

## 面试指导

### 1 考前小贴士

#### 一·饮食

面试备考期间考生的营养必须要得到保证,但是这并不意味着考生每天的饮食都以鸡鸭鱼肉为主角。考生应该掌握饮食“高糖、高蛋白、低脂肪”的二高一低原则。

大脑工作时消耗的能量主要是糖类,而非脂肪。所以,适当的提高血糖,有利于复习考试。食用过多的油腻食物会伤脾胃,所以考生饮食应该低脂。考生可以在晚上喝一碗百合莲子银耳汤,这样可以起到宁心安神、促进睡眠的作用。注意不要过多地吃炸薯片、膨化食品、糖果、饮料、冷饮等营养素含量低、能量高的零食,以免影响正餐的食物摄入,造成营养失衡。

对于早餐相信考生都知道它的重要性。一日之计在于晨,早餐是最不容忽视的,但午餐和晚餐也一样重要。相较于高考,强基考试同样竞争激烈,因此面对流程繁琐的笔试、面试和体测,考生需要大量的体力、脑力消耗,三餐是主要的能量来源。

(1) 早餐一般以碳水化合物为主,提供必需能量,但不宜过量,容易引起犯困。牛奶可以补充足够的钙质,有助考生保持良好的思维能力。蔬菜中富含丰富的维生素和矿物质,对稳定情绪、保持平和心态都有很好的帮助。

(2) 午餐应吃七八分饱就足矣,适当的吃些水果,要保持吃着舒服、不刺激、健康卫生最主要。不要吃过于油腻、辛辣的饭菜,这样不仅会让肠胃疲劳消化,还不利于下午的冷静考试。

(3) 晚餐建议多吃粗杂粮,例如小米、红豆、薏米等膳食纤维较多的粗杂粮,不建议吃过多的肉类、海鲜、鱼类,适量食用,用豆制品代替肉制品类也是不错的选择。饭后坚持吃些富含维生素的水果,促进消化、吸收、保护眼睛,还有助于平复心情、促进睡眠。

6月的气温幅度提高较大,加上刚经历过高考的重大压力,精神负担较重,因此也是影响考生强基考试期间食欲的重要因素,考生难免会产生“厌食现象”。家长们应多注意给孩子吃一些清热解暑的食物,如苦瓜、山药、水芹菜、菊花菜、冬瓜汤、绿豆汤以及清淡的绿叶蔬菜汤等。还可以在家中准备一些绿豆汤、凉白开水或新鲜果汁等供孩子解渴,调节身体机能。

关于饮食的几点注意：

1.多喝水：每天保证 1500ml-2000ml 的摄入量，充足的水分可确保血液循环顺畅，这样大脑工作所需的氧才能得到及时供应，切忌以喝饮料代替喝水。饮水也有讲究，一般要少量多次饮水，不要等口渴了才去饮水。在测试前不要大量的喝水，可在各个测试项目前后象征性地喝一口水，润润喉，放松心情。

2.多吃果蔬：多吃水果不仅能补充各种营养素、维生素及矿物质，还能有效防止上火。一般膳食里蔬菜每天保持 300 克-400 克，水果每天保持 100 克-200 克。蔬菜水果中，绿色和橙黄色是最佳食物，可以多食用。

3.少食多餐：少食多餐不仅有助于减轻考生紧张与疲劳，还能降低厌食。

## 二·仪容仪表

人与人之间的第一印象判断往往是通过举止仪表来进行的，尤其是在面试考场，由于考生人数众多，主考官不可能有充分的时间对每一个考生进行深入了解，所以在短短的几分钟里，考生的仪容、仪表等每个细节都会引起主考官老师的特别关注，细节决定成败，这在面试考场上体现的尤为明显。故参加面试的考生在每一方面都要求做到最好，具体到仪表方面主要有以下几点注意事项

首先是个人卫生环节。面试前一定要确保自己口腔清洁，头发清洁。且最好面试前洗个澡，确保自己身上没有异味或其他异味，尤其是在夏天这点更需要注意。同时注意考生的指甲要短，指缝保持干净，无污渍，女生尤其注意，不能留很长的指甲，也不能涂抹各种鲜艳色彩的指甲油，确保自己的形象是健康积极向上的。面试前所穿的衣服要提前准备好，不能满是褶皱，不能有明显的污渍或破损等。

其次针对不同考生的性别，在参加面试时也有不同的准备之处。对于男生来说，应显得干练大方、庄重有朝气。头发要短，切忌留长发，不要留鬓角。对于女生来说，要显得青春而不失高雅，活泼阳光。头发应根据自己的脸型来选择发型，最好不要将头发散开披在肩上，不要染发和烫发，保持学生所应有的自然美。尽量不要带或少带一些小饰品，要知道日常生活中漂亮的形象并不一定是考场上最佳的形象。

既然是面试，个人的形象、仪表、谈吐都会影响到考官对你的评判，所以在参加面试的时候，考生要注意自己的仪表仪态。主考官老师对你的评价并不是在你开始回答问题之后才产生，从你踏入考场那一刻，你的考试过程已经开始。

强基考试是强者的舞台，然而一个人的能力，绝不是一次考试就能完全体现出来的。看淡它的结果，把参加强基计划校考看做人生的一次难忘的经历、一次洗礼。

## 2 注意事项

### 一·考前谨记

#### 1 仔细审读获取信息

所谓审题，实际是应用自己所掌握的知识来分析问题和解决问题的思维过程。审题是解读的前提。见题后，先要仔细看懂题目，穷尽题目的信息，正确理解题意，然后再思考，可以从哪几个方面进行解答，也即理清思路。不同类型的试题，有不同的解题方法和规范要求，只有审题仔细，才能做到回答切题，正确，规范。

#### 2 头脑中形成必要提纲

在完成审题之后，对于问题应当如何解答已经有了头绪，这时可以按照逻辑迅速形成提纲，以克服想到什么就答什么或者出现逻辑混乱，表述不清等现象。

#### 3 精确回答

回答时以提纲为依据，要论点明确，论据充分，开头要有整体的概括性表述，最后要有结论。

强基计划面试内容一般都是尽量出开放性题目，没有标准答案，尤其是涉及社会热点。所以专门复习自己认为会考到的面试题，或临时抱佛脚这些都是没有任何意义的。强基计划的选拔不仅仅是考察书本上的知识，需要做到充分的准备，在这里有三点需要同学们重点关注。

#### （一）考官会根据前期考生的申报材料中的内容提出问题

对于这类题目一般只要好好准备就能够回答的出，这个要求考生对自己的材料有很深的了解和准备，因此材料的内容一定要真实。

除此之外最好是对自己特长的相关知识也要了解。比如有位学生在电脑编程方面比较有特长，实际操作能力也还可以，但是被问及关于电脑编程将来的发展等问题时，却答不上来，原因就在于考生对自己特长的相关知识了解不够多，钻研不够深。

更有些考生，因为申报材料都是由父母和老师代劳，导致考生对自己申报的材料了解不够，甚至连回答与自己材料相关问题都有困难。面试官最常问的一个问题是：你为什么选择这个专业？有的考生竟然说是父母帮选的，可想而知这给面试官留下的印象会多糟糕了。如果说是自己决定的，选择这个专业，是因为我喜欢，那么一定能在“严酷”的专业面试中受到面试官的赏识。

## （二）时事热点的准备

一般说来，这类问题需要你平时多看时事。可以上网查些最近的热点及网友的评论，一般不会考的很偏，都是当前的热点话题，考生要能对这些问题有自己的见解和想法。

现在是信息社会，想要了解信息的渠道很多。况且现在推行素质教育，重点培养思维灵活、有创新能力的新型人才，因此不提倡学生再埋头死读书、读死书，要关心时事、关心社会。名校正体现出这样的方向，以往高考为了避免有人押题，往往回避热点，现在的考试更开放，出题迎着热点上。

## （三）无法准备的问题，就是考察你个人素养的问题

这类题目种类繁多，但是无非考察你的心理素质，随机应变的能力、表达能力、想象力等，大家可以在历年真题中试着回答一下应该会有所帮助。

在回答问题时不必像在回答高考试题一样遵循过多的模式与套路，可以在试题要求的范围内开放地进行作答，并充分展现自己的风采。面试的大多数试题都没有统一的标准答案。各高校就是希望通过面试，考查学生的真实水平，而不是被制造出来的优秀学生。还有尽量不要背诵社会上流传的各种答题模板，因为所有的考官都非常富有经验，如果你是经过培训背诵的，他一眼就能看出来。其实只要在日常生活中善于积累知识，多培养自己的应变能力和提高个人素质，对于这类考题应该也就没多大困难了。

## 二·面试前的模拟测试

在面试前可以把自己的自我介绍做个简单的录音，然后听自己的声音表现，重点关注声音亮度、停顿是否恰当、语速是否正常。有些考生会过度紧张，在面试时咬紧牙齿，发音失真。

考生在训练之余也可以寻求同学之间的帮助，请他们为之矫正发音。在模拟面试的环节还要特别注意兼顾到仪表、仪容的细节问题。比如认真倾听考官老师的提问，双手递交材料，说话时目视考官，自然放松等等。如果在模拟时出现小问题，要及时修正。

每一对考官与学生的面试时间很短，如何在短时间内得到老师的青睐，是每个学生都应深思的关键。考官们会尽可能详尽的从各个方面挖掘学生的潜力。有可能通过一道题就能看出，有可能会有十几题，总之会根据考生的问答，进行酌情判断。

如果在面试的过程中遇到自己非常难解的问题，一定不要慌张，要根据自己的反馈的程度，真诚的如实告诉老师，并且语气要温和，态度要诚恳。

除了在学术造诣上要有创新潜质，与优秀的专业素养，对于学生综合能力素养的考查正成为高校关注的重点。因此，逻辑是否清楚，表达是否流畅，思维是否活跃，以及面试时的自信与否也直接关系着老师们对学生的印象。同时，心态上要乐观，且对于见识广阔的学生，往往能在面试时让老师们有着眼前一亮的感觉。