

最新在面试中如何做自我介绍比较好有哪些需要注意的(精选8篇)

导游词是旅游活动中不可或缺的重要组成部分，它能够为游客提供详细的导览信息和专业的解说。导游词的结束应该给游客一个深刻的印象，留下一个好的回忆。导游词承载着对历史、文化和人文之美的传承，以下是一些精选导游词示例供大家欣赏。

在面试中如何做自我介绍比较好有哪些需要注意的篇一

1、实事求是，如实介绍

考生撰写自我情况介绍，最忌讳不实事求是地瞎吹，把自己描绘成“高大全”。

老师考官也是从学生时代走过来的人，而且，见过很多学生，高中的“那点事”，他们是比较清楚的。考生只要是一张嘴说话，他们就大致了解这个考生的一半情况了。

所以，一定要实事求是地如实介绍，来不得半点的虚假。玩虚的，瞎吹牛，那只能是“搬起石头砸自己的脚”。

2、德智体美劳等诸多方面都要有所介绍，但要有所侧重

德——就是思想方面，至少要是“诚实信用”，其他方面，依据自己的实际情况如实的撰写。

智——这是重头的内容，学生以学为主，学习成绩如何，可以将自己取得的好成绩具体介绍一番。

体——很多同学不太重视体育，这就吃亏了。有一定的体育

爱好是不吃亏的，这时候就知道了。学习好的同学，也爱好某一项体育运动，这就不会是“书呆子”。大学是很喜欢学习好，又爱运动的学生的。至少，身体也是学习的本钱，生命在于运动吗。

在这方面要是能有良好的表现，那老师考官的几项好感一定会加分不少。

我孩子是这样介绍的：“我爱好篮球运动，在球场可以经常看到我和同学一起打球的身影。在爱好篮球运动的同学当中，我的学习成绩是比较突出的；在年级学习成绩名列前茅的同学之中，我的篮球又是打得很好的”。

这样一介绍，一个德智体全面发展的学生形象就展现在老师考官的面前了。

体育爱好这个方面，也要如实介绍。考生爱不爱运动，老师考官基本上是一眼就能看出来的。要是哪个考生不会踢足球，还瞎吹牛说他足球踢得好，那老师考官突然问一句“世界杯”的情况，你要是答不好，或者答不出来，那你就“汗颜”吧！

美——文化艺术上要是还有特长，那这位考生就太厉害了，老师考官的好感又增加了不少。

劳——热爱劳动，这也是一个很好的优点。可不要忘记哟！

3、情况介绍该具体的一定要具体，该笼统的就要笼统

考生自我介绍的时间是有规定的，要注意掌握时间。在撰写自我情况介绍时就要注意把握。不要“口若悬河”讲个没完，那是很招人烦的。

所以，情况介绍该具体的一定要具体，该笼统的就要笼统。

例如，参加数学、物理、化学、生物、信息等奥林匹克的竞赛成绩情况就一定要具体；如在哪一年，参加的什么项目的竞赛，竞赛的级别，取得了什么样的成绩和名次等都具体地说清楚。这可不能太笼统。

有些则要稍微笼统一些，例如，学习成绩经常名列班里或年级的前茅。“前茅”就比较笼统，因为，你不能把上高中以来或上高三以来的每次考试成绩和名次都罗列出来；那样太罗嗦，太冗长；也没有必要。

文艺特长则要具体一些，业余爱好可以笼统一些。

把握好这三点，考生的自我介绍就准备的差不多了。

在面试中如何做自我介绍比较好有哪些需要注意的 篇二

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一律：“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。介绍个人简历。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。还有一位老总部工作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。

如何介绍自己的职业切换？

出色的面试表现，如同锦上添花。

要添花，首先要织锦。整个面试中，如果你把5分钟自我介绍做到位了，锦就织好了，剩下的就是添花。如果这块锦没有织好，你后面所有添花都是乱插。所以5分钟自我介绍，占整个面试80%的比重。因为5分钟的自我介绍是个开放的问题，能否介绍好完全在自己。

锦织的及格线是锦没有漏洞。把锦织好的标志是添花的时候有地方添，把要添花的地方都预留和设计好了，面试官只能顺着你设计好即将添花的地方，一处一处与你交流，照着你5分钟的自我介绍来问。问一处，你添一朵花，而花你早就准备好了。等面试官把问题问完了，你的锦上添花也就完成了。

如何把锦织得没有漏洞？有一个重要的关键，就是你5分钟自我介绍时，你每一个职业节点的切换都合情、合理、合法。职业切换体现在两方面：第一，从a单位跳到b单位，这是一种职业切换，这个切换要合情、合理、合法。第二，同一个单位之内的岗位变动和职务升迁也叫职业切换，职务的升迁变化也要合情、合理、合法。合情，是顺其自然、大家都认可接受的理由；合理，是合乎逻辑；合法，是不能违反有关政策和法律，包括企业制度。每一次职务、岗位、单位变化都符合三合，这锦就叫织好了。

反之，自我介绍完成后，如果面试官感觉到有哪怕一处不合，一定会展开质疑性追问。如果你能三两句把问题说圆了还可以；如果不能，面试官就会步步紧逼，就有可能变成10分钟以上的攻防战斗。遇到这种情况，锦一般就会被攻破，面试也就失败了。即使锦没有被攻破，如果你对面试官的质疑性追问忍耐不了，情绪失控，你同样彻底完了。就算以上两种都规避了，但时间也提前消耗完了，面试同样失败。

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。

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。

在面试中如何做自我介绍比较好有哪些需要注意的 篇三

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。

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。

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。

四：在自我介绍的时候学会用点小技巧

阿枫参加了去年某大型国企的校园招聘，那天是在一个大体育场里进行，队伍排到了出口处，每一位应聘者与面试官只有几分钟的交谈时间，如何在这么短的时间里，取得面试官的好感，进入下一轮呢？阿枫放弃了常规的介绍，而是着重给面试官介绍自己完成的一个项目，他还引用了导师的评价作为佐证。由于运用了一点小技巧，阿枫顺利闯过这种“海选”般的面试。

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。

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。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

在面试中如何做自我介绍比较好有哪些需要注意的

篇四

第一，时间把控。一定要把握住时间，面试时自我介绍一般在5分钟左右，最多不能超过10分钟。1分钟要做完基本情况介绍，3分钟介绍自己的工作经历，剩下的1分钟用来介绍其他的经历。要分段好这5分钟，这样才能很好地把控时间。

第二，内容把控。首先是介绍自己做过什么，把自己的学习经验、工作经验大概地说一下，工作经验包括自己原来的工作单位、工作岗位以及职务内容；其次是要重点介绍自己的个人业绩，把自己在不同阶段做成的具有代表性的事情介绍清楚，对于成功的项目经验要重点介绍；最后说一下自己的特长是什么，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。

第三，要有清晰的职业逻辑关系。通常情况下，一个人的职业期有三个阶段：学习期、成长期、成熟期。职场学习期和成长期可以简单介绍就可以了，重点讲一下成熟期，成熟期能否做成事情代表着一个职场人的智慧和职业成熟度。但是，这三期的职业转换要有明确的逻辑关系。

在5分钟自我介绍内，不要主动介绍个人爱好，这样不仅白白浪费时间，还让面试官感觉你成熟度不够，除非面试官主动询问的时候可以讲；另外面试介绍时不可以头重脚轻，主要介绍自己近年发生的一些事情，这样可以让面试官看到你近期的一些能力。在面试的时候不能长篇大论，要把握好时间，把握好主次，对于工作的经验要多讲一点，其他的经验一带而过就可以了。

5分钟自我介绍在面试技巧里面是很重要的，这段时间可以直接关系到面试官的判断，也可以体现求职者自己的表达能力、语言组织能力，在面试之前自己一定要准备好自我介绍，争取给面试官留下好的印象。

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。

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。

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。

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。还有一位老总部工作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。

出色的面试表现，如同锦上添花。

要添花，首先要织锦。整个面试中，如果你把5分钟自我介绍做到位了，锦就织好了，剩下的就是添花。如果这块锦没有织好，你后面所有添花都是乱插。所以5分钟自我介绍，占整个面试80%的比重。因为5分钟的自我介绍是个开放的问题，能否介绍好完全在自己。

锦织的及格线是锦没有漏洞。把锦织好的标志是添花的时候有地方添，把要添花的地方都预留和设计好了，面试官只能顺着你设计好即将添花的地方，一处一处与你交流，照着你5分钟的自我介绍来问。问一处，你添一朵花，而花你早就准备好了。等面试官把问题问完了，你的锦上添花也就完成了。

如何把锦织得没有漏洞？有一个重要的关键，就是你5分钟自我介绍时，你每一个职业节点的切换都合情、合理、合法。职业切换体现在两方面：第一，从a单位跳到b单位，这是一种职业切换，这个切换要合情、合理、合法。第二，同一个单位之内的岗位变动和职务升迁也叫职业切换，职务的升迁变化也要合情、合理、合法。合情，是顺其自然、大家都认可接受的理由；合理，是合乎逻辑；合法，是不能违反有关政策和法律，包括企业制度。每一次职务、岗位、单位变化都符合三合，这锦就叫织好了。

反之，自我介绍完成后，如果面试官感觉到有哪怕一处不合，一定会展开质疑性追问。如果你能三两句把问题说圆了还可以；如果不能，面试官就会步步紧逼，就有可能变成10分钟以上的攻防战斗。遇到这种情况，锦一般就会被攻破，面试也就失败了。即使锦没有被攻破，如果你对面试官的质疑性追问忍耐不了，情绪失控，你同样彻底完了。就算以上两种

都规避了，但时间也提前消耗完了，面试同样失败。

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。

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。

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。介绍个人简历。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。还有一位老总部工作20年了，自我介绍了30分钟，还没有走出大学毕业前后两年在西北沙漠里奔波。

在面试中如何做自我介绍比较好有哪些需要注意的 篇五

当来到一个新环境中，我们就有可能用到自我介绍，自我介绍是结识新朋友的重要手段。那要怎么写好自我介绍呢？下面是小编为大家整理的如何做好面试一分钟的自我介绍，欢迎阅读与收藏。

自我介绍是反应一个人的表达能力的环节，如何给面试官留一个好印象，好的自我介绍必不可少。面试自我介绍需要注意如下几点：

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。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。

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。

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。

在面试中如何做自我介绍比较好有哪些需要注意的 篇六

尊敬的园长：

您好！

我是幼儿职校的_____。在幼教实习中我本着一颗童心、爱心、信心，始终如一地对待每一个家长和孩子，受到一致好

评。我的性格开朗、热情大方。

“学高仅能为师，身正方能为范”，在注重知识学习的同时我还注意培养自己高尚的道德情操，自觉遵纪守法，遵守社会公德，没有不良嗜好和行为。最重要的是，我很喜爱小孩，也非常受孩子们喜欢，我有很好的方法与之沟通和交流，我想，这些都是一名幼儿教育工作者。

应聘幼师自我介绍3

尊敬的学校领导：

您好！

今年能有机会来到这里面试，我感到非常的荣幸，对这次机会显得尤为珍贵。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__，我来自美丽的__。性格开朗，形象可爱有一张娃娃脸，天生有一颗坦然，善良的心，在校专业技能良好，思想积极向上，通过几年来的学习，对幼教工作有了更大的信心，我热爱孩子，我的性格和年龄是我从事行业的优势，我想要找一份幼师的工作，毕竟这几年我一直学习学前教育专业，还是希望能成为一名优秀的幼儿教师，虽然我是应届毕业生，不过在之前我也去幼儿园实习过，工作过，就是想多增加个人的经验，总结怎样更好的使幼儿快乐的学习，怎样保护好幼儿等。希望给予幼儿的是最好的教育。希望您能给我一次机会，你将会看到一个更优秀的我。

我曾经在__x幼儿园工作，在__x幼儿园里先后在不同的岗位工作过，开始我从事__工作，随后因幼儿园需要到__，有一定的工作实践经验，在工作上取得一些的成绩，同时也得到幼儿园的认可。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关爱幼儿的精神；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贵幼儿园是一个正确的选择，这些就坚定了我应征贵幼儿园的信心和决心。所以我参加了这次幼儿园应聘并应征了__，如果这次能面试成功，我相信自己能够在__中得到锻炼和有获得发展的机会。

俗话说：航船不能没有方向，人生不能没有理想，而我愿成为一名无私的幼师，假如，我通过了面试，成为众多幼儿园教师队伍中的成员，我将不断努力学习，努力工作，把更多的欢乐和知识带给我的所有幼儿学子，决不辜负人类灵魂的工程师这个光荣的称号。

在面试中如何做自我介绍比较好有哪些需要注意的 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。

在面试中如何做自我介绍比较好有哪些需要注意的 篇八

尊敬的领导：

诚挚地向您推荐自己！我叫李连青，是莆田学院小学教育专业2007届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。

本人性格开朗，善于微笑，长于交际，会简单日语及芭蕾舞。我相信，这一切将成为我工作最大的财富。我在很久就注意到贵公司，贵公司无疑是__行业中的佼佼者(将你所了解的公司荣誉或成果填上)。同时我又了解到，这又是一支年轻而又富有活力的队伍。本人非常渴望能够在为其中的一员。

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!

看了毕业生自我介绍的还看了：