

# 2023年自我介绍书(实用7篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看看吧。

## 自我介绍书篇一

人际大学招生简章

阜阳师范附中七2班董浩男

当今社会，最昂贵的是什么？人才！然而，现实中，却有许多才高八斗之士怀才不遇，原因是一一不会搞好人际关系。如今，你们的福音来了——人际大学开始招生啦！

人际大学，师资力量雄厚，设备一流，其教育成果惠及各行各业。

招生对象：人际关系不好者均可报名参加。

招生条件：性别不限，年龄不限，人际关系好者免收。

招生专业：

马屁系：许多人认为，拍马屁只是为了升官而已，身为普通老百姓没有拍马屁的必要。但是现在，我们明确地告诉你：大错特错！为了乌纱帽当然要拍马屁，身为群众更需要拍马屁！老百姓拍马屁，意味着更高的工资、更好的待遇、更大的住房、更多的利益等等等等。因此，马屁系的教学方针便是：为了学生更好的明天，就一定要让他们懂得拍马屁的'艺术，了解拍马屁的内涵，贯彻拍马屁的精神，掌握拍马屁的

技巧。

系主任：塞球拍

圆滑系：圆滑乃是现代人才搞好人际关系的要点之一。因此，圆滑系致力于培养圆滑人才，教人们懂得圆滑技术，我系开办：“口是心非科”、“颠倒黑白科”以及最古老的“指桑骂槐科”。我系教学方针：“努力培养比皮球更圆滑的人才，使学员们获得更完美的人际关系！”

系主任：老狐狸

报名时间：即日起一年内。

报名地点：社会城现实区普遍路99号。

联系人：真由次使

## 自我介绍书篇二

事实上，你对每一个人说：你喜欢听音乐，你愿意通过看电影来消磨时光，你喜欢轻松的生活方式。

都能切中他们。

有少数人甚至会因此而吓一跳。

但我们仔细想想，现在的人有谁不喜欢听音乐。

有谁不喜欢轻松的生活方式呢？至于电影，确实有些人不会用电影来消磨时光，他们可能会选择玩游戏，或是出门旅行。

但是注意，这里并没有说对方一定要用电影来消磨时光，仅仅是“愿意”。

而又有几个人会不愿意用电影来消磨时光呢，所以严格的来说，这句话依然是正确的。

这些就是独立错觉效应——人们总以为“只有自己才是这样的”或者“自己是独一无二的”。

而事实上，和你一样的人比你想象的可要多得多。

也就是说，其实人类的共性远远要大于个性。

## 2: 乌比冈湖效应(lakewobegoneffect)

意思是高估自己的现实水平。

社会心理学中经常会出现这个词频。

指的是人们总觉得什么都高出平均水平的一种心理倾向。

比如人们对自己的容貌的自我评估可能会高于他人的评估。

也有人称这种心理倾向为自我拉抬偏差(self-enhancingbias)□

## 3: 达特茅斯印第安人队与普林斯顿老虎队效应

这个解释起来比较复杂，内容太长，简单的说，就是人们往往只看到(听到)他们想看到(听到)的。

就好像一个人对你说：“你做的很好，下次继续加油哦！”你可能只听到了“你做的很好”，而会忽略后面的“下次继续加油！”

## 4: “鱼和叉”效应

这个效应很常见。

我们在平常聊天的时候甚至会不自觉的应用上这个效应。

比如我们经常会在聊天的时候抛出一连串的话题，电影，爱情，工作，体育等等。

然后看看对方的反应。

接着就着对方反应强烈(感兴趣)的话题继续聊下去。

算命先生们也经常会在开始算命前，先和你做简单的沟通。

在这段时间里面，就经常应用到“鱼和叉”效应。

#### 5: “福克斯”博士效应

人们擅长在一个毫无意义的东西中寻找出含义。

最基本的比喻。

天晴的时候，那是上帝在对着我们微笑。

下雨的时候，那是上帝在对着我们哭泣。

其实，天晴和下雨和上帝之间没有任何联系。

这些都是人们通过臆想强制加上去的。

在之前我遇到的算命先生的故事里，他就用到了“小房间”。

事实上“小房间”根本没有任何含义。

但是我还是很快的对号入座了。

后来，我和一些心理学的朋友讨论过之前遇到的那个算命先生。

他用的其实是一种叫做“道具冷读”的手法。

他先是给了我一张纸，然后让我在上面画上一个人脸。

很多时候，这些只是虚张声势的障眼法。

因为，当人们看到此情此景的时候，就可能会认为这个人很专业，这不是开玩笑的。

而且，我可以画上任何一个人的人脸，但很多人都会选择画上自己的脸。

因为一个人在一生中看过最多，最熟悉的，通常都是自己的脸。

也许是我画的太糟糕，让他无言以对，以至于算命先生在冷读我的过程中，几乎已经忘记了人脸的事情。

当然除了画人脸以外，还有有很多种道具可以拿来冷读工具。

比如塔罗牌，项链(饰品)，即使你随意在地上捡一块小石头也是可以的。

关键还是在于你如何用语言去营造出一种神秘的权威感。

就拿石头举例。

算命大师可能会让你盯着石头看3分钟。

然后问你在这3分钟里面，你都看(想)到了一些什么。

接着，你会告诉他你看(想)到的事情。

他就可以利用“鱼和叉”效应来对你进行冷读了。

又或者，他会让你把石头握在掌心一段时间，然后问你是否有感觉到什么感觉。

是的，你一定会有某种感觉，可能是干燥，可能是粗糙，或者是沉重等等。

假如你说的是“沉重”，接下来，他很可能会告诉你，你的生命中正背负这一个沉重的包袱。

它压得你喘不过气，你很希望从这个包袱中解脱出来，但是你又无能为力……

其实这句话对我们每一个人都是适用的。

因为我们每一个人都会在不同的时期背负不同的包袱。

可能是学业压力，升职压力，或是结婚压力等等。

即使没有之前的“石头环节”，直接说出这些话，也是能够切中对方的。

而“石头环节”其实就是为了增加算命先生的神秘感，和权威感。

仅此而已。

事实上，以下四件事常常成为我们开心的绊脚石。

第一，过高的期待

不知你是否意识到，我们对待生活总有着这样那样的期待。

我们对自己的表现和事情的结果都有期许，我们对他人的行为和别人对我们的反应也有期待。

与此同时，我们对生活也一样，期待我们的一天按我们设想的那样度过。

我们总有各种各样的期待，而最后结果往往是，一部分期待实现了，而另外一些却落了空。

不得不承认，这就是简单而枯燥的现实生活。

期待是我们生活的重要组成部分，因为它能为我们的生活和人际关系指明方向。

如果我们不期待自己每天早晨起床去上班学习，履行我们的义务，那我们就会放纵自己在家里叫外卖看电影。

我们期待别人应该如何表现、如何对待我们，这可以帮我们设定人与人的界限，并维持健康的人际关系。

然而通常情况下，这些对自己、他人和生活的期待在我们心里根深蒂固，我们认为期待的实现理所当然，以至于我们无法承受期待的落空的. 痛楚。

一切问题的根源就在于，我们往往把自己的快乐和期待能否达成紧紧联系在一起，但是期待能否达成往往又不受我们控制，而未完成的期待又让人无法接受。

因此，放松对自己、对他人以及对生活的期待会给我们更多的空间，这能使我们把人生当做一次未知的旅程来体验，当期待落空时我们也能保持乐观开朗的心情。

## 第二，纠结

行动胜于语言。

如果你仍然在愠气或者陷在回忆里，你言不由衷原谅别人的语言会显得并不可信。

这并不是说，你在故意误导别人，让他们以为你已经原谅他或她了。

这只是说有时我们是如此希望可以宽恕别人，以至于我们忽略了原谅背后我们所需要和应得的更深层次的感情。

最终结果是，你所给予的原谅只是因为希望原谅而原谅，而你的行为却反应了潜意识里真实的失落。

那么，怎样才能把自己从恼气纠结的想法中解脱出来？方法可以很简单：先观察自己内心的想法和情绪，然后选出新的想法来使自己更开心、更健康的心境。

下面是几个更换想法的例子：

这个人的行为并不是针对我个人。

他这样做是出于自己的不安全感和过去的创伤

每个人都在他们的生活里做到了最好

一直纠结这件事的痛苦并不值得

除了这些缺点和错误，这个人的哪些地方让我很佩服或很感激？

当然，这些新想法和以前你对他习惯性的描述相比，这些新想法会让你感到陌生。

所以想要真心诚意的原谅别人，关键在于有意识的关注——关注自己正在怎么想，以及如果要真心原谅别人的话，你应该怎样去想。

第三，焦虑



我们通常会认为，日常生活中的任何压力都源于外部原因。

在家里和工作中，你需要不断的为别人对你行为，或对感情上的期待负责任。

然而在通常情况下，我们感觉到的压力往往都源于我们对自己的期待。

在任何情况下，学习如何管理生活压力对我们身心健康都有重要意义。

这里有一些行之有效的方法来帮助你减少自己的压力：

-冥想。

每天花几分钟甚至几秒钟专注于你的呼吸，感知自己的身体，并进入心理平静的状态，都对身体有很多好处。

-锻炼。

花30分钟的锻炼、训练心肺功能，或做瑜伽可以帮助你激增体内的脑内啡，从而改善心情并缓解压力。

-多花一些时间在户外。

大自然是最有效的解压地点。

在自然环境中散步可以迅速降低血压，减轻压力。

第四，有待解决的关系

以上提到的任何一点都可能引发未解决的关系。

对身边人的愤怒可能会阻碍你的快乐。

问问自己以下几个问题：

是谁让你的期待落空？

是谁在纠结于你的错误？你又在一直纠结谁的错误？

当你在做自己不想做的事情时，是谁让你觉得愧疚？

是谁过去伤害过你，给你带来痛苦影响了你的新社交关系？

无论你是否知道，你可能有一个潜在的欲望想要解决和这些人的关系。

在某种情况下，解决关系可能意味着你要安排和他们见面。

而在其他情况下，你要做些单方面的心理活动，了解你们关系中双方的平等点，然后试着从这里释怀。

## 自我介绍书篇三

各位同学，大家好！

非常高兴假如这样一个温暖的集体。希望大家记住我的名字□xxx□最好详细的分析一下，有助大家记忆。我当时就是这样，事后大家反映，那么多同学，就记住我一个，我在初中时的成绩还可以（比较一般/不太好/还不错），但是对于高中新的生活，我觉得它意义并不大。重要的是，我有我的梦想，而且我会为之不懈奋斗。（如果你愿意，可以描述你的梦想）我需要的是更加合理的学习方法，更加不屈不挠的斗志，以及百分之一百二的努力、坚持。有梦，我决不放弃。

我知道前面未知的路有欢乐、有收获，也有磨练。我相信，我有勇气有能力去应对一切！梦想永不褪色。

谢谢大家!

## 自我介绍书篇四

面试mba的时候，自我介绍就是说出你自己的特点，范围很广泛，你的兴趣爱好、家人同学、未来理想、人生格言、获过哪些奖励等等，都可以作为介绍自己的切入口。以下是本站小编为您整理的mba自我介绍内容，希望能帮到你。

各位老师，早上好!很荣幸有机会参加此次面试。我希望今天我能有好的表现。我希望此次面试能够成功。现在，请允许我自我介绍一下。我叫，今年26岁，出生于\*\*省。毕业于\*\*学院专业。我在\*年毕业获得学士学位。大学期间，我努力学习，掌握了基本的专业知识。成为一名优秀的企业经理人是长期渴望的梦想。我渴望有机会施展我的才能。

本科毕业后，我在实习，从事工作，扎实的会计专业课基础使我在工作中如鱼得水。实习期间，我努力做好本职工作的同时，注意发现大厅人员管理中的问题，并带来了许多新颖的可操作的发展思路。20xx年，我进入\*公司，从事工作。较强的逻辑思维能力和系统思维能力，使我在工作中能够正确处理工作方方面面的问题。通过参加公司内部计划的制定，我对管理知识有了更深入的理解和掌握，因此，我有信心进一步学习管理知识，从事企业管理或相关研究工作。

之所以报考mba主要有以下三点原因：一是我对管理学有强烈的兴趣，希望能够深入系统的开展相关知识的学习;二是为了实现企业经理人的梦想，需要更深层次自我发展，学习提高;三是为了指导实际工作，经过mba的锻炼，能够提升自己的管理能力，提高所在企业的管理水平。

最后我希望9月份能够以学生的身份出现在这里，聆听各位老师的教诲!我的介绍完了，谢谢!

各位老师,早上好。首先我先自我介绍一下。我叫xxx,今年xx岁,来自xxx地方,20xx年我本科毕业于xxx大学,主修xxx专业,毕业后我进入的第一家公司是xxxxxxx公司,我的岗位是xxxx,我负责xxxxx,在这个公司的几年内我获得了xxxx方面的提升,我进入的第二家公司是xxxxxxx公司,我的岗位是xxxx,我负责xxxxx,在这个公司的几年内我达成了xxxx项目,帮助企业获得了xxx万的利润或者对公司产生了xxx长远影响。另外我在公司期间,每年都获得xxx奖章/奖励,我曾带领我的团队(几个人)完成了x项目,通过这个项目我的xxx能力获得了极大提升,同时获得了同事的大力支持和认可,为我以后的职业发展奠定了坚实的基础。

我想考mba的原因很简单,因为我的职位在公司近几年一直处于上升状态,我发现在大学当中学习的知识不足以支持我很好的胜任我现在的管理岗位,所以我非常希望通过咱们xxxx大学的深造,让我的职业生涯能够更顺利的提升;同时咱们xxx大学的专业是全国mba商学院中排名都非常考前非常有特色,这点能够很好的帮助我完善我的管理经验;还有一点,咱们xxx大学的校友会在xxx行业的影响力非常强,我希望在xxx大学学习的同时,能够很好的拓展行业内的人脉圈。

各位老师,早上好!很荣幸有机会参加此次面试。我希望今天我能有好的表现。我希望此次面试能够成功。现在,请允许我自我介绍一下。我叫,今年26岁,出生于\*\*省。毕业于\*\*学院专业。我在\*年毕业获得学士学位。大学期间,我努力学习,掌握了基本的专业知识。成为一名优秀的企业经理人是我的长期渴望的梦想。我渴望有机会施展我的才能。

本科毕业后,我在实习,从事工作,扎实的会计专业课基础使我在工作中如鱼得水。实习期间,我努力做好本职工作的同时,注意发现大厅人员管理中的问题,并带来了很多新颖的可操作的发展思路[]20xx年,我进入\*公司,从事工作。较

强的逻辑思维能力和系统思维能力，使我在工作中能够正确处理工作方方面面的问题。通过参加公司内部计划的制定，我对管理知识有了更深入的理解和掌握，因此，我有信心进一步学习管理知识，从事企业管理或相关研究工作。

之所以报考mba□主要有以下三点原因：一是我对管理学有强烈的兴趣，希望能够深入系统的开展相关知识的学习；二是为了实现企业经理人的梦想，需要更深层次自我发展，学习提高；三是为了指导实际工作，经过mba的锻炼，能够提升自己的管理能力，提高所在企业的管理水平。

最后我希望9月份能够以学生的身份出现在这里，聆听各位老师的教诲！我的介绍完了，谢谢！

## 自我介绍书篇五

自我介绍是向别人展示你自己的一个重要手段，自我介绍好不好，甚至直接关系到你给别人的第一印象的好坏及以后交往的顺利与否。以下本站小编整理了几篇30秒自我介绍的范文，欢迎阅读。

各位老师，您们好。我很高兴在这里为大家作一个简短的讲话。我叫，今年十二岁。我认为人的一生是一个成长的过程，事实上，我现在站在这里也是一次成长。如果一个人的一生必须面临不同的选择，那么我就是伴随着这些选择成长起来的。

我的老师曾经告诉我说：“你不是在修补而是在创造；永远不要忘记你向人们所展示的是你的思想，而不是你的手艺。”我会将我的性格，兴趣爱好和能力一起融入到学习中去。在这过程中，我边学习边实践。如果我能实现这个“未来”，我就认为我真的成长了。并且我深信我的亲人，好朋友以及

爱会使我的未来更完美，更幸福。如何来解释未来呢？也许那只是一个美好的愿望。让我们下定决心，坚持到底，那我们的人生一定能过得很精彩。

大家好。我叫郑红红。或许外表给人的感觉是这个女孩有点文静，其实不然，生活上我比较乐观积极，热爱体育运动篮球、乒乓球，喜欢文学作品和看电影，喜欢涂鸦，能够和身边的同学朋友打成一片。大家说我看起来每天都充满热情和活力，我一直希望自己能够慢慢成为一个有独立见解的人，所以当有想法时，我就会周密计划，然后在实践中积累经验，也给自己多增添一份经历。

我叫李添添，1992年6月1日出生，17岁，来自西安，我有着直爽的性格，但又不失稳重，不远千里来到怀化这座城市求学。

来到中专学习的事实和我的理想有很大的出入，难免有些郁闷，但在一段时间后，我认清了事实，很看计算机应用专业。“21世纪是电脑的世纪。”这句话一点都不假，随着电脑的展，它为21世纪插上了腾飞的翅膀。后来在不断的培养兴趣过程中，我开始对电脑产生兴趣，今后的三年，我将在不断的学习进步中度过的。

“十年磨砺锋利出，宝剑只待君来识”。再苦再累，我都愿意一试，“吃得苦中苦，方为人上人”，在以后的学习生活中，我一定会是一位尽自己的努力、过一个充实而又意义的中专生活。

## 自我介绍书篇六

自我介绍是一把开启社交之门的钥匙，应聘java工作面试的时候必须经过的一关。本文是本站小编为大家整理的java自

我介绍范文，仅供参考。

我叫王海艳，是一名即将于20xx年7月毕业于长春大学计算科学与技术专业的学生。借此择业之际，我怀着一颗赤诚的心和对事业的执著追求，真诚地推荐自己。

我热爱这个专业，并投入热情和努力。在校期间，我掌握了扎实的专业基础知识，学习数学和计算机的基础知识，培养了逻辑思维能力和认真细心的学习态度，并完成了各项学习任务。由于我对java编程语言特别感兴趣，我利用课余时间参加了吉软国际软件工程师实训的培训班，专业的进行java编程方面的学习。主要学习了java核心技术、oracle数据库的相关操作和使用、jdbc连接数据库、web编程ssh框架，还做过几个项目，具备java开发的基础能力；此外，我顺利通过了国家英语四级考试，具备良好的听说读写能力。

在学习上我一丝不苟，工作上我也任劳任怨，争创佳绩。我曾担任班上团支书，成功策划了班上的一系列团日活动，获得一致好评，我组织的团日活动被评为十佳团日活动之一，我也被评为“优秀团干部”，这为提高我的交际能力和培养我的团队合作精神打下了良好基础。

在20xx年10月到20xx年2月这段期间，我曾在文思海辉技术有限公司vmware测试组实习，我负责的主要工作是根据测试的需求搭建德语系统，并在德语平台上根据case对vm的产品做一些测试。

大学毕业，既是一个终点，更是一个起点。现在，我满怀信心地踏上了人生的新台阶，热忱地希望有一个让我发挥潜力和展现价值的舞台。盼望贵单位给我一个机会，我将全力以赴，用满腔的热情和辛勤的汗水，奉献自己的青春和才华！

你好，我叫xxx、今年24岁，就读于xxxx、xxxx专业，将

于20xx年毕业。性格稍内向，善于交流，看待事情能够理性认识，善于思考，有团队合作精神。在学校的这三年多的时间里，由于专业需要，对计算机接触较多。在开设的课程中学过c语言、c#、java等编程语言，对编程语言有一定的了解。在接触java程序语言和j2me手机游戏开发的学习中，对java产生了强烈的兴趣，并对java学习有了一定的基础。通过“黑马程序员训练营”的官网，我了解到了javaee+3g课程体系所包含的知识面广，是经过对java前景分析和现在就业所需技术要求而制定的，对我们这些即将参加就业、想参加java方面工作的人来说是最好的强心剂。课程安排科学合理，有助于学员深化对java的学习，使学员掌握到真正前沿的技术。我深信，“黑马程序员训练营”的讲师是java培训和开发方面最棒的，这也是我钟情于“黑马程序员训练营”的原因之一。由于家里生活拮据，不想让父母操心、给家里增加经济负担，是“黑马程序员”给了我一个机会、给了我一份保证。

作为一名理科生，我有着很强的求知欲，勤奋，有上进心，对于坚信的事情能够坚持到底。在平时学习过程中，善于独立思考，遇到问题会尝试各种方法去解决(网络、老师、同学都是我的获得知识的途径)。平时喜欢看一些和自己专业的书籍，乐于了解一些最前沿的科技和未来的发展趋势。注重基础知识的同时，喜欢探索新知识，在收获知识的同时也收获着乐趣。学习是一辈子的事情，也是一件乐事，就算将来学校的生活结束了，学习也永远不会落下。

我非常期待能成为“黑马程序员训练营”的一员，如果这个愿望能实现，我将以最大的热情投入到“黑马程序员训练营”的学习中去，用自己的努力去实现的自身价值，用自己的成绩回报“黑马程序员训练营”。我坚定工作后的第一件事就是努力工作，用工资偿还培训期间的费用，绝不辜负“黑马程序员训练营”对我的信任和老师的培养!请给我一份信任，我将以自己的自己的行动去回报。



择是我的期望，给我一次机会还你一份惊喜。

在校期间有多次社会实践经历，曾参与过学院网上虚拟实验室开发的需求分析，大学期间多次担任多课程的课代表。虽然实际工作经验不是很足，但军校四年培养了我充分的自信心和敬业精神以及扎实的学科基础知识和较强的专业技能，四年军校生活中，我严格要求自己，自觉、遵纪、守时。本人坦诚且有责任心，有独立进取的品性，勤于动手、善于动脑，适应新环境能力很强。能在最短时间内完成从学生到职业工作人员的转型，尽自己最大的努力融入新的工作生活。

请各位考官多多指教，谢谢！

我叫赵，我的同学更都喜欢称呼我的英文名字，叫，六月的意思，是君的谐音。我来自安徽的市，在20xx年我以市全市第一名的成绩考上了大学，学的是计算机专业。不过，在大，我没法再像高中一样总是名列前茅了，到目前为止，我的综合学分排名是4%左右。在专业课程方面，我c++的编程能力比较强，一年以前就开始自学java[]在班级里是最早开始学java的。

我参与过我们老师领导的一个项目，叫做聊天室，我负责开发了其中的及时通信系统的编写。在我们班，老师只挑选了我一个女生参与这个项目，主要是我写程序的效率比较高，态度也非常认真。除了学习和项目实习以外，我在学生会工作了两年，第一年做干事，第二年被提升为秘书长。大家对我的评价是考虑问题很周全，令人放心。

在我的求职清单上，贵公司是我的首选单位，原因和您面试过的很多同学都一样，出于对大品牌的信赖。毕竟，大品牌公司意味着很多我们需要的东西，比如培训和薪资，能和优秀的高素质的人在一起工作等等。

技术支持工程师也刚好是我的首选职位，因为我有技术背景，

也有作为女性和和客户沟通的天然优势。还有，我不担心频繁出差，因为我身体素质很好，我已经坚持晨跑两年多了。在专业技术方面，我信赖公司的培训体系和我自己的快速学习能力!希望能有机会加入团队!

## 自我介绍书篇七

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。
2. 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。
3. 特长是什么。注意介绍自己最擅长的一定要与应聘的岗位密切相关，主要是围绕专业特长来介绍。除专业特长以外的特长，如果特别突出可以介绍，但要点到为止。

三、要有清晰的职业逻辑关系自我介绍要有清晰的职业发展逻辑关系。职业有三期：学习期、成长期、成熟期。职场学习期和成长期，简单介绍，但不能省略，因为学习期标志着你做事的方法，成长期代表着专业提升和管理提升的方式。重点讲成熟期，成熟期能否做成事情，做成了什么事情，在什么环境下做成的，

都代表着一个职场人的智慧和职业成熟度。而这三期的职业转换要有明确的逻辑关系。四、要围绕岗位胜任能力模型来介绍自我介绍要围绕岗位胜任力模型展开。80%要围绕与应聘岗位所需要的专业胜任能力模型展开；20%围绕与应聘岗位所需的行为风格模型来介绍。面试官只关注你与岗位匹配度有关的事情，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，最多是简单描述一下当时专业转换的背景和动机即可。在中国目前这种迅速变化的市场环境条件下，三年就是一突变，你介绍最近三到五年干的事情及所在单位的文化氛围，才与你应聘岗位有比较大的相关性。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。