

BECOMING A MASTER STUDENT CONCISE

[美] 戴夫·埃利斯 著



优秀大学生 成长手册**精华版**

你的第一本大学手边书

哈佛、耶鲁、斯坦福等美国几十所著名高校学生的学习生活宝典

提供了几百种简单实用的学习生活技巧

全球近百万名学生已经尝试并且从中受益

涵盖自我评估、时间管理和理财、记忆、阅读、笔记、考试、

思考、沟通、健康、职业规划 10 个方面

第14版

优秀大学生 成长手册精华版

BECOMING A MASTER
STUDENT CONCISE

[美] 戴夫·埃利斯 著

何雨珈 刘静焱 于吉美 陈园锋 译

Becoming a Master Student Concise

Fourteenth Edition

Dave Ellis

Copyright © 2015, 2012, 2009 by Wadsworth, a part of Cengage Learning.

Original edition published by Cengage Learning. All rights reserved. 本书原版由圣智学习出版公司出版。版权所有，盗印必究。

Science Press is authorized by Cengage Learning to publish and distribute exclusively this simplified Chinese edition. No part of this publication may be reproduced or distributed by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

本书中文简体字翻译版由圣智学习出版公司授权科学出版社独家出版发行。未经出版者预先书面许可，不得以任何方式复制或发行本书的任何部分。

本书封面贴有Cengage Learning防伪标签，无标签者不得销售。

北京市版权局著作权合同登记号 图字01-2014-1165号

图书在版编目(CIP)数据

优秀大学生成长手册：精华版/(美)埃利斯(Ellis, D.)著；何雨珈等译。—14版。
—北京：科学出版社，2014.4

书名原文: Becoming a master student concise

ISBN 978-7-03-040346-9

I. ①优… II. ①埃… ②何… III. ①大学生—学生生活—手册 IV. ①G645.5-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第061410号

责任编辑：刘英红 张晓雪/责任校对：刘小梅

责任印制：张倩/封面设计：后声文化

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

骏杰印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2014年5月 第一版 开本：720×1000 1/16

2014年5月第一次印刷 印张：18 3/4

字数：300 000

定价：29.80元

(如有印装质量问题，我社负责调换)





目录

引言 走进大学 / 1

- 优秀大学生的品质 / 2
- 如果你只是阅读，本书便毫无价值 / 6
- 吸取书中之精华 / 8
- 向高等教育过渡 / 10
- 为自己的成功“招收”老师 / 14

第一章 第一步 / 17

- 动力源泉：观点就是工具 / 18
- 第一步：事实是制胜的关键 / 19
- 学习方式：发现你是怎样学习的 / 29
- 创建你的学习方式量表 / 31
- 运用你的学习方式，在学校获得成功 / 37
- 发挥自己的多元智能 / 44
- 认真观察、用心倾听、及时行动：动用学习的全部感官系统 / 47
- 寻找和利用资源宝库 / 51
- 不可或缺的课外活动 / 52

第二章 时间管理和理财 / 57

动力源泉：专注于“此时此地” / 58

你的时间很充裕 / 60

制订和实现目标 / 65

每日任务清单 / 67

面对多重任务，要有所选择 / 69

加足马力：使用长期规划表 / 70

现在就停止拖延 / 72

充分利用时间的 12 种方法 / 74

财务监督 / 财务计划 / 77

保持良好的信用记录 / 81

教育投资是值得的 / 82

第三章 记忆 / 87

动力源泉：“恋上你的问题（打破自己的障碍）” / 88

记忆丛林 / 90

20 个记忆窍门 / 93

给记忆设圈套 / 102

如何照顾和“喂养”大脑 / 103

第四章 阅读 / 109

动力源泉：注意并消除头脑中的图像 / 110

肌肉阅读 / 112

肌肉阅读的原理 / 113

跨越路障，轻松阅读 / 121

快速阅读 / 123

单词的力量——扩大词汇量 / 125

增强“信息素养” / 127

第五章 笔记 / 135

动力源泉：一切都由我创造 / 136

记笔记是一个连续的过程 / 138

观 察 / 139

记 录 / 143

复 习 / 151

善用 PPT，巧妙做笔记 / 153

若老师讲课很快 / 155

阅读时记笔记 / 156

做一个在线学习者 / 159

第六章 考试 / 165

动力源泉：摆脱沉迷 / 166

摆脱考试的压力 / 168

考前准备 / 168

预测考题的方法 / 171

合作学习：团队协作 / 172

考试中的注意事项 / 174

考试并未结束…… / 179

作弊的昂贵代价 / 181

摆脱考试焦虑症 / 183

全面发展，学好每一门课 / 186

庆祝错误 / 187

第七章 思考 / 193

- 动力源泉：寻找更大的问题 / 194
- 批判性思考：一种生存技能 / 195
- 做一个批判性思考者 / 196
- 思想产生的方法 / 200
- 不要自欺欺人：常犯的逻辑错误 / 204
- 对网络上的信息进行批判性思考 / 205
- 获得决策技巧 / 206
- 解决问题的四个步骤 / 208
- 多问问题——通过探索来学习 / 209
- 专业的选择 / 211

第八章 沟通 / 219

- 动力源泉：信守承诺 / 220
- 沟通——让渠道保持畅通 / 222
- 选择倾听 / 222
- 选择发言 / 225
- 提高情商 / 228
- 处理冲突 / 229
- 委婉说“不”的 5 种方式 / 233
- 保持在网络上的安全 / 234
- 掌握公众演讲技能 / 237

第九章 健康 / 247

- 动力源泉：屈服 / 248
- 快醒悟吧！健康才是最重要的 / 250
- 给身体选择好“燃料” / 251

好好锻炼 / 252
保持情绪健康 / 253
寻求帮助 / 256
自杀不是解决办法 / 257
身体的自我检查 / 259
关于烟、酒、毒的真相 / 260

第十章 下一步 / 265

动力源泉：成为了不起的人 / 266
确定你的价值观，统一你的行动 / 268
利用通用技能，开始你的教育 / 269
现在开始你的职业规划 / 273
利用简历、人脉、面试“聘”一个雇主 / 277
现在你已读完本书——那就开始行动吧 / 285
“……采用以下的建议，继续……” / 286

引言

走进大学

本章导读

KEY

本章内容能帮助你顺利过渡到高等教育，并且帮你建立受用终生的成功模式。

METHOD

只有与本书进行适当的互动，才能充分发挥本书的价值。以日记的形式，把你的发现变成强大的行动。多接触那些对你的成功有帮助的人和组织。

QUESTION

如果引言中的策略可以帮助你顺利应对过渡期，你该怎样做？

CONTENTS

优秀大学生的品质

如果你只是阅读，本书便毫无价值

吸取书中之精华

向高等教育过渡

为自己的成功“招收”老师

优秀大学生的品质

这本书的很多东西是老师不会教你的，你只能自己感知，如何成为一个真正优秀的大学生。

优秀的大学生拥有一些共同的品质。学习态度与核心价值是其中的关键。他们的学习方法和策略也许有所不同，但最终都会超越平凡，达到成功。拥有优秀大学生的品质，会让你独一无二，出类拔萃。

以下列出的就是优秀大学生的一些品质。记住，这并不完整，只是给你提供一些大致的方向。

在阅读这些品质时，记住时时自我审视。如果你已经表现出了某项品质，就在旁边的小框里打钩。如果你很想积极行动，获得某一项品质，那么就在旁边的小框里做个其他的记号，比如画上一个感叹号。这并非考试。只不过是对你已经取得的成果进行肯定，并开始思考未来变得更优秀的可能性。

下面便是优秀的大学生共有的一些特征。

☐ **勤学好问。**优秀的大学生对什么都很好奇。通过提问，世间最乏味的事情在他那儿也变得有意思了。当他在生物课上觉得无聊时，他会对自己说：“每次听这个老师讲课我都觉得无聊，这是为什么呢？或许是因为他总让我想起家里那个絮絮叨叨的叔叔。他好像还真有点像我叔叔。”真是太神奇了！原来无聊也可以变得有趣。然后他就问自己：“尽管这门课无聊，但我该怎样从中得到价值呢？”于是他找到了答案。

☐ **能集中精力。**一个两岁的小孩子在玩耍时，你可以注意下他的眼睛。他那只两只大眼睛炯炯有神，充满好奇地专注地看着他眼前的事物。优秀的大学生也能像小孩那样集中精力。世界对一个小孩来说总是新的。优秀的大学生能够集中精力，因此，世界对他来说也是新的。

□**乐于改变**。未知并不能让优秀的大学生感到恐惧，实际上，他欢迎未知，包括对自己的未知。我们对自己都有一些认识，这些认识可以很有用，但有些也可能阻碍我们的学习和成长。优秀的学生乐于接受环境和自己的改变。

□**善于处理信息**。优秀的大学生能够在大量信息中找到相互之间的关联。他们可根据大小、色彩、功能、时效性和其他类别对信息进行组织分类。

□**掌握一定的技能**。掌握一定技能是成为优秀大学生的关键。例如，他学数学公式时，会反复练习，直到把公式深深地印在脑子里。他还善于融会贯通，举一反三。

□**幸福快乐**。优秀的大学生常常面带微笑，因为他觉得世界是美好的，能活在这个世界上就是幸福的。

□**遇事三思**。优秀的大学生有看法，有立场，但他能够适时地将这些立场放置一边。他明白自己应该三思而后行。他可以压抑内心冲动的声音，耐心倾听反对的意见。他不会让自己最初的判断成为学习的阻碍。在讨论中，他不会采取“要让我相信，你必须证明给我看”的态度，而是扪心自问，“如果这是真的，那会怎样？”接着他就会去找种种可能性。

□**充满活力**。留意那些走路步伐轻盈的学生，那些在课堂上积极活跃的学生。他们阅读时很少采用懒散的姿势，而是会端正地坐在椅子的边缘，而娱乐的时候他们也会非常地忘我。他们就是优秀的大学生。

□**健康向上**。健康的身体对优秀的大学生来说是很重要的，但这并不意味着完全不生病，而是指他重视自己的身体，善待自己的身体。同时，他也非常注意自己的心理健康。

□**正确认识自己**。优秀的大学生敢于评价自己和自己的行为。他通常会坦率地说出自己的优势和不足。

□**责任心强**。优秀的大学生很清楚承担责任和推卸责任之间的区别。他愿意对自己生活中的一切事情负责——即使是大多数人会把责任归咎于他人。

□**敢于冒险**。优秀的大学生常常会尝试自己没把握的事。课堂讨论时，他大胆表达自己的观点，即使会引起哄堂大笑。他会给自己选择很难的学期论文题目，他喜欢挑战很有难度的课程。

□**博采广览**。优秀的大学生总是对周围的一切都很感兴趣。在课堂上，他全

情投入，充分表达。在教室外，他积极寻求深入学习的方法，比如加入学习小组、参加校园活动、加入学生社团或参与团队合作的项目等。通过这些经历，他积累了各个领域的经验，储备了各种各样广泛的知识，并将其运用到自己的专业当中。

□乐于接受矛盾。悖论一词源自希腊文“paradox”，“para”是“超越”的意思，“doxen”是指“观点”，因此“paradox”的意思就是超越观点，更准确地说，就是一种看似矛盾或荒唐其实却有一定道理的观点。

例如，一个优秀的大学生决定要好好理财，实现一定的经济目标，但同时他又能让自己超然于钱财之上，知道自己的价值和拥有金钱的多少是无关的。这位学生能意识到大脑的这种局限性，能接受这种悖论。

□勇敢。优秀的大学生敢于承认并应对自己的恐惧。例如，一次充满挑战的考试在他看来也是一次学会应对焦虑、紧张和压力的机会。他不回避恐惧，而是直面恐惧。

□自我引导。优秀的大学生的学习动力并不是来自他人的奖励或惩罚，而是来自自我。

□把握当下。优秀的大学生能够真正地把握当下，他可以对每一分每一秒都怀有新鲜感，自然而然地去感知世界的的神奇。

□正确看待分数。优秀的大学生不会为分数的高低感到沾沾自喜或沮丧难过。他明白，分数有时确实很重要，但分数并不是他学习的唯一目的。他不会用得到的分数来衡量自己作为一个人的价值。

□懂得“高科技”。一个优秀的大学生对于“高科技”的定义是，任何能够用来达到目的的工具。从这个观点出发，电脑就成为辅助其更深入学习的工具，能够提高生产力，并让工作更有成效。着手完成一项任务时，优秀的大学生会迅速选择最先进和最有效的硬件和软件。他很有效率地搜索信息，对各种数据和资料进行批判性思考，并利用高科技创建网上社区。如果对某项技术比较生疏，他不会慌张忙乱，而是积极地去学习这门新技术，并寻找合适的方法。他也知道什么时候该“下线”，全心全意地投入到日常生活中的朋友相聚、家人团聚、同学活动、师生交流和同事联谊中去。

□直觉敏锐。优秀的大学生有一种不能用逻辑来解释的内心感应，而且他知道怎样相信自己的直觉，他也会注意去培养自己的直觉。

□**有创造力**。在别人看来毫无价值的细枝末节，优秀的大学生却能从中看到创造的机会。他能把各个学科的知识以一种全新的方式整合起来。优秀的大学生在生活的各个方面都具有很强的创造力。

□**愿意吃苦**。优秀的大学生不会把追求安逸放在首位。若一个目标的实现必须经历一个艰难的过程，他也乐于接受。他能忍受艰难困苦，毫不惧怕。

□**乐观积极**。优秀的大学生认为所有挫折都是暂时的，独立的。他明白自己可以选择任何态度来面对任何情况。

□**开朗爱笑**。优秀的大学生风趣幽默，有他在的时候就有笑声。接受教育是昂贵的投资，你要认真对待这个问题，但也没必要因此就不苟言笑。优秀的大学生会庆祝学习，而最好的庆祝方式便是时不时地笑一笑。

□**求知若渴**。人类对知识有一种与生俱来的渴求。但有些人的这种渴求会慢慢消失，而优秀的大学生对知识永远是如饥似渴，愿意为了学习而学习。

□**踏实肯干**。一旦有了目标，优秀的大学生就会愿意无怨无悔地付出辛劳和汗水。他明白，成功等于百分之九十九的汗水加上百分之一的天赋。优秀的大学生干起活来会像一个玩得正欢的疯孩子，怎么也不愿意停下来。

□**谦虚友善**。优秀的大学生看重知识的获取，对知识永远充满热情。同时他也懂得欣赏他人，知道双赢、合作和友爱的重要性，因此他总是很受欢迎。

练习：寻找你内心的优秀学生

本次练习的目的在于向你自己证明你的确是个优秀的学生。首先回忆一下你之前的经历，是否曾经学某样东西学得很好，展现了优秀的品质。这个经历并不局限于学校。有可能是你某次测试成绩特别优秀、足球比赛时表现得完美无缺、创作了一件令人瞩目的艺术品；或者是在一次吉他独奏时获得了满堂喝彩；也有可能是某一次你说出内心深处话，让别人颇为感动；又或者是在某一次你认真倾听了一个痛苦之人的诉说，安慰了他并给他力量。

请叙述一下你生命中类似经历的细节。包括时间、地点、相关人物。讲讲那时发生的事情和你当时的想法与感觉。

现在，重新看一下“优秀大学生的品质”这一节，看看那些你打了钩的优秀大学生品质，也就是那些你具有的优点。

举一个简单的例子，说说你是怎样表现其中一项品质的。

现在，再想想优秀大学生还有其他哪些品质，也就是文中并未提到的品质。把那些品质列出来，每个品质后面用一句话描述一下。

如果你只是阅读，本书便毫无价值

本书的第一版用这么一句话开头：本书毫无价值。很多学生认为这不过是用来吸引眼球的小把戏，其实不然；也有的学生认为这是在利用人的“逆反心理”，其实亦不然；还有的这样理解，如果没有读这本书的话，它自然没有任何价值了，其实这也不尽然。

其实，如果你仅仅是阅读了本书，本书仍然是毫无价值。对第一版如此，对这一版来说更是如此。只有当你按书中所说，真正采取行动的时候，这本书才会成为无价之宝。

本书的目的是通过提出一种让你终生受益的成功模式，帮助你在大学阶段取得出色的成绩。或许你会怀疑这本书的可靠性，不愿意轻易尝试书中提供的方法，不想去执行。那么，看完这部分的引言，相信你一定会积极地把这本书利用起来。

既然已经买了这本书，就不要因为广告词而对它产生抵制情绪。现在你要做的是让你花出去的几十块钱创造出无限的价值——那就是要坚定成为一个优秀大学生的信念，并且马上采取行动。以下内容会对你有所帮助：

厚积薄发——现在的积累，是为了以后更多的财富。我们从钱开始计算。大学教育的支出是你一生中最大的几项支出之一。通常，我们在教室里坐一个小时的费用是60元到100元不等。然而，很多学生认为他们所上的一个小时的课

程连几毛钱都不值。

作为一个优秀的大学生，你应该掌控自己从教育中所能获得的价值，这种价值可以是相当可观的。学习的乐趣暂且不说，大学毕业生一生能挣到的钱比没有上过大学的同龄人多得多。所以说做一个优秀的大学生是值得的。

重新挖掘你的学习潜能。要想成为一个优秀的大学生，你应学会挖掘自己的学习潜能，并且发现学习带来的乐趣。这些都会让你以最有效的方式获取知识。

孩子们天生就是好学生。他们很快就能掌握复杂的技能，比如说话，而且乐在其中。对他们来说，学习是一个很有趣的过程，他们可以做实验、去探索。然而，到了上学的时候，一些孩子就发现有意思的探索实践被枯燥重复的工作所取代。学习变成了一种负担。幸运的是，手中的这本书会帮你找回儿时的感觉——学习并快乐着！

有时，学习确实需要下很大功夫，对大学生来说尤其如此。当你成为一个优秀的大学生后，你就能知道如何做到事半功倍。

几百种方法供你选择。本书中有几百种实用的小窍门，你现在就可以开始用。即使平时的你属于上课打瞌睡、考试东张西望、对学期论文敷衍了事的类型，这本书里面也有你用得上的、能提高学习效率的方法。

当然，不是所有的方法都适合你。你可以不断地进行尝试，摸索出适合自己的方法，形成一种独特的、受用终生的学习方法。

本书提供了众多学生的切身感受。这本书之所以介绍这些概念和技巧，不仅是因为它们得到了学习理论家、教育家和心理学家的认可，还因为近百万名不同背景的学生已经尝试而且从中受益。有些学生曾害怕在众人面前演讲，有些学生不敢读出自己的笔记，或是有些学生某门功课落后于他人，他们都从这本书里找到了解决问题的方法。现在，你就可以借鉴他们的经验。

教你如何正确认识自己。自我发现是本书的一条主线。本书从头到尾，都安排有“发现/目标陈述”的部分，其内容小到整理书桌，大到设定长远目标。如果你在准备有机化学课程的考试，面对一张干净整洁的书桌，心中明白这门课程的重要性，那么这门考试也就不会显得那么难了。

用事实说话。本书的前十三版已经帮助几百万名学生取得成功。他们一致肯定这本书，尤其是那些已经取得相当成就的人，对书中介绍的学习技巧赞不

绝口。

你可以找到做一名成功大学生的秘诀。如果以上六点还不能促使你积极地使用这本书，那我就不得不透露让学生成功的秘诀了。秘诀就是没有秘诀，或许终极的公式便是丢弃公式，不断创新。

那些成功的大学生采用的策略和技巧其实广为人知。你手上的这本书里就有上千种，你可以使用、修改和创新。什么样的东西适合你，你自己最清楚。

不过，任何技巧若没有决心和行动，也是空谈。如果没有决心和行动，这本书也不过是一堆两斤重的废纸，而你的参与，就可以让这堆纸变成无价之宝。



充分运用学校里的所有资源。和你的导师与教授尽快熟稔起来。不要错过任何一堂课，接受一切挑战，加入支持小组，培养户外爱好和热情，对自己要有信念。

——蒂姆斯·艾伦（Timothy Allen）

吸取书中之精华

方法一：撕下来。这本书中有些信息需要从书中提取出来，或许你的老师想看一看。例如，“发现/目标陈述”是要你列举自己想从教育中得到的重要的东西。为了时刻提醒自己，你可以把这一页撕下来，贴在浴室的镜子上或是其他某个你一天会见到很多次的地方。当然，必要的时候，你也可以再把这一页插入原来的地方，用胶条粘上即可。

方法二：任意浏览。这本书没有特定的使用方法。你可以选择通读，也可以随便翻翻，找到自己需要的东西。现在就开始找吧，例如，如果你面临选择社团或是进行公开演讲，就可以直接翻到这一话题的文章那里。

你可能会发现同样的方法会在书中的多处提到。这是有意安排的，因为重复是为了强调那些关键点。同时，适用于生活这个方面的技巧可能也适用于另一个方面。每个章节的总结部分尤其值得注意，你能从中得到很多帮助。

方法三：采纳对你有用的，大胆放弃不适合你的。如果书中某些部分完全不适合你，除了故意安排的环节，你大可以直接忽略。其实，只要你有心想从

这本书里学到东西，即使是那些乍一看跟你无关或是对你无用的内容，说不定也能形成强大的力量。

方法四：把自己融入书里。在学习书中技巧的时候，你可以自己一边当编剧，一边当主演，把技巧与实际状况结合起来去吸收、运用。

方法五：倾听同龄人的心声。你在每章中都会看到以前同学使用本书的心得，这是那些用过本书的同学的切身感受。在继续往后读的过程中，你不妨也考虑一下，如果是你，你会怎么说？

方法六：让这本书真正属于你自己。现在，马上拿起笔来，把你的名字、地址和相关信息写在本书封面的内页上。然后，通过阅读日志，明确自己想从学校得到的东西，并写下你将做出哪些努力来得到这些东西。每写下一点，你就离成为优秀的大学生更近一步了。

方法七：认真完成本书的练习。记住，只有行动才能让这本书发挥作用。开始练习前，一定要仔细阅读说明，这样才能产生最佳效果。而要想使这本书发挥最佳作用，你就得完成书中的大部分练习。如果你漏掉了某个练习，什么时候再回过头去做都是可以的。这些练习引导你去写作、触摸、感觉、运动、观察、研究、思考、发言、倾听、回忆、选择、投入和创造，甚至你还要唱歌和跳舞。因为我们知道，和行动结合起来的学習往往才是最有效的。

方法八：锻炼批判性思维。这本书从头到尾都安排有锻炼你的批判性思维的活动，目的是提高你的思考和解决问题的能力。另外，书中其他的部分，像练习和日志，也能促进批判性思维的形成。

方法九：学习科学的学习方法。请你一定要注意每一章中学习方法应用的部分，安排这部分内容是为了让你认识到自己偏好的学习方法，并帮助你找到新的更有效的方法。

方法十：本章导读——导航学习经验。每次翻开这本书，见到上面四个方面，你就能引导自己学到更多。这就是为什么每章第一页我们安排了“本章导读”的内容。最终，你在学习任何东西的时候，都将能用到这种四个部分的导航结构来引导自己进行有效的学习。

方法十一：感受力量的源泉。每一章的“动力源泉”，其内容就是要让你改变传统观点，尝试新的行动。本书的读者多数都反馈说这是他们最喜欢的一个部