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？（趋势科技面试挂在这里）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。

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。