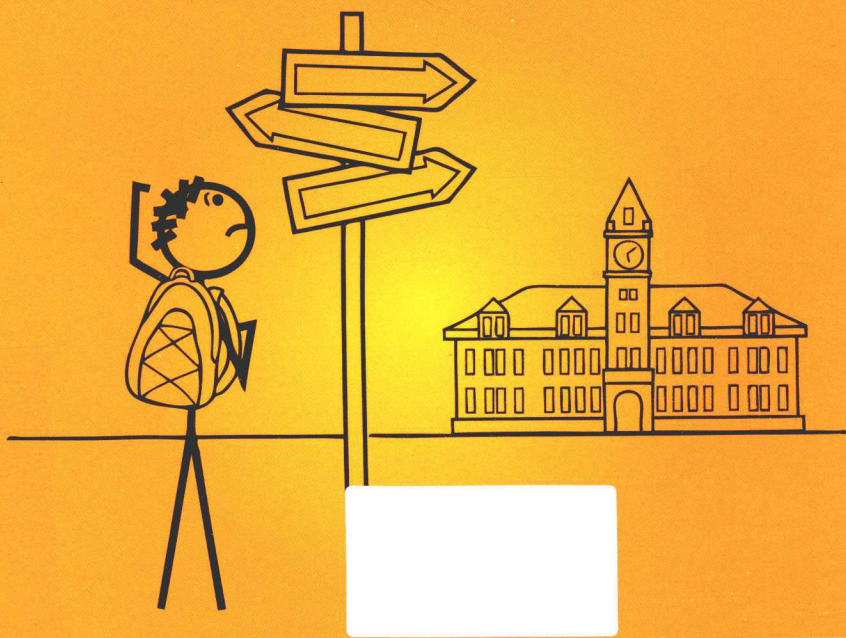


简单有趣的个人管理
KNOWLEDGE that STICKS!

大学第一年

——献给所有的大一新生

The Skinny on Your First Year in College



【美】肖恩·赫夫龙 (Sean Heffron) 著 唐梦佳 译

“在阅读这本书的过程中，我发现自己一直在点头说‘是这样的’。”

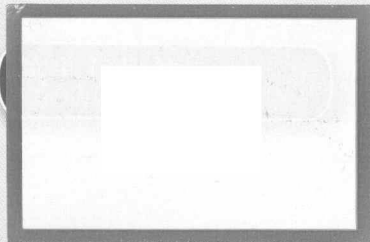
—Kelsey Consiglio, Sacred Heart大学一年级新生

“I found myself nodding my head and saying, ‘that’s so true’ throughout the entire book.”

Kelsey Consiglio/Freshman, Sacred Heart University



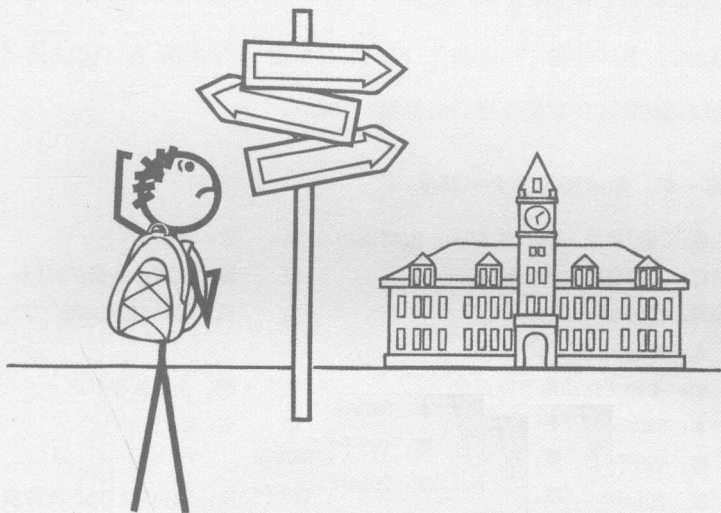
上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS



大学第一年

—献给所有的大一新生

The Skinny on Your First Year in College



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

本书为“简单有趣的个人管理”丛书之一，主要介绍了新生在大学生活中会遇到的主要问题以及如何克服这些问题，比如想家，和室友无法和谐相处，如何和老师交流，如何建立新的社交网络，等等。适合大学新生参考，尤其适合去美国读大学的学生和家长阅读。

The Skinny on Your First Year in College © 2011 by Sean Heffron.

Simplified Chinese edition copyright: 2014 Shanghai Jiao Tong University Press.

All rights reserved.

版权合同登记号：图字：09-2013-415

图书在版编目(CIP)数据

大学第一年：献给所有的大一新生 / (美)赫夫龙(Heffron, S.)著；唐梦佳译. — 上海：上海交通大学出版社，2013
(简单有趣的个人管理丛书)

ISBN 978-7-313-10467-0

I. ①大... II. ①赫... ②唐... III. ①大学生-学生生活 IV. ①G645.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第247073号

大学第一年：献给所有的大一新生

著者：[美]肖恩·赫夫龙(Sean Heffron)	译者：唐梦佳
出版发行：上海交通大学出版社	地址：上海市番禺路951号
邮政编码：200030	电话：021-64071208
出版人：韩建民	
印制：常熟文化印刷有限公司	经销：全国新华书店
开本：880mm×1230mm 1/32	印张：4.75
字数：133千字	
版次：2014年4月第1版	印次：2014年4月第1次印刷
书号：ISBN 978-7-313-10467-0/G	
定价：25.00元	

版权所有 侵权必究

告读者：如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系
联系电话：0512-52219025

致中国读者

我在此感谢上海交通大学出版社把这套丛书介绍给中国的读者。这套丛书能在中国翻译出版，我深感荣幸。

我希望能在不远的将来访问中国，并周游这个伟大的国家。我也期待收到中国读者的来信。我的个人邮箱是 jrandel@randmediaco.com。你们写来的每一封邮件我都会亲自回复。

致以诚挚的问候！



吉姆·兰德尔

关于本丛书

欢迎您阅读本系列出版物。本书用图画、对话和文本来传递信息，既简洁明了，又赏心悦目。

在我们这个惜时如金而又信息如潮的时代，大多数人挤不出时间去进行阅读。因此，我们对重要问题的理解往往浮光掠影——不像长年累月专注于此类研究的思想家和教师那样见解独到、入木三分。

这套丛书旨在解决这一问题。为了把这套丛书呈现给你，我们的读者和研究人员做了大量的工作。我们阅读手头可以找到的与主题有关的一切材料，同时与专家作了深入交谈。然后，结合自己的经验，提炼出这一系列丛书，期望你读后能有所受益。

我们的目标就是为了你的阅读。故此力求聚集要点、提取精华，集教育意义和阅读乐趣于一书。

本书设计简约，但我们对待其中的信息却极其严肃认真。请不要把形式和内容混为一谈。你阅读本书投入的时间，必将会换来无数倍的报偿。

前 言

想象一下早上醒来你眼前的一切都是崭新的，窗外如此陌生，周围有许许多多的人，可你一个都不认识。过去18年的舒适感荡然无存，你完全要靠你自己。是这样吗？

欢迎来到大学一年级——在这里你会有很多新的经历。

不管你是否期待这个崭新的开始，你都要把它当作成长过程中不可或缺的一部分。你如何应对这些变化会在未来几年中影响到你是否快乐与成功。

本书中的信息都是从全美各所大学的众多学者与学生中搜集而来，这些学校包括两年制和四年制大学、私立大学、公立大学、大型综合性大学以及小型学院。本书从各个方面阐述了所有大一新生们所表达的一个共同的主题，那就是：**他们需要帮助。**

我们会通过讲述T.H.E.大学的一名新生杰克的故事来帮助你。杰克就像你一样——碰巧很瘦，实际上他是个火柴人。他将会经历很多大一新生所遭遇的挫折。这些情况并不都会发生在你身上，但你可以用杰克的经历来帮助你自己或周围的人。

你的大学第一年会充满了疑问，但花一个小时读完此书，你就会得到许多答案。

“问题并不在于有问题，问题是盼望没有问题，而且认为有问题才是问题。”

——西奥多·鲁宾 (Theodore Rubin)
美国心理学家和作家

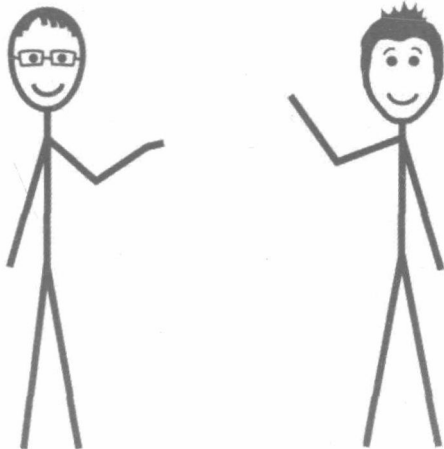
你好，我是吉姆·兰德尔 (Jim Randel)，“**简单有趣的个人管理**”丛书的作者。在这一套丛书中，我通常扮演主持人的角色，但我找到了一位比我更加了解大学生活的人。



1

我们来和肖恩·赫夫龙 (Sean Heffron) 打个招呼吧。他是我认识的所有人当中最了解大学一年级生活的人。

你好，我是肖恩。



2

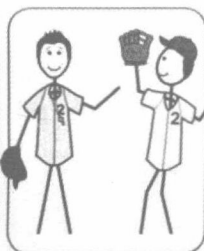
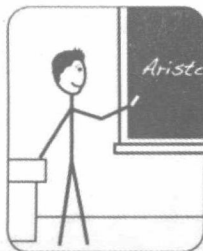


在过去的11年中，我除了睡觉，几乎每时每刻都和大学生们在一起。我的专业是研究大一的学生，也就是新生——这两种称呼在本书中会交替使用。

我现在是康涅狄格州（Connecticut）一所大学负责学生体验（Student Experience）的主任。我也教授传播学的课程，同时身兼棒球俱乐部教练。有时我会累趴下倒头就睡。

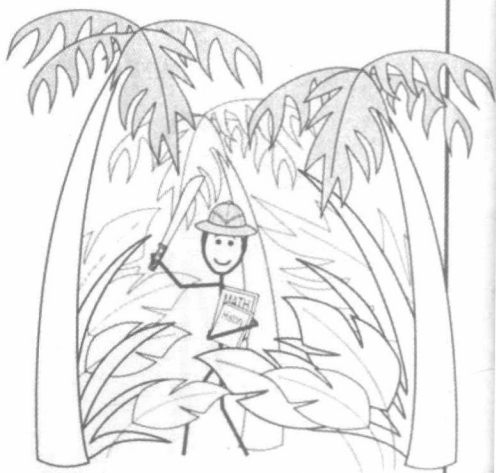


3



我想传授给你们我对于大学第一年的了解。这不仅仅是我的亲身经历，也是我从全美各地几百位同事和几千名学生那里收集到的经验。

有时大学第一年的生活会让你无所适从，就像一场丛林探险，你不知道路在何方。



4

这种不知所措的感觉会造成消极的影响！

看看有多少比例的学生在一年级结束时选择了退学或是转学：

- 公立社区学院：46.3%
- 私立文理学院：30.4%
- 公立研究型大学：27.1%
- 私立大学：19.6%
- 全美平均比例：34.3%

5

是的，平均34%的新生一年后选择离开。

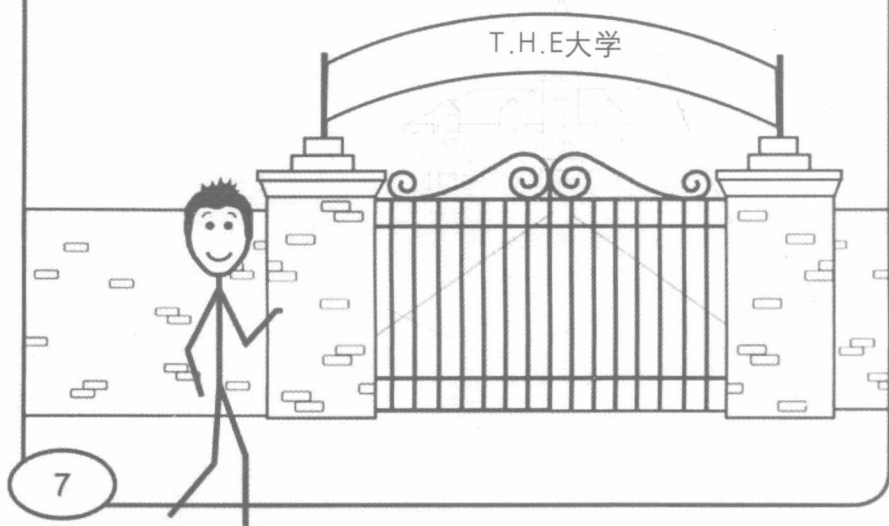
主要原因如下：

- 对就读的学校没有归属感
- 思乡成疾
- 经济困难
- 学业成绩不理想
- 社交不愉快



6

其实这些问题大多数都可以避免。在接下来的几个小时里，我会教你如何去做。



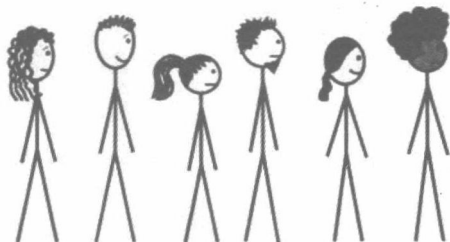
我们将跟随一位名叫杰克 (Jake) 的新生一起度过大学充满挑战的第一年。今天是入学的第一天，通常离正式上课还有3~4天的时间。

杰克正淹没在人流中……他看起来还真不是怎么**起眼**。

好吧，抱歉……不开玩笑了。不过正好，这让我想到我要说的另一点。



我真心希望
杰克能成功。



刚进大学的时候，你有时会担心大家都在看你，或者对你评头论足。好消息是，每个人都会这么觉得……其实没有人会特别注意你甚于其他人。

9

20世纪90年代末，社会心理学者汤姆·吉洛维奇 (Tom Gilovich) 曾经问他的大学生们哪位艺人最不受欢迎，得到的答案是“巴瑞·曼尼洛 (Barry Manilow)”。吉洛维奇就让其中的一名学生穿上印有巴瑞·曼尼洛头像的T恤，与其他学生混在一起。



几次重复试验之后，那些穿着特殊T恤的学生觉得至少周围有一半的人都注意到了他们。而事实是，只有不到20%的人真正注意到！也就是说，没人会特别注意你。

10

当你开始大学生活的时候，

往往你所感觉到的

和周围的实际情况

大不一样。

让我们看看杰克是怎样努力
熟悉新环境的。

11

第一部分： 室友和朋友

12

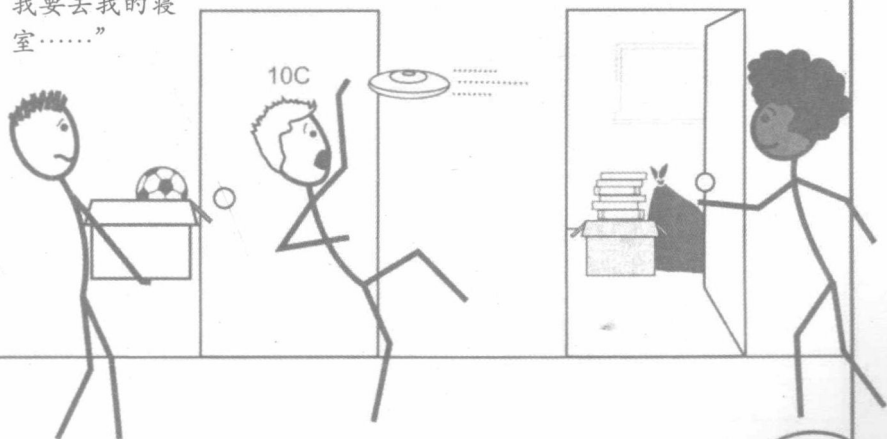
这是寝室入住日。

这是杰克。

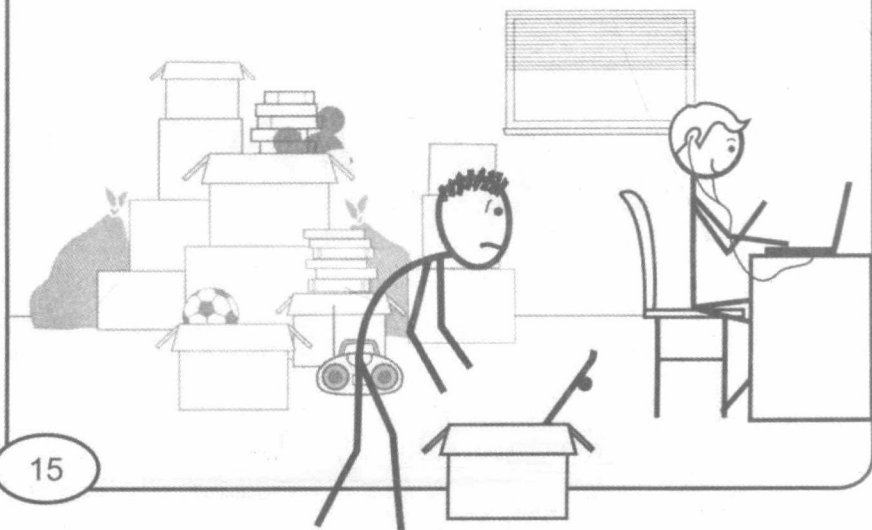


杰克正在搬进宿舍楼。

“不好意思
借过一下……
我要去我的寝
室……”



就像你一样，他来到这里，带着的不止是满满的行李、书籍和电子产品，还有伴随着他18年的记忆。



15

不管你是否住校，你来上大学时就离开了能给予你支持的朋友和家人。

与你将在之后几个月里遇见的陌生人相比，你自然而然会觉得儿时的朋友更加亲近。

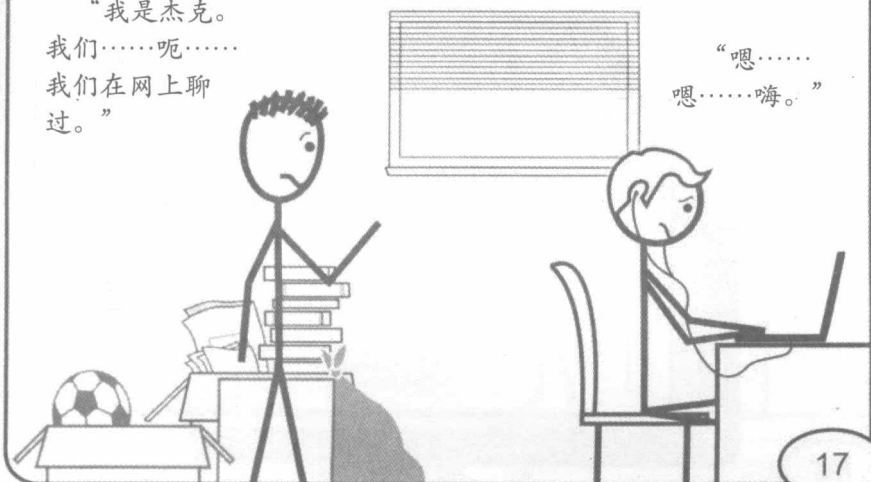


16

杰克的朋友们都是从小就认识的。虽然他并不善于结交新朋友，他也决定要试一试。

“我是杰克。
我们……呃……
我们在网上聊
过。”

“嗯……
嗯……嗨。”



17

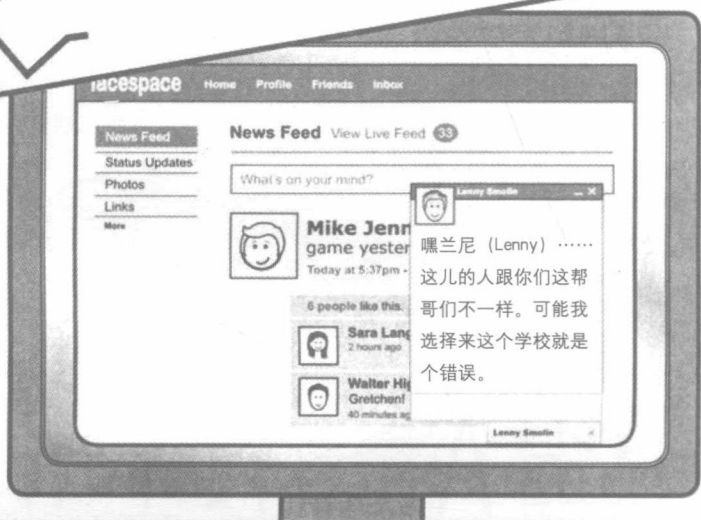
“我打算四处走走，
认识一下这个楼层的
同学。你要一起去吗？”

“不了，
谢谢。我正
跟我的朋友
聊天。”



18

聊天工具的确很棒，但总和你过去认识的人交流会让你错过那些可能成为你新朋友的人。



19

“我真怀念和你们玩飞盘足球那时候！”



“啊哈！”

20