# 面试中如何做自我介绍 面试如何自我介绍(模板8篇)

作者：纷飞的雨点 更新时间：2024-03-29

*范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。面试中如何做自我介绍篇一最后，面试之前给用人*

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

**面试中如何做自我介绍篇一**

最后，面试之前给用人单位打电话，语气一定要和蔼并且微笑，一定要站着打电话，详细记录公司地址、电话和相关联系人，面试之后也要问用人单位可以获得面试结果的时间段，在此时间段内可以打1-2个电话来询问面试情况，也要站着打电话，询问会表示你对自己有信心切有想获得成功的欲望。

在面试中做个漂亮的自我介绍

1.例行公事

2.想考验你对自己是否能有一个客观理性的评价

3.评估你的语言表达能力

4.趁着你自我介绍的时间，快速看一遍你的简历

哪种自我介绍最容易被hr吐槽?

1.低情商型

问：能简单介绍一下你自己吗?

答：诶，简历上不是写了吗?你没看到?

问：……

2.背课文型

问：能简单介绍一下你自己吗?

答：大家好，今天阳光明媚，十分荣幸能和您见面balabala……

问：……

3.王婆卖瓜型

通篇的自卖自夸，全身都在发光，夸得hr鸡皮疙瘩起一身。

问：能简单介绍一下你自己吗?

答：800米跑冠军，优秀团员，三好学生，普通话(以下省略1000字) 问：……

4.口号型

给我一个机会，还您精彩明天!风雨兼程，勇往直前!

这样的介绍容易让hr觉得浮夸，华而不实。

5.喋喋不休型

长篇大论是大忌，说得越多，反而越什么都记不住。

太过详细的经历只会让人厌烦，大部分短期内容都会被遗忘。

6.自曝其短型

语言表达是劣势，却设计了非常复杂的自我介绍。

导致整个过程结结巴巴。

如何设计一个漂亮的自我介绍?

1.控制好时长

两分钟之内是比较恰当的时间。应届生的自我介绍重点谈谈自己是谁，面试的缘由，自己的优势，再加一个漂亮的结尾表达加入的意愿就差不多了。

2.控制好语调语速

语速始终，语调中正，吐字清晰，少口头禅(唔……那啥……这个……嗯……啊……)自信大方，语言简洁有力。

3.有引起面试官兴趣的内容

你可以提前了解岗位信息，告诉hr自己与岗位的匹配项，你还可以设计活泼不失风趣的介绍谈谈自己姓名的由来。

注意引起兴趣不是哗众取宠，而是要有水平的引起关注，需要精心的设计。

4.主次清晰，突出自己的长处

拉家常的事情就不要占据主体了。

要重点突出自己与应聘岗位的匹配之处，因情因势而着重强调不同的方面。

5.自我认知清晰

不卑不亢，客观评价自己。

切忌用过于夸大的词汇，过于表扬自己，被hr抓住漏洞把柄你就惨了。

也忌太过谦虚和低化自己，给人没有自信和活力的感觉。

6.微笑是最好的介绍

永远保持一张自然的笑脸，注意各种礼貌用词，清爽自然的举止表现是最好的自我介绍。

hr实战经验

某城市商业银行总行负责招聘与新员工的hr

对于应届毕业生，问这个问题是出于两方面的考虑：

(1)获取初步印象，(2)为接下来的问题提供线索

【获取初步印象】

面试官都是相关部门的骨干或者高管，一般为了防止走后门拉关系这些糟心事，在面试之前他们是无法看到哪些简历入选的。所以在面试的时候面试官都是边看简历边听你讲。

这个时候你的自我介绍的作用就来了，如果给你两分钟时间自我介绍，在30秒之内你必须要简明扼要地说完简历上的精华内容，剩下一分半你必须争取用你讲的东西打动面试官，让他们头抬起来看你，一旦抬头，有了目光交流和他们感兴趣的事情，那么成功率就会大很多。

问题来了，这一分半的时间你应该讲什么?

几个要点把握住。

一是要让对方确认你对这个岗位的了解和喜爱。

二是说明自身具备从事且能做好的特质。

三是要举出简短但能印证前面所说几点的具体事例来。

这样一来，有理有据，条理清晰，亮点丰富，无需辞藻华丽，你的自我简介也能过关。

下面是一个例子：

各位面试官下午好!我是应聘xx岗位的xxx，如您在简历中所见，我的基本情况是……，对于今天要应聘的岗位，我的理解是它主要从事……。这样的岗位对我来说很有挑战性，同时我认为我也具备了胜任这个岗位的自身条件。我在大学期间/实习期间/家庭经历/其他相关经历期间，我做了……，虽然这和我要应聘的岗位不相关，但是它对于个人能力特质的要求是共同的，都需要具备……等能力，而我做的很好，这也是我来到这里的底气所在……。关于我的自我介绍就到这里，接下来我把宝贵的时间交给您，请各位面试官提问，谢谢!

【为接下来的提问留下伏笔】

上面一个针对应届生的模板，重点应该讲你曾做得怎么样，你有什么值得我录用你，而不是去说你入职后会怎么样，比如你会工作敬业，友爱同事，服从指挥云云，未来的事情你还真的说不算啊。另外记得在自我介绍中留下伏笔，对某个面试官可能感兴趣的个人经历举重若轻地一笔带过，很有可能在自我介绍完后面试官就会追着这个话题来问。这样一来，面试的节奏就被你掌握了。

我曾联合面试过一个学生，无信贷从业经验应聘信贷经理，这是一个管理岗，无从业人士一般没机会，但是他的硬件条件不错就放在面试里了。在自我简介的时候说了这么一个事情，他父亲是做企业的，和银行有多年的信贷关系(这个时候面试官开始有兴趣了)，然后接下来说了一句话就非常精彩了，他说每一次来银行办业务他都和父亲一起来，对银行的信贷流程熟悉，并且站在客户立场上他发现了几个可能的风险点(面试官眼睛一下就亮了)。果然，在自我介绍之后，面试官就围绕这几个问题提问了，由于早有准备(很有可能来之前请教过一些银行从业人士)，他的回答每每都挠在面试官的痒处，结果可想而知，顺利地拿下来这个一般人之前要两年银行从业才能拿到的岗位。

这里我们后来分析了一下，他的成功在于，通过前期准备对这个岗位有一个较为深入的了解，再加上恰当的话题策略成功把面试官的节奏往预定的轨道上引导，引导成功后用内部人士的经验之谈彻底征服面试官。

这样有准备有头脑肯用心的大学生没有几个用人单位会拒绝。

**面试中如何做自我介绍篇二**

面试时的自我介绍不仅是打动面试官的敲门砖，也是提升自己的绝佳机会，一定要好好把握。面试时自我介绍怎么样？以下小系列将梳理面试中如何自我介绍，希望对你有所帮助。

一：面试前的准备

为了表达得更流利，你应该在面试前做一些准备。而且由于考官的喜好不同，自我介绍的时间也不尽相同。因此，准备一分钟、三分钟和五分钟的陈述是明智的，这样它们可以在面试过程中随时调整。

一分钟介绍重点是基本情况，包括姓名、学历、专业、家庭状况等。并注意表达清晰；三分钟的介绍除了基本情况，还可以补充工作动机、主要优缺点等。五分钟的介绍，也可以谈谈自己的人生观，讲一些生活中有趣的事情，用例子说明自己的优点。

二：自我介绍的种类

1、自我介绍一分钟

一个简短的自我介绍面试，其实是为了揭开更深层次的面试。

一分钟的自我介绍就像一个商品广告。在短短的60秒内，针对“顾客”的需求，你可以毫无保留地展现出自己最好的一面，不仅给对方留下深刻的印象，还能立刻引发“购买欲”。

想了解自己，首先要知道自己能给公司带来什么好处。当然不能空谈，但一定要有事实证明。

了解自己的优势后，就可以开始准备自我介绍了，包括优势、技能、突出成绩、专业知识、学历等。

好处很多，但只要一分钟，所以一切还是和公司有关。如果是计算机软件公司，就要说计算机软件这个话题；如果你是金融公司，可以跟他说钱的事；如果是机加工厂，可以强调自己的专业实习技能；简而言之，做你想做的。

2 自我介绍两三分钟

个别面试基本都是从开场白问候开始的，非常重要，可能决定整个面试的基调。考场问候是给面试官的第一印象。你的言谈举止和穿着打扮会直接影响你被接受的几率。进门要微笑。不要说太多。叫“领导，你好或者你好”就够了。声音要够大，底气要足，语速要自然。总之要礼貌得体。不要太勤奋，也不要太克制或太谦虚。

接下来是自我介绍；面试时，通常要求考生简单介绍自己，面试时间一般在2—3分钟左右。面试自我介绍是一个很好的表现机会，所以要把握好以下几个要点：

（1）介绍个人的基本情况，包括姓名、年龄、专业、家庭住址、性格、爱好和特长等。

（2）介绍自己的学习情况。如果一个人学习成绩优秀，可以通过获得过奖学金来证明，也可以通过喜欢的专业课来表达。

（3）介绍自己的实践技能，突出自己在实践中能做什么，能做得多好，是否在竞赛中获奖，是否得到实习老师的表扬。

介绍学校的课外活动（班级、专业、学校），包括文学、艺术、体育。如果你在比赛中得了奖，你可以通过在比赛中排名来证明你的能力；如果你没有赢得排名，你可以证明自己的收获。

介绍自己的社会经历要用工作经历来解释。如果一个人有工作经验，就要具体说明什么时候，在哪里做，收获什么，为面试时考官提问做好准备。

介绍自己的管理能力和组织能力，可以通过是否在班级或学校任职来体现，如担任班干部、宿舍长、班代表、值班长、学生会干部等。

参加其他培训，获得奖励。

其他方面：个人素质、吃苦精神、团队意识、荣誉、社团活动、志愿者、继续教育、校训等。

总之，自我介绍要突出自己的长处和特长，有相当的可信度。其次，为了展现个性，让个人形象清晰，可以引用别人的评论，比如老师朋友的评论，来支持你的描述；第三，不夸张，坚持用事实说话，少用虚词和感叹词；最后，为了符合常规，介绍的内容和水平要合理有序地进行。

作为考官，他们有很强的辨别能力，能很快感受到你面试中的不严谨，从而进一步提问，很多考生会很迷茫，漏洞更多。所以对突出成绩的自我介绍的介绍要细化，要点要结束。

内容再精彩，肢体语言也离不开漂亮的包装。所以在自我介绍中，一定要注意自己各方面的表现，尤其是声音。最好提前找几个朋友练习，反复模拟练习，找不同背景的同学提出修改意见，让声音听起来流畅自然，充满自信。

自我介绍在演讲时，千万不要通过背诵和朗读来介绍自己。你不能觉得自己在背稿子，但你要和朋友交流，语气中肯又不失激情。

**面试中如何做自我介绍篇三**

您好!

非常荣幸能有机会参加贵医院的招聘面试。感谢贵医院领导给我这个机会。

我叫中国人才网，是通辽职业学院高护专业的毕业生。为了心中的理想，探索生活的真谛，凭者对知识的渴望，人生的追求，我孜孜不倦，不骄不馁 ，终于迎来了新的起点。

在生活中我是个活泼开朗、热情大方、乐观上进、独立自主、自信要强的人，我在医院实践工作一年多，目前已经熟练掌握各项护理操作。

虽然我毕业的时间还不算长，工作经验仍有欠缺，但是在未来的工作中，我将以充沛的精力、刻苦钻研的精神来努力工作，勤于学习不断提高自身的工作能力与综合素质，与医院共同进步。

**面试中如何做自我介绍篇四**

自我介绍

是向别人展示自己的一个重要方式，直接关系到给别人的第一印象，以及能否与陌生人建立关系、打开局面等。面试做自我介绍？下面是本站小编为大家整理的面试做自我介绍，仅供参考。

尊敬的考官：您好!我是一名有着20xx年教龄的体育教师，中学体育教育一级职称，来到xx中学任教之前，一直工作在xx中学。

在十三年的教育教学实践中，通过自己的努力和各学科老师的帮助，逐步形成了自己的教学风格，注重身教，师生相处和谐，有较强的课堂组织调控能力和课程创新能力。积极参加教科研活动，20xx年参加了合肥市首批新课程改革试验，并在省教科所体育教研组的带领下，参与了国家级课题《超体重儿童健康行为的实验与研究》的研究，荣获国家二等奖，撰写的论文中，《中学生体育课的教法与激趣》一文发表在《安徽教育论坛》20xx年第二期，《认识cai》在20xx年合肥市电化教学论文评比中获二等奖，《议中学生体育兴趣的培养》一文荣获20xx年度合肥中市区教育学会举办的教育教学论文评比二等奖。在学科竞赛中，20xx年获合肥市首届体育教师(初中组)基本功比赛一等奖，同年参加安徽省第二届中小学体育教师教学基本功比赛，获初中组个人总分二等奖。1998-20xx年获合肥市学校体育工作先进个人，20xx年被xx区任命为首批“骨干教师”并保持至今，20xx年获合肥市电化教育(现代教育技术)工作先进个人。

在体育专业上，我擅长篮球、排球和羽毛球;在素质拓展中，我曾参加过北大青鸟accp专业的学习，并获得北大青鸟和国家劳动部联合办法的“初级软件工程师”证书，比较精通网络知识，侧重于动态网站的建设和管理，能熟练运用office软件和dreamweaver、flash等软件，曾独自为xx区司法局和组织部建立了单位网站。

过去的成绩已经随着原来学校的消失而飞灰烟灭，我将以一名新教师的状态开始我在xx中学的工作。在xx中学富有特色教育教学管理模式的熏陶下，在这温馨和谐的大家庭里，我一定充分发挥自己的优点，积极投身庐中教育，成为一名优秀的教师。谢谢大家!

本人具有十年工作经验，其中有三年多出纳及财务助理工作经验，主要工作有管理公司现金及银行账户，费用报销审核及现金支付，登记《出纳现金

日记

账》及《出纳银行日记账》，工资发放，编制记帐凭证，计提有关费用，核对往来帐目，应收帐款催缴，编制《银行存款余额调节表》、协助财务经理进行预算控制、成本核算、规范和完善财务管理制度等;持有《会计上岗资格证书》，会使用“用友”财务软件做帐;曾参加会计手工做帐实操培训，能独立完成一般纳税人企业在筹建阶段、生产阶段、销售阶段、正常经营阶段中各个不同阶段的会计全套帐务;熟练运用microsoft办公软件、visio、cad软件及计算机网络。

本人具有良好的人际沟通、组织协调能力和团队合作精神;高效、认真负责、细心、负责任、积极主动、能在压力下工作;良好的执行力，能及时完成上级领导交办的各项工作任务;现希望从事财务方面工作。

本人是xx学院的本科毕业生，平时我喜欢看新闻和上网流览信息，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。我现在是一名在xxxx村任职的大学生村官，已经任职近2年，在工作中我先后在不同的岗位工作过。

开始我在村里工作，随后因为工作出色，在做好村里本职工作的同时我被镇党委借调到镇党委办公室接受锻炼，通过两年的努力工作，在工作上取得一些的成绩，同时也得到县委组织部和人事局的认可，在每年度的考核中我都取得了非常优异的成绩，得到主管部门的嘉奖。

通过近2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，我认为我有能力也有信心做好这份工作。

人的生命是有限的，而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当中去。公务员面试自我介绍:公务员是一个神圣而高尚的职业，它追求的是公共利益的最大化，它存在的根本目的是为人民服务，为国家服务。这也是我对公务员认知的最好诠释。所以，这份工作能够实现我的社会理想和人生价值，希望大家能够认可我，给我这个机会!

-->[\_TAG\_h3]面试中如何做自我介绍篇五

自我介绍在面试中有着举足轻重的作用，许多人力资源管理者认为它浓缩了求职者的精华。不仅如此，调查发现，面试中有超过70%的面试官会首先要求求职者进行自我介绍，这无疑又赋予了它“首因效应”的价值。因此，求职者如果想面试成功，准备好一份精彩的自我介绍十分必要。

纵观面试时遇到的自我介绍，可谓是五花八门，以我近三十年人力资源管理的所见所闻，可以肯定地说，有70%以上的求职者不会写自我介绍，这不仅使面试官无法了解到需要了解的信息，更给求职者拉了分、抹了黑。

那么，如何才能做出一份精彩的自我介绍呢？下面我就两个方面谈谈撰写的建议，以供求职者们参考。

一、面试时的自我介绍应该有哪些内容？

面试时的自我介绍浓缩了求职者的价值精华，我非常认同这一观点。因此，那些上来就给面试官背简历的求职者、朗读散文诗的求职者、宣读大道理的求职者……都违背了自我介绍应“浓缩价值精华”的本意，不可能获得面试官的青睐。

自我介绍的时间一般都会限定在3分钟以内，个别也有5分钟的，但较少。以我们普通人常用的语速，整个内容应该在800字以内。

自我介绍一般由三部分组成：

第一部分，引语。

这一部分也可称为开场白，主要是告诉面试官求职者的名字、应聘的岗位、毕业院校、来自何方等。它需要表达三层意思，一是表达对面试官的尊重；二是加深一下面试官对你的印象；三是引出你自我介绍的主题。

如，“尊敬的各位面试官（也可称老师）大家好，我叫某某某，毕业于某某大学某某专业本科学历，来自于河北省廊坊市农村，我应聘的岗位是人力资源部培训专员。”

通常，引语应控制在100字以内，不要过多说求职者的基本信息，因为那些东西面试官在看你的简历时已经知道了，你应该做到的就是上面所说三层意思的表达，搞的过于花哨是画蛇添足，甚至会弄巧成拙。

第二部分，自我介绍的正文。

这是自我介绍的核心，是必须着以浓墨的部分。它是对简历中你的职业倾向、性格特点、能力水平、价值理念、生涯规划等进行具体化描述的部分，目的是通过描述，让面试官感觉到你与岗位的匹配度及可使用的价值。

它要求所讲的内容必须同时满足三个条件，否则，就不是应该有的。其一，简历中有但没有说清楚的；其二，与应聘岗位胜任力要求有关的；其三，与企业文化匹配有关的。

主要包括5项内容：

1.求职动机，为什么应聘这个职位？

如，“我之所以应聘培训专员这个职位，是因为我非常喜欢培训工作，它是我职场人生不可或缺的舞台，能够促进我的职业生涯目标的实现。”

2.职业倾向，我的优势是什么，有哪些具体成就？

如，“经过多年的自我分析与实践体会，我感觉到自己的文字运用及语言表达方面有着高于其它智能的优势。某某年我参加学校的演讲比赛获得了一等将，大学期间写的实习报告被评为十佳报告，实习期间在某某公司担任过3个月的讲师助理，所主讲的5个课程中，有4个课评都是优等……”

3.价值理念，我崇尚什么？

这部分内容主要是表达你的价值观，面试官听它的目的是与企业的核心理念进行一下初步的匹配。

如，“我坚信创新与勤奋是人生成长的必然要求，为此，我在大学期间就探索如何提高企业的培训效果，先后有两篇文章被《人力资源管理》杂志刊用。”

4.突出的业绩，我的能力有什么？

如果你有非常亮点的业绩（当然最好是与应聘的职位有关）就要单独进行描述，要客观、具体。注意不要将团队业绩说成自己的，如果是团队做出的，你应该说明你在其中的角色及作用。

5.简要剖析一下自己的缺点，并表明改进的方法与决心。这点内容不需要太多，点到为止。

有人说还要写上求职者的性格特点，这其实没有必要，一方面，面试官会通过整个面试过程观察出你的性格特点；另一方面，自我介绍并不一定真实地反映出求职者的性格。还有人说面试官可以通过自我介绍考察求职者的语言逻辑与沟通能力，这就更不靠谱了，因为有些自我介绍都不是自己写的，且是背过的。好了，有前面的5个方面的内容也就差不多了。

第三部分，结尾。

虎头蛇尾式的自我介绍会令面试官给你打低分，因此，一定要结好尾。结尾要简明扼要、画龙点睛、积极向上，一般是展示你具有潜能，给面试官以积极向上的感觉，或表达对应聘成功与否的态度等。但一定要短，一般控制在100字左右。

如，“如果各位老师给我这次机会，我将不负厚望，用我的汗水、努力与智慧向公司交上一份靓丽的答卷；如果各位老师认为我不适合，我会查找反省自身的不足，以厉再战。我的自我介绍暂时到此，有没说清楚的地方敬请老师们指出。再次谢谢各位老师！”

二，写自我介绍应该注意哪些问题？

自我介绍在起草及修改的过程中，一定要注意克服下面的5个问题：

1.突出重点，不要指望写上你想说的所有内容，更不要用没有内容的空洞文字凑时间。一方面，你无法用两、三分钟的时间写出你的一切，哪怕你这些年做的事情很少很少。另一方面，对于面试官想知道的事情，他会询问你，这你不用担心。

2.一句一段，每部分内容相对独立。这样的做的目标一方面是为了精练，井井有条；另一方面是为了进行自我介绍时的时间管理，你可以根据面试官给定的时间，自由地裁剪内容，而不至于打乱思路。

3.围绕职位需要，用事实说明你的能力适合。一定不要用理论去证明你的能力，而是用你做过的事实，哪怕少一点或小一点，这都没有太大关系，因为面试官现在最想知道的是你的能力。

4.实事求是，有什么说什么，绝对不能张冠李戴，这是面试时自我介绍的最大忌讳。

5.一定要将自我介绍背的滚瓜烂熟。这可以提升你的信心，为后续回答面试官问题打下坚实的心理基础。

另外，一定不要在自我介绍稿之外临时发挥、添油加醋，除非面试官打断你的介绍问你问题，或清你解释。即便如此，在回答完问题后，也要立即接着进行自我介绍。

**面试中如何做自我介绍篇六**

面试自我介绍是通往求职道路的第一关，也是重要一关。所以面试时如何自我介绍，需要注意哪些技巧及注意事项呢？这是很多求职者非常苦恼问题。以下为大家提供面试自我介绍的范文案例，让求职者参考！

自我介绍时应该记住“3p原则”：positive(自信)，personal(个性)，pertinent(中肯)。

谈吐自信，就是要积极地进行自我肯定，让面试人充分了解你的优点与潜能。

突出个性，就是要把自己与众不同的特点发挥出来，强调自己的专业与能力。

语气中肯，就是要实事求是，不要言过其实，夸夸其谈，也不要涉及和自己无关的事情。

小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，小枫顺利闯过这种“海选”般的面试。

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。

小陈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。小陈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？小陈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。

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。

-->[\_TAG\_h3]面试中如何做自我介绍篇七

面试之前可以自己预先组织好语言，并进行演练，可以对着镜子练，也可以找朋友进行演练，或者是把自己的话录下来自己听，这样便于改进。在自我介绍的过程中，语速要适中，不用过快或过慢。过快会给人一种不沉稳的感觉，过慢会给人一种性格慢吞吞的感觉，都会降低hr的评分。

求职者在自我介绍的过程中不要千篇一律，要根据面试的岗位适当调整自我介绍的内容，与职位有机结合的自我介绍才是面试的最高境界。举个例子，你面试的是销售工作，可以介绍自己性格开朗、健谈、善与人沟通。最好是通过自己的优点、技能，突出成就、专业知识、学术背景等与你面试的职位相符合。会大大增加面试成功的几率。

但是切记不要夸大事实，给人一种你是在吹牛的感觉，这样会在面试官面前减分。

身体语言也是重要的一环，尤其是面部表情和眼神接触。在自我介绍的过程中要注意微笑，自信，配合适当的肢体动作，会让面试官觉得你是一个有想法又礼貌的人。曾有一项报告指出，日常的沟通，非语言性的占了70%，因此面试时一定不要忽略这一点。

**面试中如何做自我介绍篇八**

对于大家在it面试中，关于it英语面试自我介绍是非常关键也必不可少的部分，当然，我们所说的是指外企，很多人以前很少涉及这方面，所以大家在面试的自我介绍中并不知道什么，如果你也存在这样的状况，下面的内容是需要你了解的。

考官好，我是计算机专业的面试者xxx，我此次应聘的职位是it行业的软件工程师，这份工作不仅与我的专业对口，同时也是我的特长与兴趣所在。现在我就从以下三个方面介绍自己：

1)学习能力：我有较强的科研能力，能熟练的进行linux操作，并能使用vb，delphi等语言编程。能运用网页三剑客photoshop软件进行相关工作。

2)实践能力：我的专长是软件开发，我希望能从事这方面的工作经验，并且我曾经发过多个系统，如人事档案管理系统,工资管理系统等等。

3)交际能力：我的性格沉稳，能坐得住，对it行业的工作，具有非常好的适应能力，而且为人谦和，具有很强的组织和协调能力 ，富有的事业心和责任感使我能够面对任何困难和挑战。

从以上的简单自我介绍，我希望公司能给我一个展示自己能力的机会，让我我可以学以致用，同时我也很欣赏xx公司的企业文化与工作环境。我愿意成为企业一员，为企业的发展贡献自己的一份力量。 我的职业生涯目标是，做一个既懂技术，又懂业务的复合型人才。

大家好，我叫xx，天津大学计算机应用专业硕士，2014年6月份毕业，研究方向xx。我想从三个方面介绍自己：

1)学习方面。大三时保送研究生，之后进入实验室开展项目研究。在x年时间里，先后参与了x个项目，其中x个纵向项目，x个横向项目，纵向项目主要是关于xx，横向项目主要是关于xx。这些分别对应我简历里的项目经历(1,2,3)。我本科绩点3.8，研究生绩点3.4。我xx年一次性通过大学英语四、六级考试，xx年通过托业英语考试，考试成绩xx分(满分xx分)，xx年通过软件工程师/网络工程师/系统分析师考试。

2)实践方面。曾在软件公司实习xx年时间，曾在xx当过计算机讲师，主讲xx，另外，本科时曾参加过xx比赛，并获得了xx奖。实习期间，我的最大收获是：学校学习与工作知识的衔接，深切感悟将理论应用于实践的重要性和快乐。

3)社会工作方面。本科和研究生都担任所在班级班长/\*\*部长，同时也在校学生会工作过。在担任班干部的`日子里我具备了一定的组织、协调能力，并深深体会团队协作的重要性。

我的性格特点是，1.性格沉稳，2.考虑问题全面、仔细，3.做事有自己明确的想法和计划。

我的优势是1.自己全面的综合素质;2.做事分清轻重缓急;3.喜欢总结，避免犯同样的错误。

我的座右铭是：人因为梦想而伟大，机遇永远属于那些有准备、立即行动并能坚持到底的人!

我的职业生涯目标是，将来有一天能带领一个团队，做出亿万网民喜爱和尊敬的软件!做一个既懂技术，又懂业务的复合型人才(非it企业用)。

我的未来5年的规划是：因为我本人是学计算机的，所以希望沿着以技术为主线的路走下去。5年以后，我希望自己能够对某一个领域有比较深入的理解，成为某一领域的专家，在某一方面能独挡一面，同时也能够了解其他领域的发展动态!

我叫xxx，广东广州人，硕士研究生，将于2010年6月毕业于南开大学，专业方向是 电路与系统，08年加入中国共产党，我的专业特长是计算机应用程序开发和网络通信。 我想从以下三个方面介绍自己。

学习方面，我的学习成绩优秀，本科gpa：86.7，研究生gpa：93.3，两次获得 校一等奖学金，并被免试保送到南开大学信息学院，我有较强的科研能力，目前正在参与一个国家自然科学基金项目：行波式微流泵的仿真与电路设计，担任项目组组长，负 责项目规划，任务分配和进度检查，目前正处于软件仿真阶段，通过仿真选择制作微流泵的最佳方案参数，设计新式的无阀压电行波式微流泵，为生化反应提供可控的微量样液。

另外还我还作为项目组成员，在08年参与国家大学生创新性实验计划：便携式无线体域网，主要负责手持终端pda客户端程序开发，在07年参加国家自然科学基金项目： spr多通道生物传感器，主要负责测控电路的c语言程序设计。

实践方面，在研究生阶段，我曾有两次实习经历。一次是09年暑假，在中南空 管局通信网络有限公司网络工程部，我协助工程师维护空管局的华为6503和思科3550主 干网，做好主干网的网络监控和数据备份，定期提交网络安全报告，确保网络通畅和信 息安全，并给空管局用户提供网络技术支持服务。另一次是07年暑假，在广州共享网讯 科技有限公司运营部，我协助部门经理进行网站的推广，运营和客服工作，并从事网站美化设计的辅助工作。

学生工作方面，在以学习为主的同时，我也积极参加学校课余实践活动。曾担任过信息学院研究生会主席，信息学院团委副书记，学生职业发展协会实践部部长，多隆电子协会财务部长等职务，曾多次获得“优秀学生干部”和“三好学生”荣誉称号， 组织了包括：信息学院信息会客厅讲座、新生杯足球赛，篮球争霸赛，乒乓球友谊赛， 迎新晚会，联谊舞会，南开大学第一届模拟招聘大赛等大中型活动;还曾作为信息 学院羽毛球队的选手，协助院羽毛球队获得南开大学校长杯羽毛球团体赛亚军。这些活 动培养了我的领导组织协调能力，和团队协作的意识。我相信，这对我以后的工作也会 有很大的帮助。

最后，我想总结一下我的工作特点。第一是团队协作意识强，善于与人交流和沟通;第二是动手能力和学习能力突出;第三是做事稳健，态度认真，有一定的组织协调 能力;第四是考虑问题全面、仔细，做事有自己明确的想法和计划。我想在走上工作岗 位之后，我可以以最快的速度适应工作环境，不断挖掘自己的能力，完善自己，为企业 创造效益。我想加入xx公司是因为我喜欢我的专业，也很看好xx公司的未来发展，在这里我可以学以致用，这让我有很大的成就感和幸福感。同时我也很欣赏 xx公司的企业文化，很喜欢xx公司的工作环境。我愿意成为企业一员，为企业的发展贡献自己的一份力量。 我的职业生涯目标是，做一个既懂技术，又懂业务的复合型人才。

[]

-->

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com