

如何准备并在任何面试中脱颖而出

升学面试、大学面试、第一份工作，全都适用。

时间紧？只读加粗的句子。它们连起来就是整份指南的精华；每句下面的小字是细节与例子。

先摆正心态

面试不是单向的考核，而是一场双向的会面：他们在选你，你也在选他们。所以，请放松。

多数学生把面试当作一场必须熬过去的考试。请换个角度：这是一次互相确认合适与否的机会。他们在判断你是否属于这里，你也在判断这里是否值得你来。你会在这里如鱼得水吗？这些老师和同学，是你想与之一起思考的人吗？你不是来乞求一个名额的。你是平等的一方，来看看两件好事是否彼此契合。带着这个念头坐进那把椅子，紧张自然会平息。无论结果如何，走出门时你都比进门时知道得更多。

进门之前

提前十五分钟左右到达。迟到是唯一无法解释的错误。

早到让你有时间平顺呼吸、感受现场的气氛。

穿得整洁、简单。拿不准穿什么，就在面试日之前问清着装要求。

有一点值得留意：穿自己学校的校服通常没问题，但不要穿着一所学校的校服去它的竞争学校面试。你要让对方想象你穿上他们校色的样子。

带上自己作品的备份、一支笔和笔记本，以及地址和联系电话。

一份作品集、一篇文章、一件你引以为豪的项目。小小的准备，安静地告诉对方：你是认真的。

1 「介绍一下你自己。」

准备一段三十秒的自我介绍，讲清你是谁、你热爱什么。用计时器反复练习。

把它做成层层递进的几个版本，并分别排练：先三十秒，再一分钟、两分钟、五分钟。三十秒的版本就是一句鲜活的话。能用真实经历证明的热爱才有分量；停留在形容词里的热爱没有。

A STUDENT MIGHT SAY · 学生可以这样说

"I am the kind of person who stays behind after class to keep arguing about the book we just read. Last year I started a lunchtime reading group; it began with three of us, and more than twenty come now."

2 「我们为什么要选你，而不是别人？」

认准你的一项过人之处，并用你真正做过的事来证明。

这个问题不好答，却很有用：它逼你找到自己的锋芒。诚实地说出它，然后用例子而不是断言来支撑。

A STUDENT MIGHT SAY · 学生可以这样说

"Plenty of people enjoy debating. After my team lost a round badly, I rewrote our whole argument and coached two younger students until they won theirs. My edge is that I turn a setback into a plan."

3 「你的弱点是什么？」

给出一个真实的弱点，然后展示你为改进它下过的功夫。

说自己没有弱点，听上去不可信；编一个「我太追求完美」之类的假弱点，听上去在回避。选一个真实的弱点，用一个「但是」转折，展示你已经走了多远。真实的弱点加上看得见的成长，恰恰是每位面试官最想看到的东西：成长的意愿。

A STUDENT MIGHT SAY · 学生可以这样说

"In group work I used to give my own view before I had really listened. I made myself ask one question first, and by this year my classmates had started coming to me when they wanted to be heard."

4

「为什么选我们？你对我们了解多少？」

先研究他们，再说出两三个你真心欣赏的具体之处。

没有什么比不了解自己申请的地方更让面试悄悄沉没。具体，永远胜过恭维。

A STUDENT MIGHT SAY · 学生可以这样说

"Most schools told me about their exam results. Yours was the only one whose students run a philosophy journal, and I had read three issues before I applied. That is the kind of place I want to think in."

5

更难的思辨题 顶尖学校与大学

不要立刻回答是或否。一步步展示你的思考，最后再给出你的判断。

这类追问式问题常见于选拔严格的学校，以及牛津剑桥这样的地方。先把问题的不同侧面和使它复杂的细节讲清楚，然后才下结论。冷静而成熟地把思考说出声，才是他们真正在打分的东西。

A STUDENT MIGHT SAY · 学生可以这样说

"Before I say whether social media does more harm than good, let me separate three things: what it does to our attention, to our friendships, and to democracy. I lean one way on the first and the other way on the second, so my answer depends on which weighs most."

6

「你有什么想问我们的吗？」

一定要提问，并让其中一个问题展示出你能为他们做的贡献。

准备三到五个问题，现场问一两个。像「你们的学生后来做了什么，让你们自己都感到惊讶？」这样的问题，已经能显出真正的兴趣。更好的做法：研究过他们的项目、跟进过最新动态之后，问一问你自己的特长能为他们哪件具体的事添砖加瓦，并让你的兴奋自然流露。会乐器，就问他们的乐团；爱写作，就问他们的校刊。

A STUDENT MIGHT SAY · 学生可以这样说

"I saw your orchestra is touring next spring. I have played the cello for eight years, and I would love to know how I could earn a place and contribute."

如何回答「讲一件你曾经.....的事」

用 STAR：情境（Situation）、任务（Task）、行动（Action）、结果（Result）。它让你的故事条理分明，不再东拉西扯。

S · 情境 一句话交代背景。你在哪里，发生了什么？

T · 任务 落在你肩上的问题或目标是什么？

A · 行动 你实际做了什么？这是核心。把大部分时间花在这里，并且说**我**，而不是**我们**。

R · 结果 结局如何？能给数字或真实结果就给，并说说你学到了什么。

一个真实示范，来自一位十四岁的学生

情境：区赛前一周，我们班的辩论队散了。任务：我主动提出用五天把它重新组起来。行动：我把辩题拆成三个论点，按每个人的特长分下去，又组织了两次午间练习互相计时。结果：我们打进了半决赛，我也学到：一份冷静的计划胜过一篇宏大的演讲。

说得自然，而不是生硬

用轻松自然的短语引导听者。跳过僵硬的 "firstly, secondly"。

这些是母语者脱口而出的小短语。学会几组，你的英文回答就会流畅得像自己的话。

开启一个观点

"The first thing that strikes me is..." · "What I keep coming back to is..."

再加一点

"On top of that..." · "There is also the question of..." · "What is more..."

权衡两面

"On the one hand... and yet..." · "It is tempting to say so, but..." · "There is a case for both, though I lean towards..."

举个例子

"Take, for instance..." · "I saw this for myself when..."

收束观点

"So, on balance..." · "Where I come down is..."

为思考争取片刻

"That is a lovely question, let me think it through." · "Let me take that in two parts."

如果是小组讨论

升学与大学

不要一言不发，也不要滔滔不绝。说一两句真正帮到整组的话。

强的小组需要几种角色。「魔鬼代言人」礼貌地指出矛盾；「新视角」带来别人没想到的角度；「计时者」让大家不跑题；「倾听者」总结别人说过的话，加以补充，再引向下一点。挑一两个适合你性格的角色，把它演好。被记住的是你的说服力，不是你的音量。

屏幕上的面试

看镜头，不要看屏幕。设备和网络要提早测试。

越来越多的面试搬到了线上。怡和奖学金（Jardine Scholarship）的面试可能闪出一道题，要求你立刻作答；John Locke Institute 等一些项目使用自动或 AI 面试，屏幕另一端没有真人，你对着镜头录下回答。同样几个简单的习惯，能带你穿过所有这些形式。

- 照亮你的脸。面向窗户或台灯而坐，绝不要背对明亮的窗。
- 背景安静整洁，或使用干净素雅的虚拟背景。
- 一切都要提早测试：摄像头、麦克风、网络和会议链接，至少提前十分钟。
- 手机静音，关掉所有其他标签页，手边放一杯水。
- 题目闪现时，先吸一口气，想好第一点，再开口。短暂而平静的停顿，读出来的是自信。

面试之后

发一封简短的感谢信。如果你手里有别家的录取，礼貌地提一句也无妨。

一句温暖的感谢永远受欢迎，而几乎没有人会发。如果你握着一份有截止日期的录取，说明情况并询问他们的时间安排，既表明你被别处需要，也表明你仍然想来。简短、有风度，绝不咄咄逼人。

「不录取」并不是对你价值的裁决。它往往只是说明：不合适。

结果取决于当年名额、时机和契合度，许多因素你永远看不见。有时一个「不」甚至是一种善意：在一个你每天都要挣扎、又找不到同类的地方，没有多少快乐可言。对的地方，是既想要你、又适合你的地方。而每一次面试，都让你为下一次准备得更充分。

对遇到的每一个人微笑、以善意相待。面试可能从你到达的那一刻就开始了。

面试常常在正式时间之前就已开始，有时就在你推门而入的那个瞬间。所以，请把你会给面试官的温度，同样给每一个人：迎接你的人、整理房间或为你打印材料的人、给你倒水的人、前台的人。善意会被看见，而且比人们以为的更有分量。