



一分鐘自我介紹

生涯規劃



摩拳擦掌



○Are you ready?

準備好你的一分鐘自我介紹內容！

(內容稍做修改調整)

(你可以不看稿嗎?)

沒有重點的自我介紹

- 各位評審老師好，我是王立紅我有一個爸爸、一個媽媽、一個哥哥、一個妹妹，家中排行老二，家住在台北市。爸爸在台電上班，媽媽在中油上班，哥哥在證券公司上班，妹妹還在國中唸書。我曾經就讀小松國小、大松國中，目前是松三高中三年級的學生。我在學校的成績還不錯，平常的興趣是看電影、聽音樂、看書、打球。我的個性非常隨和、很好相處。參加學校的社會服務社，在參加社團的過程中讓我學習到很多，我覺得對我很有幫助。很高興老師能給我這樣一個機會在這裡口試，再次謝謝老師，以上就是我的自我介紹。
- 1. 介紹家庭成員意義不大。 2. 成績不錯的定義。
3. 不能仔細具體描述自己的興趣，隨口說說。
4. 社團學習很多，是學到了什麼？

有設計過的自我介紹

- 各位老師好，我是王立紅，來自松三高中，以下我從三方面介紹我自己：

在專業學習方面，高中三年來都是班上第一名，成績平均為88分。此外，高二參與小論文寫作，完成「人力資源開發與企業永續競爭力之探討」。

在課外活動方面，學生參與社會服務團，利用每年的寒暑假到偏遠山區服務弱勢學童，目前已經參加10次以上社工服務活動。此外，我也參加口語英文課程，提昇自己的英文口說能力，並取得多益760分。

在未來目標方面，我希望日後能夠從事企業管理相關工作，並且希望透過貴校企管系在「企業管理基礎課程」和「跨文化管理」等課程的訓練，結合自己在高中所學及語文能力，進入國際企業服務，謝謝老師。

評分項目及內容

* 我是_____，_____號

我的伙伴是_____，_____號



1. 他的時間控制（太短、恰當、太長）
2. 他的音量（太小、恰當、太大）
3. 他的眼神和表情看起來（面無表情、恰當、有點怪）
4. 內容聽起來他是（太普通了、還不錯、很優秀）
5. 我想給他的建議是：（1）、（2）、（3）

* 我給他的分數是（以80分為基準分，滿分為100分）

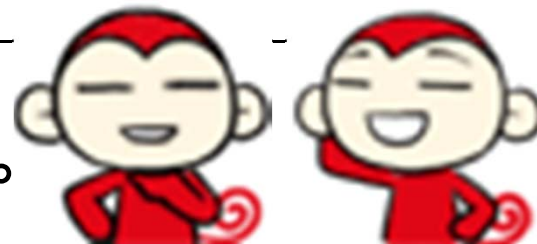
6. 我自己做完自我介紹的感覺是：
如果有下次，我會如何改進：（1）、（2）、（3）

* 我給自己的分數是：（以80分為基準分）



Show 自己---一分鐘自我介紹

- 1. 兩兩一組，坐在旁邊面對面。



2

1

- 2. 第一位同學進行一分鐘自我介紹！



- 3. 評分囉！
評審同學寫評分項目1~5
自介同學寫評分項目6



- 4. 兩人互換角色，自我介紹！



自我介紹的應用

- 求學 → 推甄口試
求職 → 主管面試



- 自我介紹 = 自我行銷

「創造一分鐘印象點」

1. 在校成績-總平均/班排名/特殊成績
2. 幹部經驗-班長/社長/會長
3. 證照取得-英文/電腦
4. 研究經驗-專題/小論文
5. 課外活動-志工/捐血/營隊/遊學...