

普通高等学校“十二五”规划教材

应用文写作

主 编 叶 梦 贺 军
副主编 林丽琼 付 妮 李 芳

YINGYONGWEN
XIEZUO



合肥工业大学出版社
HEFEI UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

普通高等学校“十二五”规划教材

应用文写作

主 编 叶 梦 贺 军

副主编 林丽琼 付 妮 李 芳



合肥工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

应用文写作/叶梦,贺军主编. —合肥:合肥工业大学出版社,2014. 8
ISBN 978-7-5650-1915-9

I. ①应… II. ①叶… III. ①汉语—应用文—写作—高等职业教育—教材
IV. ①H152. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 188036 号

应用文写作

叶 梦 贺 军 主 编

责任编辑 张择瑞

出 版	合肥工业大学出版社	版 次	2014 年 8 月第 1 版
地 址	合肥市屯溪路 193 号	印 次	2014 年 8 月第 1 次印刷
邮 编	230009	开 本	710 毫米×1000 毫米 1/16
电 话	综合图书编辑部:0551-62903204	印 张	12.75
	市 场 营 销 部:0551-62903198	字 数	229 千字
网 址	www. hfutpress. com. cn	印 刷	安徽江淮印务有限责任公司
E-mail	hfutpress@163. com	发 行	全国新华书店

ISBN 978-7-5650-1915-9

定价: 28.00 元

如果有影响阅读的印装质量问题,请与出版社市场营销部联系调换。

编写人员

- 主 编** 叶 梦 (湖北科技职业学院)
贺 军 (仙桃职业学院)
- 副主编** 林丽琼 (湖北生态工程职业技术学院)
付 妮 (湖北生态工程职业技术学院)
李 芳 (广州工程技术职业学院)
- 参 编** 陈月娥 (广东文艺职业学院)
王 维 (湖北科技职业学院)
徐荣刚 (湖北科技职业学院)

前 言

阅读和写作从来都是分不开的。读书是写作的前提和基础，读书虽然不仅是为了写作，但想要把文章写好，必须好读书，懂读书。古人云：读书破万卷，下笔如有神。英国著名作家约翰逊说过：“为了写作，一个作者的绝大部分时间要花在阅读上，一个人要翻遍半个图书馆才能写成一本书”。这本《应用文写作》教材编写的宗旨，是在阅读的基础上，吸收和继承前人经典的精华，开拓思路，开阔视野，以提高读者的应用文写作能力。

本着这一宗旨，我们在编写这本教材时希望能找到一种将经典阅读与应用写作联系起来的新思路，我们从自我介绍、求职信、辩论、演讲稿、设计说明这五种大学生实用文体着手，做了一些大胆的尝试。选取古今中外一些脍炙人口的经典文章，作为应用文写作的优秀范文。比如第一章中的《蒙田自画像》，通过艺术家蒙田别具一格的自我介绍方式引导学生如何在各种场合尤其是求职过程中做出能够充分展示自我的自我介绍。第二章中的《与韩荆州书》是历史上最为经典的自荐信，希望通过这篇文章告诉学生如何在求职中扬长避短，自信地展示自己的才能。第三章中的《诸葛亮舌战群儒》也是最为经典的辩论案例之一，让学生通过这篇文章发现辩论的艺术，了解辩论的技巧，欣赏精彩的辩论语言风采。在第四章中，我们通过丘吉尔的故事引出作为演说家的他给我们带来的历史上那些精彩演讲。在演讲稿的写作中我们引用了古今中外历史上最精彩的名人演讲作为案例和范文，包括林肯的《解放奴隶宣言》《林肯在葛底斯堡的演讲》、罗斯福总统在国会对日宣战的演讲、福克纳的诺贝尔文学奖颁奖仪式上的致辞、麦克阿瑟的《老兵不死》、爱因斯坦的《悼念玛丽·居里》、闻一多的《在鲁迅逝世九周年纪念会的演讲》，这些演讲有着深厚的历史和人文的底蕴，我们希望学生在学习演讲稿写作的同时能提升自身的人文素养。第五章《设计说明》中，我们从一些涉及艺术设计观念和艺术家故事的选文入手，希望告诉学生，设计说明的写作能够体现和反映一个人的艺术素养，因此，要提高写作能力，艺术类专业的学生还需要通过阅读提升自己的人文和艺术素质。本教材希望学生通过对名人

名作的欣赏和写作技巧的学习，提高艺术人文素养。

在选文时，我们遵循两个原则：选文必须是脍炙人口的经典名家名篇，非经典不选；篇幅不长，短小精悍。通过这些选文和应用写作联系起来，实际上也赋予了这些文章新的意义，在教学中，我们不再是简单地分析这些文章的意思，而是从提高学生实际写作能力入手来解读和欣赏这些文章。

但是我们也深知文学作品的阅读与教学不能取代应用文写作教学和训练，因为两者在性质特点、表达方式、构思规律、内容修辞、读者对象等方面存在差异。因此我们在教授每一种应用文种的写作时，会分别介绍文种的含义、特点、类型、文体的体例、写作方法及写作要求。在第六章和第七章的《专业文书写作》和《日常文书写作》中，我们另外选取了广告文案、导游词、条据、申请书、合同、计划和总结这七种文种，面对当今公众普遍存在应用写作水平下降，大学生写作素养和能力不高的事实和问题，本教材详细介绍了这些文种的写作方法，希望学生通过学习应用写作，提高实用写作能力。

在教材的编写过程中，我们设计了“题解”、“思考与练习”、“阅读与欣赏”、“练练笔”等模块，希望让学生能更全面地学习篇目内容。

本教材是从笔者在高职艺术类专业教授应用文写作课程的讲义改编而来，几经修改，是一次尝试，也是一场教学改革。最后一章《名作欣赏》选取了四篇古今中外经典文章，希望将应用写作和人文教育融合起来，鼓励和引导当今大学生阅读经典，传承文化，提高人文素养，提升内涵。

这本书的编写得到了许多同仁的支持和帮助，在此衷心感谢编写教材的各位老师付出的辛勤劳动。由于时间仓促，还有许多不足之处，敬请大家指正。

编 者

2014年6月5日

目 录

前 言	(001)
第一章 自我介绍写作	(001)
第一节 名人自我介绍欣赏	(001)
第二节 自我介绍	(008)
第二章 求职类文书写作	(014)
第一节 经典自荐信欣赏	(014)
第二节 求职信与个人简历	(019)
第三章 辩论词写作	(027)
第一节 经典辩论欣赏	(027)
第二节 辩论	(035)
第四章 演讲稿写作	(039)
第一节 演说家丘吉尔的故事	(039)
第二节 演讲稿	(048)
第五章 设计说明写作	(062)
第一节 艺术设计论	(062)
第二节 艺术大师的故事	(079)
第三节 设计说明	(094)
第六章 专业文书写作	(100)
第一节 广告文案	(100)

第二节 导游词	(116)
第七章 日常文书写作	(122)
第一节 条据	(122)
第二节 申请书	(127)
第三节 合同	(134)
第四节 计划总结	(139)
第八章 名作欣赏	(150)
第一节 《红楼梦（节选）》欣赏	(150)
第二节 《更衣记》欣赏	(160)
第三节 《且说黄山》欣赏	(172)
第四节 《落选沙龙（1863）》欣赏	(177)
参考文献	(196)

第一章 自我介绍写作

第一节 名人自我介绍欣赏

蒙田自画像^①

蒙 田

【题解】

蒙田（1533—1592），文艺复兴时期法国思想家、散文家。他从个性自由的原则出发，反对当时的经院哲学，强调我研究的就是我自己，主张道德行为上的自然依旧以及人的善良天性。他的作品对培根、莎士比亚等后世的先进思想家、文学家影响很大，并仍然被今天的学人看作是可敬的向导和朋友。

蒙田曾当过15年文官，后辞官回乡，在相当长的时期内深居简出，闭户读书思考。但是他也喜欢出游，曾游历瑞士、意大利等地，留意各地人情风俗。他把读书心得、旅途见闻、日常感想记录下来，日积月累，成《随笔集》2卷，于1580年出版。1588年，经作者修改增订的《随笔集》第2版和新著《随笔集》第3卷问世。1595年，经过修订的《随笔集》第3版出版。《随笔集》3卷共107章，各章长短不一，结构故意松散自然，并不要求勉强统一，彼此连贯；内容包罗万象，天文地理，草木虫鱼，无所不谈。蒙田不囿于渊博的书本知识，能结合个人的生活经验，融会贯通，形成他独特的思想意境与艺术风格。《随笔集》行文旁征博引，汪洋恣肆，语言平易明畅，形象亲切生动，富于生活情趣。处处流露出作者的真性情。

“不识庐山真面目，只缘身在此山中。”如何能够真正认识自己，这不是一件容易的事情。然而生活大师蒙田却给我们描绘了一幅鲜活客观的自画

^① 本文选自《蒙田随笔》（湖南人民出版社1987年版）。梁宗岱、黄建华译。

像。对这篇文章的理解，重点在于蒙田大师自我剖析的深刻性及其意义。蒙田不仅是法国伟大的作家，同时又是一位杰出的教育家。这篇《自画像》对于读者同样具有教育和指导的作用。“任何人只要像我那样观察自己，在谈及本人的时候，都会说出差不多类似的话来的。”每一个人只要冷静认真地解剖自己，都能发现自己的缺点，认识一个真正的自己。

本人身材矮小粗壮，面部丰满而不臃肿。性情嘛，半开朗半忧郁，合乎多血质^①与激动之间。

“双腿、前胸，满布浓毛^②”。身子结实，体魄强壮，虽则年事相当，但极少受疾病之苦。也许这是我暂时的情况，因为我正步入衰老之年，四十大寿早已过去了……

“年岁渐长，体魄日衰，盛年不再，暮境即来。”^③

今后的我，将不是完全的人，不再复是原来的我。我一天天消逝，已不再属于自己。

“岁月之流，渐次将我们的一切带走。”^④

我的身体状况与精神状态，二者十分相称。我并不活跃好动，但精力充沛、持久。我能吃苦耐劳，但只有我主动去接受劳苦生涯的时候是如此，只有我乐于去这样做的时候是如此。

“乐然后不知艰辛。”^⑤

否则，倘若我不能被某种乐趣所吸引，倘若不是纯粹出于我个人的意愿，而是受别的什么支配，我就会一事无成。因为我是这样的人：除了健康和生命能令我担忧之外，我是什么都不想去操心的，而且我也不愿意以身心之苦去换取任何东西。

“如果竟以此为代价，我宁愿不要那奔流入海的塔古斯河夹带而下的全部金沙。”^⑥

因为我性爱悠闲，而且十分喜欢无拘无束，我是有心要这样做的。

我尽量密切观察自己，眼睛不停地盯在自己身上，就像一个没有什么身外事的人那样。

① 多血质，古代生物学用语，属多血质的人可能有忧郁症。

② “双腿、前胸，布满浓毛”，这是古罗马诗人马提雅尔的诗句。

③ “年岁渐长……暮境即来”，这是古罗马诗人、思想家卢克莱修的诗句。

④ “岁月之流，渐次将我们的一切带走”，这是古罗马诗人贺拉斯的诗句。

⑤ “乐然后不知艰辛”，这是贺拉斯的诗句。

⑥ “如果竟以此为代价……夹带而下的全部金沙”，这是古罗马诗人尤维纳利斯的诗句。

“不管北国谁家君主施威，不问底里达特王因何失势。”^①

我发现自己的懦弱和虚荣心，好不容易才敢于直说出来。

我立足虚浮不稳，觉得会随时摇晃，失却平衡。我的目光无定，自感空腹、饭后都不一样。当我身强体壮或是风光明媚的时候，我便和颜悦色、喜气扬眉。但如果我的脚趾长了鸡眼，我就会愁眉苦脸，对人不予理会。

同一匹马的步伐，有时我觉得沉重，有时则觉得轻快。同一段路，这一回我觉得很短，另一回我又觉得很长。同一样事物，有时觉得有趣，有时则感到乏味。某个时候我什么都能够做，换另一个时候我什么都做不了。今天我认为那是乐趣，明天也可能变成为烦恼。

千种易变无常的行为，万般反复不定的思绪，集于我一人之身。我既郁郁寡欢又暴跳如雷。有时是愁肠百结，不能自己，有时却满怀欢畅。某一时候我捧起书本，读到某些段落，会觉得美妙之极，激起内心的波澜；换一个时候再读这些段落，不管我如何反复翻阅，如何琢磨，我总觉得晦涩难懂，兴味索然。

即便就我自己所写的东西来说吧，我也有许多时候体会不出原先的想法。我不知道自己想说的是什么。我打算修改一下，加进一点新的意思，往往弄得更糟，以致失掉了原来较丰富的含义。

我不断前进，复又折回，反反复复。我的思想总不能笔直前行，它飘忽无定，东游西窜。

“宛如大海上一叶扁舟，在狂怒的风暴中漂流。”^②

任何人只要像我那样观察自己，在谈及本人的时候，都会说出差不多类似的话来的。

思考与练习

一、人对自己的了解往往不如别人对你的了解，所以，要给自己画像是一件非常不容易的事——不是用线条、色彩，而是用文字。它需要像蒙田所说，“尽量密切观察自己，眼睛不停地盯在自己身上”。这篇短文中，作者把自己的外貌、个性、思想表现得非常清楚，尤其对自己内心矛盾的诸多方面，剖析得深入入微。读完之后，你对这样一位思想家有什么印象？

二、作者说：“任何人只要像我那样观察自己，在谈及本人的时候，都会说出差不多类似的话来的。”你能认真观察自己，给自己也画个像吗？不要回避自己的缺点，也要写出自己内心的矛盾。

① “不管北国谁家君主施威，不问底里达特王因何失势”，这是贺拉斯的诗句。

② “宛如大海上一叶扁舟，在狂怒的风暴中漂流”，这是古罗马诗人卡图卢斯的诗句。

阅读与欣赏

“苦命人”自传

高尔基

1869年3月14日（据文献查明，高尔基生于1868年3月16日），我生于尼日尼诺戈罗德。父亲是士兵的儿子，母亲是小市民。祖父做过军官，因残酷虐待部下而受到尼古拉一世的降职处分。这个人粗暴到这种程度，致使我的父亲在10岁到17岁之间从家中逃跑五次。父亲最后一次成功地永远脱离了家庭——他从托波尔斯克徒步到尼日尼城，在那里给一个挂帷幔的匠人当了学徒。看来他有天赋，也识字，22岁时，科尔沁（现为卡尔波瓦）轮船公司就指派他做阿斯特拉罕办事处的主任。1873年由于受到我的传染，死于霍乱。从外祖母的话中可以看出，父亲是一个聪明、善良和非常愉快的人。

外祖父是从做伏尔加河上的纤夫发迹的。沿伏尔加河拉了三趟纤，他就成了巴拉赫纳的商人扎耶夫的商船队的纤头，后来从事染线，发了财，在尼日尼城开设了大规模的染房。不久他就在城内购买了几所房屋和三片印花和染布的作坊，当选为行会的首领，他在这个职位上干了三届共九年，后来因为没有选他做手工业行会的头领，他感到受了污辱，辞了职。他笃信宗教，专横到残忍的地步，吝啬到病态的程度。活到九十二岁，在临死前一年，1888年，发了疯。

父亲和母亲是“私奔”结婚的，外祖父当然不能把自己心爱的女儿嫁给一个出身卑微、前途渺茫的人。我的母亲对我的一生没有任何影响，她认为我是父亲死亡的原因，因而不爱我，她将要再嫁之前，就已把我完全交给了外祖父。外祖父从《圣诗集》和日课经开始了对我的教育。后来，七岁的时候，送我上了学。我在学校学习了五个月，学习得不好，我憎恨学校的制度，也恨同学们，因为我总是喜欢独自一个人待着。我在学校感染上天花之后就辍了学，以后再也没有复学。这时我的母亲患急性结核病死了，外祖父也破了产。外祖父家是个非常大的家庭，因为两个儿子已经结婚并且有了孩子，都同他生活在一起。在这个家庭里，除外祖母这位善良得令人惊叹、勇于自我牺牲的老太婆外，谁也不喜欢我。我终生都将带着热爱和崇敬的感情怀念她。我的舅父们都喜欢日子过得痛快，也就是喝得、吃得又多又好。喝醉之后，通常是互相殴打，或者与客人打（我们家里的客人向来是很多的），再不就是殴打自己的老婆。有时候也打我。在这样环境里谈不上任何智力的影响，

况且我的亲属都是半文盲。

八岁那年我被送进鞋店当“小伙计”，但两个月后，我被滚开的菜汤烫了双手，被老板打发回外祖父家。伤愈后，外祖父把我送到远亲绘图师家做学徒，但过了一年，由于生活条件非常艰苦，我从他那里跑了出来，跑到轮船上去给厨师打下手。他是近卫军的退伍军士，米哈依尔·安东诺夫·斯穆雷，一个有着惊人的体力、粗鲁、读过很多书的人，他唤醒了我读书的兴趣。在这之前，我厌恶书籍和一切印刷品，但是，我的教师用打骂和爱抚迫使我相信了书的伟大意义，爱上了书。第一本使我高兴得发狂的书是《大兵如何搭救彼得大帝》的故事。斯穆雷的整整一个箱子都塞满了大多是皮革面的小开本书，这是世界上一个非常奇特的图书馆。那里既有涅克拉索夫的作品，也有埃卡尔特高森的书；既有《同时代人》杂志，也有安·拉德克利福的书，有1864年度的《火花》杂志，也有《信仰的磐石》，还有小俄罗斯语的书。

从生活的这个时刻起，我开始阅读所有落到手上的书籍。从十岁开始写日记，把从生活中和书本中得到的印象记录进去。后来的生活各种各样，非常复杂：我离开厨房，再度回到绘图师那里，以后卖过圣像，在格里亚齐—察里津铁路做过守夜人，烤制过面包，住过贫民窟，几次徒步游历过俄罗斯。1888年，在喀山生活时，第一次结识大学生们，参加了自学小组。1890年，我感到在大学生中间没有找到自己应做的事，又去旅行。从尼日尼走到察里津，穿过顿河区、乌克兰，进入比萨拉比亚，又从那里沿克里米亚南岸到库班，到黑海。1892年10月，我住在第比利斯，在那里的《高加索报》上发表了我的第一篇特写《马卡尔·楚德拉》。我受到很多赞扬，返回尼日尼后，我尝试为喀山的《伏尔加信使报》写短小的故事，报社都满意地接受并登载出来。我把特写《叶美良·皮里雅依》寄往《俄罗斯新闻》——也被接受并发表出来。或许我在这里应该指出，地方报纸发表初学者的作品，容易得确实惊人。我认为，这应该表明，或者是编辑先生们极为善良，或者是他们根本没有文学嗅觉。

1895年，《俄国财富》（第6期）登载了我的短篇小说《契尔卡什》，《俄国思想》杂志（不记得是哪一期了）发表了对它的评论。同年《俄国思想》刊出了我的特写《错误》——似乎没有反响。特写《苦闷》1896年发表于《新语》杂志，评论见《教育》10月号。翌年3月，在《新语》发表了特写《柯诺瓦洛夫》。

鲁迅自传

鲁 迅

我于一八八一年生于浙江省绍兴府城里的一家姓周的家里。父亲是读书的；母亲姓鲁，乡下人，她以自修得到能够看书的学力。听人说，在我幼小时候，家里还有四五十亩水田，并不很愁生计。但到我十三岁时，我家忽而遭了一场很大的变故，几乎什么也没有了；我寄住在一个亲戚家里，有时还被称为乞食者。我于是决心回家，而我底父亲又生了重病，约有三年多，死去了。我渐至于连极少的学费也无法可想；我底母亲便给我筹办了一点旅费，教我去寻无需学费的学校去，因为我总不肯学做幕友或商人，——这是我乡衰落了的读书人家子弟所常走的两条路。

其时我是十八岁，便旅行到南京，考入水师学堂了，分在机关科。大约过了半年，我又走出，改进矿路学堂去学开矿，毕业之后，即被派往日本去留学。但待到在东京的预备学校毕业，我已经决意要学医了。原因之一是因为我确知道了新的医学对于日本维新有很大的助力。我于是进了仙台（Sendai）医学专门学校，学了两年。这时正值俄日战争，我偶然在电影上看见一个中国人因做侦探而将被斩，因此又觉得在中国医好几个人也无用，还应该有较为广大的运动……先提倡新文艺。我便弃了学籍，再到东京，和几个朋友立了些小计划，但都陆续失败了。我又想往德国去，也失败了。终于，因为我底母亲和几个别的人很希望我有经济上的帮助，我便回到中国来；这时我是二十九岁。

我一回国，就在浙江杭州的两级师范学堂做化学和生理学教员，第二年就走出，到绍兴中学堂去做教务长，第三年又走出，没有地方可去，想在一个书店去做编译员，到底被拒绝了。但革命也就发生，绍兴光复后，我做了师范学校的校长。革命政府在南京成立，教育部长招我去做部员，移入北京；后来又兼做北京大学，师范大学，女子师范大学的国文系讲师。到一九二六年，有几个学者到段祺瑞政府去告密，说我不好，要捕拿我，我便因了朋友林语堂的帮助逃到厦门，去做厦门大学教授，十二月走出，到广东做了中山大学教授，四月辞职，九月出广东，一直住在上海。

我在留学时候，只在杂志上登过几篇不好的文章。初做小说是一九一八年，因为一个朋友钱玄同的劝告，做来登在《新青年》上的。这时才用“鲁

迅”的笔名（Pen-name）；也常用别的名字做一点短论。现在汇印成书的有两本短篇小说集：《呐喊》，《彷徨》。一本论文，一本回忆记，一本散文诗，四本短评。别的，除翻译不计外，印成的又有一本《中国小说史略》，和一本编定的《唐宋传奇集》。

一九三〇年五月十六日

第二节 自我介绍

【题解】

向别人介绍自己是展示个人素质的机会，什么样的人才能在众多竞争对手中脱颖而出？在这个人才济济的社会大舞台，善于展示自我非常重要。如果不会宣传和推销自己，如果没有表现自我的胆量、勇气和能力，即使你有丰富的知识也势必难以适应这个社会。因此，我们从现在开始就应该积极锻炼自己这方面的能力，从自我介绍开始充分展示自我。

求职者都有面试的经历，在面试时，第一个问题一般是自我介绍。所谓自我介绍，就是把自己介绍给别人，以使别人认识自己，所以恰到好处地自我介绍，可以大大提高面试官对你的好感。此刻，你应把在此之前所有紧张不安的情绪稳定下来，通过自我介绍把自己的情况全方位地展示出来。

一、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，已经将此告诉了对方，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分内容应与个人简历、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。

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，同时不要用于随意的表述。

二、自我介绍的时间

自我介绍总的原则是简明扼要，一般以1分钟为宜，内容应有所侧重，突出一点。情况特殊或者在求职应聘中，也最好不超过3分钟。一般可先谈谈学历等个人基本情况，再谈相关的社会实践，最后谈谈对本职位的理想和对于本行业的看法。

三、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。

四、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，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，你如何适合这个工作岗位。而与面试无关的内容，即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。

应试者谈自己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“有水分”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。

(3) 掌握面试自我介绍的分寸

想要自我介绍恰到好处、不失分寸，就必须高度重视下述几个方面的问题：

1) 控制时间

① 进行自我介绍一定要力求简洁，尽可能地节省时间。通常以半分钟左