及自己的优点时眉飞色舞。兴奋不已；而在谈论自己的缺点时又 无精打采、萎糜不振。

（3）有的应试者谈及自己的兴趣爱好时，说自己喜欢唱歌，便自做主张，一展 歌喉，在面试考场上为考官们唱它一曲，直到被考官客气地打断后，才反应过来行为有些出格。

（4）有的应试者描述自己喜欢这样、爱好那样，如：文学、艺术、旅游、摄影 等等，由此考官进一步询问其拍摄过什么作品，这位考生的回答却是她喜欢别人给她拍照，还说家里的几本影集都已经满了。

（5）有的应试者在介绍家庭关系时，似乎“漫不经心”地告诉考官们，自己的某位远房亲戚是应考单 位的上司单位的某领导。

（6）有的应试者表示将来踏上工作岗位，将“一定要??“绝对??诸如此类的保证，似乎在做就职演讲。

这些例子很多画蛇添足似的自我介绍不但不会为你的形象增添色彩，会“越抹越 黑”！。

6、自我介绍结束

对于你的自我介绍，考官既可能就其中某一点、向你提出问题广也可能过渡一下，继续下面已经安排好的问题。这时考官会说：“我们十分欣赏你的能力??”或“你的自我介绍很精采??”等，那么一声“谢谢“将是你。

篇3：20\_年面试时如何做自我介绍 20\_面试如何做自我介绍

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。应聘者具体应注意以下几点：

一、接到面试通知后，最好在家打个自我介绍的草稿，然后试着讲述几次，感觉一下。 二、自我介绍时首先应礼貌地做一个极简短的开场白，并向所有的面试人员（如果有多个面试考官的话）示意，如果面试考官正在注意别的东西，可以稍微等一下，等他注意转过来后才开始。

三、注意掌握时间，如果面试考官规定了时间，一定要注意时间的掌握，既不能超时太长，也不能过于简短。

四、介绍的内容不宜太多的停留在诸如姓名、工作经历、时间等东西上，因为这些在你的简历表上已经有了，你应该更多的谈一些跟你所应聘职位有关的工作经历和所取得的成绩，以证明你确实有能力胜任你所应聘的工作职位。

五、在作自我简介时，眼睛千万不要东张西望，四处游离，显得漫不经心的样子，这会给人做事随便、注意力不集中的感觉。眼睛最好要多注视面试考官，但也不能长久注视目不转睛。再就是尽量少加一些手的辅助动作，因为这毕竟不是在作讲演，保持一种得体的姿态也是很重要的。六、在自我介绍完后不要忘了道声谢谢，有时往往会因此影响考官对你的印象。在面试时，我们经常会被要求自我介绍，所谓自我介绍，就是把自已介绍给出别人，以使别人认识自已，所以恰到好处的自我介绍，可以大大提高面试的好感。

1．了解自我介绍的分类

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些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)面试自我介绍，将自己的某些方面的具体情况进行一番自我介绍。这种自我介绍则叫做被动型的自我介绍。

2．面试自我介绍的内容，包括本人姓名、供职的单位及部门、担负的职务或从事的具体工作等三项，又叫工作式自我介绍内容的三要素，通常缺一不可。

①姓名。应当一口报出，不可有姓无名，或有名无姓。

②单位。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。担负的职务或从事的具体工作，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、面试自我介绍应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。”

3．掌握面试自我介绍的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)控制时间

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，在作自我介绍的同时，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、心怀怯藐。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，语音消晰。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者的形象。

(3)追求真实。进行自我介绍时所表述的各项内容，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。

总的说来，面试自我介绍十分重要，良好的表达，不仅可以展现自己，而且可以大大提高用人单位的好感。

1、前二分钟的自我介绍是面试成败的关键，时间控制十分重要。防止将自我介绍进行得时间太长，让考官产生厌倦感。清华大学的考生更要有时间观念，不要短于2分钟，也无论如何不要超过4分钟。

2、自我介绍不等于你所在的公司或创业发展的介绍。主语是“我”，要着重讲自己在公司中的工作内容、经历、业绩等。切勿变成“公司史”的宣讲和业务介绍。

3、回答问题最好直接切入要点，正面回答问题，要提高语言的“纯度”凝炼、清晰为最佳。不要经过大篇幅的背景介绍或论证再提出自己的观点或回答问题。4、要突出自身适合读mba的优势。如果实在没有优势，至少要有明确的偏好或兴趣。既不要对学习管理知识的态度十分漠然或自卑，也不要表现成“全能”或“多面手”，无法突出重点。

5、个性突现或热情的表达要在面试中保持一致，自我评价要明确和客观，并且要言之有理，有事例等于以佐证。

6、坐姿端正，手势大方，防止颤抖、摇晃、舔嘴唇等习惯动作。

7、眼光不要长时间偏离三位（或两位）考官，不要上视天花板，不要盯住考官桌上的纸。

8、表情要尽量放松，最好能略带微笑。可以面对镜子找出自己最俱“新和力”的笑容，学会用目光或表现表达友善。

9、衣着、发型，甚至眼镜可以对年龄起到补充作用，年纪偏年轻的可以略显老成，长工龄考生尽量显得青春一些。

10、手机，寻呼机一定要关闭。

一段短短的自我介绍，其实是为了揭开更深入的面谈而设的。

一分钟的自我介绍，犹如商品广告，在短短60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记录增加印象分。

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。

一段短短的自我介绍，其实是为了揭开更深入的面谈而设计的。一、两分钟的自我介绍，犹如商品广告，在有限的时间内，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像，还要即时引发起购买欲。s0100 1、自我认识

想一矢中的，首先必须认清自我，一定要弄清以下三个问题。你现在是干什么的？你将来要干什么？你过去是干什么的？

这三个问题不是按时间顺序从过去到现在再到将来，而是从现在到将来再到过去。其奥妙在于：如果你被雇用，雇主选中的是现在的你，他希望利用的是将来的你，而这将来又基于你的历史和现状。所以，第一个问题，你是干什么的？现在是干什么的？回答这个问题，要点是：你是你自己，不是别的什么人。除非你把自己与别人区别开来，在共同点的基础上更强调不同点，否则你绝无可能在众多的应征求职者中夺魁。对于这第一个问题，自我反省越深，自我鉴定就越成功。

随后，着手回答第二个问题：你将来要干什么？如果你申请的是一份举足轻重的工作，雇主肯定很关注你对未来的自我设计。你的回答要具体，合理，并符合你现在的身份，要有一个更别致的风格。

然后，再着手回答最后一个问题：你过去是干什么的？你的过去当然都在履历上已有反映。你在面试中再度回答这个问题时，不可忽略之处是：不要抖落一个与你的将来毫不相干的过去。如果你中途彻底改行，更要在描述你的执着、职业目标的一贯性上下些功夫。要做到这一点，又要忠实于事实和本人，最简单的方法是：找到过去与将来的联系点，收集过去的资料，再按目标主次排列。

用这样的方法，以现在为出发点，以将来为目标，以过去为证实，最重要的是加深了你的自我分析和理解。其实，在面试的时候不一定有机会或者有必要照搬你的大作，但这三个问题的内在联系点一定会体现在自我表述的整体感觉中，使你的形象栩栩如生。

2、投其所好

清楚自己的强项后，便可以开始准备自我介绍的内容：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可以作出的贡献，如增加营业额、减低成本、发掘新市场等。

3、铺排次序

内容的次序亦极重要，是否能抓住听众的注意力，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像分。

面试自我介绍范文 中文面试自我介绍材料

尊敬的各位考官、各位评委老师：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\*\*\*，今年27岁。1997年7月我从\*\*师范学校艺师美术专业计划内自费毕业。由于从97年起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，就是当一辈子代课教师我也心甘情愿。不料，1998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。

篇4：面试时如何做自我介绍 面试时如何做自我介绍

一．面试前的准备

为了表达更流畅，面试前应做些准备。而且由于主考官喜好不同，要求自我介绍的时间不等。所以最明智的做法应是准备一分钟、三分钟拿着简历回答问题。若接电话时正好手边有简历，记住一定要把它拿出来，对照着回答问题。一追求真实。进行自我介绍时所表述的各项内容，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。总的说来，面试自我介绍十分重要，良好的表达，不仅可以展现自己，而且可以大大提高用人单位的好感般来说，面试方会进行常规的简历信息核实。对于一些跳槽多次、工作经验复杂的求职者，对照着简历可以避免错报数次以及跳槽时间等内容，免得留下“不诚实”的印象。、五分钟的介绍稿，以便面试时随时调整。

一分钟的介绍以基本情况为主，去讨好对内要擅长管理，对外要能为企业建立和谐融洽的外围财务环境和空间。提高交际能力，有意识地进入相应的社会人际在面试中，面试主考官不仅需要深厚的人生拿着简历回答问题。若接电话时正好手边有简历，记住一定要把它拿出来，对照着回答问题。一般来说，面试方会进行常规的简历信息核实。对于一些跳槽多次、工作经验复杂的求职追求真实。进行自我介绍时所表述的各项内容，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。总的说来别人，或者自吹自擂，夸大其词，都是不足取的。总的说来，面试自我介绍十分重要，良好的表达，不仅可以展现自己，而且可以大大提高用人单位的好感者，对照着简历可以避免错报数次以及跳槽时间等内容，免得留下“不诚实”的印象。阅历和广博的知识积淀，还需要较强的辨谎技能。对于组织来讲，甄选合适和人才变得越来越重要，而由于在面试中信息的不对称而导致的错误招聘使得企业深受其害。背景调查的高成本也使得组织不能很好地对面试者提供信息的真实性达到全面的证实。所以，如何从面试者的语言表述和体态语言发现其说谎的线索是一个值得分析的问题，或者自吹自擂，夸大其词，都是不足取的。总的说来，面试自我介绍十分重要，良好的表达，不仅可以展现自己，而且可以大大提高用人单位的好感历信包括姓在面试中，面试主考官不仅需要深厚的人生拿着简历回答问题。若接电话时正好手边有简历，记住一定要把它拿出来，对照着回答问题。一般来说，面试方会进行常规的简历信息核实。对于一些跳槽多次、工作经验复杂的求职追求真实。进行自我介绍时所表述的各项内容，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。总的说来，面试自我介绍十分重要，良好的表达，不仅可以展现自己，而且可以大大提高用人单位的好感者，对照着简历可以避免错报数次以及跳槽时间等内容，免得留下“不诚实”的印象。阅历和广博的知识积淀，还需要较强的辨谎技能。对于组织来讲，甄选合适和人才变得越来越重要，而由于在面试中信息的不对称而导致的错误招聘使得企业深受其害。背景调查的高成本也使得组织不能很好地对面试者提供信息的真实性达到全面的证实。所以，如何从面试者的语言表述和体态语言发现其说谎的线索是一个值得分析的问题名、学历、专业、家庭状况等，注意表述清晰；三分钟的介绍除了基本情况之外，还可加上工作动机、主要优点缺点等；五分钟介绍，还可以谈谈自己的人生观，说些生活趣事，举例说明自己的优点等。

二．自我介绍的种类 1.一分钟的自我介绍

一段短短的面试自我介绍，其实是为了揭开更深入的面谈而设的。

一分钟的自我介绍，犹如商品广告，在短短60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。

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：包括优点、技能，突出成就、专业知识、所受教育等。

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;如是一家机加工工厂，则可以强调你的专业实习操作技能;总之投其所好.2.二、三分钟的自我介绍

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。话不要多，称呼一声 “各位领导，大家好或你们好”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，面试自我介绍的时间一般为2-3分钟左右。面试自我介绍是很好的表现机会，应把握以下几个要点：

① 介绍个人的基本情况，包括姓名，年龄，专业，家庭住址，性格，爱好及 特长等。

② 介绍个人的学习情况，如表现学习成绩优异则可用获得过奖学金来证明，也可用最喜爱的专业课程来表现。

③ 介绍个人的实习操作技能，要突出在实习中能做什么，做得怎么样，有没 有在比赛中获过奖励或受到实习老师的表扬等。

④ 介绍在校（班级、专业科、学校）参加课外活动的情况，包括文艺和体育

等方面。如在比赛中获过奖励，可用比赛的名次证明自身的能力，如没有获得名次则可用自己的收获来证明。

⑤ 介绍自身所具备的社会经验要通过打工经历来说明，如有打工经历，要具 体说明在何时，何地做什么，有什么收获，以备面试时主考官提问。

⑥ 介绍自身的管理能力和组织能力，通过有无在班里或学校任职来体现，如 担任班干部、宿舍长、课代表、值日组长、学生会干部等。⑦ 参与其它培训及获得的奖励。

⑧ 其它方面：个人品质、吃苦精神、团队意识、座佑铭、社团活动、志愿者、继续教育、校训等。

总之，自我介绍要突出个人的优点和特长，并要有相当的可信度。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。

作为考官都有很强的鉴别能力，对你面试中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。所以自我介绍对突出业绩的介绍要精炼，要点到为止。

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。最好事前找些朋友作练习对象，要反复模拟练习，并找不同背景的同学提出修改意见，尽量令声线听来流畅自然，充满自信。自我介绍在陈述时，切忌以背诵朗读的口吻介绍自己。不能让人感觉在背文稿，而应该是与朋友交流，语气中肯又不失激情。

三．自我介绍注意要点

在面试时，大多数面试官会要求应聘者做一个自我介绍，一方面以此了解求职者的大概情况，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。面试时的自我介绍，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。求职者具体应注意以下几点：

1．接到面试通知后，最好打个自我介绍的草稿，然后试着讲述几次，感觉一下。2．自我介绍时首先应礼貌地做一个极简短的开场白，并向所有的面试人员(如果有多个面试考官的话)示意，如果面试考官正在注意别的东西，可以稍微等一下，等他注意转过来后才开始。

3．注意掌握时间，如果面试考官规定了时间，一定要注意时间的掌握，既不能超时太长，也不能过于简短。

4．介绍的内容不宜太多的停留在诸如姓名、工作经历、时间等东西上，因为这些在你的简历表上已经有了，你应该更多的谈一些跟你所应聘职位有关的工作经历和所取得的成绩，以证明你确实有能力胜任你所应聘的工作职位。

5．在作自我简介时，眼睛千万不要东张西望，四处游离，显得漫不经心的样子，这会给人做事随便、注意力不集中的感觉。眼睛最好要多注视面试考官，但也不能长久注视目不转睛。再就是尽量少加一些手的辅助动作，因为这毕竟不是在作讲演，保持一种得体的姿态也是很重要的。

6．在自我介绍完后不要忘了道声谢谢，有时往往会因此影响考官对你的印象。

从理论上讲，面试可以测评应试者任何素质，但由于人员甄选方法都有其长处和短处，扬长避短综合运用，则事半功倍，否则就很可能事倍功半。因此，在人员甄选实践中，并不是以面试去测评一个人的所有素质，而是有选择地用面试去测评它最能测评的内容。

四．自我介绍范文

要点：① 有过硬的专业知识 ②.有较强的人际沟通能力 ③ 能在较强的压力环境下工作

1.各位领导，你们好。今天能够站在这里参加面试,有机会向各位领导请教和学习,我感到非常的荣幸.希望通过这次面试能够把自己展示给大家,希望大家记住我.我叫\*\*\*,今年..岁.汉族,..专业，我平时喜欢看书和上网浏览信息.去讨好别人，或者自吹自擂，夸大其词，都是不足取的。总的说来，面试自我介绍十分重要，良好的表达，不仅可以展现自己，而且可以大大提高用人单位的好感者，对照着简历可以避免错报数次以及跳槽时间等内容，免得留下“不诚实”的印象。阅历和广博的知识积淀，还需要较强的辨谎技能。对于组织来讲，甄选合适和人才变得越来越重要，而由于在面试中信息的不对称而导致的错误招聘使得企业深受其害。背景调查的高成本也使得组织不能很好地对面试者提供信息的真实性达到全面的证实。所以，如何从面试者的语言表述和体态语言发现其说谎的线索是一个值得分析的问题，或者自吹自擂，夸大其词，都是不足取的。总的说来，面试对内要擅长管理，对外要能为企业建立和谐融洽的外围财务环境和空间。提高交际能力，有意识地进入相应的社会人际在面试中，面试主考官不仅需要深厚的人生拿着简历回答问题。若接电话时正好手边有简历，记住一定要把它拿出来，对照着回答问题。一般来说，面试方会进行常规的简历信息核实。对于一些跳槽多次、工作经验复杂的求职追求真实。进行自我介绍时所表述的各项内容，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。总的说来自我介绍十分重要，良好的表达，不仅可以展现自己，而且可以大大提高用人单位的好感历信我的性格开朗随和.,和亲人朋友能够和睦相处,并且对生活充满了信心.我在学校实习中，能做追求真实。进行自我介绍时所表述的各项内容，一定要实事求是，真实可信。过分谦虚在面试中，面试主考官不仅需要深厚的人生拿着简历回答问题。若接电话时正好手边有简历，记住一定要把它拿出来，对照着回答问题。一般来说，面试方

会进行常规的简历信息核实。对于一些跳槽多次、工作经验复杂的求职追求真实。进行自我介绍时所表述的各项内容，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。总的说来，面试自我介绍十分重要，良好的表达，不仅可以展现自己，而且可以大大提高用人单位的好感者，对照着简历可以避免错报数次以及跳槽时间等内容，免得留下“不诚实”的印象。阅历和广博的知识积淀，还需要较强的辨谎技能。对于组织来讲，甄选合适和人才变得越来越重要，而由于在面试中信息的不对称而导致的错误招聘使得企业深受其害。背景调查的高成本也使得组织不能很好地对面试者提供信息的真实性达到全面的证实。所以，如何从面试者的语言表述和体态语言发现其说谎的线索是一个值得分析的问题，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。总的说来，面试自我介绍十分重要，良好的表达，不仅可以展现自己，而且可以大大提高用人单位的好感??（简单的但拿着简历回答问题。若接电话时正好手边有简历，记住一定要把它拿出来，对照着回答问题。一般来说，面试方会进行常规的简历信息核实。对于一些跳槽多次、工作经验复杂的求职者，对照着简历可以避免错报数次以及跳槽时间等内容，免得留下“不诚实”的印象。是有重点的介绍自己拿手的技术 比如：我精通...等）所以有一定的实践经验.在..期间，曾到??打工，做??，不仅使我（收获），并且让我养成了坚强的性格,这种性格使我克服了学习和生活中的一些困难。积极进取.成为一名??是我多年以来的强烈愿望.如果我有机会被录用的话，我想,我一定能够在工作中得到锻炼并实现自身的价值.我认为我有能力也有信心做好这份工作.希望您能给我一次机会。谢谢！

2.各位领导，大家好：

首先感谢各位领导给了我这样一次面试的机会，我叫\*\*\*，我此次想应聘的岗位是xx。我是一个乐观、开朗自信的女孩，除了学习专业的知识外，现在我也正在学习营销方面的相关知识；在业余时间，我积极参与了社会实践，20\_年10月，我在开元电讯做三星手机的销售员，这是我的第一份兼职工作，虽然工作很累，但是使我亲身接触市场，了解了顾客需求，使我对市场的认识更加深刻。由于我对工作认真负责，对顾客热情。得到了当时督导的好评。于是，在20\_年1月，我成功应聘上了三星手机的督导助理，在担任助理期间，使我的沟通能力及协调能力得到了更进一步的提升。通过以上的工作经历，使我对通信市场这个行业产生了极大的兴趣，同时也通过以上的工作经历，使我得到了磨练与提升。所以，我觉得自己有能力胜任这个岗位。

希望各位领导能给我这个机会。谢谢！

总之，在工作经历上你要根据你自己的实际情况来说，但是注意，一定要说跟你应聘的这个岗位有关的工作经历，工作经历可以适当的夸大一些，程度就以别人问你细节的问题你不要答不上来就好。

3.大家好,我叫\*\*\* 今年17岁,所学专业是××,贵公司一流的企业文化和管理使我非常向往,所以通过这次机会,希望能到贵公司发展学习,提升自己的工作能力。我性格开朗，做事认真负责，有较强的组织能力和处事能力，思想上进，积极进取，有自信，有很强的工作责任感和事业心，工作踏实，吃苦耐劳。我曾担任团支书,那是老师和同学对我的信任,也是我能为大家服务的一个机会,并且得到了同学们的肯定。通过努力,我获得校园十佳学生,优秀学员等奖项,这些都是我曾经的荣誉,如能被贵公司录用,我会更加的努力,希望能给我一次机会,我会做的更好。谢谢！4.各位领导好!我叫\*\*\*，是xx专业的学生，二年的学习生活养成我自信的性格和踏实严谨的工作作风，我一直信守做事尽心尽力的原则，努力学习文化知识，刻苦钻研专业技能，积极投入实践，全面充实和发展自己并取得一定的成绩。我深深地喜爱自己的专业，并熟知××专业知识。在学习理论知识的同时，我也注重实践能力的培养和自身能力的发展。在校期间，曾担任班委，策划并积极参加学校组织的各方面活动，如××等活动。在长期的学生工作中，培养了我良好的组织协调能力，以及强烈的整体观念和沟通意识。通过一系列的校内外活动，我逐渐把握了人际交往和沟通的技巧，学会了如何使自己处于一个融洽的人际关系中。在学习和活动之余我积极充实自己，博览群书，丰富知识。我真诚希望贵公司能够给我一个机会，我将在今后工作中虚心学习，不断钻研，积累工作经验，提高工作能力。谢谢！去讨好别人，或者自吹自擂，夸大其词，都是不足取的。总的说来，面试自我介绍十分重要，良好的表达，不仅可以展现自己，而且可以大大提高用人单位的好感对内要擅长管理，对外要能为企业建立和谐融洽的外围财务环境和空间。提高交际能力，有意识地进入相应的社会人际在面试中，面试主考官不仅需要深厚的人生拿着简历回答问题。若接电话时正好手边有简历，记住一定要把它拿出来，对照着回答问题。一般来说，面试方会进行常规的简历信息核实。对于一些跳槽多次、工作经验复杂的求职追求真实。进行自我介绍时所表述的各项内容，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。总的说来者，对照着简历可以避免错报数次以及跳槽时间等内容，免得留下“不诚实”的印象。阅历和广博的知识积淀，还需要较强的辨谎技能。对于组织来讲，甄选合适和人才变得越来越重要，而由于在面试中信息的不对称而导致的错误招聘使得企业深受其害。背景调查的高成本也使得组织不能很好地对面试者提供信息的真实性达到全面的证实。所以，如何从面试者的语言表述和体态语言发现其说谎的线索是一个值得分析的问题，或者自吹自擂，夸大其词，都是不足取的。总的说来，面试自我介绍十分重要，良好的表达，不仅可以展现自己，而且可以大大提高用人单位的好感历信

5.各位领导，你们好。我叫\*\*\*。短短的两年中专生活即将离去，在箐箐校园中，老师的教诲，同学们的友爱以及各方面的熏陶，使我获得许多知识，懂得许多道理，收获很多。我勤奋好学.努力学习文化知识和实习操作技能.遵守学生行为规范.在校期间,我一直致力将自己培养成一复合型人才.在专业老师的悉心指导下.我学习××专业,熟练掌握??制作,并积极参加校内各项技能比赛.取得优异成绩.并获得中级工职业资格证书.同时我注重提高自身文化素质.成绩优秀。积极参加各类文体活动，身体健康，体育达标。在心理方面，锻炼自己坚强的意志品质，塑造健拿着简历回答问题。若接电话时正好手边有简历，记住一定要把它拿出来，对照着回答问题。追求真实。进行自我介绍时所表述的各项内容，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。总的说来，面试自我介绍十分重要，良好的表达，不仅可以展现自己，而且可以大大提高用人单位的好感一般来说，面试方会进行常规的简历信息核实。对于一些跳槽多次、工作经验复杂的求职者，在面试中，面试主考官不仅需要深厚的人生拿着简历回答问题。若接电话时正好手边有简历，记住一定要把它拿出来，对照着回答问题。一般来说，面试方会进行常规的简历信息核实。对于一些跳槽多次、工作经验复杂的求职追求真实。进行自我介绍时所表述的各项内容，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。总的说来，面试自我介绍十分重要，良好的表达，不仅可以展现自己，而且可以大大提高用人单位的好感者，对照着简历可以避免错报数次以及跳槽时间等内容，免得留下“不诚实”的印象。阅历和广博的知识积淀，还需要较强的辨谎技能。对于组织来讲，甄选合适和人才变得越来越重要，而由于在面试中信息的不对称而导致的错误招聘使得企业深受其害。背景调查的高成本也使得组织不能很好地对面试者提供信息的真实性达到全面的证实。所以，如何从面试者的语言表述和体态语言发现其说谎的线索是一个值得分析的问题对照着简历可以避免错报数次以及跳槽时间等内容，免得留下“不诚实”的印象。康人格，以适应社会发展要求。1 篇5：面试时如何让做好自我介绍 面试时如何做好自我介绍

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 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。

马上又要进入一个招聘旺季了，希望各位正在准备招聘的同学能在自己求职的道路上多写准备少些挫折。望各位能找到自己喜欢的工作！

篇6：面试时如何做好5分钟自我介绍？ 面试时如何做好5分钟自我介绍？

有简历，为何还要自我介绍？

一个常规的面试，寒暄之后面试官提出的第一个问题几乎千篇1律：“请您简单地做一下自我介绍”。有些被面试者都会问：简历中情况已经写得很清楚了，这是否多此一举？

要回答这个问题，首先搞清楚为什么面试官要请你做自我介绍？面试官通过自我介绍想考察被面试者什么？只有了解面试官的目的，被面试者才能做好自我介绍。面试官通过被面试者自我介绍要考察以下五方面内容：

第一，考察自我介绍内容和递交简历内容是否相冲突？如果简历是真实的，口述自我介绍就不会有明显出入。如果简历有假，自我介绍阶段一般就会漏马脚。如被面试者反问：“我的经历在简历里都写了”，面试官会认为这人个色，印象分一下子降为负数。

第二，考察被面试者基本的逻辑思维能力、语言表达能力，总结提炼概括能力。第三，考察被面试者是否聚焦，是否简练和精干，现场的感知能力与把控能力。

第四，考察被面试者初步的自我认知能力和价值取向。因为被面试者要叙述职业切换关键节点处的原因，尤其要考察最近职业变动的原因。

第五，考察被面试者是否听明白了面试官的话以及时间的掌控能力。有时面试官给出的问题是“请您用3到5分钟做一自我介绍”，被面试者有时一介绍就超过10分钟，甚至20分钟，逼得面试官不得不多次提醒引导。

所以说，自我介绍是被面试者在纸面之外最能够呈现能力的一个地方。一般情况下，也是被面试者在整个面试过程中惟一一次主动展示自我的机会。如果还有一次，那就是面试官最后一个问题：“您还有什么问我的？”但这个问题通常只是面试官认为被面试者基本靠谱了，才会留下这个问题。

自我介绍和简历有何区别？

面试和简历还有两个重要区别：第一，面试是一个双向互动的过程，简历是

单方向呈现。有些人可能工作经验很丰富，专业能力很突出，但是面试的经验不足，所以面对面试官叙述吞吞吐吐，抓不住要点。

第二，简历介绍应是倒叙为好，但面试正相反。当你面向面试官时，应按照时间的顺序从前往后讲，先讲你上大学的教育经历，之后从你参加工作，一直讲到现在，因为面试官要听到你整个成长的经历。否则，面试官会有一种很错乱的感觉。

自我介绍有哪些要领？

一、时间把控。首先把握住时间。面试时自我介绍一般在3～5分钟结束，最多不超过10分钟。另外，时间分配上也要把握好。假若5分钟做自我介绍，1分钟要做完自然情况介绍，包括教育经历；最近三到五年工作介绍要占到3分钟；其余的经历用1分钟。如果最近两年没做什么事，可以把自认为自己最有价值的一段经历介绍两分钟。

二、内容把控。1.做过什么。介绍个人履历。把自己曾经做过的事情说清楚，对应时间节点的工作单位、工作地点、工作岗位、担任职务、工作内容等，尤其是对最近几年做过的事情要重点来说。较早之前的工作经验，或者学习的经验可以一带而过，要把握“重点突出”的原则。

6.做成过什么。介绍个人业绩。把自己在不同阶段做成的有代表性的事情介绍清楚，注意两点：一是与应聘岗位需要的能力相关的业绩多介绍，不相关的一笔带过或不介绍，因为面试官关注的是对用人单位有用的业绩；二要注意介绍你个人的业绩而不是团队业绩，要把自己最精彩的一两段业绩加以重点呈现，因为用人单位要招聘的是你，而不是你过去的团队。否则，不仅无益而且只是成本，因为必然挤占其他重要的展示自己与互相交流的时间。

7.特长是什么。注意介绍[\_TAG\_h2]面试三分钟自我介绍汇总四

尊敬的考官：

您好!

我叫，我毕业于xx学院法学专业，下面我做一下自我介绍。

能够劈波斩浪，从无数应聘者中脱颖而出进入面试，自信心让我感觉到离成功的距离又近了一步!坦率地说，如果我为自己的理想奋斗了，即使是失败，我也不会后悔，因为我收获了!

我生于农村，父母勤劳善良品德的熏陶、学校老师的教育，使我对公务员产生了一股羡慕与敬仰之情;xx年高考时，我毫不犹豫选择了xx学院法学专业，四年的大学生涯，培育了我和蔼、和睦、和谐的处世态度。

在校期间，学习成绩优秀，大一通过全国计算机等级考试(二级c语言)，大二通过大学英语六级考试，同年，获得全国大学生英语竞赛三等奖，大三自学acca(英国特许公认会计师)，现为第二阶段考生，大四开始对金融投资很感兴趣，报名了6月的cfa(chartered financial analyst)考试。

我还参加了很多的社会活动，大一时做家教，大二时走进街道社区搞 法律咨询 ，大三时通过了英语四级，大四后获得了学士学位!每到假期，我积极投身于公检法司等涉法专业部门实践，从而品味到了严谨治学的必要、相互帮助的重要和快乐工作的需要!

尊敬的考官，难与青松比碧翠，愿做梅花傲雪霜;给我一次机会，我会用实际效果来证明给你们看!

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！