

轻松跨越大学与职场藩篱，超然掌握两个分隔世界
卓越表现，成功由你！

PEAK PERFORMANCE

SUCCESS IN COLLEGE AND BEYOND

卓越表现 从大学开始

原书第7版)

[美] 沙伦 K. 费里特 (Sharon K. Ferrett) 著 张丽华 程卫凯◎译

中国人民大学 劳动人事学院 | 权威推荐
学生就业指导中心



机械工业出版社
China Machine Press

成功有约
职业生涯规划精选



PEAK PERFORMANCE

SUCCESS IN COLLEGE AND BEYOND

卓越表现

从大学到社会

(原书第7版)

[美] 沙伦 K. 费里特 (Sharon K. Ferrett) 著

张丽华 程卫凯◎译



机械工业出版社
China Machine Press



推荐序

Peak Performance:
Success in College and Beyond

职业倦怠与职业管理

职业倦怠是弥漫当今社会的一个普遍现象。就在职人员而言，无论是在企业还是在政府，无论是收入高的还是收入低的，无论是官大的或者是官小的，概莫如此。发生职业倦怠的重要原因是，我们这个社会缺乏对个人的职业指导和职业管理。现实的情况表明，个人职业选择呈现一窝蜂似的运动，或是想进政府，或是想进国企，忽视自身的兴趣、能力以及社会的需求。这不仅降低了整个社会人力资源配置的效率，也使得个人职业生涯在起始处就在一个不确定的点上。于是，越来越多的人出现职业倦怠，在持续付出和压力下身心趋于耗竭，工作热情降低，自我评价倾向于消极，认为工作不但不能发挥才能，而且枯燥无味，工作效率随之下降。

解决职业倦怠首先要树立全新的职业成功观。什么是成功的职业？成功的职业不是官位的大小、职位的高低，成功的职业是将工作做到极致的人。我们需要充分认识到，职业图景是多元化的，每一个职业都有成功的机会。因此，在选择职业的时候要充分考虑自身的特长和兴趣，让能力和兴趣成为持续取得成功的动力。既要重视物质追求，更要强调精神上的追求，追求崇高理想与事业成功应成为指引职业发展的航标。

解决职业倦怠，需要职业管理。而职业管理则需要掌握相关的职业指导的理论和技術。职业发展是有理可循、有章可依的，西方国家在长期的工业化发展历程中积累了大量的职业管理经验，并在此基础上形成了诸如“自我评估”、“个人发展”、“路径选择”、“求职”、“职场生活”等一系列的理论和技術。我们可以本着“拿来主义”的精神，择其善者而从之，其不善者而改之。由中国人民大学劳动人事学院教师团队完成的这套《成功有约·职业生涯规划精选》丛书，及时回应了我国当今社会对职业管理的理论和技術的迫切需求，从职业生涯规划、职业匹配计划、终身学习、有效沟通等视角为职业生涯成功提供了理论指导和实践技术，这必将为进一步推动我国职业生涯管理的研究、教育和实践发挥积极的作用。

职业管理的研究、教育和实践意义深远。职业责任是市场经济文化社会伦理的最重要特征，一定意义上也是其根本基础。它是个人对其职业的内容应当感觉的而且确实感

觉着的义务。现代西方国家的兴起与这种精神关系甚大，而其核心内容即与职业责任相关。在从未正式经受大工业文明洗礼的中国进行职业管理的研究、教育和实践，对于中国从人才大国到人才强国的转变有着极大的现实意义。

中国人民大学劳动人事学院，秉承推动和发展劳动科学的神圣使命。作为全国第一个成立职业开发与管理教研室的学院，我们理应承担起研究现实问题、传播先进知识和技术的责任，在解决就业难题，帮助学生和其他社会成员找到适合自己的职业、有效管理自己的职业生涯等方面发挥研究者、传播者和实践者的作用。衷心地希望更多的学者加入到职业研究和教育的队伍中来，也期望我国学术界有更多职业研究的成果诞生和问世！

曾湘泉

中国人民大学劳动人事学院院长、教授、博士生导师
中国劳动学会副会长，中国劳动学会劳动科学教育分会会长

总 序 | Peak Performance:
Success in College and Beyond

职业教育本是大学教育的应有之义，但我国的大学生长期处于计划经济条件之下，大学毕业统包统配，就业安置从一而终，个人的职业无从选择，也无须指导和规划，大学的职业教育功能自然缺失。但市场经济极大地改变了中国人的职业生存方式，自主择业、双向选择、竞聘上岗、裁员解聘、职业流动已成为当今中国人职业生活的常态。这一切在加大个人职业压力的同时，也迫使每个人承担起自我职业生涯规划和管理责任。

面对这种转型，整个社会采取积极的应对策略，大学的毕业生分配办公室变为就业指导中心，各地的人才中介机构、社会上的职业咨询机构也应运而生，这些机构有一个共同的目标：帮助人们求职择业，科学规划自己的职业生涯。特别是近年来，随着大学生毕业数量的上升，大学生的就业问题更为突出，国家采取了许多积极的措施，教育部多次发文强调大学职业指导的重要性，并于2007年底要求各高校开设职业生涯规划课程，使之成为2学分的必修课。国办发【2009】3号文件再次做出明确规定，各高校要“开设就业指导课并作为必修课程”。职业生涯规划教育开始全面进入到我国高等教育体系之中。

对大学生进行职业生涯规划的指导，不仅需要经验的积累和正确的理论指引，更重要的是需要专业的人才队伍，而这些方面我们都很缺乏。2009年12月中国人民大学劳动人事学院、中国人民大学招生就业处联合成立了职业开发与管理教研室，其目的就是为了回应社会的需要，促进中国职业生涯领域的研究和实践的发展。

目前我国还没有形成本土化的成熟的职业发展和职业指导理论，借鉴西方的经验就成为一个必然的选择。职业指导活动是伴随西方工业革命诞生而发展起来的，波士顿大学教授弗兰克·帕森斯（Frank Parsons）被誉为“职业指导之父”，他于1908年成立了以帮助年轻人就业为目的的“波士顿就业局”，并提出了著名的“特质因素”理论。该理论认为，每个人都有自己独一无二的人格特质，包括能力倾向、兴趣爱好、价值观等，每种职业也都有不同的机会、前景、优势和不足，对求职者有不同的要求，这也就是说具有不同人格特征的个体都有与其相适应的职业类型。根据帕森斯“特质理论”，职业生涯规划应分为三个步骤：第一步评价个体的生理和心理特征；第二步，分析职业对人的要求；第三步，职业选择，个人在了解自己的特点和职业要求的基础上，选择既合适自己

特点又有可能获得成功的职业。继帕森斯之后，职业指导理论得到蓬勃发展，新的理论和流派不断出现，但这些都不是对帕森斯理论的替代，而是相互的借鉴、补充。因此，在西方图书市场上，以帕森斯理论模型为框架的职业指导、职业生涯规划教材、通俗性读物层出不穷，对人们的职业规划、职业生涯规划起着重要的参考和帮助作用。

为满足我国职业生涯教育的需要，使身处大学校园以及职场的青年读者掌握职业生涯规划、选择的技术和方法，找到适合自己的职业发展机会，机械工业出版社华章公司与中国人民大学劳动人事学院组成“成功有约·职业生涯规划精选”编委会，历时半年，经过多轮的选题论证，在大量有关职业规划的图书中精心选取了五本畅销书籍，组织专家审阅翻译。这五本书分别从大学到社会如何适应（《卓越表现：从大学到社会》），自我职业生涯如何定位（《职业生涯规划：自测、技能与路径》），自我与职业如何选择与匹配（《职业的选择：成功规划你的人生》），如何进行自我职业生涯设计（《职业生涯设计：沟通引领你通往成功》），如何在职场上全方位地有效沟通（《沟通的力量：成功人际交往12法》）五个方面，帮助读者规划、管理自己的职业生涯，度过一个满意无悔的职业人生。简要概括这套书的特点，那就是理论通俗易懂、方法明确恰当、技术简洁易行。它特别适合大学生、职场白领阅读，也适合大学职业指导课程的教师、职业指导机构、职业中介的工作人员参考使用。

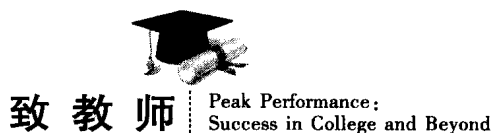
2010年12月正值中国人民大学劳动人事学院职业开发与管理教研室成立一周年，谨以这套丛书作为一份献礼，祝职业开发与管理教研室在职业生涯规划研究和教学领域取得更大的成绩。

周文霞

中国人民大学劳动人事学院教授、博士生导师、职业开发与管理系主任

中国人力资源开发研究会教学与实践分会秘书长

2010年12月9日



为何撰写本书

作为一名高校教授、导师、系主任与拥有 20 多年经验的管理顾问，我有 30 多年与学生共同相处的工作经历。自教学生涯之初，我便开始关注个人工作效率与人际关系的研究，在多年的组织行为教学课堂上，收集了大量的数据，给成千上万个经理与管理人员做过培训。我一直对“转变”这个主题感兴趣，在教学中，我努力帮助学生，成功实现从高中到大学的转变，以及从大学到职场的转变。

显而易见，大学与真实职场有紧密的联系。然而，大学却常被人们看做是独立于真实社会的一个地方。本书希望尽可能全面地呈现大学与工作与生活这个更大系统的联系。它聚焦于人们决定与行动的责任与后果，并表明这种决定与行为如何对他人及世界造成影响。

我认为爱好学习与期望表现出众是人的本性。作为教育工作者，我们有独一无二的机会，为学生提供在走向卓越时所需的知识与技能。本书提供了帮助学生将知识转化为行为的策略、素质与习惯。

在本版中，我在最前面为学生确立了明确的目标。基本而言，想要获得成功，学生需要：

- **学会如何最佳地进行学习，用新的方法学习。**本书通篇都给学生提供了不同的学习方式，帮助学生形成对他们有用的个人学习策略。本书不同的专题都会强化核心的学习原则，提供机会帮助学生实践他们的批判性思维技巧。
- **最大化他们的可用资源，发现新机会。**通常，学生会疏忽他们已经有的可用资源。因此，本书会告诉他们如何最大限度地开发与利用周围资源的策略，并给他们提供如何寻找新资源与新机会的建议。
- **将他们现在的所学与将来在工作中获得成功相联系。**当学生将现在所学与将来在工作中取得成功相联系时，他们会受到更大的激励。本书通篇提供了很多这样的例子与专题，直接将今天在课堂里所学的知识、技能、习惯与他们将来在职场中会经历的相关联。

- **努力成为最好的自己。**我们不仅希望他们在商业世界里获得成功，而且希望他们是社会中有效率的贡献者。本书中，我们聚焦于可以帮助学员在生活的各个方面成为卓越表现者的个人素质、习惯与策略。

特色专题

本书中有很多专题帮助增强学员的学习与批判性思维能力，以实现本书的主要目标，这些专题也经过一些调整，章节的材料更加简洁。

- **致学生。**这部分介绍不仅让学员浏览本书的一些有益的特征，以强调学习目标，而且包括如“当你开始新学校生活：你需要知道什么与不要害怕去提问”等方面的内容。这部分帮助学员反思他们进入高校的理由，提供了在入校后第一个星期的任务清单，提出一些在他们那个环境中需要回答的关键问题，还包括了毕业要求、注册、增加或删减课程、写请假条、转学等内容，以及提供了在大学里取得成功的 50 条最重要建议。
- **自我管理的 ABC 法。**在第 1 章中，自我管理的 ABC 法可以帮助学生管理想法、感觉与行为，帮助他们产生积极的结果与实现目标。三步法的过程（A = 实际事件；B = 信仰；C = 挑战）使用形象化的方式表现想法、感受与行为之间的联系，使读者学会处理消极想法，并用更现实与更积极的想法和行为去取代它们。每一章的开始都有一个“自我管理”练习，包括一个与学生有关的场景，然后学员可以在接下来的过程中对个人经验进行反思。提供学员记录反思之旅的工作表，帮助学员在不同情况下应用 ABC 管理法，实践应用批判性思维，并发现积极的解决方案。
- **成人学习循环。**在第 1 章中进行了介绍，并在每一章中提供练习。成人学习循环是一个五步学习过程，表明学习是由重复、练习与回忆组成。这个过程提供了一个关键的在其他理论中没有包括的第五步：（1）相联；（2）观察；（3）反思；（4）实践；（5）教学。每一章在“卓越进步”部分里为读者提供对材料进行应用的机会。
- **（美国）劳动部达成必需技能秘书委员会提出的必需技能（SCANS）。**在第 1 章中列出了员工需要工作中证明的胜任能力。本章的图表中把相应各章强调的能力列了出来。本书通篇提供了很多与能力要求相关的练习、策略、案例研究和指导，以及系统化思维、多角度思考与批判性思考。
- **学术诚信。**一个在大学校园里被日益关注的话题，学术诚信一直被强调，包括对欺骗、剽窃、引用与意译的讨论。
- **“动态”标题。**所有的章节标题包含动词，以强调要投入行动才能取得效果。
- **学习目标。**使用主动语态，每章开始都有清晰简洁的学习目标，并且与关键概念相连。

- **自我管理记录表。**每一章开始会有一个与学生有关，可以将其相连的自我管理的场景描述。然后提供一个记录表，帮助学员将个人经验进行反思。章节结尾会有一个记录表格。
- **成功准则。**每一章开始会有一个成功准则，将本章需要学习的关键内容，简洁地加以呈现，使学员能够迅速聚焦，抓住关键。
- **成功语录。**通篇里都有一些引用。这些引用与章节内容相连，为文章思想提供了激励与支持材料。很多都引用于成功人士，能为学员迅速接受。
- **个人评价表。**每一章都有这部分，提供练习者实践批判性思维与决策制定的能力。对一些内容进行了修改，以便提供更清晰的指导，并避免封闭式问题（简单的是/否问题）。提供了学员活动前记录回答与想法的地方。
- **卓越进步。**卓越进步提供了每一章的关键主题与概念例证，并包括一些有益的加速进步与评价进步的建议。
- **总结。**每一章有一个对主旨进行的总结。使用“我”的表达方式，提供了一些可以应用与精通的策略。
- **绩效策略。**每一章有对成功应用本章内容 10 个最重要策略的概述。
- **职业聚焦。**本部分提供了真实工作情景的描述，表明在大学学习成功所需技能与职业成功技能之间的联系。
- **卓越表现者档案。**每一章列举了一名在商业、教育、艺术或公共服务领域表现出色的个人。这些卓越表现者克服困难与挑战，获得成功。
- **始于今日。**本部分要求学生马上选择一种可以应用的策略，并记录下计划如何将策略应用于每天的日常生活。
- **思考与实践。**每一章包括 5 个基本的批判性思维的问题，帮助学员复习章节主要概念。提供学生写下包括主要术语的地方。
- **案例研究。**每一章包括一个案例研究部分，提供学员如何处理与章节概念相关的真实生活场景。

致谢

在此，感谢对新版提供有益评价建议，给我们带来灵感与想法的一些老师（人名略），以及感谢麦格劳－希尔集团公司的编辑们。特别感谢 Vicki Malinee 的诸多努力、建议与洞察力。

献词

谨以本书纪念我的父亲：Albert Lawrence Ferrett，感谢他的严格要求。
献给我的母亲，Velma Mary Hollenbeck Ferrett，感谢她无私的爱。

献给我的丈夫 Sam，我的女儿 Jennifer Katherine 和 Sarah Angela。他们使这一切付出物有所值。

沙伦 K. 费里特

(美国) 劳动部达成必需技能秘书委员会提出的必需技能 (SCANS)

表 0-1 胜任表

胜任能力与基础	强调该胜任能力的章节
资源：确认、组织、计划与分配资源	
• 管理时间 • 管理金钱 • 管理空间 • 管理人 • 管理材料 • 管理设备	第 3 章 第 4 章 第 3、13 章 第 12 章 第 3、4、5、6、9 章 第 4、5、9、11 章
信息：获得与使用信息	
• 获得信息 • 评价信息 • 组织与维持信息 • 使用电脑加工信息	第 4、5、6 章 第 7、8 章 第 3、4、7、8、9、10 章 第 4、9 章
系统：理解复杂关系	
• 理解系统 • 设计系统 • 监控系统 • 修正系统	所有章节 第 5、6 章 第 3、5、6、11 章 第 3、4、5、10 章
人际技能：与他人共同工作	
• 积极态度 • 自我控制 • 目标设定 • 团队工作 • 责任感 • 压力管理	第 2、12、13 章 第 2、12、13 章 第 1、2、3 章 第 2、12、13 章 第 2、12 章 第 11 章
技术：使用不同技术工作	
• 选择技术 • 应用技术 • 保持技术 • 解决问题 • 跟踪当前技术	第 9、14 章 第 4、9、14 章 第 9、14 章 第 10 章 第 4、9、14 章
个人素质	
• 责任、个性、诚信、良好习惯、自我管理、自尊、社会性	第 2、12、13 章

胜任能力与基础	强调该胜任能力的章节
基本技能	
• 阅读：找到、理解与解释书面信息，如浏览手册、图表等的能力	第 6 章
• 写作：能通过写作表达想法、理念、信息等，或是通过写信、写指导、手册、报告、图表、流程图等实现上述目的	第 9 章
• 数学能力：进行基本的计算，能选用合适的数学方法解决实际问题	第 10 章
• 倾听：对言语信息与其他线索接收、参与、解释与反馈	第 5、12 章
思考技能	
• 创造性思考技能：产生新想法	第 10 章，个人评价表
• 决策制定：具体目标与制约、替代方案、考虑到风险、评估与选择替代方案	第 10 章，案例研究，个人评价表
• 倾听：对言语信息与其他线索接收、参与、解释与反馈	第 5、12 章
• 能抽象思考事情：组织与加工信号、图片、表格与其他信息	所有章节，在第 10 章中特别强调
• 知道如何学习：使用有效的学习技能，获取与应用新知识 with 技能	第 1 章
• 推理：发现两个事物背后的规则与原理，并能将其应用于解决问题	第 10 章



Peak Performance:
Success in College and Beyond

致 学 生

从本书获得最大收益

祝贺你！你将要开始一段充满机会、成长与冒险的旅程。这时你可能刚从高中毕业，进入大学继续你的学业；可能刚开始一份职业或生意，想获得合适的技能或认证；也有可能你经过几年职场工作，刚回学校充电，希望寻求提升与改变。

不管处于何种阶段，现在是一个你学习新东西、遇见新朋友、获得新技能，以及更好地用专业与人际技能为未来武装你自己的机会。本书的目的是为了帮助你开始这段旅程：（1）学会如何最有效地进行学习，学会新的学习方式；（2）最大化你的资源与发现新机会；（3）学会将你现在所学与将来的成功工作相联系；（4）努力成为最优秀的你。

学会如何最有效地进行学习：学会新的学习方式

我们学会：

我们阅读到的 10%

我们听到的 20%

我们看到的 30%

我们看到与听到的 50%

我们与其他人讨论到的 70%

我们做过与经历过的 80%

我们教会其他人的 95%

在本书中，你将会接触很多专题与讨论主题，帮助你成为一个更有效的学习者。

- **了解自己的学习风格与个性类型。**如你在第 1 章中会看到，每一个人都有一个学习风格倾向与主导的人格类型。最有效的学习者不仅最大限度地利用自己已有的学习倾向，还能整合与应用其他学习风格，成为全方位的学习者。完成本章练习后，你会发现如何更好地进行学习，以及使用哪种学习策略，以最大限度地努力学习与利用环境。

- **成人学习循环。**在第1章中会介绍成人学习循环，并在每一章中加以应用。五步学习过程表明，学习来自于重复、实践与回忆：（1）相联；（2）观察；（3）反思；（4）实践；（5）教学。你可以将这个方法应用于任何你想学习与掌握的新技能与信息中。在每一章中，会有一个“卓越进步”部分帮助你成人学习循环应用于每章的学习。这个练习将会强化你更好学习的意识，并帮助你发现与练习其他学习风格。它还可以通过提供实践中的例子，帮助你在很多情境中克服许多其他障碍。
- **批判性思维与创造性地解决问题。**在第1章中提到，批判性思维不仅只是一个教育界的流行语，更是一个在生活中每天需要使用与实践的重要技能。第10章中继续考察了如何创造性地解决问题，包括一些如何使用数学与科学概念的例子。通过将注意力集中于问题解决的技术，你将学会如何克服焦虑。
- **个人评价表。**每一章出现的个人评价表练习使学员有机会实践批判性思维能力与制定决策的能力。你需要对生活中的概念进行观察、评价与应用。个人评价表提供了在活动中记录你回答与想法的地方。
- **章节目标。**每一章开始有清晰而简洁的学习目标，帮助你明确与掌握每一章的关键概念。
- **卓越进步。**每一章中的卓越进步部分表明每一章的关键主题与概念，包括有益的建议，它能加速与评价你的进步。
- **总结。**每一章有一个对本章主题的总结，强调了每一章提供的你可以应用与掌握的潜在策略。
- **思考与实践。**每一章包括5个基本的问题，帮助你复习章节的主要概念。

将你现在所学与未来职业成功相联

你进入大学学习的重要原因之一，是希望有更好的职业机会。本书通篇都有这样的例子，将你在大学所学与将来职业成功所需直接相联。一些例子包括：

- **（美国）劳动部达成必需技能秘书委员会提出的必需技能。**在前面有你在工作中需要的胜任能力列表。本书很多练习、策略、案例研究与指导语，都与这些胜任能力有关，同时也与系统化思维、多元化与批判性思维有关。
- **制作职业发展档案。**第14章涉及选专业、找工作与个人职业路径的发展。对你而言，开发自己的经验、技能和成就的动态账户很重要。同时，你还会学到如何写简历、自荐信与准备面试。
- **职业聚焦。**本部分提供了真实职场中一些工作案例，可以从中清晰看出大学成功与职场成功之间的关系。工作场所所需的各章节里强调的技能，都被重点标出，可以清楚看到里面的联系。
- **案例研究。**每一章里包括一个案例研究，帮助学生处理真实生活场景中与章节内容有关的事情。这部分内容强调在大学里存在的问题同样存在于工作场所。你在

课堂上使用的技能与策略，也可能同样应用于工作。

做最好的你

在本书中，你会接触到“卓越表现者”的概念，并学会如何在学校、职业与生活中取得成功的策略。我们希望你从今天开始你能将所学应用于实践。要取得成功，不仅需要适应学校与更大的社会，还需要有必需的技能、个人素质、习惯与动力，去面对以后工作场所的挑战与由于文化与地域多元化所带来的越来越多的机会。

本部分中包括一些专题介绍，如“在大学里取得成功的最佳策略”，还包括一些其他特点：

- **基本的个人素质。**第2章探讨了情绪智力，包括良好个性的重要性，以及诚信与伦理对于商界与社区成功领导者的重要性。
- **良好的习惯。**第13章讨论了如何通过每天的习惯转变与提升个人素质。提供了10个卓越表现者的最重要的习惯。
- **自我管理的ABC法。**在第1章中介绍了自我管理的ABC法，帮助你管理自己的想法、感觉与行为，更有效地实现目标。ABC法帮助你发现想法、感觉、行动之间的联系，学会处理负面情绪，以及用积极与现实的情绪和行为代替不良情绪。
- **自我管理练习。**在第1章中，自我管理包括如何有效地使用一些工具，如自我评价、批判性思维、想象力、积极肯定、反思、想象成功与在困难情境下进行批判性思维。每一章开始都提供一个场景，询问如何评价自己的经历。每一章结束时提供一份工作表，帮助记录想法与进行自我管理的ABC方法练习。
- **成功准则。**每一章开始有一个成功准则，将本章需要学习的重要内容点出。成功准则汇总后，即是一份在大学、职业与生活中获得成功的独特的与有力的指导。
- **卓越表现者档案。**每一章中，会有一个来自于商界、教育界、艺术界或是公共服务领域的成功人士案例。这些杰出人士克服困难与挑战，获得成功。从中，你可以看出积极的态度与坚韧对于成功的重要性。
- **绩效策略。**每一章都有一个应用本章内容获得成功的10条策略的概述。
- **始于今日。**每一章结尾都有一个部分，鼓励你从今天开始应用至少一种新学到的策略，从现在开始行动。

开始新的学校生活时：需要知道什么，勇于询问

现在书已在手，你准备出发，但你是否真正准备停当了？这个时候，你需要明白什么？你可能已经参加过一些大多数学校都会提供的基本的新生培训，了解了一些学校的要求与社会资源。参加新生培训，和你的辅导员会面，都将有助于你尽快进入角色。此外，本书里提供的快速浏览，会帮助你了解需要知道的一些基本知识，使你能在第一年

中尽快取得成功。“卓越进步”提供了一个在入校后第一个星期需要考虑和完成的任务列表。你也可根据自身或学校情况加入新的任务。

你为何而来

成功的大学生活的前提是确定你的目标与做计划。先思考你为什么上大学，你希望从中得到什么？知道自己的兴趣与价值观，有助于你增强动力。在第2章中，介绍了有些学生不能毕业的原因，包括一些不好的学习技能、学习习惯、缺乏准备、缺少动力和不够努力等。大学是一个你需要投入很多宝贵资源的地方，比如时间、金钱和心理能量。考虑以下的说法与上大学的理由，与你的学习小组或在前几个星期里认识的新同学共同分享：

- 我看重教育，希望成为一个受过良好教育的人。
- 我希望找到一个好工作，收入不菲。
- 我希望学习新理念与新技能，迅速成长。
- 我希望不要过于依赖家里，更加独立。
- 我希望结交新朋友。
- 我希望有新的体验与经历。
- 我希望实现我成为一个受过大学教育人士的目标。

记下你想从大学中得到什么，为什么你希望得到这些。

列出4种你认为最重要的价值观，以及上大学可以如何帮助你？

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

卓越进步

进入大学后第一周要完成的任务

- 参加新生培训，与辅导员见面。向辅导员咨询，发现可用的资源。
- 准备注册与付费。
- 开设电子邮件账户。
- 查询各种最后期限与流程，不要无故退课。
- 买书，保留发票。建立记录系统。

- 找到上课教室、停车场和其他学校资源。
- 明确上课要求，找到每堂课的教学大纲，不清楚的地方给老师发邮件询问。
- 制作一个学习表，包括老师名字、办公室地点、时间以及其他重要的最后期限。
- 成立学习小组，交换电子邮件与电话，了解上课老师与其他同学。
- 熟悉学校资源，比如图书馆、学习技能中心、健康中心与指导中心等。
- 每堂课准时，坐在前排。

你需要问什么

你肯定不希望出现那种要毕业了才发现自己还有一门课没修的情况。在和指导老师见面时，尽量问一些重要问题，使自己与导师的见面更富有成效。卓越进步提供了一些供你咨询的参考问题。

你需要做什么才能毕业

如果你知道毕业的条件，你会更有动力，也会更自信。如果你是一个转校生，每个学校对毕业的要求各异。不要仅仅从朋友那里听取建议，尽早和你的指导老师碰面，检查学习手册，弄清毕业要求。

毕业要求

- 要求的学习单元数量。
- 一般的教育要求。
- 课程要求。
- 住校要求。
- 系里的专业要求。
- 对 GPA 的要求。
- 其他要求，如特别的写作课程等。

在学校获得成功的最佳策略

1. **上每堂课。**上课可以让你学到东西，与老师、同学互动，想想你付的学费以及缺课的代价。

2. **成为积极的参与者。**准时上课，坐在前排，积极参与，提问，全神贯注。

3. **上课前做好准备。**预习所有的阅读任务。将主要概念和想法标注，在不理解的东西上做记号。

4. **写总结。**预习完章节后，合上书，写一个简短的总结。回到书里再寻找细节，养成每次阅读这么做的习惯。

5. **了解你的指导老师。**选择最好的指导老师，按他们喜欢的称谓称呼他们，在办公

时间内拜访他们或是给他们写邮件。每堂课早点到，以便更好地了解他们。

6. **知道期望。**阅读每堂课的教学大纲，知道每堂课的要求，比如测验方式、论文、学分与参加次数等。

7. **加入学习小组。**加入学习小组的效果会好于单独学习，你可以与小组成员共同测验、总结与相互教学。

8. **打造学习场所。**创造一个安静的学习空间，可以放置学校材料、书、字典、电脑、笔记本、笔和日历等东西。把门关上以免打扰，集中注意力。

9. **列出每天、每周和学期任务。**写上所有的任务、测验、会议、日常目标、记事本上的优先事项。每日回顾，完成主要目标后，再进行社交活动。

10. **尽早寻求帮助。**使用所有可用的校园资源。到学习中心、咨询中心、健康中心，与辅导员或导师沟通，有了问题努力寻求帮助。

11. **在学校中尽最大努力。**前三周中最大可能地投入，尽量买好教材，带去课堂，早点去学校，加强阅读，尽量准备论文、发言等，学校中的事优先考虑。

12. **使用笔记卡。**可以用来记录关键的概念或原则，随身携带，在等待或上课前进行复习。

13. **经常复习。**下课后以及在24小时内马上复习，积极阅读，做笔记，复习，以加强回忆。

14. **随时随地学习。**在上课前复习笔记卡，等上课开始时、排队时、上床前以及其他时候都可以进行复习，经常短时间地复习，比一次性学到半夜效果更好。

15. **大声地总结。**将章节内容和笔记进行总结，在学习小组上大声说出来，这是一个很好的学习方法。

16. **组织材料。**如果信息没有很好地进行组织，就很难记住。有逻辑的笔记帮助你理解与记忆。使用记忆地图将关键的事实与材料列出。

17. **找出信息。**聚焦关键的理念、词语与大意。对章节的标题提问，回顾问题，阅读大纲。

18. **寻找联系。**通过将不同的概念与关系相联系来提高记忆能力，定义、描述、比较、区分概念。

19. **提问。**什么是明显的？需要决定什么？如何表现这个概念？什么信息是相同的，什么是不同的？课堂所讲与教材有什么区别？

20. **对自己进行预考。**进行这个练习，减少焦虑。在学习小组中使用特别有效。

21. **在精神状态最好的时候学习。**知道自己的精力水平与学习倾向，在白天最大限度地进行复习。

22. **准备交作业。**给自己留出复习论文与准备发言的时间。

23. **躯体化学习。**大声读出难懂的课文，站起来阅读。画出图、在黑板上写出，使用可视化标识。录下讲座、实地考察，整合学习风格。

24. **和指导老师共同检查论文初稿。**听取意见，以便更完善。