

如何準備並在任何面試中脫穎而出

升學面試、大學面試、第一份工作，全都適用。

時間緊？只讀加粗的句子。它們連起來就是整份指南的精華；每句下面的小字是細節與例子。

先擺正心態

面試不是單向的考核，而是一場雙向的會面：他們在選你，你也在選他們。所以，請放鬆。

多數學生把面試當作一場必須熬過去的考試。請換個角度：這是一次互相確認合適與否的機會。他們在判斷你是否屬於這裏，你也在判斷這裏是否值得你來。你會在這裏如魚得水嗎？這些老師和同學，是你想與之一起思考的人嗎？你不是來乞求一個名額的。你是平等的一方，來看看兩件好事是否彼此契合。帶着這個念頭坐進那把椅子，緊張自然會平息。無論結果如何，走出門時你都比進門時知道得更多。

進門之前

提前十五分鐘左右到達。遲到是唯一無法解釋的錯誤。

早到讓你有時間平順呼吸、感受現場的氣氛。

穿得整潔、簡單。拿不準穿什麼，就在面試日之前問清着裝要求。

有一點值得留意：穿自己學校的校服通常沒問題，但不要穿着一所學校的校服去它的競爭學校面試。你要讓對方想象你穿上他們校色的樣子。

帶上自己作品的備份、一支筆和筆記本，以及地址和聯繫電話。

一份作品集、一篇文章、一件你引以為豪的項目。小小的準備，安靜地告訴對方：你是認真的。

1

「介紹一下你自己。」

準備一段三十秒的自我介紹，講清你是誰、你熱愛什麼。用計時器反覆練習。

把它做成層層遞進的幾個版本，並分別排練：先三十秒，再一分鐘、兩分鐘、五分鐘。三十秒的版本就是一句鮮活的話。能用真實經歷證明的熱愛才有分量；停留在形容詞裏的熱愛沒有。

A STUDENT MIGHT SAY · 學生可以這樣說

"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

「我們為什麼要選你，而不是別人？」

認準你的一項過人之處，並用你真正做過的事來證明。

這個問題不好答，卻很有用：它逼你找到自己的鋒芒。誠實地說出它，然後用例子而不是斷言來支撐。

A STUDENT MIGHT SAY · 學生可以這樣說

"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

「你的弱點是什麼？」

給出一個真實的弱點，然後展示你為改進它下過的功夫。

說自己沒有弱點，聽上去不可信；編一個「我太追求完美」之類的假弱點，聽上去在迴避。選一個真實的弱點，用一個「但是」轉折，展示你已經走了多遠。真實的弱點加上看得見的成長，恰恰是每位面試官最想看到的東西：成長的意願。

A STUDENT MIGHT SAY · 學生可以這樣說

"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

「為什麼選我們？你對我們瞭解多少？」

先研究他們，再說出兩三個你真心欣賞的具體之處。

沒有什麼比不了解自己申請的地方更讓面試悄悄沉沒。具體，永遠勝過恭維。

A STUDENT MIGHT SAY · 學生可以這樣說

"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

更難的思辨題 頂尖學校與大學

不要立刻回答是或否。一步步展示你的思考，最後再給出你的判斷。

這類追問式問題常見於選拔嚴格的學校，以及牛津劍橋這樣的地方。先把問題的不同側面和使它複雜的細節講清楚，然後才下結論。冷靜而成熟地把思考說出聲，才是他們真正在打分的東西。

A STUDENT MIGHT SAY · 學生可以這樣說

"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

「你有什麼想問我們的嗎？」

一定要提問，並讓其中一個問題展示出你能為他們做的貢獻。

準備三到五個問題，現場問一兩個。像「你們的學生後來做了什麼，讓你們自己都感到驚訝？」這樣的問題，已經能顯出真正的興趣。更好的做法：研究過他們的項目、跟進過最新動態之後，問一問你自己的特長能為他們哪件具體的事添磚加瓦，並讓你的興奮自然流露。會樂器，就問他們的樂團；愛寫作，就問他們的校刊。

A STUDENT MIGHT SAY · 學生可以這樣說

"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「講一件你曾經.....的事」

用 **STAR**：情境（**Situation**）、任務（**Task**）、行動（**Action**）、結果（**Result**）。它讓你的故事條理分明，不再東拉西扯。

S・情境 一句話交代背景。你在哪裏，發生了什麼？

T・任務 落在你肩上的問題或目標是什麼？

A・行動 你實際做了什麼？這是核心。把大部分時間花在這裏，並且說**我**，而不是**我們**。

R・結果 結局如何？能給數字或真實結果就給，並說說你學到了什麼。

一個真實示範，來自一位十四歲的學生

情境：區賽前一週，我們班的辯論隊散了。任務：我主動提出用五天把它重新組起來。行動：我把辯題拆成三個論點，按每個人的特長分下去，又組織了兩次午間練習互相計時。結果：我們打進了半決賽，我也學到：一份冷靜的計劃勝過一篇宏大的演講。

說得自然，而不是生硬

用輕鬆自然的短語引導聽者。跳過僵硬的 "**firstly, secondly**"。

這些是母語者脫口而出的小短語。學會幾組，你的英文回答就會流暢得像自己的話。

開啓一個觀點

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

再加一點

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

權衡兩面

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

舉個例子

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

收束觀點

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

為思考爭取片刻

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

不要一言不發，也不要滔滔不絕。說一兩句真正幫到整組的話。

強的小組需要幾種角色。「魔鬼代言人」禮貌地指出矛盾；「新視角」帶來別人沒想到的角度；「計時者」讓大家不跑題；「傾聽者」總結別人說過的話，加以補充，再引向下一點。挑一兩個適合你性格的角色，把它演好。被記住的是你的說服力，不是你的音量。

屏幕上的面試

看鏡頭，不要看屏幕。設備和網絡要提早測試。

越來越多的面試搬到了線上。怡和獎學金（Jardine Scholarship）的面試可能閃出一道題，要求你立刻作答；John Locke Institute 等一些項目使用自動或 AI 面試，屏幕另一端沒有真人，你對着鏡頭錄下回答。同樣幾個簡單的習慣，能帶你穿過所有這些形式。

- 照亮你的臉。面向窗戶或檯燈而坐，絕不要背對明亮的窗。
- 背景安靜整潔，或使用乾淨素雅的虛擬背景。
- 一切都要提早測試：鏡頭、麥克風、網絡和會議連結，至少提前十分鐘。
- 手機靜音，關掉所有其他分頁，手邊放一杯水。
- 題目閃現時，先吸一口氣，想好第一點，再開口。短暫而平靜的停頓，讀出來的是自信。

面試之後

發一封簡短的感謝信。如果你手裏有別家的錄取，禮貌地提一句也無妨。

一句溫暖的感謝永遠受歡迎，而幾乎沒有人會發。如果你握着一份有截止日期的錄取，說明情況並詢問他們的時間安排，既表明你被別處需要，也表明你仍然想來。簡短、有風度，絕不咄咄逼人。

「不錄取」並不是對你價值的裁決。它往往只是說明：不合適。

結果取決於當年名額、時機和契合度，許多因素你永遠看不見。有時一個「不」甚至是一種善意：在一個你每天都要掙扎、又找不到同類的地方，沒有多少快樂可言。對的地方，是既想要你、又適合你的地方。而每一次面試，都讓你為下一次準備得更充分。

對遇到的每一個人微笑、以善意相待。面試可能從你到達的那一刻就開始了。

面試常常在正式時間之前就已開始，有時就在你推門而入的那個瞬間。所以，請把你會給面試官的溫度，同樣給每一個人：迎接你的人、整理房間或為你打印材料的人、給你倒水的人、前台的人。善意會被看見，而且比人們以為的更有分量。