

海外留学

走进大学

STUDYING AT
UNIVERSITY

原著〉凯文·巴克纳尔 Kevin Bucknall

译丛主编〉封一函

翻译〉范亚男 连煦 孙红玖

中国青年出版社

海外留学

原著〉凯文·巴克纳尔 Kevin Bucknall

走进大学

STUDYING AT
UNIVERSITY

译丛主编〉封一函

翻译〉范亚男 连煦 孙红玖



(京)新登字 083 号

图书在版编目(CIP)数据

走进大学/(英)巴克纳尔著;范亚男,连煦,孙红

玫译.—北京:中国青年出版社,2001

ISBN 7-5006-4487-6

I.走... II.①巴...②范...③连...④孙...

III.大学生—生活—知识—外国 IV.G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 053936 号

北京市版权局著作权合同登记

图字:01-2001-0505

Original edition published in English by How To

Books under the title of

Studying at University

Copyright(c)1996 by Kevin Bucknall

Chinese translation copyright(c)2001 by China Youth

Publishing House

Published by arrangement with How To Books Limited

All rights reserved

中国青年出版社出版 发行

社址:北京东四 12 条 21 号

邮政编码:100708

北京金特印刷厂 印刷

新华书店经销

787×1092 1/36 6 印张 4 插页 96 千字

2001 年 8 月北京第 1 版 2001 年 8 月北京第 1 次印刷

印数:1—6000 册

定价:8.00 元

序言

生活在精彩的世界里对每个人来说都是一次愉快的旅行。人生中的大学阶段既是全新的、又是多变的。在这本书里，你能了解到大学生活到底是什么样子，大学生们都做些什么，怎么做才能走向成功。本书内容还涉及到如何尽快适应校园生活，找到学习窍门，获得好成绩，直至掌握工作技能等等。

书中提供的学习建议有两大用处：一是追求最高境界；二是只图学得轻松。要成绩还是要潇洒，完全取决于自己，只可惜二者不能兼顾。

本书中的建议适用于大多数人，但再好的方法也要因人而异。多一分耐心，给自己一个机会，成功之路就在你的脚下。

再说明一点，书中使用的“学期”一词指 10 周的时间，一学年里有三个这样的学期，意味着大学生们必须尽快进入角色。

凯文·巴克纳尔

大学生涯的成功秘诀

海 · 外 · 留 · 学 · 必 · 读



《走进大学》

《应考策略》

《独立生活》

《建立自尊》

《记忆增容》

责任编辑：林栋

封面设计：詹凯

目 录

序言 / 001

1. 适应大学生活 / 001

认清成功因素 / 001

珍惜学习机会 / 002

理解何为成长 / 005

校园中的吃住行 / 012

轻松潇洒第一周 / 023

实例分析 / 025

讨论题 / 027

总结 / 027

2. 你该做些什么? / 029

什么是大学? / 029

你该做什么 / 030

学习新方法 / 034

处理新问题 / 035

适应大学生活 / 038

增强学习动力 / 046

实例分析 / 047

讨论题 / 048

总结 / 049

3. 改善学习技巧 / 050

你的奋斗目标 / 050

轻松学习效果好 / 051

一个好汉三个帮 / 056

用好教科书 / 060

阅读——怎样多快好省 / 063

信息——为你插上翅膀 / 066

实例分析 / 071

讨论题 / 072

总结 / 072

4. 怎样对待必修课 / 074

聪明的听众 / 074

聪明的参与者 / 084

活跃的参与者 / 087

实例分析 / 088

讨论题 / 090

总结 / 090

5. 整理信息、准备答案 / 092

整理文件 / 092

想想哪种方法好 / 098

当机立断 / 102

必要的删节 / 105

实例分析 / 108

讨论题 / 109

总结 / 110

6. 口头作文 / 112

预先演练 / 112

消除紧张情绪 / 112

发挥最好水平 / 116

注意形体语言 / 118

用动听的声音发言 / 119

如何回答问题 / 120

实例分析 / 120

讨论题 / 121

总结 / 122

7. 笔头作文 / 123

做好准备 / 123

写文章时应避免的做法 / 124

应该如何写文章 / 131

改进写作风格 / 133

按时交作业 / 134

实例分析 / 136

讨论题 / 137

总结 / 137

8. 考试 / 139

准备考试 / 139

参加考试 / 141

准备其他形式的考试 / 146

做好选择题 / 146

做好填空题 / 149

作弊——愚蠢之极的做法 / 151

实例分析 / 152

讨论题 / 153

总结 / 154

9. 学会与他人合作 / 156

在团队中工作 / 156

开始工作 / 157

分小组工作 / 159

写全组报告 / 160

实例分析 / 164

讨论题 / 165

总结 / 165

10. 角色扮演 / 167

提高生活技能 / 167

关键问题 / 168

开始发言 / 169

出色发挥 / 170

使用辅助设备 / 172

使用“道具” / 175

做好角色扮演的窍门 / 176

回答听众问题 / 180

实例分析 / 183

讨论题 / 184

总结 / 185

11. 顺利地完成第一学年 / 186

回顾你自身的变化 / 186

为二年级做好准备 / 187

盼望回家 / 190

实例分析 / 191

讨论题 / 193

总结 / 193

词汇表 / 195

图目录

1. 周末完成任务核对表 / 011
2. 生活建议 / 025
3. 英文笔记缩写体例 / 081
4. 笔记实例 / 088
5. 如何准备作业 / 096
6. 评分系统对比表 / 136
7. 考试前一天的检查 / 142
8. 作业不及格怎么办 / 152

1. 适应大学生活

■认清成功因素

凡在大学做出成绩的人都具备成功的三大要素：

第一，在所有课程中保持全勤，认真听讲，做好笔记；第二，课余投入大量精力勤奋钻研；第三，最大限度地利用好时间。大学学习需要一种强烈的成功欲望，这股动力可以使你战无不胜。

步入大学的原动力

刚刚步入大学、进入调整期时，不妨想一想自己上大学的动机是什么。列出一张清单，经常拿出来翻看一下，有助于不断给自己加油。

上大学的动机也许包括下面的一项或多项：

- 出于父母、家庭，或朋友的期望。
- 纯粹为随大流，别人都是如此。
- 大学生活的魅力势不可挡。
- 对于今后的目标和方向尚不清楚。

- 暂时没有理想的工作机会。
- 为了获得某项职业的资格。
- 单纯为专业兴趣而学。
- 为了开阔眼界、提高素质。
- 工作遭遇挑战，本人有经济基础。
- 寻求智力开发、享受思考的乐趣。

■ 珍惜学习机会

寻求个人发展是上大学的主要目的。大学生活能充分发挥你的创造力，帮你逐渐形成自己的思想体系，并教你如何准确无误地表达。在这一阶段，知识和技能同样重要：

● 知识由事实和理论构成。如今知识更新得快，考试离不开知识，但它不是上大学的最大收获。

● 实际工作需要技能。学到手的技能将陪伴你一生。没有什么人能一直捧着铁饭碗，技能的掌握会使你越来越有竞争力。

顺利地学习过渡到工作需要具备以下几个条件：

- 口头及书面表达强。
- 能够合理分配时间。
- 能够分清任务主次。
- 具有团队合作精神。
- 能够充分利用信息。
- 能够独立处理问题。
- 分析问题有条有理。

要想在社会上和职业生涯中谋取一块立足之地，还得做到以下两点：

- 广交朋友。
- 构制一个潜在的商务网络。

开阔眼界和完善自己是上大学的最大收获：

- 尽可能多听、多看、多学，尽可能挖掘自己的潜力。
- 建立自信，并逐渐形成自己的办事原则和处世哲学。

必须清醒地认识到大学学习不同于中学学习，也不

同于从事一项工作。

和中学学习相比

- 教师不再扮演主宰者角色。
- 通常没人管你是不是逃课。
- 早晨不再有人叫你起床。
- 享受相当大的自由空间。

一定程度上讲，这些都给你敲响了警钟——你现在只有靠自己了。下面的篇幅将会介绍如何利用好你的自由时间的方法。

和从事一项工作相比

- 没有规定的时间。
- 没有老板的指令。
- 不必担心利益得失。
- 没有固定的大笔支出。
- 可按自己的喜好着装。
- 不必和同事勾心斗角。

这些自由空间确实令人兴奋，你现在有足够的时间做你想做的任何事情。

■理解何为成长

每个人的成长过程都是独一无二的经历。成长意味着一系列身体上和情感上的变化，而这些变化往往是不定的，甚至是令人焦虑的。成长过程中要考虑好自己的发展定式。情绪波动和不安全感在所难免，但要学会把握自己和处理各种各样的复杂关系。随着年龄的增长，父母不再是绝对权威，你会发现他们并不完全了解自己。

自我发展的因素

自行负责

自己做的事情就要自己负责，不能再责怪父母、老师或是朋友为你考虑不周。

获取经验

获取经验意味着尝试新事物，假设对新事物的尝试威胁到一个人作出理智判断的能力，最好马上放弃。例如，尝试烈性毒品不仅让人上瘾，还导致性格扭曲、引