

自我介绍短视频录制要求

1. 内容要求：视频注重展示个人基本信息、爱好特长及学科背景等，避免罗列经历，视频总时长不超过 20 秒。

例：大家好，我叫 xxx，可以叫我 xxx。我本科毕业于 xxx 大学，学的是 xxx 专业。我是 xxx 人，平时爱好 xxx，在本科期间参加过 xxx 项目，获得过 xxx 奖励，个人性格特点是 xxx，优势是 xxx 等等。（示例仅供参考，自我介绍内容范围不必局限于示例）

2. 格式要求：视频文件要求为 MP4 格式，大小不超过 10M，文件命名格式为“自我介绍视频+意向研究方向+姓名”。

3. 拍摄要求：

（1）请选择背景简洁、光线明亮均匀的拍摄环境，本人出镜，穿着得体大方，确保正脸清晰可见；

（2）拍摄过程中确保视频图像清晰稳定、声音清楚，无杂音或噪音；

（3）拍摄设备摄像机、手机、笔记本电脑均可，建议人物在画面中的比例要大于三分之一，避免背景过大，视频要求横版，高宽比例为 9：16。