



麦克米伦经典·大学生存系列



博雅光华

享誉全球的教育出版巨头
——麦克米伦出版集团权威打造

专为非英语国家学生
量身定制的大学生存指南



The International Student Handbook 学业生存手册

让你迅速适应西方大学的学术文化

[荷] 哈尤·赖因德斯 (Hayo Reinders)

[英] 尼克·穆尔 (Nick Moore)

著

[新西兰] 玛丽莲·刘易斯 (Marilyn Lewis)

周彧 译



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS



麦克米伦经典 · 大学生存系列

The International Student Handbook

学业生存手册

[荷] 哈尤·赖因德斯 (Hayo Reinders)

[英] 尼克·穆尔 (Nick Moore) 著

[新西兰] 玛丽莲·刘易斯 (Marilyn Lewis)

周晟 译



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

北京市版权局著作权合同登记：图字 01 - 2011 - 7375 号

图书在版编目 (CIP) 数据

学业生存手册 / (荷) 赖因德斯 (Reinders, H.), (英) 穆尔 (Moore, N.), (新西兰) 刘易斯 (Lewis, M.) 著; 周彧译. —北京: 北京大学出版社, 2012. 5

(麦克米伦经典. 大学生存系列)

ISBN 978-7-301-20294-4

I. 学… II. ①赖… ②穆… ③刘… ④周… III. 留学生—学生生活 IV. G648. 9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 029923 号

© Hayo Reinders, Nick Moore and Marilyn Lewis 2008

First published in English by Palgrave Macmillan, a division of Macmillan Publishers Limited under the title *The International Student Handbook* by Hayo Reinders, Nick Moore and Marilyn Lewis. This edition has been translated and published under licence from Palgrave Macmillan. The authors have asserted their right to be identified as the author of this Work.

书 名: 学业生存手册

著作责任者: [荷] 哈尤·赖因德斯 (Hayo Reinders)

[英] 尼克·穆尔 (Nick Moore) 著

[新西兰] 玛丽莲·刘易斯 (Marilyn Lewis)

周彧 译

责任编辑: 谢安洁

标准书号: ISBN 978-7-301-20294-4/G · 3374

出版发行: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区成府路 205 号 100871

网 址: <http://www.pup.cn>

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672

编辑部 82893506 出版部 62754967

电子信箱: tbcbooks@vip.163.com

印刷者: 北京鹏润伟业印刷有限公司

经 销 者: 新华书店

787 毫米 × 1092 毫米 16 开本 21.25 印张 402 千字

2012 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 65.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有, 侵权必究

举报电话: 010 - 62752024; 电子邮箱: fd@pup.pku.edu.cn

亲爱的读者：

出国留学是一件令人激动的事情。对于大多数学生来说，在异国他乡的日子可以说是他们一生中最有收获的一段时光了。但如果你的母语不是英语，那可就很具有挑战性了。你需要理解一种新的语言，阅读大量的资料，还要进行小组讨论，这些对于母语非英语的学生而言都是很不容易的，而且需要花费非常多的时间。本书的宗旨就是帮助你克服这些困难。后面各章节会给你提供一些建议，让你有机会实践必要的技能，充分把握留学的每一分每一秒。书中例子可以让你对之后的内容有一个大致的了解，而后面的一些小任务则用一种有趣的方式来检验你的理解是否到位。

本书的作者都有在国外旅游、留学和工作的经历。第一作者哈优 (Hayo) 这样写道：

学习语言是我一生中最有价值的经历，它让我真正了解了我去过的国家，也让我最终在国外定居下来。如果当时我也能有一本这样的手册，给我一些建议，也许就会轻松很多了！

尼克 (Nick) 写道：

在意大利上大学就像是一次绝妙的探险，我也因此而成为一名语言教师。这段求学经历丰富多彩，我从中收获了许多。那里的一切都与英国的大学迥然不同，当然，最大的差异还是语言！

玛丽莲 (Marilyn) 这样写道:

我曾经去地球的另一边, 学习一门我已经学了很多年的语言。本以为经过了多年的学习, 我对这门语言已经比较熟悉了, 但是到了那里之后, 我不禁怀疑: 这么多年的语言学习有用吗? 我虽然可以流畅地阅读和写作, 但是在口语方面, 我仍然费了一番工夫才逐渐适应了当地人的语速。

我们都喜欢从其他人的经历中学习新东西, 也希望了解老师对我们的期望, 因此本书涵盖了作者们在大约12个国家学习和教书的一些经历。此外, 还有很多学生和老师为本书提供了有用的建议。

那么从哪儿开始阅读呢? 你可以把整本书通读一遍, 也许某些话题对你更重要或者更符合你现在的需要, 应该好好利用目录, 更有针对性地挑选你感兴趣的章节展开阅读; 本书所附的大学词汇表对书中重要的术语作了解释, 你也可以利用这个词汇表来查找所需要的信息。如果你还是不能确定从哪儿开始, 那就先阅读一下Chapter 1的内容, 其中包含了许多真实的留学案例。利用这些案例, 你能找到一些普遍的问题, 然后更有针对性地阅读之后的“建议阅读章节”。当然, 你还可以阅读每一章的概述部分, 了解该章所谈论的主要话题。

我们希望本书能够帮助你愉快地度过留学生活, 并获得成功。现在就开始阅读吧, 享受学习的过程, 说不定有一天你的留学经历也会被编进书中呢!

哈尤·赖因德斯 (Hayo Reinders)

尼克·穆尔 (Nick Moore)

玛丽莲·刘易斯 (Marilyn Lewis)

Contents

序 / VII

Chapter 1 他们需要帮助

案例一: Chamroeun / 3

案例二: Hanna / 3

案例三: Tanako / 4

案例四: Laura / 4

案例五: Phond / 4

案例六: Ken / 5

案例七: Fukang / 5

案例八: Tanya / 5

案例九: Marco / 6

案例十: Umut / 6



Chapter 2 提高学术英语水平

你需要提高哪些英语技能 / 9

规划你的学习: 设定目标 / 15

你属于哪种类型的学习者 / 17

你是策略型学习者吗 / 18

选择正确的学校和课程 / 23

了解你所在大学的语言中心 / 26

建立语言档案 / 28

写语言日志 / 30

轻松学英语 / 31

Chapter 3 词汇

- 这个单词是什么意思 / 41
- 词汇的不同类型 / 41
- 正式与非正式语言 / 44
- 你的词汇是什么等级 / 45
- 你都用了哪些词汇 / 46
- 如何学习新单词 / 49
- 用抽认卡来学习词汇 / 54
- 如何充分利用词典 / 56
- 学习词汇的在线与移动工具 / 61
- 利用语料库来学习新单词 / 63



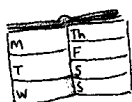
Chapter 4 上课

- 常见的问题 / 71
- 上课的目的 / 71
- 各国迥异的上课风格 / 72
- 为上课做准备 / 73
- 记笔记 / 75
- 讲课的组织架构与语言 / 82
- 在课堂上提问 / 87
- 做一个更好的听众 / 87
- 结论 / 90



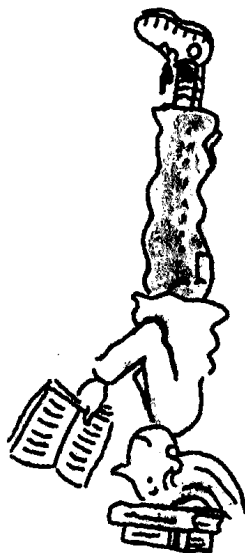
Chapter 5 小组学习

- 为什么要上小班课 / 93
- 学生选择是否去上小班课的原因 / 94
- 为小班课制订计划 / 97
- 如何在小班课上发言 / 99
- 寻找发言的机会 / 102
- 文化与小班课 / 106
- 结论 / 107



Chapter 6 阅读

- 看看其他学生的经验 / 111
- 大学生为什么要阅读 / 114
- 大学生都读什么 / 115
- 阅读不同类型的学术文章 / 116
- 制订你的大学阅读计划 / 117
- 查找阅读材料 / 119
- 学会利用图书馆资源 / 120
- 在网上和数据库中查找阅读材料 / 125
- 成为一个更高效的读者 / 130
- 批判性阅读 / 133
- 阅读的方法 / 138
- 提高你的阅读水平 / 138
- 提高你的阅读速度 / 142
- 阅读策略 / 144
- 记录你的阅读进度 / 145
- 在线阅读 / 149
- 结论 / 153



Chapter 7 大学写作

困扰留学生的是什么 / 157

如何理解论文题目 / 158

写作类型 / 160

为你的论文收集信息 / 161

结论 / 165



Chapter 8 论文写作过程

从话题到论题 / 169

写论文的引言 / 173

根据论题写出每一段的主题句 / 175

从主题句到段落 / 178

论文中的参考引用 / 180

整合论文 / 181

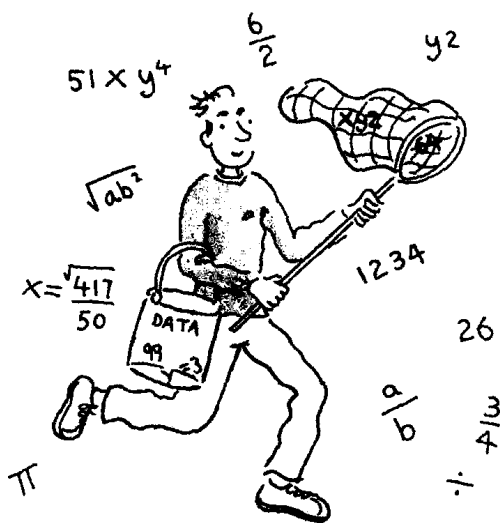
把不同的观点联系起来 / 183

校对 / 185

同伴反馈 / 187

标点符号 / 193

结论 / 194



Chapter 9 测试评估

了解你的课程测试 / 197

测试评估的种类 / 197

了解测试评估的标准 / 200

从反馈意见中学习经验 / 202

考试 / 207

在时间压力下答题 / 211

做演讲 / 216

综合测试 / 225

结论 / 227



Chapter 10 与老师沟通交流

为什么要与老师沟通 / 231

使用电子邮件 / 231

面对面提出请求 / 234

电话联系 / 241

班级代表 / 242

Chapter 11 解决问题

控制焦虑情绪 / 247

求助渠道 / 254

文化冲击 / 255

学术问题 / 260

结交朋友 / 266

财务问题 / 267

寻宝游戏：在新城市寻找最实惠的东西 / 270

小结 / 274



结论：接下来应该做什么 / 275

附录1 大学词汇表 / 277

附录2 参考资料 / 283

附录3 参考答案 / 291

Chapter 1

他们需要帮助

学习目标

在本章中，你会认识很多新朋友，看看你是否和他们一样也有这些困扰：

- 学校的老师似乎不太关心你的生活。
- 不太理解自己的考试分数。
- 总是为讨论课感到忧心忡忡。
- 因为记笔记而跟不上老师的讲课进度。
- 与周围同学很难交流。
- 无法适应大量的英文阅读任务。

引言

我们已经与本章中的同学们合作了很多年。他们的母语都不是英语，而且他们对大学学习都多多少少有些担忧。在人物介绍之后，会有几个问题，可以帮你了解他们现在所面临的困扰。如果你已经有了主意，那就看看本书附录参考答案中的建议吧；如果你也有和他们同样的困扰，不妨按照提示，看看建议阅读章节，说不定会对你有所帮助。

案例一：Chamroeun

Chamroeun是一名本科生，平时大部分的课都是大班课，几乎没有与别人交流的机会。比起大班课他更喜欢上小班课，因为上课人数少，老师能知道每一个同学的名字，会鼓励大家在课上积极发言，提出疑问。如果对课后作业有疑问的话，还可以在下课后去她办公室详细询问。

Chamroeun几乎每次课后都会去老师的办公室，可以说是常客了。一开始，他只问有关作业的问题，老师也非常乐于帮助他，于是他也渐渐开始和老师聊一些有关自己女朋友的事情。结果他发现，虽然老师能够在学习上给他很多帮助，但是似乎对他的个人问题并不是很感兴趣，甚至建议他去找辅导员。

Chamroeun对此感到很困惑。因为在他的国家，老师对学生各方面都很关心，所以实在想不明白老师为什么要建议他去找辅导员。他说：“我又没疯，她为什么要这么做？”^①

问题：

- (1) Chamroeun遇到了哪些问题？
- (2) 你能对老师的这种态度做出解释吗？

案例二：Hanna

Hanna总是在作业发下来的时候感到出乎意料。有的时候分数远远超出预期，有的时候却恰恰相反。比如说，她上周的作业只得了B，但是这份作业花费了她整整一周的心血。最令她感到惊讶的是，老师又对其中的某些地方提出了表扬。她完全无法理解老师怎么可能在分数如此低的情况下还对她提出表扬。

Hanna不知道该怎么告诉她父母。以前在国内读本科时，她总能拿到最高分，而且也正是因为这样的好成绩，她才拿到了出国留学的奖学金。但是在国外的研究生阶段，她却表现得如此糟糕。她感到非常无助，也觉得很丢脸。

问题：

- (1) Hanna遇到了哪些问题？
- (2) 谁能够帮助她解决这些问题呢？

^① “辅导员”一词的原文为 counsellor，意为顾问、辅导员。在英美国家的大学辅导员，一般是负责对学生的心理、生活或是财务等问题提供咨询和帮助的顾问。Chamroeun的老师建议他去找辅导员，在Chamroeun看来似乎是暗示他在心理方面需要帮助，所以让他难以理解。本书对该词的译法为，在表示提供心理辅导的顾问时译作“辅导员”，表示提供财务、学术指导的顾问译作“顾问”。——编者注

案例三：Tanako

Tanako 是一名很受欢迎的学生，在国外也能毫不费劲地交到朋友。大家总是称赞她英语说得好，常常说“你说的我们都能理解”，而且她也从来不需要别人重复他们所说的话，一次就能听懂。

但是，说到作业，老师却经常建议她在写作方面寻求别人的帮助。为什么所有的朋友都能很好地理解她，但老师却不这么认为呢？这似乎有点说不通。

问题：

- (1) Tanako 朋友们的评论与老师的完全不同，这是为什么呢？
- (2) 你会给她怎样的建议呢？

案例四：Laura

Laura 是一个很害羞的女孩。她很害怕上讨论课。更糟糕的是，课上老师经常会点名让同学回答问题，每次上课她都感觉自己很丢脸、很傻。其他同学也许会认为她什么都不懂，但事实并非如此。同学和老师所说的话，大部分她都能够理解，她只是很害怕讲出来而已。

她想，除非是要发作业，否则只要逃掉讨论课就可以了，这样就不会总是丢脸了。

问题：

- (1) 对于 Laura 的这种态度，你会如何解释？
- (2) 你会给她什么样的建议？

案例五：Phond

Phond 出国攻读硕士学位刚刚一年。其实她自己并不想留学，因为这对她以后的职业生涯并没有什么用，但是她的父母却认为有一个国外文凭可以让她在国内找到一个好工作。

在第一次课堂测验中，Phond 只得了 B-，这让她非常震惊。她立刻去找老师，觉得老师一定会理解她的处境。她对老师说：“文凭对我并不重要，但是我父母却把它看得特别重，还花了一大笔钱把我送到这里来读书。您能帮我改改分数吗？”

出乎意料的是，老师很严肃地对她说：“不可以，绝对不可以。”另外，老师还认为她刚来到国外学习一门新的课程，能在第一次考试中得到 B- 已经是一个很不错的分

数了。

问题：

- (1) 谁的说法更站不住脚：是老师，还是学生？为什么？
- (2) 你会建议她怎么做？

案例六：Ken

Ken无法把课堂上老师所讲的内容都记下来，为此他很困扰。不论他笔记写得有多快，都赶不上老师说话的速度。更糟糕的是，当他回过头来重新看笔记时，发现根本就看不懂。他很害怕最后会因为无法理解上课的内容而考试不及格。

问题：

- (1) Ken认为没有记好笔记就会不及格，他的这种想法正确吗？
- (2) 你会给他什么样的建议来帮助他解决这个问题呢？

案例七：Fukang

Fukang还是无法适应国外留学的新生活。在国内，他通常都会和其他人结成小组一起学习，课后也会待在一起，大家还会因某项运动或是共同的爱好加入社团。但是在这里，同学们一下课就各自离开了，与其他人没有什么交流。虽然国外的大学里也有一些社团，但是大家通常都是各自有伴或是一个小圈子的人在一起，别人很难与他们交流。所以Fukang觉得非常孤独，对学习也越来越难提起兴趣。

问题：

- (1) Fukang怎样才能融入大家而避免被孤立起来呢？

案例八：Tanya

Tanya非常喜欢留学的新生活，但有一件事除外，那就是公共演讲。只要老师一说下周要在全班同学面前做演讲，她就开始觉得很不舒服，又是头疼，又是口干，甚至感觉自己生病了。主要原因是她的口语表达能力远不如她对别人讲话的理解能力。更重要的是，即使是用她的母语来演讲，她也不喜欢。所以她想问问老师，看能不能不做公共演讲，也许这是个不错的想法。

问题:

- (1) 你觉得 Tanya 的这种解决方式怎么样?
- (2) 如果你是她的朋友, 你会建议她怎么做?

案例九: Marco

Marco 的问题主要是在阅读课本的时间上。虽然他都能看懂, 但是阅读速度很慢, 弄得常常熬夜, 以至于第二天早晨还会起不来床上第一堂课。

一天, 他问他的一个朋友: “为什么老师不能把课本摘要都发给我们? 在我们国家老师就是这么做的。”

问题:

- (1) 为什么老师不把课本摘要发给学生?
- (2) 如果你是他的朋友, 你会给他什么样的建议来帮助这位熬夜看书的同学呢?

案例十: Umut

Umut 发现了一篇非常好的文章, 对她做作业很有帮助, 于是她在论文中大篇幅地使用了这篇文章的内容。但是现在她却收到了老师发来的一封邮件, 而且看上去很紧急。信件里多次出现了 “serious” (严肃)、 “plagiarism” (剽窃) 和 “explanation” (解释) 这几个字眼。虽然她不懂 plagiarism 这个词是什么意思, 但她觉得肯定是犯了大错误 (如果想对 Umut 的情况有更多的了解, 请见 Chapter 11)。

问题:

- (1) 你觉得 Umut 是不是不诚实?
- (2) 你会如何跟她解释 “plagiarism” 这个词?