

thomson.com

Success Series in Universities and Colleges

changing the way the world learns

美国大学生必修教材 全球最大教材供应商汤姆逊荣誉出品

大学生 全攻略

学习&生活

[美] 约翰·N·加德纳 JOHN N. GARDNER

A·杰罗姆·朱厄尔 A. JEROME JEWLER 著

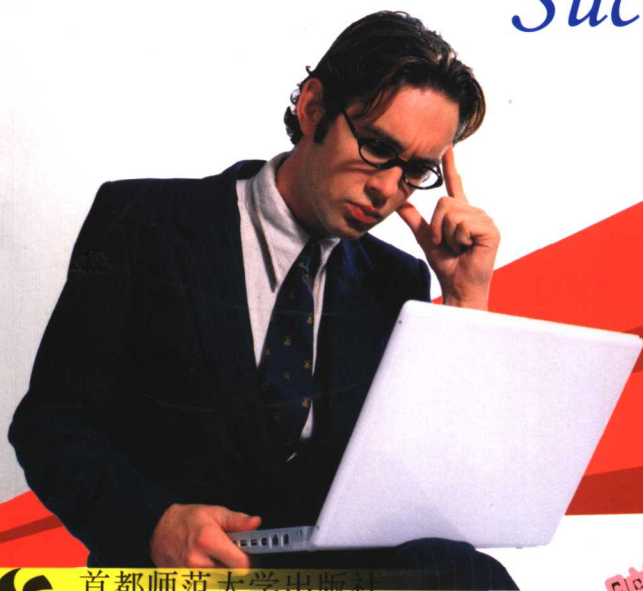
黄义军 译

中国著名大学教授推荐

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 华东师大谢俊美
中国人大袁济喜 武汉大学詹德优 山西大学行龙

英文
第5版

Strategies for
Success



赠送互动光盘



首都师范大学出版社

CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

大学生 学习&生活

[美] 约翰·N·加德纳 JOHN N. GARDNER

A·杰罗姆·朱厄尔 A. JEROME JEWLER 著

黄义军 译



首都师范大学出版社

CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

大学生学习 & 生活全攻略/(美)加德纳,(美)朱厄尔著;
黄义军译. —北京:首都师范大学出版社,2005.2

ISBN 7-81064-775-X

I. 大… II. ①加…②杰…③黄… III. 大学生—学生生活
IV. G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 139063 号

First published by Wadsworth, a division of Thomson Learning

All Rights Reserved

Authorized Simplified Chinese Edition by Thomson Learning and CNUPC. No part of this book may be reproduced in any form without the express written permission of Thomson Learning and CNUPC.

作者: Johan N. Gardner, A. Jeromer Jewler

书名:《大学生学习 & 生活全攻略》Youe college Experience: Strategies for Success

版本:第5版

版权布告:2004年 WADSWORTH A DIVISION OF THOMSON LEARNING

页码:236

ISBN: 0-534-60759-4

DAXUESHENG XUEXI & SHENGHUO QUAN GONG LUE

大学生学习 & 生活全攻略

(美)约翰·N·加德纳 A·杰罗姆·朱厄尔 著 黄义军 译

策 划 北京新浪大江流文化传播有限公司

封面设计 白姑平面设计工作室

责任编辑 颜玉强 李荣平

首都师范大学出版社发行

地 址 北京市西三环北路105号

邮 编 100037

电 话 68418523(总编室) 68418521(发行部)

网 址 www.cnup.cnu.cn

E-mail cnup@mail.cnu.edu.cn

北京新华印刷厂印刷

全国新华书店发行

版 次 2005年5月第1版

印 次 2005年5月第1次印刷

开 本 880mm×1230mm 1/32

印 张 10.25

字 数 120千

印 数 0,001~8,000册

定 价 29.8元

著作权合同登记号:图字01-2005-0810号

版权所有 违者必究

如有质量问题,请与出版社联系退换

目录

第一部 对学习负责 /1

第一章 管理时间与 30 条大学成功策略 /3

自我测评：时间和成功 /5

对学习负责 /7

磨炼学习技巧 /8

了解自己 /10

一年级的问题：关于自由与义务 /11

新生与毕业生 /13

教育、职业与收入 /14

批判思考：连胜战略 /14

反省价值 /15

人文教育和生活质量 /16

话说职业 /17

树立成功目标 /18

管理时间：学业成功的基础 /19

分清主次 /19

使用每日计划表 /20

列出“行事”表 /21

制定周计划的方针 /21

安排好每一天 /26

2 大学生学习&生活全攻略

将时间表付诸实施 /27

减少干扰 /28

防止拖拉 /29

练习 /30

因特网练习 1.1 利用在线教育统计学文摘 /30

因特网练习 1.2 研究大学的价值和时间的管理 /31

因特网练习 1.3 限制上网时间 /31

在线搜索 /32

欢迎来到学院版信息跟踪——强大的科研数据库 /33

附加练习 /34

练习 1.1 解决问题 /34

练习 1.2 专注于你关心的事 /34

练习 1.3 你上大学的原因 /34

你的私人日记 /35

资源 /37

第二章 学习风格:发现你怎样才能学得最好 /41

自我测评:学习风格 /43

发现自己的学习风格 /44

个性偏向与学习风格 /44

批判思考:坚持自己的学习风格还是寻找其他? /47

强项与弱点 /47

反省价值 /49

运用学习风格知识 /49

教学相长 /50

备考与教 / 学习风格 /50

发现老师教学风格的线索 /51

话说职业 /52

练习 /53

在线搜索 /53

因特网练习 2.1 学习风格清单 /53

因特网练习 2.2 研究学习风格理论 /53

附加练习 /54

练习 2.1 你的学习风格:快速指示 /54

练习 2.2 评估你的学习风格 /55

你的私人日记 /58

第二部 磨炼学习技巧 /63

第三章 批判思考,主动学习 /65

自我测评:批判思考和主动学习 /66

批判思考:超越彰否的探索 /67

从确定到合理的不确定 /68

一种更为条理的思考过程 /69

使你受益终生的技巧 /70

批判思考的 4 个方面 /71

反省价值 /71

1. 抽象思考:见微知著 /72

2. 创造性思考:独辟蹊径 /73

3. 系统思考:归纳总结 /73

4. 向他人准确地表述自己的观点 /74

4 大学生学习&生活全攻略

大学是如何鼓励批判思考的 /74

话说职业 /74

主动学习 /75

主动学习的诸多裨益 /75

为什么主动学习比被动学习更有收益 /76

成为一个主动学习者 /77

协作的价值 /79

使学习团队更有创造力 /80

与大学老师联系 /81

教室的学术自由 /83

批判思考：大学老师对学生有哪些期望？ /83

与老师处得不好该怎么办 /84

如果你不能容忍老师的独特个性该怎么办 /84

如果你对自己的成绩不满意怎么办 /84

万一遇到性骚扰或大男子主义该怎么办 /85

练习 /86

在线搜索 /86

因特网练习 3.1 批判思考资源 /86

因特网练习 3.2 老师和你自己的责任 /86

因特网练习 3.3 找出老师的电子邮件地址 /87

附加练习 /87

练习 3.1 反思论点 /88

练习 3.2 来自课堂思考的挑战 /88

练习 3.3 难还是易？ /88

练习 3.4 搜集帮助作出决定的信息 /89

你的私人日记 /89

资源 /91

第四章 听讲、做笔记和参与 /95

自我测评：听讲、做笔记和参与课堂讨论 /96

短期记忆：聆听和遗忘 /98

感官在学习过程中的运用 /99

课前：记忆前的准备 /100

课堂上：批判式听讲 /102

课堂上：高效做笔记 /104

反省价值 /104

在非演讲课上记笔记 /106

核对和誊写笔记 /107

好的课堂笔记的价值 /108

用计算机做课堂笔记 /108

课后：回答问题、背诵和复习 /109

课堂参与：开口说话！ /111

批判思考 /112

话说职业 /113

练习 /114

在线搜索 /114

因特网练习 4.1 网上学习技巧指南 /114

因特网练习 4.2 听讲与学习研究 /114

附加练习 /115

6 大学生学习&生活全攻略

练习 4.1 听讲与记忆 /115

练习 4.2 对笔记 /115

练习 4.3 记忆:运用回想栏 /115

练习 4.4 运用主动听讲与学习系统 /116

你的私人日记 /117

资源 /118

第五章 通过阅读记忆:理解与储存资料的方法 /121

预习 /122

自我测评 /123

图示 /124

图示的替代方法 /124

阅读教科书 /125

自我监督 /126

在教科书中加标注 /127

批判思考:通过阅读提问、阐释和理解 /130

循环阅读 /131

复习 /131

反省价值 /131

调整你的阅读方式 /132

话说职业 /132

扩大词汇量 /133

练习 /134

在线搜索 /134

因特网练习 5.1 批判地阅读网页 /134

因特网练习 5.2 研究如何阅读教材 /135

附加练习 /135

练习 5.1 预习和制作可视图 /136

练习 5.2 准备阅读、思考和标注 /136

你的私人日记 /137

资源 /138

第六章 考试与测验:准备、自信和冷静 /141

自我测评 /143

学术诚信 /144

非正当行为的类型 /144

防患于未然 /145

考试:长远的观点 /147

反省价值 /148

设计你的备考方案 /148

身体上的准备:/148

情绪上的准备:/149

话说职业 /149

了解考试 /150

设计考试方案 /150

参加学习小组 /150

校园辅导和其他辅助方式 /151

开始复习 /151

参加考试 /153

8 大学生学习&生活全攻略

问答题 /154

批判思考 /156

多项选择题 /157

辨误题 /158

问题搭配 /158

帮助记忆 /158

记住你怎样才能记得最牢 /160

练习 /161

在线搜索 /161

因特网练习 6.1 校规评估 /161

因特网练习 6.2 更多的辅助记忆方法 /161

因特网练习 6.3 研究良好的学习习惯 /162

附加练习 /162

练习 6.1 设计应考方案 /162

你的私人日记 /164

资源 /165

第三部 了解自己! /167

第七章 发展价值:走自己的路 /169

自我测评 /170

大学生活对个人价值的挑战 /171

界定价值 /172

看待价值的另一种方式 /174

价值的类型 /175

道德价值 /175

审美价值 /176
行为价值 /176
手段价值与目标价值 /176
冲突的社会价值:价值二元论 /177
变化着的社会,变化着的价值 /179
反省价值 /180
实现社会价值 /182
价值和家庭 /183
价值与社会 /184
价值与个人的责任感 /184
价值和你 /185
话说职业 /186
练习 /187
在线搜索 /187
因特网练习 7.1 社会责任 /187
因特网练习 7.2 价值研究 /187
附加练习 /188
练习 7.1 朋友与价值 /188
练习 7.2 价值的证据 /189
你的私人日记 /190
资源 /191

第八章 职业与功课:作出明智的选择 /193

自我测评 /195
职业与新经济 /195

10 大学生学习&生活全攻略

找到一个专业 /196

何处寻求帮助 /197

在快速经济 (Fast Economy) 胜出 /198

批评思考 /200

着手职业设计 /201

为与不为:要考虑的因素 /202

影响择业的因素 /203

发现你的兴趣 /204

获取工作经验 /207

话说职业 /209

开始行动 /209

制作简历 /210

写求职信 /214

导师 /215

与导师会面前的准备 /217

你找到一个合适的导师或学术顾问了吗? /217

你的大学手册 /217

出版物数据和一般信息 /218

学术规范 /218

反省价值 /218

学术计划 /219

练习 /219

在线搜索 /219

因特网练习 8.1 目标与想像 /219

因特网练习 8.2 网上职业资源 /219

因特网练习 8.3 研究课程与职业 /220

附加练习 /221

练习 8.1 你的人生目标是什么? /221

你的私人日记 /222

资源 /223

第九章 建立多样化的人际关系 /225

自我测评:关系和多元化 /226

种族、族群和文化 /228

批判思考 /229

校园里的种族概念 /229

人际关系的重要性 /231

约会和结婚 /231

发展恋爱关系 /232

不能涉足的地方 /233

成为亲密的人 /234

正式的恋爱关系 /234

终止恋爱关系 /235

大学期间的婚姻生活 /236

你和父母 /237

与各种各样的人交朋友 /238

男女同性恋者 /240

成人大学生 (returning students) /241

残障大学生 /241

12 大学生学习&生活全攻略

找到有意义的关系 /242

远距离的关系 /242

电子恋情 /242

室友 /243

校内投资 /244

校外投资 /245

合作项目 /245

服务式学习机会 /245

大学校园内的歧视与偏见 /246

话说职业 /247

练习 /248

在线搜索 /248

因特网练习 9.1 人口中的多样性与校园中的多样性 /248

因特网练习 9.2 关于同性恋的问题 /249

因特网练习 9.3 寻找爱情 /250

因特网练习 9.4 研究两性关系和多样性 /250

附加练习 /251

练习 9.1 告诉他人你的背景 /251

练习 9.2 创造共同点 /252

练习 9.3 校园内的多元化 /253

练习 9.4 兼顾学业与恋爱 /253

练习 9.5 大学生与父母的相互抱怨 /253

你的私人日记 /255

资源 /257

第十章 性和酒精 /259

自我测评：对你的性健康和饮酒情况的评价 /261

做出性的决定 /261

避孕 /262

批判思考 /269

性传播感染（STI）/269

衣原体感染 /270

人体乳突瘤病毒（HPV）/270

淋病 /271

疱疹 /271

乙型肝炎 /271

丙型肝炎 /272

爱滋病毒（HIV）/272

关于性安全的选择 /273

独身 /273

节欲 /274

手淫 /274

避孕套 /274

选择避孕套 /275

不健康的关系 /276

来自亲密伴侣的暴力 /276

如何鉴别自己是否处于性暴力中 /277

处于性暴力中该怎么办？ /277

性袭击 /278

14 大学生学习&生活全攻略

- 师生恋 /279
- 酒精和其他麻醉品 /280
- 大学生为什么喝酒 /281
- 社会习得 /281
- 父母 /281
- 大众媒体 /281
- 同伴 /282
- 借酒助兴或借酒浇愁 /282
- 关于大学生饮酒的想像与实情 /282
- 为什么学生高估同伴的饮酒量 /283
- 对同伴饮酒后果的过分估计 /284
- 反省价值 /285
- 饮酒和血液酒精含量 /285
- 酒精与行为 /287
- 危险信号与急救方法 /288
- 酒精致命 /289
- 酗酒：重灾区 /289
- 所有人面临的后果 /292
- 饮酒的长期后果 /295
- 话说职业 /297
- 作出决定，寻求帮助 /298
- 练习 /298
- 在线搜寻 /298
- 因特网练习 10.1 获取私密资讯 /298
- 因特网练习 10.2 收集关于 STI 的准确资讯 /299