



關鍵 5 分鐘「快狠準！」自我介紹法

隨著年齡的增長，各類面試的機會、挑戰愈來愈多，如何有重點、有內容地自我介紹，搭配 5 分鐘時間切割與話術大作戰，建立良好第一印象一點都不難。

⌘ 申請大學面試篇

1. 簡短自白 (30 秒)

這部份像是履歷表自傳的口語版本，包括你的學、經歷，必要時解說一下，把名字報出來。再添 1、2 個句子凸顯你的過人之處。

這段可嘗試用不同方式來表達，一直到說得很順為止，接著便可寫下來再次修潤精簡。

2. 生長背景、主要長處 (1 分鐘)

生長背景對於個人的發展、性格有深遠的影響，在道出個人長處前先簡略鋪陳，再逐一凸顯長處重點。

3. 社團經歷、義工服務 (2 分 30 秒)

重頭戲來了！按時間先遠後近，包括參與社團活動、競賽、幹部工作、主要成就、服務期間等。講述時要將每個參與經驗的獲得與成長省思交代清楚，否則對方只是浮光掠影、聽過即忘。

4. 未來動向 (1 分鐘)

壓軸部份談對自己的規畫、對這各科系的期待，可以談你的理想、抱負，也藉此表現對這間學校、這各科系的熱忱與決心。你可以只是描述一個輪廓，例如幾年內達到某個目標；也可具體陳述某一項計劃，例如報考研究所、取得某個證照等，但切記要與你正申請的學校、科系發展有關。

⌘ 找工作面試篇

社會新鮮人在職場沒有工作經驗可供評估，自我介紹重點放在個人課業表現、專業學習、社團經驗、國際或志工經驗以及基本資料。

1. 提出 3~5 年的職涯規劃

職涯規劃的方向需緊扣所應徵的職務，顯示對自我發展有想法。

2. 完整的學經歷說明

一是學業與研究的領域，二是社團與打工的經驗，力求具體。例如打工使自己在某個領域得到的實際學習成果是什麼，將如何有助於你未來的工作。

3. 強調專業與訓練

新鮮人沒有足夠的實務經驗，更需強調與工作相關的專業技能與訓練，不論是某產業的製程技術、特殊語言的檢定、電腦程式的證照等都可加分。

列舉 3~5 個長處，例如「聽客戶訴苦」、「帶領跨部門團隊迎接挑戰」，先提要便可。然後再用一個簡短句子來總結自己的長處、技能及經驗，這就是你的求職籌碼。

簡短自白加主要長處時間勿超過 1 分半，這段開場白恰構成別人對你的第一印象。

【改編自 Cheers 雜誌 129 期 (2011-06) 作者：吳永佳。】

大大樹小叮嚀：「自我介紹」說難不難～但說簡單也不簡單～大家也要好好”練功”啦！

