



30 秒 自我介紹

如何在面談與建立人際網絡上表現傑出

「30 秒自我介紹」是什麼？

「30 秒自我介紹」是用一個簡單的方法介紹自己，讓他人對你有個整體的了解。這不但能讓那位請你「介紹一下自己」的人聽的時候對你產生興趣，同時也能對「為什麼我該雇用你？」這個問題，提供簡短而讓人激賞的答案。

應該包括哪些內容？

一篇精心編寫的「30 秒自我介紹」詞應該包括：

- 簡短的個人介紹，包括你的職涯目標或者你想爭取的職位類型。
- 三到四項具體的成就，足以證明你符合或超越該項職位的條件。
- 幾項人格特質或應變技能，讓你從眾多獨特的求職者中脫穎而出。

為建立人際網絡而編寫的「30 秒自我介紹」詞，在結尾時要提出一些探詢式的問句，也就是不能單以「是」或「否」來回答的問題，這樣才能展開對話，引出其他引荐的線索或工作機會。例如：

你知道有誰從事 _____ 的工作嗎？

在 _____ 行業裡，有哪些公司行號？

你知道誰的人脈很廣？

其他思考要點

- 「30 秒自我介紹」詞要簡潔有力。一般人真正注意聽的時間只有30到60秒，而且他們喜歡聽到簡單明瞭的答案。這種答案表示你能把握重點，不浪費時間。
- 要以你的現況為陳述的著眼點，說明你具備的技能是當前的主流趨勢，能迎合現今市場的需求。
- 請記得以你的觀眾為訴求重點。要按照講話對象的興趣和經歷來調整內容的繁簡以及專業術語的深淺。
- 避免籠統的說詞，像是：「我值得信賴、忠心耿耿、樂於助人、謙恭有禮、待人親切」等等。這類說詞不僅大部分的求職者常說，也缺乏詳盡的實例，無法向準雇主呈現你的價值所在。
- 讓「30 秒自我介紹」詞自然流暢。這是一種誠懇真實的溝通模式，能幫助你將有關自己的所有資料組織起來，成為思路簡潔、條理分明的一段話。

自我介紹範例

爲建立人際網絡編寫的「30秒自我介紹」詞範例：

「我叫王宇德，目前正在尋找與青少年服務相關的工作機會。我在青少年相關機構有過10年的工作經驗，擁有戶外教育的學士學位。我會募款、訓練領袖以及成立單位。過去六年，我每年都募得超過10,000,000元的資金。我認爲自己擅長公開演說，也很有幽默感。」

「你知道有誰從事與青少年有關的工作嗎？」

「我的名字是陸銘恩，我喜歡認識新朋友，也會儘量幫助朋友獲得振奮、愉快的經驗。我因爲在客服工作各方面的經驗豐富，所以跟同事比較起來，收到的退貨較少，老客戶則越來越多。我認真敬業、活潑外向、團隊意識濃厚。我可以跟客服部的哪位先生小姐談一談，了解貴組織在客服方面的需求？」

爲面談編寫的「30秒自我介紹」詞範例：

「大家都認爲我是個積極上進、自動自發的團隊夥伴，溝通技巧精湛。過去幾年，我一直在科技工業從事市場開發、電話行銷、客戶服務的工作。我的經歷包括：成功地電訪科技部門的高級主管，開發有利商機。我的工作表現紀錄優異，電訪和客戶的活動量都能持續穩定，銷售業績更始終保持在前十名，我也能爲貴公司創下相同的佳績。」

「我是一個認真顧家的人，家裡有四口人。我喜歡閱讀，而閱讀帶來的知識和新觀點增進了我的教學技巧和授課能力。我把家人照顧得很好，我認爲這要歸功於我有同時規劃、安排、並處理好幾種不同事務的能力。這樣的靈活度會對我的教學很有幫助，因爲班上學生各有不同的個性和學習風格。」