

美国顶尖 名校生 这样读大学！

十一则大学新鲜人必读
的入学忠告

Dean's List

《〈〉》

11 Habits of Highly Successful College Students

John B. Bader

【美】约翰·巴德尔——著

蒋瑾——译

上海译文出版社

美国顶尖 名校生 这样读大学！

十一则大学新鲜人必读
的入学忠告

Dean's List

11 Habits of Highly Successful College Students

John B. Bader

【美】约翰·巴德尔 —— 著

蒋瑾 —— 译

图书在版编目(CIP)数据

美国顶尖名校生这样读大学!:十一则大学新鲜人必读的入学忠告/
(美)巴德尔(Bader, J. B.)著;蒋瑾译. —上海:上海译文出版社,2016.6
书名原文:Dean's list:11 habits of highly successful college students
ISBN 978-7-5327-7101-1

I. ①美… II. ①巴…②蒋… III. ①大学生—入学教育—
美国 IV. ①G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 286012 号

© 2011 John B. Bader

All rights reserved.

Published by arrangement with The John Hopkins University Press, Baltimore, Maryland

图字:09-2013-862 号

美国顶尖名校生这样读大学!

——十一则大学新鲜人必读的入学忠告

[美]约翰·巴德尔 著 蒋瑾 译
责任编辑/范炜炜 封面设计/储平

上海世纪出版股份有限公司

译文出版社出版

网址:www.yiwen.com.cn

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行

200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.co

常熟市文化印刷有限公司印刷

开本 890×1240 1/32 印张 10 插页 2 字数 188,000

2016 年 6 月第 1 版 2016 年 6 月第 1 次印刷

印数:0,001-6,000 册

ISBN 978-7-5327-7101-1/G·191

定价:48.00 元

本书中文简体字专有出版权归本社独家所有,非经本社同意不得转载、摘编或复制

本书如有质量问题,请与承印厂质量科联系。T: 0512-52218653

当你激动地收到了大学录取通知书时,当你高兴地踏入了大学校门时,每一位大学生都会考虑怎么度过人生这段美好的时光。

或许你会继续努力朝着既定的目标奋斗;或许你想改变一下以前的学习和生活方式;或许你要重新规划未来发展的蓝图;或许你认为已达到目标,接着应该放松一下……

在即将走上一段未知的新路程时,尤其是在求知的最高阶段,或许你更想听听过来者的经验之谈,更想了解如何才能克服新途中未知的艰险和困苦,《美国顶尖名校生这样读大学——十一则大学新鲜人必读的入学忠告》这本书,就是为新大学生的学习和生活以及未来发展提供的一种指导性的、经验性的、实用性的、善意性的忠告。

该书作者为约翰·霍普金斯大学教务长约翰·巴德尔(John B. Bader),参与该书撰写的人员均为美国著名大学的教育教学管理人员和学者,他们在大学多年的工作经历,汇聚了丰富的教育教学经验和酸甜苦辣的人生历练,他们为新大学生提供的十一则忠告是一种智慧结晶,也是一种真知灼见,含意深刻,值得细细品味。

该书主译蒋瑾博士,既是我的同事,也是我的博士生,她曾主修英语,硕士和博士均为教育学专业。英语专业底子加上教育专业知识面,使之能以流畅通俗的语言和专业表达,为本译著增添了不同的色彩。

此外,方补课、赵佳佳及陈亮几位同样具备教育学专业背景的人士也参与了本书的部分翻译工作。

虽然书中总结成十一则忠告,但其涉及的大学学习和生活的范围却非常广泛,如对大学的认识、大学教育与中学教育的区别、对大学教授特点的了解、对大学学习方式的习惯、大学学习的自由度、对自己生活的把握、怎样与教师和同学等不同的人交流、如何融入新的环境和团体、为什么读大学、怎样算是成功了、在大学更自由了如何把握自己、如何学会学习、如何战胜困难、如何既有正直的品性又有不同个性等等。因此,透过这十一则忠告,我们可以鲜活地了解到大学学习和生活的方方面面以及我们应有的态度。忠告可以使我们警觉,忠告可以使我们少走不必要的弯路。

然而,经验之谈终究是别人的,每个人均是不同的,大学的学习和生活也没有统一的标准模式和方式,因此,对大学生来说,最主要的还是要依靠自己的独立思想、坚定意志、积极探索、持久实践、智勇奋斗,在复杂的新环境下,顺利地完成大学学业,愉快地度过大学生活。

华东师范大学教育学部
国际与比较教育研究所
所长、教授、博士生导师
黄志成

2016年4月22日

献给卡尔文和伊莱

To Calvin and Eli

致 谢

这是一本耗费多年精力的作品,如果没有那么多支持者,是不可能完成的。非常感谢来自约翰·霍普金斯大学出版社的阿什利·麦凯恩(Ashleigh Mckown)女士给予的鼓励、反馈和支持。她看到了本书的潜在价值,如果没有她的真诚相对,这一价值将无从显现。我也非常感谢本书(英文原版)的审稿编辑卡罗兰·莫塞尔(Carolyn Moser),她精准的文字功力令人折服。

这部作品是众人通力合作的智慧结晶。感谢那些大学院校的同事们给予本书的建议,并为本书撰写短文。我们从2007年开始就与这些提供建议的教务长们一起召开年度会议,到2008年,他们中的大部分人接受了我的邀请为本书撰文。在此,我向他们致以最崇高的谢意。他们的姓名和简介将出现在本书的撰稿人名单中。

我想要感谢共事多年的约翰·霍普金斯大学的同事们:Paula Burger、Dan Weiss、Steven David、Adam Falk、Richard Sanders、Karen Desser、Kathie Sindt、Ruth Aranow、Adriene Breckenridge、Jim Fry、Michelle Rodriguez、Janet Weise、Andrew Douglas、John Latting、Lori Citti、Ken Romaine、Steve Pomper、Jessica Madrigal、Liza Thompson、Bill Conley、Micheal Mond,以及Susan Boswell。他们的智慧、经验、故事和支持贯穿全书,无处不在。另外,如果没有我的两位约翰·霍普金斯大学助理:Sydney

Green 和 Vicki Fitzgerald,我恐怕会手足无措,这也证明了没有坚强女性的支持,男人是不可能成功的。

我的家人一直以来也都非常支持这部作品。我一如既往地感谢妻子艾米。我将这本书献给我的儿子卡尔文和伊莱,希望他们的生活充满好奇和探索。

最后,我要由衷地感谢来自加州大学洛杉矶分校(UCLA)和约翰·霍普金斯大学的数百位学生,他们是令人愉悦的灵感和智慧之源,也是未来的希望所在。

前言

成为大学生,你准备好了吗?

恭喜你!你做到了!你考上大学了!或许你即将踏入普林斯顿、密歇根、杜克、伯克利、斯坦福或者其他世界上最好的研究型大学,开始新的学习生活;或是被一些最棒的文理学院录取,例如斯沃茨摩尔(Swarthmore)、戴维森(Davidson)、波莫纳(Pomona)和肯尼恩(Kenyon)。也有可能你考取了一所新英格兰的私立学院,或是州立大学中最棒的一所。这真的是太好了,而且我敢肯定,你为此付出了艰辛的努力。

你在过去的几年间刻苦学习,积累出惊人的学业成就,还参加了各种社区服务和其他一些富有挑战性、让你十分忙碌的活动。你奋战于各类考试,比如学术能力评估测试(SAT)¹,填写了数不清的各类申请书和表格,望眼欲穿地等待自己梦寐以求的大学寄来录取通知书。终于,你被录取了!

接下来该做什么呢?

这句话问得有些奇怪,但是很多大学新生对这个问题都没有一个令人满意的答案。或许对于专业学习,甚至是未来的职业他们都已经有了计划,但是如果追问下去,他们就会变得很困惑,而且不确定这个

问题是什么意思。在殚精竭虑地学习之后,他们要开始面对一种懵懵懂懂的新体验。他们知道大学对他们来说很重要(否则为什么要耗费这么多心血缴纳高昂的学费?),但是他们并不是很清楚大学是怎么回事,或者怎么样才能把大学念好。对于那些家里的第一代大学生们而言,情况更是如此。

这本书将为你答疑解惑,帮助你在大学中获得真正且持久的成功。本书是全美顶尖大学教务长们(deans)²的智慧结晶,甚至囊括了所有常春藤名校教务长的真知灼见,同时结合了我个人在对学生的观察后得出的建议。这都是为了你们能够享受所期盼并值得拥有的成功。我们一起提供了一份清单,里面包括了在这些大学中求学的佼佼者们所具备的十一个习惯,这也可以看作是能够让你们在接下来大学四年的学习生活中如鱼得水的十一个忠告。

我们的做法和传统不太一样,因为这本书的读者都是拥有聪慧头脑和极高领悟能力的大学生,所以没有必要提供一张类似项目清单似的入学注意事项。³ 你应该从本书中汲取深意,细细品味,而不仅仅是

-
1. SAT: 全称为 Scholastic Assessment Test, 即学术能力评估测试, 俗称“美国高考”, 由美国大学委员会主办。SAT 的考试成绩是申请大部分美国大学所必须提供的。——译者
 2. “dean”一词在本书中涵盖了美国大学中的教务长、学院院长和大学事务主管, 他们的职责包括教学管理, 以及学生们在校期间的生活与生涯辅导, 与国内中小学的教导主任或大学的教务处处长的职责范围有所差异。——译者
 3. Jennifer Hanson and Friends, *The Real Freshman Handbook: A Totally Honest Guide to Life on Campus*, 2nd ed. (New York: Houghton Mifflin, 2002); Mark W. Bernstein, ed., *How to Survive Your Freshman Year: By Hundreds of College Sophomores, Juniors, and Seniors Who Did* (Atlanta: Hundreds of Heads Books, 2004); Allison Lombardo and Katharine Jackson, *Navigating Your Freshman Year: How to Make the Leap to College Life—and Land on Your Feet* (Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall Press, 2005); Grey Gottesman and Daniel Baer, *College Survival: Get the Real Scoop on College Life From Students* (转下页注)

寻求捷径。因此,我们希望引导你的思维具有策略性,并重新评估自己上大学的理由,更深入了解大学作为一种教育机构的功能,同时做好可能失败的准备。你一旦养成了书中所列出的十一种习惯,就等于学会了为自己找出路,而且如果你接受学习这一使命,你必将享受到成功的喜悦。¹

上大学

如果你在高三下学期的四月份读到这本书,那时你或许正在考虑如何从好几份录取通知书中作选择。如果是六月,那么你正怀抱对大学的期待庆祝高中毕业。如果是七月,这时你已经做好决定,并正浏览着学校寄来的各种文件,同时在网络上填写着数不清的表格。随着八月的到来,你会为即将离开家踏上陌生的校园而感到不安与焦虑。又

(接上页注) *around the Country*, 7th ed. (New York: Thomson-Peterson's, 2004); Douglas Stone and Elizabeth Tippet, *Real College: The Essential Guide to Students Life—Your Roommate, Your Social Life, Your Grades, Your Parents, Yourself* (New York: Penguin Books, 2004); Laurie Rozakis, *The Complete Idiot's Guide to College Survival* (Indianapolis: Alpha Books, 2001); Micheal S. Malone, *The Everything College Survival Books: From Social Life to Studying Skills—All You Need to Know to Fit Right In!* 2nd ed. (Avon, MA: Adam Media, 2005); Ernie Lapore and Sarah-Jane Leslie, *What Every College Students Should Know: How to Find the Best Teachers and Learn the Most from Them* (New Brunswick, NJ: Rutgers University Press, 2002); Sherrie Nist and Jodi Patrick Holschuh, *College Rules! How to Study, Survival, and Succeed in College* (Berkeley, CA: Ten Speed Press, 2002).

1. Sherrie Nist and Jodi Patrick Holschuh, *College Success Strategies: Becoming An Effective Learner*, 2nd ed. (New York: Longman, 2006); Lynn F. Jacobs and Jeremy S. Hyman, *Professors' Guide to Getting Good Grades in College* (New York: Collins, 2006); Eric Jensen, *Student Success Secrets*, 5th ed. (Hauppauge, NY: Barron's, 2003); Richard J. Light, *Making the Most of College: Students Speak Their Minds* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 2001).

或者已经迎来了九月,大学生活正式拉开帷幕,而你,一个大学新人,正式开始尝试着在大学站稳脚跟。

不管正处于哪个阶段,你都需要思考大学生生活和高中生活有什么不同,特别是在学业方面。当然,如果你不去思考,可能不会怎么样。事实是大部分新生都不会去思考。但如果你不思考,或许会错失快速融入校园生活的良机,从而让自己即便跳上大学生生活这班快速开动的列车也必然跌跌撞撞。如果你希望自己表现得不只是“过得去”,而是更好,那么我们就来看看大学生生活和高中生活的关键差异以及它们对于你的成功有何影响,在后面的几章中,我们将会进一步讨论这些差异。

★ **大学里没有老师!** 大学教授不是老师,虽然这听起来匪夷所思,但却是事实!教授们不只是上课,他们还承担了众多科研任务,需要为大学服务、参加全国性的学术会议等等。所以,就算他们在课堂里授课,但可能并不认为自己是“老师”。他们可能不清楚他们对你的要求是什么,你也没有足够的时间和他们见面去把这个问题搞清楚。但是你并非孤孤单单地学习,你还有同学、学导、教学助理和教授。不过,学习是你自己的工作,不像过去在高中时代,老师会指引你学习的方向,给你提供很多建议。

★ **教授不认识你。** 大部分大一新生会选修一些以讲座为主要形式的基础课程。这些课程的选修者可能很多,有时甚至会超过一千名学生。即使这类课程的选修人数只有三十人,教授们也没有办法(也许他们压根没有意愿)来认识你,知道你的名字或你的需求。这种“不存在感”或许会令你非常震惊,因为你在高中每天和老师见面,他们对你了如指掌。如果在高中是个出类拔萃的学生,那你很有可能是老师的最爱。但现在,没有一个教授会认识你。从某种程度而言,这是你在

第一年必须面对的事实。当然,这也取决于你选修什么样的课程。你并不一定只选择那些讲座式的课程,也可以搭配一些讨论课或语言课程。通常,写作课的规模很小,一些小的科系所开设课程的规模也比较小,比如古典文学系、地球科学系或哲学系。你可以通过提问或工作时间的拜访来认识这些教授。如果你不喜欢被无视,那么就采取一些行动。¹

★ 讲座式课程在大学非常普遍,在课堂上该做什么? 假设你选修了一些我之前提到的大规模的讲座式课程,除了规模较大以及你不被认识之外,它们可能是非常有趣、令人愉悦和刺激的。这种课程和你在高中上的课程完全不一样。在讲座式课程的课堂上,你可以看到大学中一个非常典型的现象:台上教授讲课,台下一堆学生奋笔疾书、字迹潦草地做笔记。当你面对那些很重要但又不熟悉的课程时,必须尽量避免跟随他人的节奏。因为首先你不确定其他学生在笔记中到底记了什么;其次,对于所听到的和想要记住的东西,你必须要进行策略性的选择。这意味着你需要与教授所讲授的课程进行深层次的对话:这种观点有道理吗? 这些内容和所要求阅读的文献之间有关系吗? 为什么这看上去很重要? 最后,那就是你应该记下那些不懂之处,并且一定要在教授的工作时间去请教他们。教授们喜欢你带着明确的问题去找他们。

★ 我有很多自己的时间,不是吗? 并非如此,但你的确会有这种感觉。我们来算算看吧。在高中,你每天要上六到七小时的课,一周五天都是如此。然后每天晚上你要再花两个小时做功课。加起来大概四十二小时,其中大约 70% 的时间都在学校。到了大学,你一周大概要

1. Light, *Making the Most of College*, p. 75.

上十五小时的课程,课外你大约要花三十个小时的时间学习,所以你有超过 60% 的时间都是没有人监督的,通常都待在图书馆。也就是说上大学后,你在监督下进行学习的时间和你自主学习的时间刚好是颠倒的。尽管三十个小时看上去很多,但如果不善加利用,时间便会很快溜走。你不仅要抗拒电视的诱惑,远离脸书(facebook),有时还得关闭手机。你必须要在阅读、写作、解决问题的过程中学会思考与分析,提出自己的观点。你得做些尝试,才能明确自己何时何地最有效率,并学会独立分析处理资料。

★ **爸妈不在身边!** 对于一些学生来说,这点是最棒的! 再没有人会催你做作业,逼你准时上床睡觉,或者叮咛你照顾好身体。真的,你没有猜错,的确不会再有人这么做。但是,你读不读书、是不是做好准备考试,或者把自己搞得筋疲力尽没法学习、不爱惜身体,这全部取决于自己! 当然,另一方面这也意味着在教育这个问题上,你开始有完全的自主权。最棒的是你可以学习自己最感兴趣的东西,而不是别人期望你去学习的内容。

★ **什么是社会学?** 在这个过渡期中最重要的目标之一,就是要广泛涉猎学校提供的各种学术资源。就算是再顶尖的预科学校(prepschool)¹,也不可能像大部分大学一样有各种学科的课程。在高中,可能没有老师会教社会学或人类学这类课。但如果只是因为缺少接触的机会而不去了解它们,这将会是你的一大损失。你本来可以成为一名快乐而优秀的人类学系的学生,但却因为不知道何为人类学,所以也懒得了解它。因此踏入大学校园后,有件很重要的事,就是去学习那些你

1. 预科学校是一种大学预备班,学生在高中毕业后可以选择进入预科学校学习,其目的是协助学生准备全美各所顶尖大学的入学考试。——译者

不熟悉的领域和学科,可以通过学校的开放日(open houses)去了解它们,也许你会发现一些之前从来不知道的知识。

★ **大学是个很大的地方!** 你即将去就读的学院或大学很有可能比高中大得多。它可能有好几个校区,包括专业的学院(如法学院)、研究中心和大型图书馆。你的高中或许有几千册藏书,但耶鲁大学的斯特林图书馆(Sterling Library)则有一千三百万册藏书。在这里你很容易迷路,甚至感到害怕,所以要懂得聚焦。从关注你的室友、讲师、导师、课堂上的同学以及你的指定作业开始,一旦对周遭的事物驾轻就熟之后,就可以拓展自己的活动范围了。

★ **这些人都是谁?** 到了更大的地方,就要调整适应来和周围不同类型的人相处。记住这里不仅只有你这一类的学生。尽管传统的学院里只有大学生,但大学里会有学术型研究生、专业学位学生以及一批在职生。教职工人数也很多,且学生来自世界各地,差异很大。所以你应该了解和融入其中,并从差异中学习。

★ **不能被动适应,你得主动融入新环境。** 如果你是那种能够进入好大学的学生,这一般意味着你在高中阶段的课外生活非常忙碌:你可能要参加乐团、管弦乐队、剧社、环保社团、社区服务、校足球队等各种活动。现在,你可能更倾向于减少自己参加这一类活动的频率,将重心转移到适应大学生活。这是错误的。大学很大,人很多,但你想要从中获得丰富体验,唯一方式就是积极主动地融入大学生活。参加几个社团、帮校报撰写文章、加入校内的活动队合唱团,这都有助于你认识新朋友、学习新技巧、接触新观念。不要过度投入,也不要找借口说不行,尽可能去尝试!

如果你了解了高中与大学的差异,就不会再惊讶,而是开始充满好奇。你可以就自己已有的体验和所面临的情况提出更加深刻的问

题。与其只是肤浅地认为“我今天下午最好读点书,因为我昨天什么也没做”,不如用更有策略的方式思考问题:“我要怎样去读这本小说才能写出一篇观点出色的文章?”“昨天我听了一堂有关军事策略的课,它和我今天读的这本关于法国铁路系统发展的书有什么关系?”“今年我想学什么?该如何才能做到?”你必须先了解自己的处境,知道这里和过去的不同,唯有如此才能养成本书教务长清单中所列出的各种习惯。

那些杰出大学生给你的忠告

本书列出了教务长们所总结的在学校中表现杰出的大学生所共有的习惯清单。这些习惯可看作十一条细致周到地进行自我教育的忠告。当然,我并不是说你一旦养成了这些习惯就会立见成效——并不是养成了某个习惯,就能收获好成绩,这是因为教育是复杂的,促使你学习的观念和行为都是复杂的。同样,这些习惯也是很复杂的,值得全面地思考和讨论。

第一个忠告:在意的是学到了什么,而不再是分数

作为一名新生,如果你能够花时间深入思考你为什么要来读大学这个问题,将会对大学生活带来巨大的影响。¹ 我们劝你把成绩看作教授们评价你的一个大概的结果。评价成功的更重要途径应该是你检视自己是否成为一个学习型的人,是否重视你现在所接受的教育,是否学到了自己想学的东西,是否做好准备继续前行。

1. Camille Z. Charles et al., *Taming the River: Negotiating the Academic, Financial, and Social Currents in Selective Colleges and Universities* (Princeton: Princeton University Press, 2009).

第二个忠告：在父母面前，把自己当成一个大人

过去父母是你的引导者、监护人和支持者，但现在你离开他们来念大学，所以也到了和他们发展另一种关系的时候了。这种新的关系会让你拥有更多的自由，同时也带来更多的责任。¹ 要和父母建立一种新的成人式的关系很不容易，但却非常重要。本书将帮助你找到方法。

第三个忠告：懂得大学的游戏规则，并为我所用

你对你的大学可能已经有些了解，但是你可能并不了解终身教职制度(Tenure System)是如何影响你的；一个教务长/系主任能够(或者不能)帮你做什么；校长又在做些什么。² (预告一下：他们负责赚钱。)你所就读大学的体制对你产生的影响或许会大得让你吃惊。

第四个忠告：像赴一场盛宴那样对待选课

你已经受邀来参加一场自助式的知识盛宴，成为一个美食家，开始尽情享受“学术美食”。但是如果你不具备正确的态度，缺少对学科的了解和其他开启探索过程的工具，那么你将难以从中做出好的选择。这些工具能够帮助你尽情享受学习，并大放异彩。

第五个忠告：明白大学学什么，不代表未来就要干这行

就学习而言，选择一个专业可能是你要做的最重要的决定，但是太多的学生相信这将对他们未来的职业产生永久性的影响。事实上，专

1. Karen Levin Coburn and Madge Lawrence Treeger, *Letting Go: A Parents' Guide to Understanding the College Years*, 3rd ed. (New York: Harper Perennial, 1997).

2. Frederick Rudolph and John R. Thelin, *The American College and University: A History* (Athens: University of Georgia Press, 1990); John Seiler Brubacher and Wills Rudy, *Higher Education in Transition: A History of American Colleges and Universities, 1636—1976*, 3rd ed. (New York: Harper & Row, 1976); Arthur M. Cohen, *The Shaping of American Higher Education: Emergence and Growth of the Contemporary System* (San Francisco: Jossey-Bass, 1998).