

成功在大学丛书 1

世界大学生生活第一畅销书

超级畅销书《做个high大学生》最新修订版

大学生 最不能逃避的课

living and learning

生活和学业成功全书

(美) 吉拉尔德·科瑞/辛迪·科瑞
赫迪·乔·科瑞/著
李茂兴/译



中国著名大学教授再次强力推荐

北京大学/宋成有 清华大学/蓝伯雄

南京大学/沈汉 复旦大学/戴鞍钢

南开大学/李喜所 中国人民大学/袁济喜

武汉大学/詹德优 等

thomson.com

changing the way the world learns

群言出版社

群言出版社

大学生最不能逃避的课

living and learning
生活和学业成功全书

(美) 吉拉尔德·科瑞／辛迪·科瑞／赫迪·乔·科瑞 著 李茂兴 译

成功在大学丛书 ①

图书在版编目(CIP)数据

大学生最不能逃避的课:生活和学习成功全书/(美)科瑞等著;李茂兴译.

-北京:群言出版社,2003.9

ISBN 7-80080-338-4

I. 大... II. ①科... ②李... III. 大学生-学生生活 IV. G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 069934 号

First published by Wadsworth, a division of Thomson Learning

All Rights Reserved

Authorized Simplified Chinese Edition by Thomson Learning and QYPH.

No part of this book may be reproduced in any form without the express written permission of Thomson Learning and QYPH.

Author: Gerald Corey, Cindy Corey, Heidi Jo Corey

Title: Living and Learning

Edition: 1ed.

Copyright:1997 by WADSWORTH, A DIVISION OF THOMSON LEARNING

Page: 336

ISBN: 0-534-50500-7

策 划 北京新浪大江流文化传播有限公司

责任编辑 陈鹰翔

封面设计 张清工作室

出版发行 群言出版社

(北京东城区东厂胡同北巷1号)

邮政编码 100006

联系电话 65265404 65263345

电子信箱 cbs@mmzy.org.cn qunyancbs@tom.com

印 刷 北京市白帆印务有限公司

经 销 新华书店经销

版 次 2003年9月第1版

2003年9月北京第1次印刷

开 本 880×1230 1/32 印张 15.25

字 数 340千字

书 号 ISBN 7-80080-338-4/G·207

定 价 24.00元

著作权合同登记号:图字:01—2003—5442号

命运操纵在自己手中 (代序)

生活推动着您不断地学习

学习又让您更懂得如何生活

对于未来,您怀抱着哪些雄心壮志呢?

对于上大学,您真正想获得什么呢?

对于您自己而言,学校又具有哪些实质的意义呢?

本书探讨的就是上述这些问题,其价值很可能胜过您在大学里所读过的任何一本教科书。事实上,您将成为本书的共同作者,因为本书会先为您铺设顺利度过大学生涯的路径,接着,就必须由您来走,为路径中的一切涂上色彩。

有了您亲身的参与,您能预期的收获将包括:

找到自己

这意味着,您能找到自己独特的优点,也能清楚自己的不足。将优点进一步发挥,以及化缺点为优点,这个过程会带给您无法形容的成就感。

拥有积极的动力

这意味着,您能成为积极主动的学习者,因为经由本书与您一起进行发掘,您会有强烈而清楚的意图感与企图心。

享受更多学习上与生活上的欢乐

这意味着,您终将理解到读书与上课不是为了考试与成绩,而是为了开发自己的潜能,为未来渴望要达到的目的铺路、充电。在这样的认知与心境下,学习本身会是一种乐趣,每天都是您迫不及待要迎接的日子。

建立起终身学习的正确观念

这意味着,即使毕业后,您也不会彷徨,因为您已经能掌握您的方向,知道自己想要什么,拥有什么,以及应该充实什么。换句话说,您已经掌握了终身学习之钥匙,纷扰动荡的外在世界无法使您心慌。

学业上的成功

本书除了致力于协助您建立起正确的观念与方向,协助您了解自己对于哪种专业拥有特殊才能,并找出最适合您的学习途径之外,对于如何预习、如何做笔记、如何复习、如何管理时间,乃至如何调适生活中的压力,突破学习上的各种障碍等等,都与您同在一起。本书将作为您的搭档,必然会使您的课业成绩突飞猛进,尽管这并不是本书的惟一目的,也不是您惟一的收获。

衷心欢迎您的加入,您的投资所得到的回报,将不是金钱所能衡量的。

吉拉尔德·柯瑞

辛迪·柯瑞

赫迪·乔·柯瑞

目 录

第一章 大学之旅的起跑点 /1

引航 /2

认识现在的我 /3

你身在人生旅程中的何处? /4

事例:旭日初升与日正当中

反思念大学的动机 /6

事例:你现在决定上大学了吗?

围墙或桥梁? /8

事例:不要自我否定;年龄大不是障碍

你最大的敌人是自己? /10

犯错也有大益处 /13

事例:“恶梦成真”;育有2岁女儿的大三生;肯定自己所做的每件事

做不可能的梦 /17

事例:一部改变我生命的电影;我创造了自己

心像梦想 /20

事例:追求梦想;鼓励我的人

投资你的学业 /23



成本效益分析 /24
我的成功契约书 /26
自我测试 /27

第二章 价值观、目标和个人特质 /29

引航 /30
认识现在的自己 /31
逐步了解你自己 /32
为你的价值观充电 /32
事例：一点点不同
价值观和阻碍 /35
建立个人念大学的目标 /37
事例：滚石不生苔；谁需要它？；从干井中汲水
拟定好的人生计划 /40
计划一个短期目标 /41
事例：从身系囹圄到步入大学；回流生的心路历程
你属于哪一类的人？ /44
霍兰德的六角形人格模式 /45
霍兰德的六种人格类型 /45
多元智能——多元学习型态 /51
加德纳的七种智能 /52
认识罗杰斯多元智能指数(RIMI) /55
评估 RIMI /59
多元智能分数
分数的意义
找到最佳的读书方法 /61

七种学习型态	
“行动”才是关键	/64
成为你想成为的人	/66
自我测试	/67

第三章 时间管理 /69

引航	/70
你会管理时间吗	/71
时间不够用	/71
和中学相反?	/72
事例:上紧发条 1;上紧发条 2;上紧发条 3	
你如何利用时间?	/74
事例:猫头鹰	
制做“行事”表	/77
排出优先顺序	/78
马蒂·布洛克(MarlyBlock)的建议	/78
事例:母亲/妻子/学生/上班族	
学会分配时间	/80
周计划表	
如何拟进度表	/82
其它可以安排时间的方法	
个人记事本	
你的问题出在哪里?	/83
事例:日程表上要有余地;妥协	
从容度日的九种方法	/85
事例:运动的狂热分子;别让大计划淹没你	



拖拉拉问题多 /87

事例:一次一口;拖延大王

改变你的拖延习惯 /89

事例:写论文,明天再说吧;拖延大师有妙方 1;拖延大师有妙方 2;拖延大师有妙方 3

金钱管理 /92

看好你的钱包 /93

开销

财源

预算平衡 /95

赚更多

借贷

事例:时间与金钱

自我测试 /97

第四章 大学学习的革命(一)

——造就非凡的做笔记、阅读和记忆能力 /99

引航 /100

检测自己的学习习惯 /101

倾听的艺术 /101

听讲模式

如何提高课堂注意力 /103

事例:分心的结果

做笔记的方法 /105

事例:彩色的笔记

课堂笔记的艺术 /106



做份好笔记的小建议

速记符号

事例：省时省力的笔记

笔记的种类 /110

把笔记吃进去 /111

事例：重誊笔记

辅助方法

事例：勤能补拙

你的阅读方法正确吗？ /114

事例：床上书虫；我的阅读障碍

SQ3R

SQ3R 和其它最佳阅读法 /118

浏览将要阅读的资料 /118

质疑 /119

阅读 /120

背诵 /120

复习 /121

教学相长

做记号

事例：一味爱护书本的恶果

技巧需要花时间去学习 /123

边阅读边做笔记 /123

事例：得高分法则

理想的工作环境 /125

事例：坐拥图书馆

记忆的艺术 /126

三大记忆系统 /127



遗忘

了解你如何记忆 /128

迅速提高记忆力 /130

事例:不可置信的记忆能力;单词重要?单词不重要?

增进记忆的技巧 /135

自我测试 /136

第五章 大学学习的革命(二)

——从测验、论文和课堂讨论中迅速胜出 /141

引航 /142

认识自己的现状 /143

怯场 /144

事例:念台词?饶了我吧!敌人还是朋友

克服造成焦虑的负面想法 /146

事例:应付“杀手”

做好充分的准备 /148

事例:重返校园;应考

读书会 /150

事例:有益的对话;如果你组织读书会,自然会有人加入

如何组织读书会 /153

如何经营读书会 /154

读书会如何做考前准备 /154

事例:害羞的会员;我在读书会寻找的事物

考前的计划 /156

考试分析师 /158

不同的考试策略

想当夜猫子? /161	
上考场喽 /161	
第一部分:非论述题 /162	
是非题	
选择题	
第二部分:论述题 /164	
事例:论述题恐惧症;现在怎么办?	
反省时间 /167	
事例:一位老师的忠告	
考试救分员 /169	
消除写论文及课堂讨论的障碍 /170	
事例:喘口气;与最严厉的编辑搏斗	
写份好论文的简单步骤 /175	
事例:电脑阿妈	
写论文好比跑步	
从写论文谈演讲 /179	
事例:举起手吧!	
分数所代表的意义 /181	
事例:分数的意义 1;分数的意义 2;分数的意义 3	
自我测试 /185	

第六章 充分融入校园体系 /191

引航 /192	
认识现在的我 /193	
消除在校园中的压迫感 /194	
应对内在及外在障碍 /194	



事例:应对障碍;学习的权利

成人学生在校园中所面临的问题

别和自己过不去 /198

事例:数学障碍;寻找一个支援系统;我找到了原因

熟悉学校规章 /203

事例:认识师兄学姐;尝试新事物;互助学习

如何学习诀窍?

对自己诚实 /208

事例:为什么有人要作弊?缺乏自信;不幸的事件

利用学校资源——何乐而不为?它们是你的! /211

事例:好地方;“失能”的体系;系主任的工作

导师 /214

导师如何帮助你

如何找一位导师

事例:一位导师;绝不放弃

关于老师 /217

事例:做总比没做好;不及格

选择老师 /219

事例:向哈奇教授说声“嗨!”;内幕消息

最好的老师 /221

认识你的老师 /223

事例:别害羞;他们不会把你吃掉

使你的老师生气的行为

如何应付不易亲近及无效能的老师 /225

事例:模仿老师的风格

拒绝性骚扰 /227

自我测试 /229



第七章 做事先做人

——如何建立和谐的人际关系 /231

引航 /232.

认识现在的我 /233

偶尔独处的优点 /233

事例:独处时刻;是独处还是寂寞?

搭起沟通的桥梁 /237

哪种人善于沟通? /237

建立成功的人际关系 /239

有意义的人际关系 /240

你害羞吗? /242

事例:一次前进一排

找出害羞的根源 /243

粉红色的♀或蓝色的♂? /245

这才像个男孩!

事例:我不是个有男子汉气概的男人

这才像个女孩

事例:从未遵循传统

远离失败的人际关系 /252

向怒气挑战 /253

事例:处理怒气

容许冲突存在

事例:学习如何当面质问别人;带着微笑的愤怒

美满的家庭 /257

与父母沟通 /257



事例:与父母抗争

和孩子一起入学 /259

事例:未作好准备;不再崇尚美食

融入校园生活中 /262

寻找各种选择 /265

重新思考亲密关系 /265

知道何时说再见 /265

分手心情留言板

拾回破碎的心 /267

事例:沉重的负担

接触网上恋情 /269

网恋者心态 /269

事例:宽广的交流空间;他毁了我

自我测试 /271

第八章 培育文化多元化视角 /273

引航 /274

认识现在的你 /275

文化多元化的重要性 /277

设身处地 /278

事例:学习障碍;我没有残障;穆斯林面对的压力;不必

互相害怕对方;我也做得到;我是女同性恋者;封

闭自己,有损无益

认同模式 /286

白种人的意识模式 /286

少数民族的认同发展模式 /287

有关同性恋的一些事实 /289



白种人的特权 /291

事例:在现实中觉悟;外面的世界是最好的教室

速辨歧视指标(QDI) /297

搭起文化的桥梁 /301

克服文化上的误解 /302

事例:爱情 101;还好不是纳粹旗

走出错误的认知 /304

确认及挑战刻板印象 /304

事例:丢掉对伊斯兰教徒的偏见

发觉偏见 /307

事例:拜托别再有“某某主义”了!;双重标准;受歧视的
亲身经历

自我测试 /311

第九章 健康的身体是成功的基石 /315

引航 /316

认识现在的我 /317

健康掌握在自己手中 /317

休息 /318

睡眠——你不能没有它

祝你睡好

事例:对抗失眠

休闲时间 /322

事例:腾出时间留给自己;慢慢来

运动 /324

为什么要运动? /324



运动的好处 /325

事例:应对疲劳的武器

如何让自己动起来 /326

运动(或饮食)的秘诀

事例:保持平衡;无论晴天雨天

饮食 /330

吃出健康 /330

认识咖啡因的真面目 /332

不必打造魔鬼身材 /334

事例:坦然面对自己的体型

饮食运动状态自测

事例:厌食症救了我

净化心灵 /339

净化心灵 /339

冥想:心灵之旅

活在当下

虎前的僧侣

事例:有价值的思考;静谧的时光

精神粮食 /343

自我测试 /345

第十章 不必隐讳的话题

——大学生如何应对性、酒、避孕问题 /347

引航 /348

认识现在的我 /349

你有选择的权利 /349