

15-如何做好开场：给自我介绍加“特效”

你好，我是白海飞，从这篇文章开始，我们进入专栏的“问答篇”。我会分析面试中的主要环节和面试官常问的问题，希望从基本的问答中，让你更好地把握面试官的意图，从而更恰当地回答面试问题，更全面准确地展示自己的能力。今天我要分享的主题是：如何做好开场，给自我介绍加“特效”。

自我介绍一般是面试的正式开始，差不多是必答题。但是很多应聘者表达得像白开水，平淡无味。你的自我介绍怎么样呢？不妨思考下面几个问题，它们多少能反映你的准备是否充分，回答是否到位。

- 你针对不同公司、不同职位的自我介绍有什么不同么？
- 介绍中间你被面试官插嘴纠偏过么？
- 面试官有没有专心听你的介绍？
- 面试官听你介绍的时候，表情有没有什么变化？有没有中间记下些什么？
- 接下来面试官的提问是新话题，还是继续延伸你介绍中的某个点？

这些问题能一定程度上表明，你的自我介绍是否传达了有价值的信息，是否影响了面试官。

我先开宗明义：应聘者绝对应该重视自我介绍，将其精雕细琢，以至“特效加身”才好。下面我先说说为什么，然后再说怎么做。

自我介绍对应聘者的意义

首先，自我介绍是塑造第一印象的重要部分。第一印象有多重要呢？有人说过，面试官在面试开始的前30秒，就已经决定要不要这位应聘者了，剩下的几十分钟只不过是在验证自己的结论。虽然我经常告诫我们的面试官，不要因第一印象而对应聘者产生偏见，但是先入为主的印象还是无可避免，或多或少地影响着面试官后面的判断。你的简历，连同刚见面时的握手寒暄，以及自我介绍，就是在构建第一印象。

其次，自我介绍是暖场。应聘者用这个过程缓解紧张，面试官用这个过程整理信息，明确面试思路。并非所有面试官，都会提前研读你的简历，也不一定思考过面试计划。所以，自我介绍越能让面试官舒服地听进去，越能方便地匹配出职位需求，面试效果自然也就越好。

再次，自我介绍是你第一次有机会掌握话语的主动权。虽然临了你还有一次机会，但绝没有这次这么重要。在自我介绍中，你有足够的灵活度和决定权，选择你想表达的内容，追求你想要的效果，把你的与众不同尽可能地展现出来。过了这个环节，主动权就是面试官的了。你要尽量发挥好，做好铺垫，引发面试官的好感和好奇，主动引导接下来的问答，使之延续自我介绍中的某些话题，减少不确定性。

所以，自我介绍是应该精雕细琢的关键环节。那么如何做好自我介绍，甚至为它“特效”加身呢？我们先得了解面试官想从中得到什么。

面试官能从自我介绍里得到什么

面试官期待从应聘者的自我介绍里，听到下面这些信息：

- **经历概括**，从而了解你的职业发展路径。应聘者在这么短的时间内提及的项目、角色和职位，肯定是他觉得非常重要的，面试官接下来会重点考查。
- **经验和技能总结**，从而简单评价应聘者的经验面和技能等级。同样，对于重点提及的经验和技能，后面要

考查。

- **表达风格和气场。**面试官知道自我介绍基本都是提前准备好的，这个回答体现不了多少临场的语言组织能力，但却可以看出应聘者的表达风格：是富有激情的、沉稳平静的，还是小心翼翼的？也可以感受到应聘者的气场：是张扬、自信、谦逊，还是自卑？
- **简历内容之外的信息**，比如职业规划、跳槽动机、其他亮点等。这部分的发挥，往往会起到意想不到的效果。

面试官不想听，或者不会在意的一些自我介绍信息有下面这些：

- 简单地重复简历上的条目；
- 自己的主观自评；
- 用口号化的语言来表白对这份工作的向往；
- 项目和技术细节（此时还没到考查细节的时候，面试官会打断你）；
- 其他与个人经历不相关的信息。

自我介绍要达到的“特效”

成功的自我介绍，应该达到下面三层效果：

1. 满足面试官对信息的期待；
2. 产生好感；
3. 记住你。

前面两层好理解。第三层“记住你”，你可能会怀疑：“真的有这个必要么？”是的，有必要。

记住你，说明对你印象深刻，说明你与众不同。面试结束以后，面试官们很可能会对比一下候选人的情况。即使想不起来应聘者的名字，也会用标签化的代号来提及你，比如“那个清华毕业的XXX”，或者“那个能跳绳的”。如果大家不看简历，都想不起你来，说明你没啥特点，更别说亮点了。整个面试，能让面试官对你有三四处印象深刻就足够了。想想看，你想让面试官记住你什么呢？

接下来，我分别解释如何才能达到这三层效果。

第一层，满足面试官对信息的期待

这是对自我介绍的基本要求，把个人信息、主要经历、经验和技能有条理地组织起来，有逻辑地讲出来。这考验你的逻辑表达能力。

如何组织经历呢？

对于经历丰富的应聘者，需要找出多段经历的关联性和发展变化，形成连贯的职业发展和能力上升路线。下面是一个例子：

“我的经历大概有三个阶段：**第一段**是业务分析师，在A公司的X项目做了3年，在B2B系统上积累了很多业务设计经验，后来项目进入维护期，又没有新的项目进来，我就跳到了B公司，接手一个B2C系统广告展示模块的功能设计，这个项目系统地提高了我对用户的行为分析和画

像技能。1年后，我负责的广告模块比前一年增加了400万的收入，后来老板把产品经理的工作也交给了我，**开始了我职业发展的第二阶段：产品经理**。我处理了很多产品风险和难题，同时也自学了不少团队管理的知识，并用到项目团队里，把原来5个人的团队，扩展为10人，我也兼任人力经理，负责带队开展业务，**这是我的第三阶段**。因为B公司规模较小，业务仅仅局限在地铁广告这块，我越来越觉得对我的能力提高有限，所以我来应聘您公司的经理职位……”

注意，上述自我介绍，清晰地给出了个人经历的全貌，包括能力发展阶段、每阶段的主要成果、两次换工作的原因。

经历需要注意精简，比如把有关联的内容合并到一起描述。例如：

“我先后在两家公司，做过4年业务分析师、2年产品经理和2年人力经理，负责过B2B和B2C系统的业务分析和产品设计，以及10人团队的部门管理。因为感觉目前在公司能力提升有限，向往外企的管理文化，所以来应聘您公司的经理职位……”

对于项目经历少的应聘者，同样可以把能力分几个阶段表达出来，让面试官明白你的发展路径是非常有必要的。比如：

“我一直在这个项目上工作了4年，虽然没有换项目，但是我经历了三个阶段。第一个阶段是处理XX模块，提高了XX技能；第二个阶段改为负责XX功能模块，提高了XX技能；第三个阶段，我增加了XX职责，做出了XX成果……”

另外，自我介绍要准备多个版本。首先职位不同，自我介绍的侧重点也不同，比如介绍中的技能是要突出高并发，还是可移植性。其次根据面试官角色的不同，要注意选用适宜面试官理解的词汇。比如面对项目经理和HR，最好不要满嘴技术术语。最后，根据面试发生的场合和时间紧迫性，要准备详略不同的自我介绍，一般的海选面试，一分钟左右，公司里的面试，三五分钟即可。

第二层，产生好感

这是通过第一层里有价值的内容，与面试官的友好互动，让面试官产生好感，引发更多的沟通欲望。

首先，态度要诚恳可信。叙述的内容，不要夸大和捏造；说清楚项目成果中，什么是你做的，什么是你助攻的，不要闪烁其词，否则你会给面试官留下不老实的印象。心态诚恳积极，内容充实可信，是建立互信的开始。

另外，自我介绍要和面试官形成友好的互动。你说的每句话，都可能引发面试官的反馈（表情、动作或者语言，肯定、好奇、专注、怀疑、烦躁或者反对），要善于捕捉这些反馈，及时调整自己表达的内容。怎么调整呢？

- 一是控制详略。比如当面试官略微侧过头，仔细听你讲时，很可能是产生了兴趣，你需要多讲些相关信息，帮助面试官理解得更充分些。如果面试官连续点头，口称“好的，好的”，很可能是催你赶紧说下一话题，这一段信息量足够了。

这里应聘者常犯的一个问题是：跑偏。不要讲着讲着就迷路了，请一定注意面试官的反馈，保证及时调整。

- 二是扭转局面。一旦你发现面试官有怀疑或者反对的迹象，比如皱眉，或者表情严肃起来，不要慌，想想

是什么引起对方的怀疑或者反感，及时补充信息，把坏事变成好事。但是不要变成辩解。

第三层，记住你

在之前“[12 | 经历没有亮点可讲？你需要做份详历](#)”一文中，我讲过如何总结工作经历、挖掘个人亮点，自我介绍时完全可以选择一两个亮点加进去。注意，这些亮点，要有细节。细节能让自我介绍更生动、更让人信服，让你令人印象深刻。

这里说的细节不是几百字的起因经过结果，细节可以是精炼的数字或者例证。比如“我把XX算法开源到GitHub上，得到了100个星评”（如果面试官是HR，你要想好怎样解释100个星代表什么含义）。

细节还可以是升华的感受或者评价。比如“完成了这个挑战，不仅对高并发有了深刻的理解，还意识到自己尚有潜力可挖，实在应该感谢XX当初把我硬推到这个职位，我觉得要想快速提升自己，就要不怕挑战。而且，你要想到自己的成长，还要想到团队的需要。”

细节还可以是转折和波澜。比如“本来项目进展很顺利，可突然一个核心开发提出离职。我采取了两方面的行动，才解决了问题……”这样的细节，能引导话题，形成铺垫，留下一个悬念，待面试官在接下来的面试过程中追问。

但是，一定小心别把铺垫弄巧成拙，做成自坑。你需要正确认识什么才是面试官认可的，比如“这个项目上线很顺利，多亏我1个月加班了80多个小时……”你本意是想让面试官了解你不辞辛苦，认真负责，但是有的面试官可能会觉得加班是保证项目进度的下策，进而质疑你的个人能力和团队的项目管理水平。其实一天平均加班4小时，在项目高峰期不算多。但是因为你太过分强调它，而且没能把其他的措施讲到位，可能导致面试官把误会放大。

想让面试官记住你，除了展示你的亮点，还要和面试官建立情感沟通，而不仅是内容沟通。考验情商的时候到了，这个要求有点高，但并非做不到。你上幼儿园的时候讲故事，让人觉得津津有味，中学的时候演讲，让人听得热血沸腾，连你大学的时候哄女朋友，让她脸红心跳，都用了情感交流，靠你的热情和诚挚打动对方，面试也不例外。

但是请杜绝忽悠。光有热情，但内容站不住脚，还要说服对方，就成了忽悠。你只需要把你的真实处境和想法，有细节有感情地讲出来，就好了。如果你适当加一些讲故事的技巧，效果更佳。

总结

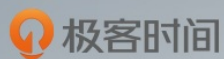
今天，我讨论了自我介绍在面试中的重要性，展示了面试官想要在自我介绍中了解什么，不想了解什么，并提出自我介绍要达到“满足面试官信息期待”“产生好感”和“记住你”的特效。

我建议灵活运用这些方法，让你的自我介绍不再是流水账，而是生动地划重点、讲故事，把你对职业的理解和对工作的热情，清晰得表达出来，和面试官形成内容和情感的双重互动，让他开始有意愿了解你，接近你，为接下来的问答，开一个好局。

思考时间

假如你要面试一个技术开发工作，面试官是技术负责人和项目经理，请构思一下你的自我介绍，3分钟版本的，内容如何组织？如果缩减为1分钟版本，又该留什么、删什么呢？

关于自我介绍这块，如果你也有什么经验和想法，欢迎在留言区与我探讨，共同提高。如果今天的文章让你



面试现场

面试只是起点，能力才是终局

白海飞

IBM 软件商务系统经理



新版升级：点击「 请朋友读」，10位好友免费读，邀请订阅更有**现金**奖励。

精选留言：

● 王宝 2019-03-04 08:41:17

我之前的介绍是这样的结构:姓名，毕业院校，工作过公司，做过的项目，用到的技术。

现在看来好像太简单了，还应该加上跳槽动机，爱好，职业规划，还有工作中最体现能力的一段项目经历，对吧 [8赞]

作者回复2019-03-04 19:59:06

谢谢分享。一般的自我介绍都是你之前的结构，如果稍加修饰，拿职业能力发展串起来，就可以胜过大多数，再加上一两句体现能力的亮点，就更亮了。介绍细节要把握好时间。

● 莫失莫忘 2019-03-05 17:04:06

老师，我是专科，但是大部分公司现在都要求本科，这样我连门都没敲开，更是没面试机会了。我应该怎么办？ [3赞]

作者回复2019-03-06 09:11:05

我理解你的困扰。学历不够，简历都不一定能通过筛选。

所以先攒技能，去个小点的但是锻炼能力的公司，做几年，拿技术能力说话。社招的话，如果经验技能很亮，学历就不重要了。

● metalmac.kyle 2019-03-05 09:06:29

受教了非常感谢白老师，学到很多有价值的信息！从意义-方法-应用举例环环相扣，收藏之时不时拿出揣摩自己的工作现状。另外，请问下在面试时是主动要求“自我介绍”下呢？还是稍加寒暄等面试官直接提出“你先做个自我介绍吧”，感觉确实需要灵活应对，比如有的大公司一般有让面试者自我介绍的传统应该就如您提到的意义一样。 [2赞]

作者回复2019-03-09 10:30:53

对话是要按照对方的需求进行交互的。开场出现空档，看对方的需要，灵活的插入自我介绍，是提倡的。但是，如果对方关注点在别处，你强势要求自我介绍，就不恰当了。另外，面试中，尽量不要给面试官你要控场的感觉，除非必须这样做。——一个人建议。

- 芳玥 2019-03-04 13:25:03

自我介绍确实我就半分钟不到。(๑^๑) 感觉问题有点大啊。 [1赞]

作者回复2019-03-04 18:48:37

哈，再加点料。

- 夜空中最亮的星（华仔） 2019-03-04 07:47:47

自我介绍写了一版，按着今天老师的课，在改进下，自我介绍的有些方面自己确实没想到 [1赞]

作者回复2019-03-04 19:59:43



- 微凉 2019-04-08 00:21:15

学到很多，面试自我介绍原来学问这么大，谢谢老师。

- 霜木 2019-04-03 18:37:19

总觉得主动开始自我介绍风险很大呢，一不小心就容易成为靶子，让面试官找出纰漏。另外想了解一下如果主动介绍的话，应该重点介绍自己最满意的一份工作经历还是跟应聘职位相关度最高的工作经历比较好呢？

作者回复2019-04-04 00:13:21

我知道，应聘者内心可能盼着面得水一点，题别太难，过了就好，所以会防着面试官出难题。但如果这样的话，你和别的应聘者就没有区分度，成了谁面得早要谁，你还有多少机会？怎么能找到最匹配的机会？了解不充分就结婚，会不会婚后不幸福？

所以成不成靶子，出不出纰漏，都不是要命的。即使成了靶子出了纰漏，被录用了说明他们不在乎这处纰漏，被拒了，说明不适合，回顾纠正之后继续找下家。

主动介绍，要看需要的场景是什么。答疑二中有说明。

- 宝贝毛毛 2019-03-11 08:23:22

自我介绍真的很重要。

好几年没面试了，最近一次面试在终面的时候挂了，总结下来没有做自我介绍是很重要的一个原因。

当时，进面试室的时候，面试官就已经坐在里面，我有一些紧张。

由于连着面试了几轮了，且面试官进来问了一个其他问题。没让我做自我介绍。当时我想问一下是否做个自我介绍，但是没有提。所以整场面试下来，面试官对我的了解只能从我对她提出的问题来获得，这使得我非常被动。双方之间没有建立互信。

同时，对方职位高经验久，对方形成碾压之势，我准备不足，信心不够。

作者回复2019-03-11 09:36:44

看来是终面换人了。

多轮面试每次都要自我介绍么？看需要。换了新角色的面试官，可能需要你改一下介绍的方面。新的面试官如果还是前次的角色，你的介绍可以依照以前的面试方向做下调整和补充，其实是更容易把握重点了。

- 梨儿长大 2019-03-04 21:22:29

感谢白老师的点拨。

分享一点个人的想法：首先自我介绍还要根据岗位的特点来准备，流水账式的表达类似背诵给人没有诚意之感（尽管很多人都会踩坑）；

其次结合个人经历（总结出来的详历）突出匹配度，典型案例一个即可（运用之前的star原则）；最后如有点睛之笔，岗位里的加分项 / 超出预期的部分可以适当扩展。另外也可以从企业文化里切入表达个人特质的匹配（“臭味相投”的小伙伴最可贵）

以上一点点想法，欢迎大家拍砖👉

作者回复2019-03-05 00:43:35

说得不错，很有章法。

- enjoylearning 2019-03-04 13:16:33

我的自我介绍一般都很随意，主要聊聊待过的公司，以及对哪些技术感兴趣，然后就是平时的业余爱好。我认为的自我介绍是个让自己放松下来过程，这个部分用来缓冲面试的紧张，特效没想过，感觉幽默细胞太少，嘿嘿

作者回复2019-03-04 18:50:58

缓冲是对的，上来就打满弓也不好。但是，介绍的后半程最好就进入状态了。