**优化后的3分钟自我展示（终版 V3.5 ）**

**（翻）**

“各位评委老师，下午好！我是方智，来自中国海洋大学软件工程专业。我**对技术的热爱，源于小学时对一个QQ机器人的好奇心**，那时起，创造智能伙伴的种子就在心里萌发。今天，这份热爱已转化为清晰的目标：**成为一名优秀的AI应用开发工程师，我渴望将先进的AI技术，转化为能真正解决问题、提升效率的实用工具。**”

**（翻）**

**(约1分45秒) 核心实践：扎根工程，拥抱智能**

“**坚实的软件工程基础是实现这一切的根基。** 在海研电子实习期间，我参与了后端微服务系统的开发，不仅**锻炼了扎实的Java编程和系统设计能力**，也认识到稳定可靠的系统对AI应用的重要性。这段经历也让我体会到，善用AI工具能让学习和开发事半功倍。”

**（翻）**

“在此基础上，我**主动探索AI应用开发，自学并实践了Langchain等主流框架**。针对校园生活中信息获取不便的痛点，我独立开发了‘AI学长’智能体。**这不仅是一次技术的落地，也是对我童年梦想的一次实践。** 我运用RAG等技术，结合精巧的提示词设计，让它能够高效准确地提供答疑、报修等服务，

**（翻）**

经测试**关键任务的资源消耗降低了50%**，同时我也非常注重**用户隐私的保护**。当看到自己的作品能切实帮助到同学，那种成就感是难以言表的。”

**（翻）**

“**我的探索并未止步。** 在‘智盾AI安全助手’项目中，我**实践了在一周内将想法快速开发成可用原型**的高效工作模式；参与‘区块链智能合约漏洞检测’项目，则让我对**AI技术在特定垂直领域的应用**有了更深的理解。这些经历全面提升了我**运用AI解决实际问题的能力**。”

**（翻）**

**(约40秒) 全面发展：锤炼软功，持续求知**

“我明白，技术能力之外，综合素质同样重要。担任‘卓越人才班’班长，**提升了我的组织协调能力和责任感**；负责‘云支教’AI课堂，不仅让我有机会传递知识，更**锻炼了我把复杂技术讲清楚、说明白的沟通能力**——这对于连接技术与实际需求至关重要。

**（翻）**

**令人鼓舞的是，这些积累也在真实的求职中得到了检验，比如在近期中信科技（北京）的面试中，我就获得了非常积极的反馈。** 同时，我始终保持对AI领域发展的高度关注，常在技术社区学习交流，积极向行业前辈请教，我相信，持续学习和开放心态是不断进步的动力。”

**（翻）**

**(约15秒) 结尾：初心不改，未来可期**

“AI浪潮奔涌，唯有 **终身学习** 方能驭浪前行。我渴望将这份**源于初心的热爱、扎实的实践积累和全面的能力素养**，投入到创造更多**实用、好用的AI应用**中去。**我已准备好接受挑战，聆听指导，从这里出发，向着成为一名合格的AI应用开发工程师，加速奔跑！** 谢谢大家！”

**二、 评委可能提问的问题（关键词 + 核心回复思路）**

**（项目经历相关）**

1. **AI学长智能体 - 亮点与挑战？**
   * **关键词:** 用户痛点、技术选型(Langchain/RAG易用性)、效果(效率/体验)、挑战(自然度/领域知识)、解决(Prompt迭代/数据准备)。
   * **核心回复:** 痛点驱动，选型是为了快速落地。效果是提升了信息获取效率和体验。挑战在于让AI的回答既准确又自然，通过精心设计Prompt和准备相关数据解决。
2. **Langchain/RAG - 通俗解释？**
   * **关键词:** Langchain(搭积木/流程编排)、RAG(开卷考试/外挂大脑)、价值(准确性/时效性)、简单类比。
   * **核心回复:** Langchain像搭乐高，帮你把调用大模型、处理数据等步骤串起来；RAG像给AI一个专属资料库去查，让它能根据最新、最准的信息回答，而不是“猜”。
3. **独立完成 - 如何理解？**
   * **关键词:** 全流程主导、技术决策、问题解决、资源整合(文档/社区)、锻炼(全局观/owner意识)。
   * **核心回复:** “独立”意味着从想法到落地全流程由我负责和推进，包括技术选型、开发实现和效果优化。过程中会查资料、看社区，关键在于独立思考和解决问题的能力得到了极大锻炼，培养了项目的整体掌控感。

**（实习与职业目标）**

1. **Java后端实习 与 AI应用开发 的关联？**
   * **关键词:** 工程基石、系统稳定性、可扩展性、数据处理、技术栈互补、落地能力。
   * **核心回复:** AI应用最终需要部署在稳定可靠的系统上。后端开发经验提供了扎实的软件工程功底，比如系统设计、数据库、缓存等，这是让AI应用能“跑起来”并“跑得好”的关键保障。两者是相辅相成的。
2. **实习中“主动承担”的例子？体现品质？**
   * **关键词:** 具体事例(简短)、超越本职、快速学习、解决问题、品质(主动性/责任感/学习力/团队精神)。
   * **核心回复:** (准备一个真实小例子，比如主动研究了某个新技术并分享，或帮助解决了某个跨组问题)。这体现了我乐于探索、快速学习的特质，以及融入团队、主动贡献的意愿。

**（技能与学习）**

1. **众多技能，最擅长哪个？如何学习？**
   * **关键词:** 聚焦(Langchain/RAG/应用层)、项目驱动、深度应用、学习方法(官方文档/实战/社区/课程)、广度(了解/视野)。
   * **核心回复:** 目前最有心得的是基于Langchain/RAG进行AI应用的构建，因为有实际项目支撑。学习主要靠“动手做”，官方文档是第一手资料，结合开源项目、技术博客和在线课程，遇到问题在社区交流。其他技能是为拓宽视野和打基础。
2. **AI工作流设计 - 理解？**
   * **关键词:** 任务拆解、流程编排、自动化、效率优化、可靠性、端到端。
   * **核心回复:** 就像设计一条智能生产线，把复杂的AI任务（如分析报告）拆分成多个步骤（数据清洗、模型调用、结果生成），并设计好它们如何自动、高效、可靠地衔接和运行。

**（软实力与职业认知）**

1. **校园经历 对 AI开发 的帮助？**
   * **关键词:** 领导力(项目推进)、沟通(跨角色协作)、同理心(用户需求)、表达力(简化复杂概念)、责任感。
   * **核心回复:** 班长经历锻炼了组织协调和抗压能力；支教让我学会了如何把复杂的AI概念讲得通俗易懂，这对于和产品、用户沟通至关重要。这些软技能是技术之外，做好AI应用开发的关键要素。
2. **高效AI工具使用者 - 如何体现？**
   * **关键词:** 日常应用、编程辅助(Copilot/Cursor)、信息获取(ChatGPT)、学习加速、效率提升、拥抱变化。
   * **核心回复:** 我把AI当作提升效率的伙伴。比如用Cursor辅助写代码和调试，用ChatGPT快速学习新概念或润色文档。这不仅提升效率，也让我时刻保持对AI能力边界的感知。
3. **优秀AI应用开发工程师特质？**
   * **关键词:** 工程功底、AI理解力、问题导向、快速学习、沟通桥梁、用户中心、创新思维。
   * **核心回复:** 除了硬核的编程和系统设计能力，更要有对AI技术的理解力，以解决实际问题为导向，具备极强的学习和适应能力，擅长沟通协作，并始终把用户价值放在首位。

**（未来与开放性）**

1. **AI未来看法？感兴趣方向？**
   * **关键词:** 赋能各行业、个性化体验、人机协同、关注方向(如NLP/对话系统/结合项目经验)、机遇与挑战并存(伦理/安全)。
   * **核心回复:** AI正深刻改变各行各业，未来会更强调个性化和人机协同。结合我的项目经验，我对自然语言处理、智能对话系统特别感兴趣，希望能创造更智能、更自然的交互体验。当然，也关注其带来的伦理挑战。
2. **比赛期待？**
   * **关键词:** 实战演练、专业反馈、能力检验、思维转变(学生->职场)、交流学习。
   * **核心回复:** 最期待通过这个模拟真实求职的舞台，获得评委老师们的宝贵反馈，检验我的准备是否充分，尤其是在‘职业思维’上的成熟度，从而明确下一步提升方向。
3. **未来职业规划？**
   * **关键词:** 近期(扎实基础/AI应用开发岗位/贡献价值)、中期(技术深化/领域专家/项目负责)、长期(技术影响力/创新应用/持续学习)、灵活性。
   * **核心回复:** 近期目标是成为一名合格的AI应用开发工程师，在实际项目中打磨技术、积累经验，为团队创造价值。中期希望能在某个细分领域（如NLP应用或特定行业AI解决方案）有所专精，承担更核心的开发或项目管理职责。长期而言，我希望能持续学习，保持对技术前沿的敏感度，有机会参与或主导更具创新性的AI应用，用技术产生更大的积极影响。当然，规划是动态的，我会根据实际发展调整。