

## 面试自我介绍优秀范文

### (一)

各位考官好,今天能够站在这里参加面试,有机会向各位考官请教和学习,我感到非常的荣幸.希望通过这次面试能够把自己展示给大家,希望大家记住我.我叫“”,今年..岁.汉族,法学本科.我平时喜欢看书和上网浏览信息.我的性格比较开朗,随和.能关系周围的任何事,和亲人朋友能够和睦相处,并且对生活充满了信心.我以前在\*\*\*实习过,所以有一定的实践经验.在外地求学的四年中,我养成了坚强的性格,这种性格使我克服了学习和生活中的一些困难,积极进去.成为一名体育教师是我多年以来的强烈愿望.如果我有机会被录用的话,我想,我一定能够在工作中得到锻炼并实现自身的价值.同时,我也认识到,人和工作的关系是建立在自我认知的基础上的,我认为我有能力也有信心做好这份工作.体育教师是一个神圣而高尚的职业,希望大家能够认可我,给我这个机会!

### (二)

各位尊敬的考官,早上好。今天能在这里参加面试,有机会向各位考官请教和学习,我感到十分的荣幸,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\*\*\*, 现年\*\*岁, \*族, 大专文化, 平时我喜欢看书和上网浏览信息, 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。我曾经在\*\*工作, 在公司里先后在不同的岗位工作过, 开始我从事\*\* 工作, 随后因公司需要到\*\*, 有一定的社会实践经验, 在工作上取得一些的成绩, 同时也 得到公司的认可。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。加入体育教师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, 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体育教师是一个正确的选择, 这些就坚定了我报考体育教师的信心和决心。所以我参加了这次体育教师考试并报考了\*\*, 如果这次能考上, 我 相信自己能够在\*\*中得到锻炼和有获得发展的机会。体育教师是一种神圣而高尚的职业, 它追求的是公共利益的最大化, 所以要求体育教师要为人民、为国家服务, 雷锋曾这样说过: 人的生命是有限的, 可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中去, 这就是我对体育教师认知的最好诠释。所以, 这个职位能让我充分实现我的社会理想和体现自身的价值。

### 面试要领:

考官会问你: “谈谈你自己的情况如何?” 这是面试中的第一个问题。此刻, 你应把在此之前所有紧张不安的情绪稳定下来。因为这个问题, 应试者已经做了充分的准备, 并且有足

够的信心和勇气相信自己能回答好这个问题。

## 1、面试自我介绍的内容

首先请报出自己的姓名和身份。可能应试者与面试考官打招呼时，已经将此告诉对方，而且考官们完全可以从你的报名表、简历等材料中了解这些情况，但仍请你主动提及。这是礼貌的需要，还可以加深考官对你的印象。

其次，你可以简单地介绍一下你的学历、工作经历等基本个人情况。请提供给考官关于你个人情况的基本的、完整的信息，如：学历、工作经历、家庭概况、兴趣爱好、理想与抱负等。这部分的陈述务必简明扼要、抓住要点。例如介绍自己的学历，一般只需谈本专科以上的学历。工作单位如果多，选几个有代表性的或者你认为重要的介绍，就可以了，但这些内容一定要和面试及应考职位有关系。请保证叙述的线索清晰，一个结构混乱、内容过长的开场白，会给考官们留下杂乱无章、个性不清晰的印象，并且让考官倦怠，削弱对继续进行的面试的兴趣和注意力。

应试者还要注意这部份内容应与个人简历、报名材料上的有关内容相一致，不要有出入。在介绍这些内容时，应避免书面语言的严整与拘束，而使用灵活的口头语进行组织。这些个人基本情况的介绍没有对或错的问题——都属于中性问题，但如果因此而大意就不妥了。

接下来由这部份个人基本情况，自然地过渡到一两个自己本科或工作期间圆满完成的事件，以这一两个例子来形象地、明晰地说明自己的经验与能力，例如：在学校担任学生干部时成功组织的活动；或者如何投入到社会实践中，利用自己的专长为社会公众服务；或者自己在专业上取得的重要成绩以及出色的学术成就。

接下来要着重结合你的职业理想说明你应考这个公务员职位的原因，这一点相当重要。你可以谈你对应考单位或职务的认识了解，说明你选择这个单位或职务的强烈愿望。原先有工作单位的应试者应解释清楚自己放弃原来的工作而做出新的职业选择的原因。你还可以谈如果你被录取，那么你将怎样尽职尽责地工作，并不断根据需要完善和发展自己。当然这些都应密切联系你的价值观与职业观。不过，如果你将自己描述为不食人间烟火的、不计较个人利益的“圣人”，那么考官们对你的求职动机的信任，就要大打折扣了。

这里我们介绍了一条清晰的线索，便于你组织你的自我介绍。为了保证结构明确，有条有理，你可以多用短句子以便于口语表述，并且在段与段之间使用过渡句子，口语也要注意思路、叙述语言的流畅，尽量避免颠三倒四，同一句话反复说几遍的“粘糊劲”，同时不要用过与随意的表述。

## 2、面试自我介绍的时间

一般情况下，自我介绍应该是三~五分钟较适宜。时间分配上，可根据情况灵活掌握。一般地，第一部分可以用约二分钟，第二部分可以用约一分钟，第三部分用1~二分钟。

好的时间分配能突出重点，让人印象深刻，而这就取决于你面试准备工作做得好坏了。如果你事先分析了自我介绍的主要内容，并分配了所需时间，抓住这三、五分钟，你就能中肯、得体地表达出你自己。有些应试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。但也有的应试者想把面试的全部内容都压缩在这几分钟里。要知道面试考官会在下面的面试中间向你提有关问题的，你应该给自己也给他人留下这个机会。

**3、面试自我介绍的重要性：**通过自我介绍，主动地向面试考官推荐自己，这是面试组成结构的重要内容，同时也是面试测评的重要指标。

#### **4、面试自我介绍的要点**

(1) 自我介绍是应以面试的测评为导向。

自我介绍也是一种说服的手段与艺术，聪明的应试者会以公务员考录的要求与测试重点而组织自我介绍的内容，你不仅仅要告诉考官们你是多么优秀的人，你更要告诉考官，你如何地适合这个工作岗位。而与面试无关的内容，既使是你引以为荣的优点和长处，你也要忍痛舍弃，以突出重点。

(2) 自我介绍要有充分的信心。

要想让考官们欣赏你，你必须明确地告诉考官们你具有应考职位必需的能力与素质，而只有你对此有信心并表现出这种信心后，你才证明了自己。

应试者在谈自己的优点的一个明智的办法是：在谈到自己的优点时，保持低调。也就是轻描淡写、语气平静，只谈事实，别用自己的主观评论。同时也要注意适可而止，重要的、关键的，要谈，与面试无关的特长最好别谈。另外，谈过自己的优点后，也要谈自己的缺点，但一定要强调自己克服这些缺点的愿望和努力。

特别指出的是，不要夸大自己。一方面从应试者的综合素养表现，考官能够大体估计应试者的能力；另一方面，如果考官进一步追问有关问题，将令“有水份”的应试者下不了台。

面试中应试者的自我介绍，可以让考官观察到简历等书面材料以外的内容，如你对自己的描述与概括能力，你对自己的综合评价以及你的精神风貌等。自信、为人等是其中的重要的潜台词，应试者务必注意。

## 5、面试自我介绍的注意事项

（1） 应试者应充分利用各种个人资源。除了前面提到的面带微笑、目光交流、坐姿端正等表情、身体语言外，请以沉稳平静的声音、以中等语速、以清晰的吐字发音、以开朗响亮的声调给考官以愉悦的听觉享受，声音小而模糊、吞吞吐吐的人，一定是胆怯、紧张、不自信和缺乏活力与感染力的。

（2） 情绪也是一个需要控制的重要方面。情绪，做为个人的重要素养，如果在自我介绍中起伏波动，就会产生负面影响。例如在介绍自己的基本情况时面无表情、语调生硬；在谈及自己的优点时眉飞色舞。兴奋不已；而在谈论自己的缺点时又无精打采、萎靡不振。

（3） 有的应试者谈及自己的兴趣爱好时，说自己喜欢唱歌，便自做主张，一展歌喉，在面试考场上为考官们唱它一曲，直到被考官客气地打断后，才反应过来行为有些出格。

（4） 有的应试者描述自己喜欢这样、爱好那样，如：文学、艺术、旅游、摄影等等，由此考官进一步询问其拍摄过什么作品，这位考生的回答却是她喜欢别人给她拍照，还说家里的几本影集都已经满了。

（5） 有的应试者在介绍家庭关系时，似乎“漫不经心”地告诉考官们，自己的某位远房亲戚是应考单位的上司单位的某领导。

（6） 有的应试者表示将来踏上工作岗位，将“一定要.....”“绝对.....诸如此类的保证，似乎在就职演讲。

这些例子很多画蛇添足似的自我介绍不但不会为你的形象增添色彩，会“越抹越黑”！。

## 6、面试自我介绍结束

对于你的自我介绍，考官既可能就其中某一点、向你提出问题广也可能过渡一下，继续下面已经安排好的问题。这时考官会说：“我们十分欣赏你的能力.....”或“你的自我介绍很精采.....”等，那么一声“谢谢”将是你最得体的应答。