# 口头上做好自我介绍的要点（五篇范例）

来源：网络 作者：柔情似水 更新时间：2025-01-16

*第一篇：口头上做好自我介绍的要点如何在口头上做好自我介绍呢？下面就介绍了做好自我介绍的要点和技巧，希望大家看了之后能学习到从中的知识。介绍是指对人、事、物作口头的描述、说明或评价。在日常工作、学习和生活中，我们经常要作口头介绍。比如，向别...*

**第一篇：口头上做好自我介绍的要点**

如何在口头上做好自我介绍呢？下面就介绍了做好自我介绍的要点和技巧，希望大家看了之后能学习到从中的知识。

介绍是指对人、事、物作口头的描述、说明或评价。

在日常工作、学习和生活中，我们经常要作口头介绍。比如，向别人介绍自己的学校、工作单位和家庭情况，向同学、朋友推荐一本书、一支歌或一种新产品，或者在发生突发性事件后向有关方面陈述目击情况，等等。口头介绍在社会交际中是不可缺少的。

介绍的内容，有的是具体的，如某个人、某件物品;有的是比较抽象的，如某种经历体验，某种心得体会等。听介绍的对象，有时是一个人，有时是几个人或一群人;有时是熟悉的人，有时是陌生的人。作介绍，有时有准备，比如向用人单位作自我推荐;有时则来不及准备，比如向有关部门陈述一起交通事故。作介绍时所处的场所、环境也多种多样、千差万别，教室、会场、车间、商店、家庭、马路，都会遇到要作口头介绍的情况。

作介绍时，要有良好的心理状态，态度要自然、大方，语调要清晰、恰当。向陌生人作介绍，在不熟悉的场合作介绍，或在仓促的情况下作介绍，要注意克服紧张、胆怯的心理，控制好自已的情绪。

根据不同的介绍环境，介绍条件和介绍内容，可将介绍分为自我介绍、介绍他人、介绍实物、推销自我等。

一、基本要点

自我介绍，是推销自己和组织形象的一中重要方法和手段。介绍得当，可以给人留下深刻而良好的第一印象，取得别人对自己的了解、信任和支持。介绍不当，则会带来许多麻烦，甚至会使你原来的努力白费。

在正式介绍之前，应面带微笑，首先说：“请允许我向您介绍…………”或“请让我介绍一下”，“请允许我自我介绍一上”等，这样的表达方式，给听者留下谦虚、有礼、文明、高雅的印象。

自我介绍时，要大方地向对方说：“您好!我是(\*\*单位的)\*\*\*，认识您很高兴，请多关照”。等礼貌谦词。如果你是担任一定的领导职务，只介绍自己的所在单位即可，不必介绍自己是\*\*领导。介绍语言要简练，切记不要长篇大论，因是初次见面，谈自己太多会给对方留下夸夸其谈，过份表现自己的印象。介绍时，应留心观察对方的反应，不可连珠炮似地一下子说出好多话。想与对方继续保持联系的话，可主动地把自己的地址和电话留给对方，但不可强求对方也这么做。

自我介绍时，态度要谦恭。语言要得体。自我介绍时，既不要夸张，也不必过谦。做到这一点，可以借鉴的方法主要有三种;第一种是自知。俗话说人贵有自知之明。对待别人的赞誉要冷静，对自己应严格地剖析，作出让人信服的自我评价。第二种是自谦。自我介绍中，应尽可能不用或少用“很”、“非常”、“第一”、“极”等过于极端的修饰词。言过其实，夸夸其谈，会给人以极坏的印象。但“谦虚过分即为虚伪”，为谦会减少别人对你的信任，使人觉得你不诚实或能力低下。第三种是自嘲。在自我介绍中偶用自我嘲讽，即自我贬低和自我揶揄，效果往往会出人意料地好。当然，自我贬低中应含着一点自解、自慰、幽默、含蓄和智慧，自我揶揄中可露出一丝自信和自得，这样既可使语言增添风趣，又不流于自夸、俗套和油滑。

二、训练安排

1、向你的老师或长辈介绍自己

2、向你的同学介绍自己

3、期中总结会上，你作为学生代表上台发言。发言前需自我介绍一下，如何介绍?

4、假如你现在是某公司的推销员，推销商品时需自我介绍，如何介绍?

5、假如你是某公司经理，参加一洽谈会，碰到一些陌生朋友，介绍一下自己。

三、精彩范例

自我介绍

我叫陈远，由于“远”和“圆”读音相似，不知哪天起，大家都叫我“小圆子”。我的脸又长的特圆，久而久之，我觉得这个外号倒挺有意思的。

我跑步时两脚替换的频率特别快，而步子又特别小，跑起来一步紧跟一步。每次跑步，同学们都笑我：“小圆子，你跑步真有趣，像一只球在滚，滚的快极了。”啊，是吗?我可从没有看见过，不过我知道我跑得挺快的，尤其是短跑。在运动会上，我居然也会“滚”出点名堂来了，和其他三人“滚”出两次4\*100米接力第一，两次100米第六。能为集体争光，我真自豪。我最喜欢说话，语速又特别快，就像竹篓倒豆子一样，一上子能滚出上百颗圆豆儿。可我这个人生就是头脑简单，什么事情都是来不及考虑会脱口而出，以至有时上课也会和同学争论起来。唉，真是，…………我真想把“圆豆儿”吞下去。我是个科代表，我热爱自己的工作，因为我爱我的集体。生活在集体中就是要为集体做贡献。可有时工作不顺利时，我还好几次掉“金豆儿”———眼泪。不过我还是愿意为集体工作的。我爱掉“金豆儿”，因为“金豆儿”也是圆的。

不过“圆”也会给我带来不少麻烦。在做数学题时，我往往会把小数点点错，使最终的答案相差十倍、百倍：我也会因为漏看一个零，以至一道数学题从头错到尾……。

“小圆子”这个外号对我真是太合适不过了。我好比一滴圆圆的小水滴，只有汇入大海才不会干涸，我愿去拼搏，去夺取光彩夺目、圆圆的金牌，而无愧于一上新世纪的青年。

评析：

这则”自我介绍“，自然亲切，从外号的来源说起，把“我”的形象介绍得生动具体。

其成功的主要原因，是作者能在短短的介绍中突出我的主要性格特点，那就是胜不骄，败不馁，乐于为集体做工作。而且，作者围绕这一中心选取了典型的事例进行说明，因此有血有肉，文字不多却显得充实、丰富。作者完全用口语化的语言，利用“圆”和“远”的谐音，朴实风趣地把时间和“圆”联系起来，而这些事件又都为让听众了解“我”的思想性格服务。因而可以用极俭省的话，表达极为丰富的内容。

文章来源于：http://feisuxs/ziwojieshao/

**第二篇：做好自我介绍的注意事项及要点**

自我介绍是求职面试的最重要的一关，那么，怎样来做好自我介绍呢？做好自我介绍应该要注意一些什么事项及要点呢？下面就这个问题来展开讨论一下：

首先，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。切记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。

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。

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。

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。

要点：

1、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，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、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。但切忌过分的夸大自己。

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。但事实上不但没有为自己加分，反而会引起HR的反感，画蛇添足而已。

还有很多相关的文章，请浏览自我介绍

**第三篇：做好自我介绍的五个要点**

大学生们在做自我介绍时，如何来把握住做好自我介绍的要点呢？以下就为大家提供了大学生做好自我介绍的五个要点。

一、首先礼貌地做一个极简短的开场白，向所有的面试官示意，面试官注意别的东西，可稍等一下，等面试官注意力集中在你这个“焦点”的时候再开始。

二、把握好时间，如果规定了自我介绍时间，注意把握好时间的长短，不要太长，更不要过于简短，所以一般在家可以先准备好两分自我介绍，可以准备个1分钟自我介绍，3分钟自我介绍。

三、自我介绍的内容：如姓名、工作经历、时间等履历应该一下带过，因为你的简历上已经有了足够多的介绍，这个时候你就把时间重点放在简历上所没有的东西，即你对这个职位的优势，工作经验和工作所取得的成绩，用以证明你能够很好的任职这个职位。

四、作自我简介过程中，注意力一定要集中，这也是最起码的礼貌，如果你四处张望，漫不经心，如果你是面试官，你会要这样的人嘛？姿势可以保持一个姿势，毕竟很短暂的时间。

五、自我介绍结束后：结束后一定要谢谢面试官，耐心的听你的介绍，一段短短的自我介绍，就是为了下次更深入的了解而做的准备而已。

**第四篇：自我介绍要点**

1、自我介绍基本内容

首先请注意不要报出自己的姓名。考官们完全可以从你的报名表等材料中了解这些情况。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，第三部分用一～二分钟。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、求职自我介绍要点

（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。本文来自织梦

（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“将是你最得体的应答。

对于人生,我的看法是年轻是吃苦受累的季节，只有通过自己富有激情、积极主动的努力实现自身价值并在工作中做出最大的贡献：

作为初学者，我具备出色的学习能力并且乐于学习、敢于创新，不断追求卓越；在多年的学校教育里,我不断实践课本上的知识,最大限度的把理论知识结合到实际中.我拥有较为全面的专业知识和一定的实践经验,具有较强的沟通和组织能力，为人正直、能吃苦耐劳、爱好广泛，有极强的责任心和集体荣誉感；四年的大学生活造就了我——钢铁航海人！我愿用自己的双手与您共同打造.....美好的未来。

通过对贵公司的一些初步了解，本人很希望能成为贵公司的一员，为公司的发展贡献自己的力量。我自信我的能力和热情能使我为贵公司的建设和发展做出一定的贡献。在此，衷心的祝愿贵公司事业蒸蒸日上！如能有幸进入贵公司，必将努力工作，为公司的发展尽心尽力.此之前所有紧张不安的情绪稳定下来。因为这个问题，应试者已经做了充分的准备，并且有足够的信心和勇气相信自己能回答好这个问题。

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。

求职中语言的交流技巧会直接影响最终面试结果，得体简练但又重点突出的回答会为整个面试加分不少。然而表达能力并非一朝一夕就可以突飞猛进，所以平时不能忽视这方面的锻炼，在面试前要提前准备自我介绍，不能结巴停顿太久，下面来看一篇大学生自我介绍范文。

我叫XXX，就读于民族大学经济管理学院09市场营销专业，下面我做一下自我介绍。

大学生活的经历让我从一个青涩少年蜕变成为一个敢于担当的人，我收获的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!在思想品德上,本人有良好道德修养,并有坚定的政治方向.我热爱祖国,热爱人民,坚决拥 护共产党领导和社会主义制度,遵纪守法,爱护公共财产,团结同学,乐于助人.并以务实求真的精神热心参予学校的公益宣传和爱国主义活动.在学习上,我圆满地完成本专业课程.并具备了较强的英语听读写能力.对OFFICE办公软件和其它流行软件能熟练操作,并在因特网上开辟了自己个人空间.平时我还涉猎了大量文学、心理、营销等课外知识.相信在以后理论与实际结合当中,能有更大提高!

作为应届大学生，我还很稚嫩，但我明白：一个青年人，可以通过不断的学习来完善自己，在实践中证明自己。我相信，良好的自学能力和不懈的钻研精神一定能使我很快胜任我的工作。我性格开朗、大方，踏实肯干，有一种雷锋的钉子精神，似乎有些像钻“牛角尖”了，呵呵，我有较强的沟通组织能力和实际动手能力，善于人际交往。掌握良好的礼仪知识，我不怕困难，我相信所有的困难都只是为了磨练我们，我认真好学，也坚信“重要的不是不会，而是不学”。

为适应社会发展的需求，我认真学习各种专业知识，发挥自己的特长;挖掘自身的潜力，结合每年的暑期社会实践机会，从而逐步提高了自己的学习能力和分析处理问题的能力以及一定的协调组织和管理能力。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。

荣幸，同时通过这次面试也可以把我自己展现给大家，希望你们能记住我，下面介绍一下我的基本情况。我叫\*\*\*，现年\*\*岁，\*族，大专文化，平时我喜欢看书和上网流览信息，性格活泼开朗，能关心身边的人和事，和亲人朋友融洽相处，能做到理解和原谅，我对生活充满信心。我曾经在\*\*工作，在公司里先后在不同的岗位工作过，开始我从事\*\*工作，随后因公司需要到\*\*，有一定的社会实践经验，在工作上取得一些的成绩，同时也得到公司的认可。通过几年的工作我学到了很多知识，同时还培养了我坚韧不拔的意志和顽强拼搏的精神，使我能够在工作中不断地克服困难、积极进取。加入公务员的行列是我多年以来的一个强烈愿望，同时我认识到人和工作的关系是建立在自我认知的基础上，而我感觉到我的工作热情一直没有被激发到最高，我热爱我的工作，但每个人都是在不断地寻求取得更好的成绩，我的自我认知让我觉得公务员是一个正确的选择，这些就坚定了我报考公务员的信心和决心。所以我参加了这次公务员考试并报考了\*\*，如果这次能考上，我相信自己能够在\*\*中得到锻炼和有获得发展的机会。公务员是一种神圣而高尚的职业，它追求的是公共利益的最大化，所以要求公务员要为人民、为国家服务，雷锋曾这样说过：人的生命是有限的，可为人民服务是无限的，我要把有限的生命投入到无限的为人民服务中去，这就是我对公务员认知的最好诠释。所以，这个职位能让我充分实现我的社会理想和体现自身的价值。俗话说：航船不能没有方向，人生不能没有理想，而我愿成为中国共产党领导下的一名优秀国家公务员，认真践行“三个代表”，全心全意的为人民服务。

面试自我介绍注意事项

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。

求职是一次互相认同的过程，不卑不亢地享受面试才能更好地做到‘一方邀约，一方承诺’，从而达成‘更好地为了工作’这一共识。” 什么优点都有的人 = 没有优点 你会如何面对你的新工作？

商业社会，态度不等于能力。不管你是全力以赴还是认真努力，没有达到目标，也是无用。不管你是心不在焉还是，只要最后达到了公司要的结果，那就是好员工。

如果你给一份……的任务，你会怎么做？

你可以尝试谈谈，你会怎么做。如果做到你会怎么样，如果做不到，你会如何调整。保证在DEADLINE前获得底线结果。

祝愿各位读者减少以上总总自杀行为，找到自己喜欢的工作

自信和骄傲有时就在一线之间，骄傲的人令人生厌，没有团队合作的概念，不合群，用人单位绝不会喜欢一个单打独斗的独行侠。

**第五篇：自我介绍 要点**

自我介绍3-5分钟

第一部分（1-2分钟）：简单介绍自己，优点与缺点，以及强调自己克服这些缺点的愿望和努力。

第二部分（1分钟）：自己的工作经历，如：学历、工作经历、家庭概况、兴趣爱好、理想与报负等。

第三部分（1-2分钟）：应聘该工作的理由，之前没有实习经历的原因。

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。

自我介绍有哪些禁忌？

1.忌讳主动介绍个人爱好。面试时不要介绍个人爱好，除非面试官主动问。有被面试者虽然工作多年了，往往在做自我介绍时，仍兴致盎然地介绍个人爱好，如：登山、打球、听音乐等等，不仅白白浪费时间，还让面试官感觉你成熟度不够。注意，个人爱好不等于个人特长。

2.忌讳头重脚轻。上来把自己刚参加工作那一段经历讲得非常详细，讲得眉飞色舞，以至于忽略了时间，忽然发现时间很紧了，只好把近年的事情一代而过，结果面试官对你的把握还停留在你刚参加工作那一段经历里，对你的能力会产生错误的判断，同时会认为你时

间概念不强。曾有一位被面试者，我连续提醒和引导，1小时还没有做完自我介绍。还有一位老总都工作20年了，自我介绍了30分钟，还没有走出大学毕业后前两年在西北沙漠里奔波。

3.忌讳过于简单，没有内容。这倒很爽快，结果1分钟把工作的经历全部说完，没有下文了，只介绍干了什么，没介绍干成了什么和自己的专业特长，全等着面试官发问。而面试官除了你简单的经历什么也没听着，不知该从何问起。这就等于你放弃了一次主动展示自己的机会，等面试官发问你就得被动应付。面试官也会认为你过于轻率，或沟通表达能力不强。

4.忌讳介绍背景而不介绍自己。把自己企业介绍了很多，对自己的介绍很少。甚至有的已经是国内知名品牌和国际知名品牌企业，还把企业的发展历程兴致勃勃地介绍了10分钟。这样面试官会认为你智商有问题，或不知道自己干什么来的。

5.忌讳把岗位职责当个人业绩来呈现。比如是市场部总监，结果你把整个市场部的职责逐条介绍了一遍，占了很多时间。你应该介绍自己在担任市场部总监这段时间内，自己所做出的个人努力，采取的工作方法，动用了什么资源，最终取得的实实在在的业绩。出现这种情况，往往是面试经验不丰富造成的，通过专业的猎头顾问，会帮助你避免这种低级错误。

6.忌讳说满和说谎。在做自我介绍时，全部事实不一定都说尽，但说出来的一定是事实，一定不要说谎，不要把自己吹嘘得天花乱坠，无所不能。说得太完美了，面试官也不会相信，轻则会认为你自我认知能力不够，重则会认为你职业操守有问题。坦然面对我们过往工作经历中的一些曲折，也是一种职业品质和潇洒。

7.忌讳言谈举止非职业化。人在职场就要职业化。言谈举止不要太随意，不要用很世俗、江湖、随意的语言来介绍自己，应该用近乎书面的语言来表达。举止端庄即可，不要摇头晃脑、表情过于丰富，眼光尽量直视面试官。

如何在自己的成就上打埋伏？

前面讲过，自我介绍时内容重点是我做过什么，做成过什么。做过什么，代表着你的经验和经历；做成过什么，代表着你的能力和水平；怎么做成的，代表着你的思想、智慧。

但怎么做成的，五分钟之内肯定介绍不完。如果硬要介绍，就肯定不是成功的自我介绍。所以，你一定要把“怎么做成”这件事埋伏好，且线头抽出来，露着，等着面试官与你后续的沟通中随时抽出来专门交流。你要把每一职业阶段最闪光的成绩用线头抽出来，而不做展开，等着让面试官在后续追问中顺着线头揪。这就是主动引导面试官问问题，变被动为主动。

如何叙述求职动机？

5分钟自我介绍中，不可少的一个内容，就是本次职业切换的动机。本次职业切换必须重点强调，你参加这次面试的动机。其实，无外乎你离开现在工作单位的原因；另外你要应聘的这家企业对你的吸引力。想离开的原因和愿意参加面试的动因，要刚好对应。这个对接是很有艺术的，一定是你所在的单位令你失望的地方，而你应聘的单位恰好能够弥补，这样才合情合理。同是家族企业，也有不一样的风格，比如：你不喜欢专权的老板风格，你就一定要了解这个单位的老板是不是民主和放权的，这就是暗接了。面试动机最好在自我介绍阶段主动说出来，不要让面试官猜，这表明自己是经过深思熟虑的。谈动机注意两点：

一是不要过多谈你现在这家企业的缺点和不足。如果你过于否定你所在的企业，比如：家族企业里面七大姑八大姨，有一大堆的事情导致没法工作等等，面试官会对你判断事情的客观程度打问号。其实你不用说得这么透彻，你可以说因为我对这家企业不够了解，入职后发现这是一个家族味道很浓重的企业，我不太适合，因此我想离开。如果这样谈，面试官会非常清晰地知道你要表达的意思。要客观地讲，不要主观评价。

二是不要把你应聘的企业捧上天。你的对接要有一个度，不要主观地吹捧，且点到为止，互补最好。你所在企业不好的地方，正是应聘企业的优势。两者互补就是对应聘单位的赞美，而这个赞美是客观的，让人听起来很舒服，而不是肉麻。

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！