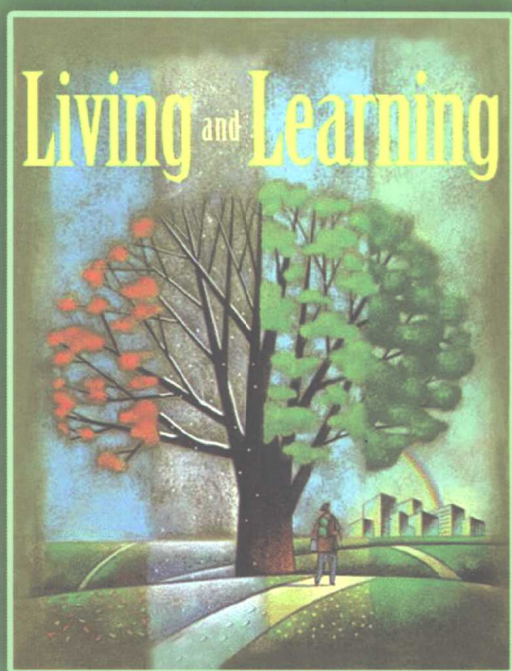


做个 *high* 大学生

—— 大学生学业与生活成功全书



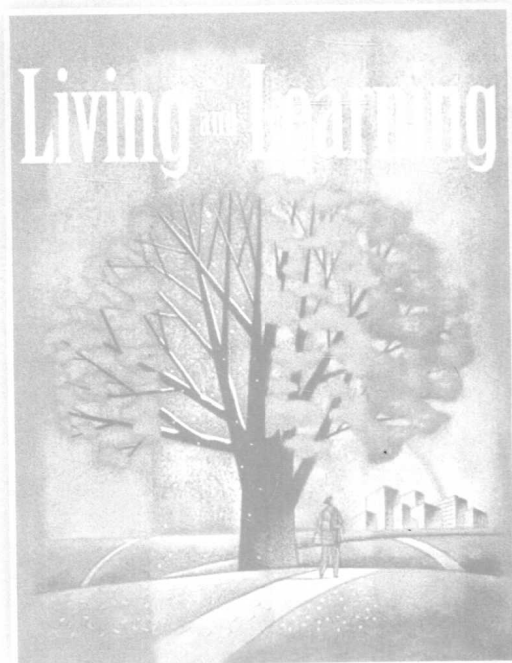
(美) 吉拉尔德·科瑞 辛迪·科瑞 赫迪·乔·科瑞 著

李茂兴 译

 华龄出版社

做个 *high* 大学生

—— 大学生学业与生活成功全书



(美) 吉拉尔德·科瑞 辛迪·科瑞 赫迪·乔·科瑞 著

李茂兴 译

■ 華齡出版社

策 划:北京新浪大江流文化传播有限公司

责任编辑:杨 宁

责任印刷:李浩玉

图书在版编目(CIP)数据

做个 high 大学生:大学生学业与生活成功全书

(美)科瑞(Corey, G.)著;李茂兴译。

—北京:华龄出版社,2002.8

ISBN 7-80178-025-6

I. 做… II. ①科…②李… III. 大学生—学生生活

IV. G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 057811 号

做一个 high 大学生 吉拉尔德·科瑞

授权者:弘智文化事业有限公司(台北市中正区丹阳街

39 号 1 楼)

著作权所有·侵权必究

书 名:做一个 high 大学生

作 者:(美)吉拉尔德·科瑞

出版发行:华龄出版社(北京西城区西什库大街甲 10 号,

邮编:100034)

经 销:新华书店

排 版:风向标图文设计工作室

印 刷:中国农业出版社印刷厂

版 次:2002 年 8 月第 1 版 2002 年 8 月第 1 次印刷

开 本:880×1230 1/32 印张:15.25

字 数:340 千字

定 价:25.00 元

著作权合同登记号:图字 01—2002—3528 号

序

一切的一切都操纵在自己的手中

生活推动着您不断地学习；

学习又让您更懂得如何生活。

对于未来，您怀抱着哪些雄心壮志呢？

对于上大学，您真正想获得什么呢？

对于您自己而言，学校又具有哪些实质的意义呢？

本书探讨的就是上述这些问题，其价值很可能胜过您在大学里所读过的任何一本教科书。事实上，您将成为本书的共同作者，因为本书会先为您铺设顺利度过大学生涯的路径，接着，就必须由您来走，为路径中的一切涂上色彩。

有了您亲身的参与，您能预期的收获将包括：

找到自己

这意味着，您能找到自己独特的优点，也能清楚自己的不足。将优点进一步发挥，以及化缺点为优点，这整个过程会带给您无法形容的成就感。

拥有积极的动力

这意味着，您能成为积极主动的学习者，因为经由本书与您一起进行发掘，您会有强烈而清楚的意图感与企图心。

享受更多学习上与生活上的欢乐

这意味着,您终将理解到读书与上课不是为了考试与成绩,而是为了开发自己的潜能,为未来渴望要达到的目的铺路、充电。在这样的认知与心境下,学习本身会是一种乐趣,每天都是您迫不及待要迎接的日子。

建立起终身学习的正确观念

这意味着,即使毕业后,您也不会彷徨,因为您已经能掌握您的方向,知道自己想要什么,拥有什么,以及应该充实什么。换句话说,您已经掌握了终身学习之钥匙,纷扰动荡的外在世界无法使您心慌。

学业上的成功

本书除了致力于协助您建立起正确的观念与方向,协助您了解自己对于哪种专业拥有特殊才能,并找出最适合您的学习途径之外,对于如何预习、如何做笔记、如何复习、如何管理时间,乃至如何调适生活中的压力,突破学习上的各种障碍等等,都与您同在。本书将作为您的搭档,必然会使您的课业成绩突飞猛进,尽管这并不是本书的惟一目的,也不是您惟一的收获。

衷心欢迎您的加入,您的投资所得到的回报,将不是金钱所能衡量的。

吉拉尔德·柯瑞

辛迪·柯瑞

何地尔·乔·柯瑞



作者简介：

吉拉尔·德·科瑞教授，是享誉世界的著名教育家、大学生问题专家、精英成功学大师、心理咨询与治疗大师，曾在多所名校执教，著有多部畅销的经典教科书，并基于自己数十年来辅导大众与学生的宝贵经验，撰写了两本同样掀起热潮的畅销书：针对大学生的《做个high大学生》、针对大众的《从不知道我还有其它选择》。

《做个high大学生》作为美国大学的教材，影响了一批又一批的大学生，他的著作有“大学生圣经”之誉。

辛迪·科瑞教授，吉拉尔·德·科瑞教授的长期合作者，著名教育家和心理学家。辛迪·科瑞的著作常以大学教育为内容，为读者铺设成功的大学生涯路。她的个性化素质教育理论在欧美影响很大。

赫迪·乔·科瑞博士，吉拉尔·德·科瑞教授的合作者，著名成功学家、心理学家和演讲家。赫迪·乔·科瑞博士的著作，除了披露众多个业主人的心路历程之外，也诚挚地公开自己本人的成长过程与经验，是个人顾问、团体咨询、探索自我、终生学习及追求个人成长等领域难得的卓越读物和工具书。

策划：北京新浪大江流文化传播公司
出版：华龄出版社



内容简介:

本书致力于协助大学生建立起正确的上大学的观念与方向,协助大学生了解自己属于何种学习类型,找出最适合的学习途径,并具体涉及到如何预习、如何上课、如何记笔记、如何复习、如何管理时间、如何调适生活中的各种压力以及突破学习上的各种障碍等大学学习和生活的各个方面。它是大学生的好搭档,目标是每个大学生在大学期间的学业和生活取得双赢。

本书的价值很可能胜过你在大学里所阅读过的任何一本教科书。事实上,你将成为本书的共同作者,因为本书将会为你铺设顺利度过大学生涯的路径,接下来,就必须由你自己来走,为路径中的一切上色加彩。

读者对象:

正在就读的大学生、已经毕业的大学生、在大学和类似于大学的机构工作的教师和相关工作人员、未来的大学生和希望了解大学教育精华的所有读者及大学生的家长。



北京德博尔图文设计有限公司
010-64211658 64210708 64215659

献给新大学生！

献给正在就读的大学生！

献给渴望大学生活的人们！

献给为大学的学习与生活而付出的人们！

目 录

第一章 大学之旅的起跑点 /1

引航 /2

认识现在的我 /3

你身在人生旅程中的何处? /4

事例:旭日初升与日正当中

你觉得在大学中过得如何? /6

事例:你现在决定上大学了吗?

围墙或桥梁? /8

事例:不要自我否定;年龄大不是障碍

你最大的敌人是自己? /10

犯错也有大益处 /13

事例:“恶梦成真”;崎岖的大学路;肯定自己所做的
每件事

构筑愿望 /17

事例:一部改变我生命的电影;我创造了自己

心像事想 /20

事例:追求梦想;鼓励我的人

投资你的学业 /23



成本效益分析 /24

我个人的契约书 /26

自我测试 /27

第二章 价值观、目标和个人特质 /29

引航 /30

认识现在的我 /31

逐步了解你自己 /32

为你的价值观充电 /32

事例：一点点不同

价值观和阻碍 /35

建立个人念大学的目标 /37

事例：滚石不生苔；谁需要它？；从干井中汲水

怎样才算是好计划？ /40

计划一个短期目标 /41

事例：从身系囹圄到步入大学；回流生的心路历程

你属于哪一类的人？ /44

霍兰德的六角形人格模式 /45

霍兰德的六种人格类型 /45

多元智能——多元学习型态 /51

加德纳的七种智能 /52

认识(RIMI)罗杰斯多元智能指数 /55

评估 RIMI /59

多元智能分数

分数的意义

聪明的读书方法 /61

七种学习型态

“行动”才是关键 /64

大学与人生 /66

自我测试 /67

第三章 时间管理 /69

引航 /70

认识现在的我 /71

时间不够用 /71

和中学相反? /72

事例:上紧发条 1;上紧发条 2;上紧发条 3

你如何利用时间? /74

事例:猫头鹰

制做“行事”表 /77

简单、有效率 /78

马蒂·布洛克(MarlyBlock)的建议 /78

事例:母亲/妻子/学生/上班族

分配时间 /80

周计划表

如何拟进度表 /82

其它可以安排时间的方法

个人记事本

你的问题出在哪里? /83

事例:日程表上要有余地;妥协

从容度日的九种方法 /85



事例:运动的狂热分子;多多益善

拖拖拉拉问题多 /87

事例:一次一口;拖延大王

改善你的拖延习惯 /89

事例:除尘专家;拖延大师有妙方 1;拖延大师有妙方

2;拖延大师有妙方 3

金钱管理 /92

看好你的钱包 /93

开销

财源

预算平衡 /95

赚更多

借贷

事例:时间与金钱

自我测试 /97

第四章 做笔记、阅读、记忆 /99

引航 /100

认识现在的我 /101

凝神倾听 /101

你上课时的听讲模式

提高注意力 /103

事例:分心的结果

做笔记的方法 /105

事例:彩色的笔记

如何有效率地做课堂笔记 /106

做份好笔记的小建议

速记符号

事例:渐入佳境

笔记的种类 /110

不用则废 /111

事例:重誊我的笔记

辅助方法

事例:勤能补拙

你的阅读方法正确吗? /114

事例:床上书虫;发奋学阅读

SQ3R

SQ3R 和其它阅读法 /118

浏览将要阅读的资料 /118

质疑 /119

阅读 /120

背诵 /120

复习 /121

教学相长

做记号

事例:禁忌

技巧需要花时间去学习 /123

阅读时做笔记 /123

事例:得高分法则

理想的工作环境 /125

事例:坐拥图书馆

我刚才说了什么? /126

三大记忆系统 /127





遗忘

了解你如何记忆 /128

增进记忆力 /130

事例: 不可置信的记忆能力; 单词重要? 单词不重要?

增进记忆的技巧 /135

自我测试 /136

第五章 表达你懂了多少: 测验、写论文及课堂讨论 /141

引航 /142

认识现在的我 /143

怯场 /144

事例: 念台词? 饶了我吧! 敌人还是朋友

克服造成焦虑的负面想法 /146

事例: 自制力

做好充分的准备 /148

事例: 回到未来; 应考

读书会 /150

事例: 有益的对话; 如果你组织读书会, 自然会有人加入

如何组织读书会 /153

如何经营读书会 /154

读书会如何做考前准备 /154

事例: 害羞的会员; 我在读书会寻找的事物

考前的计划 /156

考试分析师 /158

不同的考试策略

想当夜猫子? /161



上考场喽 /161

第一部分:非论述题 /162

是非题

选择题

第二部分:论述题 /164

事例:论述题恐惧症;现在怎么办?

反省时间 /167

事例:一位老师的话

考试救分员 /169

消除写论文及课堂讨论的障碍 /170

事例:喘口气;完成任务

写份好论文的简单步骤 /175

事例:电脑阿妈

写论文好比跑步

从写论文谈演讲 /179

事例:举起手吧!

分数所代表的意义 /181

事例:分数的意义 1;分数的意义 2;分数的意义 3

自我测试 /185

第六章 充分融入校园体系 /191

引航 /192

认识现在的我 /193

你在校园中的感受 /194

应对内在及外在障碍 /194





事例:应对障碍;学习的权利

成人学生在校园中所面临的问题

别和自己过不去 /198

事例:数学障碍;寻找一个支援系统;我找到了原因

熟悉学校规章 /203

事例:认识师兄学姐;尝试新事物;互助学习

如何学习诀窍?

对自己诚实 /208

事例:为什么有人要作弊?缺乏自信;不幸的事件

利用学校资源——何乐而不为?它们是你的! /211

事例:好地方;“失能”的体系;系主任的工作

导师 /214

导师如何帮助你

如何找一位导师

事例:一位导师;绝不放弃

关于老师 /217

事例:做总比没做好;不及格

选择老师 /219

事例:向哈奇教授说声“嗨!”;内幕消息

最好的老师 /221

认识你的老师 /223

事例:别害羞;他们不会把你吃掉

使你的老师生气的行为

如何应付不易亲近及无效能的老师 /225

事例:模仿老师的风格

拒绝性骚扰 /227

自我测试 /229



第七章 增进人际关系 /231

引航 /232.

认识现在的我 /233

偶尔独处的优点 /233

事例:独处时刻;是独处还是寂寞?

搭起沟通的桥梁 /237

哪种人善于沟通? /237

建立有意义的人际关系 /239

有意义的人际关系 /240

你害羞吗? /242

事例:一次前进一排

找出你害羞的根源 /243

粉红色的♀或蓝色的♂? /245

这才像个男孩!

事例:我不是个有男子汉气概的男人

这才像个女孩

事例:从未遵循传统

冲突与当面质问 /252

向怒气挑战 /253

事例:处理怒气

容许冲突存在

事例:学习如何当面质问别人;带着微笑的愤怒

改变家庭的角色 /257

与父母沟通 /257

事例:家务事

