

30秒自我介紹 如何令人印象深刻?



圖 / 達志影像

文 / 張金蘭 (國立臺北教育大學語文與創作學系教授)

四個問題 思考個人特色

新學期開始了，在課堂上可以怎麼帶學生練習自我介紹呢？

首先，教師可以先示範一段「

如果只有三十秒，你會怎麼介紹自己？

這是一個大人、小孩都常遇到的問題。進入新班級、認識新朋友，甚至將來參加社團、比賽或面試，常常需要用短短的時間讓別人認識你、記住你。

自我介紹不只是說出名字那麼簡單，它有幾個重要目的。首先，自我介紹能讓別人知道你是誰，請大聲說出名字和班級，讓大家認識你。其次，自我介紹能讓人記住你，請分享自己的特色、興趣或小故事，別人就容易留下深刻印象。最後，自我介紹還能建立友善的第一印象，請記得抬頭挺胸、面帶微笑，雖然只是小小的動作，但可以展現自信，也可以讓其他人覺得你很親切。

③我的故事是什麼？

鼓勵學生回想一個親身經驗，並加上自己的感受，像是「我以前不敢舉手說話，後來每天對著

②我的特色是什麼？

可以是外表、專長、興趣或小成就，像是「我的耳朵會動」、「我很會溜直排輪」、「我能背十首詩」。

①我是誰？

除了名字，可以加上一些簡單的資訊，像是「我是班上的圖書小老師」、「我是很愛畫畫的三年級學生」。

要讓自我介紹有特色，教師可以帶學生進行「我是誰？」的思考，想想這四個問題：

「你覺得這樣的自我介紹怎麼樣呢？」「如果有十個同學講的內容都像這樣，你會記得誰呢？」然後請學生舉手，「家裡有四個人的同學請舉手！」「平常喜歡看書、聽音樂的同學請舉手！」通常班上會有很多小手一起舉起來。這時候學生就會發現：如果大家自我介紹的內容都一樣，那麼聽完之後，很可能誰也記不住。

「大家好，我叫小金老師。我家有四個人，平常喜歡看書和聽音樂，很高興認識大家，謝謝。」接著，試著問學生：「你覺得這樣的自我介紹怎麼樣呢？」「如果有十個同學講的內容都像這樣，你會記得誰呢？」然後請學生舉手，「家裡有四個人的同學請舉手！」「平常喜歡看書、聽音樂的同學請舉手！」通常班上會有很多小手一起舉起來。這時候學生就會發現：如果大家自我介紹的內容都一樣，那麼聽完之後，很可能誰也記不住。

實戰練習 輕鬆認識朋友

最後，安排一個「三十秒自我介紹挑戰」，讓學生從草稿到實戰循序漸進。

第一階段：寫草稿

請學生依照「我是誰、我的特色、我的故事、代表我的一句話」四個問題，寫下自我介紹。

第二階段：分組練習

請學生輪流向五個同學一對一

鏡子練習，現在我可以大聲說出答案，我覺得自己很棒。」這樣的故事會讓人印象深刻。

④代表我的一句話是什麼？

可以是個人的小小座右銘，像是「我相信失敗是成功的開始」、「我想讓大家都開心」。這句話能快速傳達學生的價值觀。至於低年級學生可能還沒有自己的座右銘，可以請他們說說自己喜歡的動物和理由。

再來，教師可以示範一個「升級版」的自我介紹：「大家好，我是小金老師，今年是我教書的第二十八年。我教過三十四國老師、五十六國學生。我常常告訴自己：『沒有不能教的學生，只有不會教的老師。』如果你對發音和口語表達有興趣的話，歡迎來找我！」然後請學生想一想：聽完後，你記住了什麼？是不是馬上就有畫面感呢？

介紹自己。經過五次練習後，每個人的自我介紹就會變得更厲害，更有特色。相較於站在全班前面講，一對一聊天的方式也會讓大家更放鬆，每個人都有事情做，教室裡熱鬧又忙碌。

第三階段：討論時間

教師可以引導學生討論：「誰的自我介紹讓你留下最深刻的印象？為什麼？」這樣不只幫助學生練習說話，也學會欣賞別人的優點。別忘了給學生信心，提醒他們，沒有最厲害的自我介紹，只有最能代表自己的那一種。

自我介紹不只是說幾句話而已，更是學生認識自己、勇敢表達的一次練習。當學生學會用自己的方式說出名字、故事和特色時，他們不只是完成了一件任務，而是在練習自信、表達與互動能力。它幫助學生交朋友、融入班級、展現自己的特色，並在同學心中留下獨一無二的印象。

當學生能在三十秒內，把名字說清楚，把故事講生動，還能讓別人留下印象，就是他們發光的開始。因此，對教師和家長而言，陪伴學生練習的過程，不僅是語文訓練，更是信心的養成。

希望每個學生走進新班級、新環境時，都能帶著「名字的亮光」，勇敢的展現自我。