

BECOMING A MASTER STUDENT

[美] 戴夫·埃利斯 著



优秀大学生 成长手册

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 500 万名学生已经尝试并且从中受益

涵盖自我评估、时间规划、记忆、阅读、笔记、考试、

思考、沟通、理财、健康、职业规划 11 个方面



科学出版社

优秀大学生 成长手册

BECOMING A MASTER
STUDENT



[美]戴夫·埃利斯 著
毛乐 何雨珈 刘静焱 于吉美 译

Becoming a Master Student

Fifteenth Edition

Dave Ellis

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

Original edition published by Cengage Learning. All rights reserved.

China Science Publishing & Media Ltd. (Science Press) is authorized by Cengage Learning to publish, distribute and sell exclusively this edition. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only (excluding Hong Kong SAR, Macao SAR and Taiwan). 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01-2014-2435号

图书在版编目(CIP)数据

优秀大学生成长手册 / (美) 埃利斯 (Ellis, D.) 著; 毛乐, 何雨珈, 刘静焱译. —15版. —北京: 科学出版社, 2014.5

书名原文: Becoming a master student

ISBN 978-7-03-040440-4

I. ①优… II. ①埃… ②毛… ③何… ④刘… 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076094号

责任编辑: 刘英红 张晓雪/ 责任校对: 刘亚琦

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: 25 1/2

字数: 460 000

定价: 48.00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
- 优秀大学生的成长过程——发现 / 6
- 优秀大学生的成长过程——目标 / 8
- 优秀大学生的成长过程——行动 / 9
- 让成长过程流动起来 / 10
- 吸取书中之精华 / 12
- 向高等教育过渡 / 14
- 为自己的成功“招收”老师 / 18

第一章 发掘自我 / 21

- 动力源泉：观点就是工具 / 22
- 第一步：事实是制胜的关键 / 23
- 学习方式：发现你是怎样学习的 / 34
- 创建你的学习方式量表 / 37
- 运用你的学习方式，在学校获得成功 / 41
- 发挥自己的多元智能 / 49
- 认真观察、用心倾听、及时行动：动用学习的全部感官

系统 / 52

六种强化思维的途径 / 57

寻找和利用资源宝库 / 61

不可或缺的课外活动 / 62

测验 / 64

技能掠影 / 65

第二章 时间 / 67

动力源泉：专注于“此时此地” / 68

你的时间很充裕 / 70

定义你的价值观 / 76

制定和实现目标 / 77

每日任务清单 / 79

面对多重任务，要有所选择 / 82

加足马力：使用长期规划表 / 83

制定有效的工作流程 / 85

现在就停止拖延 / 87

充分利用时间的25种方法 / 88

测验 / 98

技能掠影 / 99

第三章 记忆 / 101

动力源泉：“恋上你的问题（打破自己的障碍）” / 102

你的记忆与大脑——六大基本原则 / 104

记忆丛林 / 109

25个记忆窍门 / 111

记忆新工具 / 122

如何记人名 / 126

测验 / 128

技能掠影 / 129

第四章 阅读 / 131

动力源泉：注意并消除头脑中的图像 / 132

肌肉阅读 / 134

肌肉阅读的原理 / 135

网页和电子书的肌肉阅读 / 143

阅读困难时 / 146

跨越路障，轻松阅读 / 148

快速阅读 / 151

单词的力量——扩大词汇量 / 153

增强“信息素养”，全面掌握信息 / 154

测验 / 162

技能掠影 / 163

第五章 笔记 / 165

动力源泉：一切都由我创造 / 166

记笔记是一个连续的过程 / 169

观察 / 169

记录 / 173

复习 / 181

善用PPT，巧妙做笔记 / 184

若老师讲课很快 / 185

阅读时记笔记 / 187

利用“概念图”，使理论形象具体 / 190

做一个在线学习者 / 191

笔记2.0版 / 193

测验 / 196

技能掠影 / 197

第六章 考试 / 199

动力源泉：摆脱沉迷 / 200

不要过分看重分数 / 202

考前准备 / 202

预测考题的方法 / 206

合作学习：团队协作 / 207

考试中的注意事项 / 211

考试并未结束…… / 215

作弊的昂贵代价 / 217

摆脱考试焦虑症 / 219

全面发展，学好每一门课 / 222

庆祝错误 / 223

著名的失败 / 225

测验 / 227

技能掠影 / 228

第七章 思考 / 229

动力源泉：拥抱崭新的世界 / 230

批判性思考：一种生存技能 / 231

批判性思考的过程 / 232

带你发现“原来如此！” / 242

思想产生的方法 / 245

不要自欺欺人：15个常犯的逻辑错误 / 250

对网络上的信息进行批判性思考 / 253

获得决策技巧 / 254

- 解决问题的四个步骤 / 256
- 多问问题——通过探索来学习 / 257
- 专业的选择 / 259
- 测验 / 265
- 技能掠影 / 266

第八章 沟通 / 267

- 动力源泉：信守承诺 / 268
- 选择倾听 / 270
- 选择发言 / 272
- 提高情商 / 276
- 团队沟通——完成小组课题 / 278
- 处理冲突 / 284
- 委婉说“不”的5种方式 / 288
- 有效投诉五部曲 / 289
- 保持在网络上的安全 / 290
- 学术诚实：杜绝抄袭 / 294
- 掌握公众演讲技能 / 295
- 测验 / 302
- 技能掠影 / 303

第九章 理财 / 305

- 动力源泉：尝试做回傻子 / 306
- 不再为钱担心 / 308
- 多挣钱 / 312
- 少花钱 / 315
- 未雨绸缪 / 317
- 保持良好的信用记录 / 319

教育投资是值得的 / 322
你的钱财和你的价值观 / 324
测验 / 327
技能掠影 / 328

第十章 健康 / 329

动力源泉：屈服 / 330
快醒悟吧！健康才是最重要的 / 332
给身体选择好“燃料” / 333
好好锻炼 / 334
摆脱忧虑的困扰 / 335
培养自尊 / 342
寻求帮助 / 345
自杀不是解决办法 / 348
身体的自我检查 / 350
关于烟、酒、毒的真相 / 350
测验 / 355
技能掠影 / 356

第十一章 下一步 / 357

动力源泉：坚持不懈 / 358
利用通用技能，开始你的教育 / 359
65个通用技能 / 362
通往毕业之路 / 368
开始进行职业规划 / 373
动手制作简历 / 378
挖掘隐藏的就业市场 / 379
提高面试技巧 / 381

将优秀进行到底 / 384

终身学习的工具 / 387

测验 / 396

技能掠影 / 397

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。

让成长过程流动起来
吸取书中之精华
向高等教育过渡
为自己的成功“招收”老师

METHOD

花上几分钟时间，快速浏览本章，找出你认为格外有益的建议。做下笔记，或者在章节中标出你今后想运用的攻略。

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
优秀大学生的成长过程——发现
优秀大学生的成长过程——目标
优秀大学生的成长过程——行动

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的超然于钱财之上，知道自己的价值和拥有金钱的多少是无关的，他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。他也会知道什么时候该“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。

优秀大学生的成长过程——发现

要变得更加优秀，咬紧牙关，加倍努力是一种办法。不过，我们还有更好的方法，那就是“优秀大学生的成长过程”。通过它，你会在自己身上培养出优秀大学生的品质。

当你尝试去体验优秀大学生的成长过程时，请记住，我们并不是要你无条件地相信它。亲身经历，用日常生活去检测它的有效性，然后看着结果慢慢展现在你面前。

纵观本书，你会发现许多填写日志的地方。建议你完成它们，引导自己经历优秀大学生的成长过程。

你可以遵循这个过程去学习任意科目，获得新的技能，改变自己的习惯。一旦你开始认真地按照这个过程行动，就会更深刻地认识自我。

听上去太神奇了吧？如果你是怀疑论者，那意味着你已经具备了优秀大学生的品质之一——勤学好问。在考虑一个新想法时，还要注意结合另一项品质——遇事三思，不要妄下结论。

首先，整体了解一下优秀大学生的成长过程。它包括三个阶段：

- 发现
- 目标
- 行动

其中一些日志叫做“发现陈述”。它们帮助你进行“自我定位”——描述自己现在的想法、情绪和行为。利用“发现陈述”描述你的长处，写下你自己希望有所改变的方面。它将成为一部连续的记录，记载着你如何学习，如何成长。

有些时候，“发现陈述”捕捉的是某一惊叹时刻——一道闪现的思想灵光。它或许是解决老问题的新方法，或许是从内心深处涌现的、能够改变人生的一次深刻洞察。不要让这些宝贵时刻转瞬即逝，用“发现陈述”将它捕获。

为了充分利用“发现陈述”，请务必在头脑中记住以下准则。

记录想法、情绪、行为的细节。想法包括内心的声音。我们时常在内心与自己对话。当这种对话争论不休、没有定论时，把内容记录下来。最初你可能不知从何下笔，但要坚持记录，逐渐养成写作的习惯。写作能够开启思想的闸门，让想法如潮水般流动。

想法还包括心理图像。心理图像具备特殊的影响力。想象考试失败的景象，好比在为真正的不及格提前彩排。比如，要移除这种负面影响，办法之一就是把你想到的画面详尽地描述出来。

当你状态很好时，也要留意。你可以利用“发现陈述”准确地描述在何时何地你的学习效率变得最高。

此外，观察你的情感和行动，并如实记录。如果你没有阅读解剖学课本，而是选择和关系要好的表姐在网上聊了一个半小时，那么记录下来。内容要具体，包括时间、地点以及你的感受。

把不适感当做信号。当一件棘手的任务摆在眼前时，如一道数学难题，留意你的生理反应。可能是反胃、呼吸加速，或者哈欠连天。不舒服、厌倦、疲惫的感觉都可能是一种积极的信号，提醒你即将展开一项有价值的工作。坚持住！记录下来！告诉自己还可以在坚持一会儿。你将会到达一片新的天地。

不要妄下结论。在加深自我认识的过程中，要温和处之，切莫妄自菲薄。如果你总是用“糟糕”或“愚蠢”来评价自己的行为，那么你的思想会因无法忍受屈辱而停下脚步。为了自己，请善待自己！

如实相告。不妄自菲薄会帮助你真实地面对自己。“真实让人自由”成为千古流传的箴言必然有其道理。你越接近真实，你的“发现陈述”就越有力量。即使你发现自己在回避事实，也没关系，不要自责。回避本身也是一种存在的事