



京师普教

ZHONGDIANDAXUEZIZHUZHAOSHENGQUANJIE

重点大学

自主 招生 全解

面试真题解析与模拟

MIANSHI ZHENTI JIEXI YUMONI

总主编·薛金星



YZLI0890103918



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社



ZHONGDIANDAXUEZIZHUZHAOSHENGQUANJIE

京师普教

重点大学

自主 招生 全解

面试真题解析与模拟

MIANSHIZHENTIJIEYIXIYUMONI 总主编·薛金星



本书主编
副主编

YZLI0890103918



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社



优秀高中生自主招生考试必备

你想进入中国名牌大学吗?——那就参加自主招生考试吧!

你想参加自主招生考试吗?——那就用《重点大学自主招生全解》系列图书吧!

《重点大学自主招生全解》——帮你拨开自主招生迷雾,圆你名牌大学之梦!



图书在版编目(CIP)数据

面试真题解析与模拟 / 薛金星主编. -北京: 北京师范大学出版社, 2011.8
ISBN 978-7-303-13071-9

I. ①面… II. ①薛… III. ①课程-高中-题解-升学参考资料 IV. ①G634

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第149637号

重点大学自主招生全解 面试真题解析与模拟
ISBN 978-7-303-13071-9

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn
北京新街口外大街19号 邮政编码: 100875

印刷: 北京泽宇印刷有限公司
经销: 全国各书店
开本: 170 mm×240 mm
印张: 10
字数: 240千字
版次: 2011年8月第1版
印次: 2011年8月第1次印刷
定价: 24.80元

责任编辑: 梁志国 门莹 装帧设计: 金星教育设计中心
责任校对: 张春燕 责任印制: 马鸿麟

交流平台 供您选用

图书邮购热线: 010-61743009 61767818
图书邮购地址: 北京市天通苑邮局6503信箱 邮购部(收)
邮政编码: 102218
第一教育书店-淘宝店: <http://shop58402493.taobao.com>
电子邮箱: book@jxedue.net
质量监督热线: 0536-2223237



出版说明

CHUBANSHUOMING

重点大学自主招生全解

2003年,我国实行高校招生制度改革,一部分重点大学开始进行自主招生,2003年全国共有22所高校可以拿出当年总招生计划的5%的名额进行自主招生。到2011年全国有自主招生资格的高校已经达到80所,而且大部分高校的自主招生名额在逐年上升,有的甚至突破了总招生计划名额5%的上限。随着自主招生考试制度的不断完善,有越来越多的学生加入到自主招生备考的行列,自主招生已经成为广大考生步入理想高等学府的重要途径之一。

由于种种原因,目前有关自主招生的信息极为匮乏,加之自主招生考试有着自身的特殊性:没有考试大纲可以参照,也没有固定的考试题型,各高校的考试模式也不尽相同,这些都造成了广大考生对自主招生考试了解甚少。因此,要想真正了解自主招生考试,各高校历年考试真题无疑为广大考生打开了一扇窗。历年考试真题不但向我们阐明了自主招生考什么,怎么考,而且所考查的范围也会从考卷上有所体现。因此,各高校历年自主招生考试的真题就成为广大考生备考的有效参考资料之一。鉴于此,我们组织常年从事一线教学并对自主招生有深入研究的全国高中名师和部分大学教授编写了《重点大学自主招生全解》系列图书,希望它能满足同学们的需要。本丛书包括语文、数学、英语、物理、化学、面试真题解析与模拟以及报考指南7个分册。《重点大学自主招生全解·报考指南之名校概览》成为家长和学生了解每所自主招生高校的概况、特色专业、考试内容及报考相关事宜的重要参考资料。总之,《重点大学自主招生全解》系列图书是目前市场上科目设置最全、涵盖真题最多、解析最具权威性的一套图书。

本系列图书中各科的真题解析与模拟均包含两个篇章:专题篇与套题篇。专题篇在对历年自主招生真题精心研究的基础上,把考试内容进行专题分类,每个专题先提炼出考点,然后对真题分类解析,各个击破。最后,设置一些与本专题相关的模拟题来让同学们进行巩固训练以查漏补缺,巩固提升。解析过程中的技巧点拨、解题策略为考生备考提供了方法上的指导。套题篇是本丛书的最大亮点。它不但能让同学们直观地感知自主招生考试内容,而且能从整体上把握考试的题型、特点及相关题目的难易程度,真正达到了帮助同学们全面了解自主招生考试的目的。

本系列图书在历经三年的准备之后,终于跟读者见面了,它是参与该选题的工作人员及各位作者的智慧和汗水的结晶。我们真诚地希望本系列图书能够为准备参加自主招生考试的同学提供一份帮助。同时也恳请各位老师和同学能将自己在使用本系列图书过程中发现的问题及时反馈给我们,以便丛书再版时加以完善。非常感谢您的支持!

北京师范大学出版社





目录

CONTENTS

第一编 面试基础知识	(1)
第一章 面试简介	(1)
第一节 面试概述	(1)
第二节 面试形象准备	(6)
第三节 如何缓解面试前的焦虑、紧张情绪	(9)
第二章 面试攻略	(23)
第一节 面试过程全攻略	(23)
第二节 面试考场实战语言技巧	(25)
第三节 如何打造面试“亮点”	(28)
第四节 如何写好自荐材料、自荐信和推荐信	(33)
第二编 历年真题分类解析与模拟训练	(41)
第一章 常规类试题	(41)
第一节 关于个人学习和生活状况的问题	(41)
第二节 关于个人兴趣爱好的问题	(44)
第三节 对报考高校、专业的认识的试题	(46)
第二章 关于学科基础知识及由此衍生出的专业性问题	(49)
第一节 文科基础知识	(49)
第二节 理科基础知识	(60)
第三节 由学科基础知识衍生出的专业性知识	(68)
第三章 科学、文艺、文化常识	(78)
第一节 科学常识	(78)

第二节	文学、艺术常识	(80)
第三节	文化常识	(84)
第四章	思想道德素养及人生观、价值观等问题	(88)
第一节	关于思想道德素养	(88)
第二节	关于人生观、价值观	(93)
第五章	考查考生各种能力的试题	(100)
第一节	创新能力	(100)
第二节	人际交往能力	(105)
第三节	语言表达能力	(110)
第四节	辩证思维能力	(112)
第六章	时事社会热点问题	(118)
第七章	综合模拟试题	(132)
第一节	综合模拟试题一	(132)
第二节	综合模拟试题二	(137)
第三编	历年自主招生面试实战经验分享	(142)



第一编 面试基础知识

第一章 面试简介

第一节 面试概述

一、面试的含义

1. 概念

面试,是一种通过精心设计,以交流和观察为主要手段,以了解考生的综合素质及相关信息为目的的测试方式。在面试过程中,考官可以根据考生当场对所提问题的回答,考查考生的表达与沟通能力、思考与分析能力、应变能力和心理素质、对所报考学科方向的兴趣与潜质、社会责任感以及其他特殊才能。对应这些考查目标,高校自主招生面试中主要涉及五类问题:常规问题、常识性问题、时事热点问题、专业相关问题、思想道德与价值观问题。

现阶段,各高校自主招生面试方式不同,有的高校只面试,而有的高校是“笔试+面试”,如北京大学、清华大学、复旦大学等高校采用“笔试+面试”的方式;中国海洋大学则只有面试;中国地质大学(武汉)2011年对特殊专长类考生也仅通过面试一关来选拔。

2. 面试的形式

从时间上来说,各高校的面试各不相同,有的高校面试时间为3分钟,如清华大学2011年的综合面试;大多数高校面试时间一般是15~20分钟,其中采用无领导小组讨论的面试时间一般为50~60分钟。

从具体形式来说,虽然参加面试的考官人数不同,问题也各有不同,但基本上可以划分为两大类:结构化面试和小组讨论两种。

(1) 结构化面试

第一,一对一:考官对考生进行一对一提问,考生必须回答。一般情况下,考官给考生提问的机会。个人面试考查的能力是多种多样的。很多问题也是比较综合的,交叉考核考生多方面的能力。复旦大学一直采取这种形式。每位学生以一对一的方式,与来自人文科学、社会科学、自然科学、技术科学和德育领域的五位教授各进行15分钟左右的面谈,整个面试分组都采用随机抽样的方式,考官和考生之间,直到见面那一刻才知道自己所要面对的人是谁,充分保证了面试的公平性。

第二,多对一:由多名考官对一名考生进行考核,在一定程度上使得最后评分更加科学合理。上海交大2009年就采取了“3+2”的形式,每位考生分别接受A组3位专家、B组2位专家的面试,各20分钟左右,两次面试之间又有几十分钟的间隔。同济大学2009年自主招生更是采取了“7对1”的模式。

中国地质大学(武汉)2011年特殊专长类考生的面试,每个学院的5位教授将对每个学生进行20分钟左右的面谈。如果5位教授的打分全是A,他们将共同签署一份推荐书。获得这份推荐书的考生,若在高考中成绩未达到该省同批次录取控制分数线,该校将上报招生主管部门特批,获批后可录取。

(2) 小组讨论

目前高校所采用的小组讨论面试基本由两种形式组成,一种是分小组讨论(也就是无领导小组讨论),如上海交通大学、北京大学。上海交通大学曾于2006、2007年采取了这种形式,后因中学组织应试备考而取消。这种面试形式要求若干名参与者根据给定的话题自行组织讨论并做出决策,从中可以看出学生的合作精神、领导能力等其他面试形式所无法测量的素质与能力。2011年北京大学自主招生面试就是采用“无领导小组讨论”的方式,五名考生一组面对三名评委。每组面试时间约50分钟。考生通过抽签的方式确定面试题目,并且可以有一次换题的机会。考生在回答完抽到的问题之后,可围绕一个或者多个话题进行自由讨论。本次面试仍沿用以往“双95分”和“双不及格”的办法,即三个评委中如果两个给出95分,这名考生将直接获得北大自主选拔录取候选人资格;三个评委中如果有两个判定不及格,则考生将直接被淘汰。

第二种是分小组辩论,如浙江大学。

无论哪种形式,考查重点都是相同的。目的是为了了解考生的表达与沟通能力、思考与分析能力、应变能力和心理素质、对所报考学科方向的兴趣与潜质、社会责任感以及其他特殊才能。小组面试要求小组在规定时间内有效地完成讨论任务,达成一致意见并作总结,因此对讨论效率也有很高的要求,如果在规定时间内不能完成任务,那么也不能算是非常成功的团队合作。考官对于小组面试的打分一般是在考查整个小组所产生的成果成功与否的基础上,根据面试过程中考生在团队中所扮演的角色,以及对团队的贡献度进行打分。

3. 自主招生面试的特点

(1) 强综合性

自主招生面试具有很强的综合性。它不强调单一的专业背景或者能力素养,而是强调考生应当在强刺激环境下,展现自己良好的综合素质。

(2) 一定的主观性

主观性有两个意思:一是考生所面临的测试题目具有很强的主观性,是主观题目而非客观题目,部分题目甚至没有确定的标准答案,这要求考生在回答问题的过程中必须准确把握专业偏好;二是考官在评分的过程中具有较强的主观性。一般而言,由于试题的主观色彩比较浓,而考生在考场上的主观意识又比较强烈,因此考官在根据既定测评要素、测评标准进行标准化打分的过程中,又不可避免地带有较强的主观性,往往难以完全排除自身阅历经验、价值判断的影响。

(3) 可重复性

为了保证整个面试过程的公平性与规范性,面试就必须具有极强的重复性。这种重复性表现在两个方面:第一,考试试题的结构、难度、风格具有可重复性。一旦试题结构、难度、风格出现了明显的区别,就意味着试题的设计本身是失败的,而且对于考生是有失公平的。第二,考试的所有程序具有可重复性。整个面试的流程,从下发面试通知、政审、抽签候考、入场面试、考官评分、考生退场到最后公布成绩,都是按照预先设定以流水作业的形式来完成的,面试也就是这所有的程序不断地在每一个考生身上进行重复而已。自主招生面试的可重复性就意味着面试本身是可以破解的,是可以预先加以训练的,是可以有针对性地进行准备工作的。这给我们的面试准备带来较大的便利。

(4) 有限互动性

一般说来,很多面试具有强烈的互动性,往往是以交谈的方式来进行的,也就是双方一问一答,这不仅仅是考官不断地追问考生,而且包括考生向考官提问,以便双方能够促进彼此之间的认识与了解。与之相比,自主招生面试的互动性水平比较低,一般情况下是考官按照预先设定的规范对考生提出问题;但实际上,由于自主招生面试具有一定的主观性,尤其是考官在打分的时候很难完全

排除自身因素的影响,很难百分之百地从客观中立的角度对考生进行评分,因此自主招生面试有限的互动性对考生的综合素质能力与临场发挥水平提出了更高的要求。考生必须在双方没有直接的、随意的互动交流的前提下,借用自主招生面试的平台和试题题目,把自身的优点充分地展现出来,和考官进行高效、良好的沟通。这无疑是广大考生所欠缺的。如果做不到这一点,自主招生面试成功的概率就变得很小了。

(5) 科学性

自主招生面试仅仅是高校选拔人才的一种手段,其最终的目的是以公平、公正、公开的精神,选拔出德才兼备的高素质人才。这就要求自主招生面试的设计必须具备较强的科学性。这种科学性体现在以下几个方面:第一,题目在内容的选择上,必须反映专业要求,必须能够考查出应试者对于社会的关注程度、基本的人文素养以及是否具备合格的大学学生的潜质;第二,题目在难度的选择上,必须符合正态分布,题目过于简单,面试对于总成绩的影响就微乎其微,面试也就失去自身的意义;难度过大,同样会造成分数普遍比较低,相互之间分不开层次,在折算之后,面试成绩对于总成绩的影响同样很小,因此,难度直接关系到自主招生面试是否成功;第三,在测试的手段上,也必须符合科学规律。面试要给考生一个强刺激的环境,在这种强刺激环境下,考生往往能够表现出内心最深处的想法,个人的素质也往往能够得到最充分、最客观的展现。

4. 自主招生面试的发展趋势

(1) 题目越来越难。如南京大学 2011 年自主招生面试每人 15 分钟左右,然而刁钻如“火车开车前为什么会先退一步然后再前进”,诡谲如“天平左端是密封的瓶子,瓶子里有只蜜蜂,盖子揭开了,天平还平衡吗”的“百科全说”式的面试题,让“身经百战”的考生们也常常是一头雾水。

(2) 各校的面试方式每年都在变化,有的是进行微调,有的会有大幅度的改动。

(3) 各高校自主招生面试的复杂程度不同。有的比较简单,15~20 分钟,问几道题目就结束了,有的比较复杂,例如复旦大学的面试,每个考生面试时间高达 75 分钟。

二、自主招生面试的作用

面试与笔试相比,具有以下几个作用:

(一) 可以考查到笔试人员甄选手段难以考查到的内容。

笔试是以文字为媒介,考查一个人的知识水平,但很多素质特征很难通过文字表现出来。比如一个人的仪表风度、口才、反应的敏捷等。有些素质特征虽然可以通过文字形式来表达,但因为应试者的掩饰行为或其他原因没能表达,却可以通过面试来考查。例如,对某些隐情,应试者往往不愿表露,对这些不愿表露的东西,在文字性的笔试、问卷等测试中,可以做到天衣无缝,但在面对面、眼对眼的面试中,就很难做到了,因为我们的身体不容易撒谎。

(二) 可以综合考查应试者的知识、能力及其他素质特征。

面试是主考官和应试者之间的一种双向沟通的活动,但面试的主动权还是控制在主考官手里,面试测评时主考官要专即专,要广即广,要深即深,要浅即浅,具有很大的弹性和灵活性。笔试和心理测验等在这方面均不如面试。

(三) 可以弥补笔试的不足,并有效地避免高分低能者和冒名顶替者。

有人在笔试过程中没发挥好,如果仅以笔试成绩作为录用依据,那么这些人就没有机会被录用了。但如果再辅之以面试形式,就给这些人再次表现的机会。在自主招生考试中,有些人虽然笔试成绩不算很高,但在面试中对答如流,表现极佳,显示出了很大的发展潜力,从而成为理想人选。此外,笔试还存在一定局限性,笔试中难免有高分低能者甚至冒名顶替者。有些人笔试成绩很高,但

面试时却言语木讷,对所提问题的回答观点幼稚、没有深度;有的则只能背书本知识,分析问题和解决问题的能力很差。

(四)可以测评应试者的多方面素质。

从理论上讲,面试只要精心设计、时间充足、手段得当,就可以准确地测评出应试者的各种素质。如果说心理测验中的许多问卷是测评应试者的智力、心理、品德等的有效手段,那么把这些心理测验中的问题以口头问答的形式表现出来,往往会收到与笔试不同的效果,由于信息量利用的高频率,其测评质量会更高。

三、面试测评要素

测评要素是指要对考生进行测评的项目。测评要素分为通用测评要素和部门自设要素。通用要素是必考内容,所占比重超过60%。在自主招生面试中,通用测评要素和高校自设要素比例分配上,有的高校全部采用通用测评要素对考生进行面试;有的高校采用通用测评要素和高校自设要素相结合来对考生进行面试。

通用测评要素主要包括考查考生表达与沟通能力、思考与分析能力、应变能力和心理素质、对所报考学科方向的兴趣与潜质、社会责任感以及其他特殊才能。面试测评要素由招生高校确定,确定面试测评要素的基本原则是:

第一,根据录取学校、专业的具体要求,确定要素项目;第二,选择面试测评要素,应当适应和发挥面试功能,避免与资格审查、笔试的测评内容重复;第三,根据不同测评要素的可测程度及与专业要求的关联程度,确定其分数权重。

(一)表达与沟通能力

以言语的方式针对不同的听众采用不同的方式、风格,将自己的思想、观点明白无误地表达出来,并试图让听众接受的过程。

1. 理解他人的意思。
2. 口齿清晰,具有流畅性。
3. 内容有条理、富于逻辑性。
4. 他人能理解并具有一定的说服力。
5. 用词准确、恰当、有分寸。

(二)思考与分析能力

综合是在头脑中将事物的各个部分或各种特征联合为整体。分析则是在头脑中将事物的整体分解为部分。综合和分析在思维活动中起着重要作用,是思维的智力操作的重要组成部分。

1. 对事物能从宏观方面进行总体考虑。
2. 对事物能从微观方面对其各个组成成分予以考虑。
3. 能注意整体和部分之间的相互关系及各部分之间的有机协调组合。
4. 能用一分为二的观点回答问题。

(三)应变能力和心理素质

在有压力的情境下,思考、解决问题时能够迅速而灵巧地转移角度、随机应变、触类旁通,做出正确的判断和处理。

1. 有压力状况。
2. 思维反应敏捷。
3. 情绪稳定。
4. 考虑问题周到。

(四)对所报考学科方向的兴趣与潜质

运用所报考学科的基本知识或者你感兴趣的一些部分,结合具体事例加以运用,学以致用,理论联系实际。

(五)社会责任感以及其他特殊才能

一般会通过一些社会热点问题,考查考生的社会责任感。小的方面,可以是如何做人处事,如何与他人建立良好的人际关系,如何将专业知识和实践结合起来。大的方面,可以考查如何为社会创造财富,如何为社会进步作出贡献,如何为整个人类的发展提供帮助。

(六)举止仪表

主要是指考生外在的穿着打扮和言行举止表现。

1. 穿着打扮是否得体。
2. 言行举止是否符合一般的礼节。
3. 是否有多余的动作。

四、部分高校面试考查形式介绍

2011年各高校自主招生的面试考查已告一段落,为方便考生在2012年的复习中有所准备,我们将搜集到的一些比较有代表性的高校的面试考查形式进行了归纳整理,供考生参考借鉴。

北京大学

获得面试资格的考生五人分为一组,由三名评委打分。面试的第一个步骤是抽题,考生有两次抽题机会,如果第一次抽到的题目不太有把握,还有第二次抽题的机会。面试流程如下:考生先进行一分钟的自我介绍,然后就自己抽到的问题进行回答,要求在五分钟内完成。考生在回答问题之后,有个小组讨论过程,小组其他成员可以继续补充。面试总成绩为一百分,选拔标准是笔试加面试的总成绩。面试实行“双九十五分”和“双不及格”的办法,即三个评委中如果两个给出九十五分,这名考生笔试成绩再差,也将直接获得加分资格;三个评委中如果有两个给出不及格的分数,即便考生笔试成绩排在第一,也将被直接淘汰。

中国人民大学

通过资格初审的考生到人民大学参加冬令营自主选拔测试,测试内容包括文化课笔试(含语文、数学、英语)和综合能力面试,面试题为二选一,其中已经报考具体专业和不限专业两部分考生分开面试。

北京理工大学

获得面试资格的考生被分成多个小组,每组20人,每次进去一个考生接受3~4个面试官的集体面试,每人面试时间为10分钟,每人4道面试题。

中山大学

面试评委共三个人,从反面针对考生的履历进行提问,同时倾听考生对所选问题的回答,并进行简单互动。每位考生面试的时间不尽相同,大概在十到二十分钟之间。

上海交通大学

面试时五名考生一组,每人先用一分钟时间阐述同一个问题,然后在余下的半个小时里,小组



成员一起讨论并回答另外的问题。

北京交通大学

获得面试资格的考生,根据其在报名期间选定的专业,有针对性地提问专业相关内容。面试时五人一组,单个提问,每人三到四题。

武汉大学

武汉大学冬令营面试考点内设置三间面试室,分别贴着“阅读理解”、“话题交谈”、“专业知识和爱好专长”等字样,考生抽取考号后依次进入三间面试室,在每间面试室里都要接受三位考官关于以上相关类别问题的提问。

湖南大学

2011年湖南大学自主招生面试分为自我介绍、标准命题、随机提问、特长展示四个环节,其中回答标准命题的环节与2009年相比有了变化,今年有三个选题供考生选择,分别为偏文科、偏理科和综合类,题目涵盖了社会、教育、经济等各方面。

北京邮电大学

每六个考生为一组,面试分为A、B两类,参加普通专业面试的考生为A类,参加电信工程及管理、电子商务及法律两个专业面试的考生为B类,B类考生采用英语面试,承诺第一专业志愿填报北京邮电大学电信工程及管理或电子商务及法律。面试题很灵活,考生的问题也因人而异。

中国海洋大学

中国海洋大学自主招生面试只有面试环节,考生先进行两分钟的自我介绍,然后就抽签题目进行中英文回答,最后还要接受英语口语试和考官的随机提问,每个考生的面试时间约十五分钟。每个考场的三名考官分别是自然科学领域、人文社科领域、外语领域三方面的专家。

第二节 面试形象准备

在自主招生面试中,对于形象仪表仪态虽然没有单独列题目进行考查,也没有明确要求,但大家都明白,这部分内容是何等重要。目前,市场上有关自主招生面试的书籍很多,但很少有书能系统、专业化地对本部分内容进行论述。

在自主招生面试中,举止仪表又称非语言因素。在整个结构化面试过程中,举止仪表贯穿全场,考生的每一个细小动作都在考查之列。近几年,考官越来越重视举止仪表的观察、分析和判断,当两个考生的考查情况旗鼓相当的时候,综合评价稍差而举止仪表得体的考生,往往会比综合评价稍高但举止仪表欠佳的考生更能获得考官的青睐。

人与人之间的初步判断常常是通过举止仪表进行的,自主招生面试考场,考生的仪表、仪态、仪容、礼仪方面的每个细节都会引起考官的特别关注,并将影响到考官对自己的整体评价。细节决定成败,这一点在自主招生面试考场上体现得非常明显。

最佳形象的理想效果是,虽然是精心修饰过,但却看不出修饰的痕迹,也让人挑不出毛病。包装自己时要记住一点,服饰和装扮本身就是一种无声的自我介绍,有经验的面试官会从这里读出你

的许多内容,比如:你的家庭状况、经济条件、基本素养等等。要记住:日常生活中漂亮的形象并不一定是考场上的最佳形象。

在自主招生面试中,主要测试以下几方面的内容:

1. 穿着打扮是否得体。
2. 言谈举止是否符合一般礼节。
3. 是否有多余动作。
4. 内在素质是否不俗。
5. 综合表现是否稳重、沉着、大方。

一、面试服饰准备

选择面试服饰,应遵循以下几点原则:

1. 服饰与考试场合、环境协调

自主招生考试是严肃的、正规的场合,无论男女考生,均应着相对正式的服装。这个是基本原则,体现出考生对考试的重视,对考官的尊重,体现出考生对于礼仪规范有一定的认识,也反映出考生本人的教养和素质。

2. 服饰与气候、季节协调

不同的气候、不同的季节、不同的天气穿着有差别。

3. 服饰与年龄、身份协调

服装的款式、颜色等与年龄、身份对应。

4. 服饰与身材协调

依据自己的身高、体型、肤色选择服装。

男生选择服饰的原则:男生在春、秋、冬三季可以选择学生装,也可以选择相对正式的休闲装,一般不建议穿正装。

女生选择服饰的原则:如何装扮自己是个很复杂的问题,但只要把握基本原则,穿戴打扮做到得体大方还是很简单的。一是穿着要适合自己的身材,二是穿着适合所在的场合和环境。

自主招生面试对女生穿着的基本要求是:干净、整洁、熨烫平整,色彩柔和而不过于鲜艳,更不能珠光宝气。饰品可以适当佩带,以精致、淡雅为宜。女生一般选相对正式的休闲装就可以,具体根据不同的身材决定。

(1) 根据身材选择服装

不同的身材选择服装的侧重点不同,身材的高、矮、胖、瘦决定了人们对服装颜色、式样、面料、质地等方面的选择大不相同,要把握的原则是“扬长避短”,在选择服装时,充分利用人们的视觉差,突出身体的优点,掩饰和弥补身材的缺陷和不足。

①身材较胖者:不要选择质地太厚的服装,会给人以笨重的感觉。太轻薄的服装会使身体更显胖。身材较胖者不可穿大花纹、横条纹、大方格图案的服装,以尽量避免形体横宽的视觉差。

②身材较胖者应避免选择短装式样,应选择上装稍长、下装较短的一步套裙为好。

③体型较胖者应避免选择百褶裙、喇叭裙,竖条纹较为合适,斜条纹、横条纹均不合适。

④胖身材者应尽量回避暖色调,颜色较深的冷色系列在视觉上有收缩性,比较适合体型较胖的人,如藏蓝色、黑色、深灰色等。

⑤胖身材者不宜选择繁琐的服装样式,比如领口、袖子带有花边等,应当力求简洁明快。

⑥身材高瘦的女同学,不宜选竖条纹图案的面料,而横条纹、斜条纹均可增加视觉上的宽度,薄面料会使得瘦身材的人看上去更瘦,这种类型的人应选择挺括一些的面料,这样看上去更丰满一些。瘦削的人应选择具有扩张性的暖色,如红色、橙色或较浅的冷色,如浅灰色、蛋青色,暖色的冲击力会在视觉上产生一种扩张的印象。

(2) 根据脸型选择服装

①圆脸不宜选择小圆领的衣服,否则会使得脸显得更圆。

②长形脸如果配上长型领,则会夸张脖子的长度,将脸型拉得更长。

③方形脸配小圆角领或双翻领较为合适,这样可以淡化脸型的棱角感,使面部轮廓的线条变得柔和。

④瓜子脸、鹅蛋脸等尖型脸的人可以选大翻领,会使得面部更加生动,而通过小圆领、加宽领等形式,则可以弥补脸颊窄削的不足。

(3) 根据肤色选择服装

肤色的深浅、粗细,决定着服装颜色的选择和搭配,如能够巧妙地利用服装色彩,可以将肤色的优点衬托出来,还可以弥补肤色的缺陷。

①光洁、细腻、白嫩的皮肤可以选择任何颜色,只要和服装搭配就可以了。

②肤色较黑的人不宜选择粉红、淡绿。

二、面试仪容准备

首先是个人卫生环节。

1. 牙齿清洁:要求口腔无异味,齿间无食渣残留。

2. 认真洗手:要求手和手腕、小臂都要清洁到位。

3. 清理指甲:指甲要短,指缝干净,无污渍。

4. 洗澡:炎热的季节,只要一出汗,当天就应该洗澡。凉爽的季节,也需要至少一周洗澡 1~2 次。健康的身体散发的清香,胜过最高级的香水味道。

5. 头发:油性头发至少一周要清洁 2~3 次。如果没有时间,也至少应保证面试前头发的整洁。注意除非是夏季或是温暖的天气,尽量不要在面试前一晚洗头,最好安排提前 2 天。

6. 衣服:干净、整洁,无褶皱。

7. 鞋子:鞋底、鞋帮、鞋面、脚后跟都要清洁。

8. 气味:身上不要有大蒜、韭菜、洋葱等特别浓烈的气味。

对于男生,仪容标准:有风度、庄重、文雅、朝气、干净。

1. 头发:头发短,切忌留长发,一般以短发为宜,也不要太短。头发最好提前 3~5 天理,给头发几天生长的时间,让自己习惯新发型。

2. 皮肤:干净整洁就好。

3. 脸部

(1) 保持干净。可用男士专用的洗面奶清洁皮肤。

(2) 鼻孔毛:剪除干净。

4. 手指

(1) 指甲清理(如前述)。

(2) 经常活动手指,让手指保持活力而不僵化。

5. 身体

(1) 适当运动和健身,让身体保持健康和活力。



(2)减肥:最痛苦的问题是,肚子太大,虽然短时间内不可能练出肌肉,但可以通过清淡饮食和坚持做仰卧起坐来改善。

女生的仪容要求如下:

1. 头发护理:健康、秀丽的头发可以使相貌平平的女生看起来很有风采。

2. 发型选择总的原则:

(1)选择发型要扬长避短,应当与自己的脸型相互搭配。

(2)所选择的发型能遮住你的脸型和头型的不足。

(3)所选择的发型能突出你脸上的优势部位。

(4)所选择的发型适合中学生的年龄和身份。

(5)瓜子脸适合大部分发型,发型设计的目的是让你的脸看上去像瓜子脸。

(6)爆炸式和高挽起来的发型应该杜绝,但披肩发也不一定适合所有人。

3. 皮肤:干净整洁。

4. 化妆:一般不需要,因为大家靓丽的青春肌肤是任何化妆所不能匹敌的。当然了,必要的时候,可以适当化淡妆。

服饰搭配技巧,是大家将来许多场合需要使用的必备技巧。如果你看了以上内容,还感觉不明白,建议你从现在开始加强学习,这不仅是为了应付一次自主招生面试,以后的很多场合都会需要。

第三节 如何缓解面试前的焦虑、紧张情绪

自主招生面试的成败除了与考生的专业成绩有关外,还与考生的个人心理素质密不可分,因此在考生准备复习考试阶段,不但要准备自主招生面试内容,更重要的是主动调整自己的心理状态,使之适应复习考试的节奏,这样考生才能获得最好的复习效果。

根据以往对考生的心理咨询,我们发现:在面试阶段,考生普遍的情绪困扰是焦虑、紧张。

由于这些干扰我们心情的不良情绪贯穿在整个应试过程中,因此本节不仅介绍面试阶段的心理调节技巧,而且还会将如何缓解焦虑、紧张放在应考准备的整个阶段来探讨。这样既能保持内容的完整性,又能对所有遇到类似困难的同学,提供更多有价值的启发和帮助。

本节主要讨论了焦虑的症状及产生的原因、焦虑的程度及其与考试的关系。只有认识了焦虑的程度对考试产生的积极作用和消极作用,才能面对自己的考试焦虑,并利用适度的焦虑提高学习成绩。此外,本节归纳了易产生考试焦虑的几种性格类型,介绍了一些缓解考试焦虑的方法,来帮助考生渡过考试焦虑的心理难关;对于有些考生的焦虑心理比较严重的现象,本节也比较详细地介绍了系统脱敏法和合理情绪疗法这两种专业心理咨询方法来缓解焦虑情绪。

俗话说磨刀不误砍柴工,考生在紧张的复习准备过程中,如果能够学习运用这些方法缓解考试焦虑,就能够让情绪成为提高士气的帮手,而不是消磨意志的敌人。

一、焦虑的症状及产生原因

自主招生考试的复习阶段会经历较长时间。参加自主招生考试的同学在如此长的时间里每天都要看很多书,做大量的练习,是非常辛苦和紧张的。他们还承受着自主招生考试竞争激烈的巨大压力,面对即将到来的面试,心里也是极度忐忑不安。这种焦虑的情绪在准备考试、面试之前比较常见。首先让我们来认识一下,这种折磨我们的情绪产生的原因,以及有哪些症状。

焦虑是指人体内部器官受到内部或外部刺激而产生的一种痛苦的情绪体验,受自主神经系统的支配。焦虑起因于人们对某个重要事情热切盼望,而又担心无法达到目标的恐慌,是现代人们普遍的心理、情绪的体验。

长期过度焦虑,不但影响人们的心理健康,无疑还会伤害人们的身体。包括高血压、抑郁症和心血管疾病等都和紧张焦虑有关。现代社会竞争激烈,很多人承受着巨大的压力,也许在他们自己还没有意识到的情况下就已经患上了严重的慢性病。这是一个日益受到重视的全球化问题。

美国有一个研究紧张、焦虑和压力对人们的影响的研究所,它的调查数字表明,去医院就诊的病人中有70%~90%的人,其发病诱因皆为与紧张相关的机能失调。在美国,医生开出的处方药中,很大部分是治疗焦虑症和抑郁症的药物。

(一)焦虑的症状

自主招生考试是一次对人生选择有重要意义的考试。对于某些考生来讲,可以成为一个压力源,引发考试焦虑。根据考试的不同阶段,我们可把参加自主招生考试的考生出现的考试焦虑分为考试前焦虑和考试(面试)中焦虑。

首先,我们来看看考试前焦虑。这是指考生在复习准备考试阶段出现的持续存在或经常发生的紧张、不安、担心、恐惧等心理。大部分出现考试焦虑的考生,均有以下生理及心理反应:

心理反应	生理反应
苦恼、烦躁、忧虑、无助、缺乏自信心、注意力分散、思维迟钝、记忆困难等。	心跳加快、血压增高、手脚发凉、肠胃不适、四肢无力、头晕头痛等。

随着考试的临近,考生感到没有准备的知识还很多,因此焦虑不断加重。考生不能把精力全部投入到复习准备之中,而是思前想后,烦躁不安,终日苦闷,致使复习没有效果。考生对这种状态又产生新的焦虑,陷入恶性循环的状态。

还有普遍出现的现象——高原现象,即指考生在复习准备过程中,复习到一定程度时,因为生理疲劳和心理疲劳,会产生学习成绩和复习效果停滞不前的情况。由于考生复习准备工作开始的越来越早,紧张学习的时间也越来越长,生理疲劳和心理疲劳积累到一定时间、一定程度就会出现高原现象。考生感觉自己再怎么努力也学不进去了,成绩再也无法提高了。新知识记不住,原来已掌握的知识也模糊起来。其实很多考生都在某个阶段,多数是在复习的后半段出现过这种现象,症状程度或轻或重。由于有的考生对高原现象不了解,一旦出现高原现象,情绪就会波动,思想压力大,并产生焦虑、紧张、恐惧、自卑的心理,自我评价也出现偏差。但是考生如果对高原现象有认识,就不会对此太过紧张,按照本节介绍的缓解焦虑的方法,经过合理的心理、生理方面的调整,是可以及时走出高原现象,恢复到正常、顺利的复习过程中的。

自主招生考试的面试是非常重要的环节。面试中的焦虑主要反映在考生在面试时,由于过于紧张而造成的水平发挥有失常态的现象。面试时的紧张,会对人的行为产生抑制作用,表现为精力无法集中,思维混乱,不合逻辑;大脑一片空白,不能思考,听不懂主考官的问题,答非所问。声音细小而有略带哭腔,四肢颤抖,不知所措。严重的还可能出现尿急、尿频、呕吐、腹泻、呼吸困难甚至昏厥等生理反应,在考试时这种现象称为“晕场”。

(二)焦虑的程度及其与考试效果的关系

焦虑虽然给人带来很多压力和苦恼,但是任何事情都有它辩证的两方面,焦虑也一样。下面就来分析一下焦虑程度对考试的影响,使考生能够了解自身的情况,把自己的情绪调整到积极的、对考试最有力的状态上来。

我们将按焦虑程度的轻重来逐步分析不同焦虑程度及其对考试的影响。

首先,我们来看一下“无焦虑状态”。这是指考生对学习和考试完全不担心。考生焦虑程度太低,反映在学习上,指考生对学习过分放松,对考试结果麻木不仁、无所谓,对自己的前途也是抱着不负责任、不求上进的态度,缺乏自我提高的驱动力。这样的考生因为没有学习的动力,也就不会抓紧时间努力学习。考试结果当然不会令人满意。

我们可以想象一下,如果一个参加百米赛跑的运动员站在起跑线前,还不能够精神紧张、注意力集中的话,他肯定创造不出好成绩。

其次,是轻度焦虑。这是指考生对即将来临的考试感到有一些紧张。生活在现代社会,承受压力是不可避免的。而面临考试、择业等人生重要关头时,人人都难免心情紧张。这种焦虑是普遍存在的,对学习和工作有积极作用。因为如果考生感觉紧张、焦虑,也就是说他们对即将来临的考试从思想上已经非常重视了,他们会拿出更多的时间复习,更早地开始积极准备必要的知识。很多学生临考前一个月准备的内容比复习半年掌握的内容都多,越到临近考试,学习效率越高,复习效果越好。由此可见焦虑有积极的作用,适度的焦虑对学习是必要和有益的。它可以使考生进入紧张复习状态,使考生精力更加集中,思维更加敏锐,思考能力、反应速度都得以提高。适度的焦虑是催化剂,有利于提高大脑的兴奋性,使其产生较多的能量来应付大量的学习任务。可以激发人的创造力和奋斗精神,使其各种能力超水平发挥。

从程度上看,比轻度焦虑重一些的是过度焦虑状态。指考生对考试过分担心、紧张而引起的焦虑,也称为神经过敏性焦虑。严重时会给带来恐惧的心理感受,过度焦虑的人整天提心吊胆、坐立不安、头脑发昏、思维紊乱。过度的考试焦虑是消极而有害的,它会降低学习效率。根据以往的学习经验,大家都有体会。学习效率除受个体智力和知识水平制约外,还与情绪密切相关。考生会在有限的时间内把注意力分散在各种焦虑和担心上,而不是把精力用在学习上。考生记忆过的信息会出现混乱,造成提取错误和提取失败。考生的思维活动陷入混乱和停滞状态,注意力涣散,思绪处于一种漂浮状态。对考试结果过于担心,又不能有效采取行动,终日处于无助和紊乱的状态中,进而产生消极心理反应。长时间就会破坏人的身心平衡,造成情绪紊乱,生理机能下降。

如果考生的过度焦虑能够得到正确的疏导和及时的排解,焦虑是可以消除或减轻的,考生也可以重新达到心理平衡。但是如果焦虑的考生长时间处于这种高应激状态,没有采取合适的应对方式,并且缺少良好的心理支持,一定会对考生身心健康造成损害。

焦虑程度与考试效果之间存在“倒U型”曲线关系,考试焦虑处于中等程度时,考试效果最好。但过强或过弱的焦虑都会对考生的考试成绩产生不利影响。因此关键在于如何利用适度焦虑,调节自己的情绪,为自己的复习准备服务。

(三)焦虑的分类

精神分析学派根据焦虑产生的根源将焦虑分为三类:现实性焦虑、神经性焦虑和道德性焦虑。三种焦虑的性质都相同,都有痛苦的体验。大部分个体的焦虑往往不是单一性焦虑,面临重要考试时,考生产生的焦虑多数是几种焦虑的混合体验。

首先,我们来了解一下现实性焦虑。它产生于对外界危险的知觉。个体感觉到外界状态对自己可能产生伤害时,因此而产生痛苦的情绪体验。如考生意识到考试竞争激烈,淘汰率高,考生担心一旦失败,面临考不上好大学的处境,因此而产生的焦虑就是现实性焦虑。

其次是神经性焦虑。它产生于对个体本能冲动的担忧。当个体意识到自己的本能可能导致某种危险时,而个体自我又不能控制时,因此产生的不安的情绪体验。如考试临近,考生自觉还有很多该掌握的知识没有掌握,什么都记不住,学习无效率,这种焦虑为神经性焦虑。

第三是道德性焦虑。它产生于所谓自我的良心。当自我受到良心的谴责时,而产生罪恶感和