

[美] 肯·贝恩 (Ken Bain) 著

孙晓云 郑芳芳 译

What the **Best**
College Students Do

卓越 如何成为 的大学生



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

如何成为 卓越 的大学生

What the Best College Students Do

[美]肯·贝恩 (Ken Bain) ◎ 著

孙晓云 郑芳芳 ◎ 译

吴玉章 ◎ 审校



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

著作权合同登记号 图字: 01 - 2014 - 3056

图书在版编目(CIP)数据

如何成为卓越的大学生/(美)贝恩(Bain, K.)著; 孙晓云, 郑芳芳译. —北京: 北京大学出版社, 2015. 8

ISBN 978-7-301-25858-3

I. ①如… II. ①贝… ②孙… ③郑… III. ①大学生—素质教育
IV. ①G640

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 098361 号

WHAT THE BEST COLLEGE STUDENTS DO

by Ken Bain

Copyright © 2012 by the President and Fellows of Harvard College

Published by arrangement with Harvard University Press

through Bardon-Chinese Media Agency

Simplified Chinese translation copyright © (2015)

by Peking University Press

ALL RIGHTS RESERVED

书 名	如何成为卓越的大学生
著作责任者	[美] 肯·贝恩 著 孙晓云 郑芳芳 译 吴玉章 审校
责任编辑	泮颖雯
标准书号	ISBN 978-7-301-25858-3
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 新浪微博: @北京大学出版社
电子信箱	zpup@pup.cn
电 话	邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62767857
印 刷 者	北京大学印刷厂
经 销 者	新华书店
	720 毫米 × 1040 毫米 16 开本 19 印张 280 千字
	2015 年 9 月第 1 版 2015 年 9 月第 1 次印刷
定 价	39.00 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 电子信箱: fd@pup.pku.edu.cn

图书如有印装质量问题, 请与出版部联系, 电话: 010-62756370

北京大学校长序言

大学最根本的使命是帮助学生成长

林建华

改革开放三十多年来，中国高等教育发生了很大的变化。从大学的校园、仪器和设施条件到高等教育规模，从教师的学术研究水准到大学管理的理念和水平，今天的中国大学与几十年前相比，已脱胎换骨、今非昔比了。有时候，我们身在其中，终日忙于教学科研事务，对身边发生的变化反而有些视而不见。对这些变化，国外的同行更敏感一些，谈起来，他们对中国高等教育的发展和进步充满了惊奇和敬意，认为是世界高等教育史上的奇迹。不过，中国社会似乎对这些进步和发展并不买账。特别是最近几年，社会对中国高等教育的质疑和批评之声此起彼伏。政府认为大学没有为中国社会和经济提供必需的学术和人才支撑，科技成果的转化率不高，培养的学生不能适应社会 and 产业发展的要求，公众则认为大学教育呆板僵化，扼杀了青年人的创造活力。

对于教育中存在的这些问题，中国大学并非充耳不闻、无所作为。其实，中国大学对这些问题是有着切肤之痛的，也一直努力通过教育的改革，提高高等教育质量。事实上，几十年来，中

国大学的教育改革从未停止。以北大为例，20 世纪 80 年代末初提出加强基础、淡化专业，进行专业调整，举办文理科实验班；本世纪初提出加强通识教育，设立通选课，建立元培学院，推广小班教学，推进更加多样化的专业教育体系建设。其他学校也是如此，南京大学的“三三制”教育体系建设，复旦大学、浙江大学、西安交通大学的本科学院，重庆大学的与企业合作的培养模式（COOP）等，各个学校都在以自己的方式推进本科教育的改革。应当说，我们所进行的这些改革，在不同程度上改善了中国大学的本科教育状况，但实事求是地讲，效果差强人意，中国大学的人才培养质量并没有很大的改观。

这本书的作者肯·贝恩教授，曾担任哥伦比亚特区大学教务长和分管学术的副校长，并获得了很多美国的教学成就奖，被誉为美国最好的老师之一。他曾经出版过另一本书《如何成为卓越的大学教师》，影响很大，成为畅销书。这本《如何成为卓越的大学生》也曾获得 2012 年哈佛大学“教育与社会”好书奖。这本书的一个很重要的特点，是从受教育者也就是学生的角度，看待大学教育。贝恩教授不仅自己深入采访了几十位卓有成就的大学毕业生，参考和研究了影响人们创造力的心理学因素，还把最新的学习理论和策略与受访者的具体经历结合在一起，通过一个个鲜活的人生故事，让我们体验卓越大学生的成长历程。

对于大学生而言，这本书会让你建立信心。你不必聪明绝顶，也不必记忆力过人，只要你能认识自己，发现自己的内心激情，找到合适的学习方法，你就能成为富于创新精神的人，就能成为一个卓越的大学生。另外，书中对很多问题的阐述，例如，如何进行深层次的学习，如何进行理性探究，如何从失败中获益，如何驱动自己的热情和培养创新精神，以及如何选课、如

何阅读、如何写作、如何与人交往等问题，对于学生把握自己，更好地利用大学的各种教育资源和机会，是非常有意义的。

对于大学教师而言，这本书提出了一个发人深省的问题：什么样的教育是学生们真正需要的？目前，我们的教育比较关注知识，关注专业知识的系统性和完整性，而忽视能力培养，忽视对思想和智慧的启迪；我们经常更多地要求学生记住那些标准的结果和答案，而忽略了用学习过程挑战学生的思考方式，改变他们看待世界的方式。从这本书中，教师可以了解到，一个卓越的老师，一门卓越的课程，是如何改变学生的人生的。

对于大学管理者而言，一方面，这本书告诉了我们一个最基本、最简单——但又最容易被忘记的原则——大学的最根本的使命是培育学生，使他们能够健康成长，成为卓越的大学生；另一方面，也告诉我们学校的一切事情，包括对教师和学生的评价和激励，学校的建设和发展，都应当按照有利于学生成长的原则来进行。特别当我们还在为学校的排名或洋洋自得、或心力交瘁的时候，千万不要忘记，学生的成长才是一所大学声誉的最重要、最长远的根源。

我希望这本书能够启迪中国的大学生、教师和管理者，能够对我们转变教育观念、提高高等教育质量的有所助益。我也坚信这本书可以为进一步开展我们自己的大学教育研究提供借鉴。

第三军医大学校长序言

教育，就是要引导学生成为 他们想成为的人

罗长坤

近年来，我国高等教育领域一直在倡导教育教学理念、教学方法和考试方法的改革，教师怎么教、学生怎么学始终是全面提高高等教育质量的两大关键要素。为了促进教育转型，2007年，第三军医大学曾购入北京大学出版社的部分重点图书，全校教师人手一册，悉心阅读，汲取国外最新教育理念和做法。这批图书中就有美国著名教育家肯·贝恩（Ken Bain）教授的《如何成为卓越的大学教师》一书。我很高兴，2014年2月第三军医大学免疫学研究所吴玉章教授在耶鲁大学完成国家留学基金委博士后导师培训项目后，特意从美国带回贝恩教授的新作《如何成为卓越的大学生》，并带领我校孙晓云副教授着力促成此书在中国的翻译和出版。希望成千上万受困于传统教育模式的中国大学生能通过此书了解到国际最新教育教学理念。

什么是卓越的大学生？卓越大学生们都怎么做？如何成长为卓越的大学生？丰富多彩的大学经历如何改变大学生的思维方式并影响他们的一生？这些问题是全球大学生、家长以及教育工作

者共同关心的。贝恩教授在深入采访了包括《哈利·波特》作者 J. K. 罗琳、掌上电脑发明者杰夫·霍金斯、麦克阿瑟天才奖获得者威廉·艾伦在内的几十位卓越的大学毕业生的基础上，把抽象的学习理论和策略与几十位受访者生动具体的学习成长经历结合在一起，通过他们鲜活的人生故事和访谈回答，带领我们亲历卓越大学生的成长经历，见他们所见，闻他们所闻，更重要的是思他们所思。

通过与卓越大学生同行的这一段段旅程，作者最终向我们诠释了美国最新的理念和做法。作者希望大学生能抛弃急功近利的短效成功模式和以高分、荣誉等外在目标为驱动力的策略型学习法，转为关注自我，发现内心的激情，培养好奇心和责任感，广泛关注世界，采取深层次学习法，从而让大学经历更加丰富而有意义。书中既有丰富的真人案例，也有大量严谨的科学研究和学习理论，更为难得的是，贝恩教授把两者巧妙地融合在一起，寓教于乐，增添了许多阅读的趣味。

高等教育改革中，教育界的同行们从来就没有停止过对教育体制机制、教育教学理念的讨论争辩，以及对人才培养模式、教学方式的探索研究，也一直被追问：为什么我们交不出“钱学森之问”的合格答卷？为什么我们培养不出像史蒂夫·乔布斯（Steve Jobs）、埃隆·马斯克（Elon Musk）那样的旷世奇才？为什么我们不断学习，不断追赶，却总也赶不上他国的创新能力与速度？问题很多，答案也很多。但我觉得，对于教育的思考，还是应该回归到教育的本质上来，正如肯·贝恩在书中传递的观点：我们需要关注学生的内心，让他们知道一个杰出的人才所需要的精神特质。我们之前的教育，恰恰不够重视对学生个性和人格的培养，对于好奇心和想象力的培养，往往如蜻蜓点水，浅尝

辄止。2010年,教育进展国际评估组织对全球21个国家的研究报告显示,中国孩子的计算能力世界第一,创造力排名倒数第五,想象力更是倒数第一,其中仅4.7%的学生认为自己有好奇心和想象力,而希望培养想象力和创造力的仅占14.9%。也难怪美国前总统尼克松评价说:“中国教育教孩子服从,不准叛逆,培养的是守业人才,结果失掉了达尔文和爱因斯坦。”

一流国家需要一流人才,一流人才来自一流教育。长期以来,中国教育注重单纯的知识灌输,教师教知识,学生背知识,考试考知识,最后忘知识,忽视了想象力和创造力培养。我们认为,教师教学的目标在于“传授知识,启迪智慧,培养能力”,我们将此称为“教学三维论”。传授知识,中国的教师们做得很好;培养能力,做得也还行,但创新能力的培养较差;而启迪智慧,则做得很不够。智慧来自于人的内心对自然奥秘的好奇和对未知世界的想象。我们探索教育改革,目的是使学生具备创新精神和创新能力,充满好奇心、想象力,富于冒险精神,就要打破教育以教学为主、教学以教书为主、教书以课堂为主、课堂以讲授为主、讲授以教材为主的五大局限,努力推进学校教育由“接受性教育”向“创新性教育”转变,教师教学由“接受性教学”向“创新性教学”转变,学生学习由“接受性学习”向“创新性学习”转变,教学管理由“接受性管理”向“创新性管理”转变,人才培养模式由“以知识为中心”向“以能力为中心”转变。重视学生创新意识、创新思维、创新潜能的唤醒,注重学生创新人格的塑造和创新个性的培养,着力满足学生内在发展需要,培养学生的想象力、创造力和创新创业能力。以此教育学生准备胜任现在还不存在的工作,使用根本还不存在的科技,去解决我们未曾想到过的问题,培养思想者。只有这样,才能以人才

赢得竞争，用教育抢占未来。

《如何成为卓越的大学生》是一本关于教育的好书，更是一本探讨精神塑造的巨著。作为教育大师的肯·贝恩，没有用说教的方式去告诉教师和学生“大学应该学什么、怎么学”这些老生常谈的问题。他以许多更直接、更形象的故事告诉读者，教育，就是要引导学生成为他们想成为的那种人，而不是成为我们希望他们成为的那种人。正如肯·贝恩在书中强调的，这是关于富有创造力的人以及他们如何成就自我的故事。

中国的读者，无论是致力于教育改革探索的管理者，抑或从事教学一线工作的教师，还是迫切想知道如何通过学习提高自我的大学生，要想从肯·贝恩的书中真正获得收益，就需要明确两点：

第一，关键不是在大学里学到什么，而是如何通过大学的学习，认识自我，发现自我，找到自己的兴趣爱好，发现自己的天赋所在，培养自己的独立人格和尊严。

第二，中国的教育与西方教育虽然经历的阶段各不相同，发展模式也不可能照搬，但有一点是相通的，那就是要通过教育，启迪学生的智慧基因，激发学生的创新基因，鼓励学生保持对新事物的敏感性和好奇心，养成独立思考的能力和习性。

我认为从这两个方面出发，才能真正把握这本书的主线。书中列举的大量访谈内容和个人成长记录都展示出，优秀的大学教育，是如何通过一种理念、一门课程，对学生产生深远而长久的影响，从而改变他们的思想，让学生能够更加深刻地认识这个世界，认识所处的时代，并清楚自己的梦想所在。从学习热情到发展动力，从思维方式到学习理念，从个性修养到责任意识，都能从本书中找到答案。

但是，正如贝恩教授在结语中指出的，今天的大学生们面临

着巨大的压力，来自社会、经济、政治和文化的种种压力迫使他们采取浅层次学习方法或策略型学习方法。我认为，这种情况在中国更为突出。受传统教育观念和激烈竞争的影响，许多的中国大学生至今仍然遵循着为考试、高分、荣誉学习的传统思维模式。他们为父母学习，为荣誉而学习，为各种各样的考试而学习，却忘记了学习的纯粹快乐、作为创造性个体发展的个人兴趣以及对人类社会的责任和关注，才是个人成长成才的源动力。所以，我衷心希望本书能如同一扇窗户，为中国大学生打开一个新的世界，树立新的学习目标和方向，激发内心深处的热情和兴趣，点亮和开启新的人生之旅。事实上，即便是从教二十余年的资深教师们在阅读完这本书后也认为，书中关于“热情”“意图”以及“失败”等的理念为他们开启了一个新的世界，找到了人生新的意义，并因此在工作中变得更加主动积极。因此，我认为，这不仅是一本将改变大学生命运的人生指南，而且是一本会改变所有那些在工作、人生中挣扎的人的生活态度的好书。难怪《如何成为卓越的大学生》一书如同贝恩教授的前作《如何成为卓越的大学教师》一样备受好评，自2012年8月由哈佛大学出版社出版以来，即获得哈佛大学2012年度教育与社会好书奖，在全球引起广泛影响，现正由西班牙、韩国、新加坡等多国翻译出版。

衷心感谢吴玉章教授的慧眼，专程从美国带回本书，并带领孙晓云和郑芳芳两位老师为翻译本书做了大量的工作。感谢北京大学出版社的工作人员为本书的出版付出的所有努力。

中文版序言

驾驭自己的人生

上大学时，我曾经选修过一门课，正是这门课改变了我的人生，使我明白教育不仅仅是死记硬背那些考完试很快就遗忘的知识点。学校应该帮助学生开发大脑潜能，激发学生的创造力，使学生学会解决问题，应该帮助学生把所学的内容应用到每天面对的世界当中。在西方文化当中，人们往往认为只有在艺术、音乐、戏剧中才存在创造力。因为这门课，我开始意识到，一个人也可以成为有创造力的内科医生、商业领袖、农民、工程师……此外，艺术领域中的创造过程也可以帮助我在其他领域变得更具独创精神、更有生产力。

这门独特的课程还使我认识到自己是独一无二的。古往今来，任何人都不曾有与我相同的人生体验和身体条件，源于这种独特性，我的视角和想法也是别人所无法具有的。而如果说我自己是独特的，那么其他所有人也都应是独特的。这意味着我可以向其他人学习，可以通过学习辨识好的观点并将其与自己的观点进行整合，来培养自己的能力。

于是，我开始理解这一点并且培养自己的能力，学会向内（look inward）看。我必须首先要认识自我以及自身的独特性，自身怎样工作效率最高。其次，我还应学会向外看（look outward），

在遇到好的观点时学会辨识，并将其与自己的观点进行整合。我还要学习如何将所有的事物相关联起来，将艺术与科学关联起来，看艺术上的创造力如何激发我在其他领域解决问题的灵感。这门课程教会我对自己的思维进行思考，运用艺术家的思维方式来解决在科学和社会中遇到的问题。它给了我一个全新的简洁有力的词汇去思考创造过程。

在本书第一章里，我将带领你踏上通往这门精彩课程的旅程。通过一位年轻姑娘的眼睛和思想，我们将了解这门课及其指导思想。这位姑娘年轻时曾上过这门课，后来她成长为一位富有创造力的城市设计者和作家。我们还会看到其他一些年轻人如何从这门课中获益并成长为富有创造力的内科医生、商业领导者……这门课程就是创作这本书最初的灵感源泉。

我认识许多大学期间成绩很好的朋友，他们最后并没有成长为有创造力的人。他们学业出色，但却不会解决人生中遇到的问题。有少数人学会去运用他人的观点和发明，但他们自己却从未创造出任何新东西，一遇到从未出现过的问题就一筹莫展。围绕考试所学到的东西，对他们之后的思想、行为和感觉几乎没多少影响。我在大约 25 年前读到过类似的故事，有些医学生虽然通过了知识测验，但却不会运用所学的知识去诊断和治疗疾病。

我开始对有高度创造力的、会解决问题以及改善世界的人产生兴趣，我想知道他们是如何完成自己的教育的。他们在校期间做了哪些事情，才使他们成为医学、机械、农业、艺术、写作、教育、科学、商业、经济、城市设计以及其他许多领域的创造性人物？

我开始采访那些具有高度创造力的发明者和善于解决问题的人，发现他们在学习上采用的方法和我在那门改变我人生的特别

的课上学到的东西如出一辙。在他们身上，我还发现了深层次学习（deep learning）的理念。随着对其中一些人的人生的深入探究，我发现他们具有不同的上学意图。他们上学的目的并非为了取得学位，甚者不是为了考高分。他们意在理解所学，思考其应用和含义。他们想成为具有创造力的人，并且应用所学去解决问题。跟其他人一样，有时候他们在工作中也会遭遇失败，但是他们学会了愉快地接受失败、克服失败并且从失败当中学习。

由于之前学习过如何整合各种不同观点，作为一名历史学家，我逐渐关注一些关于人类学习和动机的研究。为什么一些人如此成功而另外一些人却与之相反？在研究那些具有高度创造力的人的经历时，一个全新的世界展现在我的面前。最有意义的一个观点也许来自美国心理学家卡罗尔，她发现通过采用正确的学习方法，人们能够提高智力。在我对创新人士的人生研究中，她的这个结论得到了支持。这些人学会了怎样从个人的失败中受益并增长心智。

本书源于我对学习和创造力的研究，以及对一些具有高度创造力和生产力的人们的采访，已经被译为多种语言，而我最希望看到的还是它被翻译成全世界使用人数最多的语言。我有三个中国孙子，其中一个就出生在中国，是我女儿收养了他。另外两个是我儿子的孩子，他们的外公和外婆都出生在中国。我们很爱这三个孙子，总是和他们一起过中国节日。通过我的儿媳妇以及她的家庭，我和妻子逐渐了解并爱上中国的文化和语言。正是通过语言，人们学会思考和创造，我们使用的语言对我们的思维方式具有巨大影响。我还在努力学习普通话，对这种美妙的语言的学习丰富了我的思维方式，让我开始使用一种不同于母语的思维方式。我从中国所学的一切，让我的大脑得到了发展。世间万物彼

此关联，如果我们能够学着去理解并欣赏这些联系，我们的大脑就能得到成长。

本书在美国教育界已经产生了巨大影响，中国现在拥有运用本书所述方法和理念并把它推向新水平的机遇。中国不仅是一个具有悠久历史和灿烂文化的国家，同时也是一个与时俱进的，能够创造出更新、更美好未来的国家。我希望将来能够从阅读此书并因此改变了原有的教育和学习方法的中国读者身上学习，他们能给我带来新的视野，让我从中获益。

我希望本书能帮助你激发思维的活力，从自己的错误当中成长，拥有具有高度创造力和生产力的人生。必须注意的是，如果你用传统的方法去理解它，效果就会完全不同，无法实现上述目标。你必须理解自己的过去、自己是谁并尝试改变，以全新的视野去行动。你必须打开视野，以截然不同的方式去思考学习和学校。如果这样，你就能驾驭自己的人生。让我们出发吧！

目 录



北京大学校长序言：大学最根本的使命是帮助学生成长 / 1

第三军医大学校长序言：教育，就是要引导学生成为他们
想成为的人 / 5

中文版序言：驾驭自己的人生 / 11

一 他们为什么会成功 / 1

（一）贝克教授的“能力整合课” / 3

（二）怎样才算“卓越” / 7

（三）了解自己：寻找内心的激情和创造力 / 13

（四）好的问题胜过简单的答案 / 22

（五）一门课开启全新的世界 / 26

（六）“天才”是怎样炼成的 / 29

二 “专才”是如何炼成的 / 35

- (一) 大学生活：从四个哲学问题开始 / 37
- (二) 三种学习方法：浅层次、深层次和策略型 / 39
- (三) 浅层次和策略型学习方法的弊端 / 42
- (四) 深层次学习法：走向创新之路 / 45
- (五) 人人都可以掌握深层次学习法 / 47
- (六) 不要让分数和积点成为学习动机 / 48
- (七) 发掘更深层的学习驱动力 / 55
- (八) 我的教育我做主 / 57
- (九) 谦卑而不自卑，自信而不自大 / 62
- (十) 重新燃起童年的好奇心 / 64

三 学会自我管理 / 71

- (一) 与自己进行对话 / 73
- (二) 摆脱固有的思维模式 / 74
- (三) 了解大脑工作原理和思维模式 / 80
- (四) 打破“不假思索型”思维习惯 / 86
- (五) 不要让“我方偏见”影响自己的判断 / 87
- (六) 不要让“生动偏见”影响自己的判断 / 88
- (七) 不要让“表达偏见”影响自己的判断 / 90
- (八) 启动快乐学习的开关 / 92
- (九) 不必在意社会对你的成见 / 95