

如何才能成为明星般璀璨的学生？
独一无二的大学成功指南 **75** 条简洁实用的经典法则

How to Win at College

[美] 卡尔·纽坡特·著 赵一娟·译

如何在大学里脱颖而出

来自美国一流大学生令人惊叹的成功秘诀

海天出版社

来自美国一流大学生令人惊叹的成功秘诀

如何在大学里脱颖而出

How to Win at College

Cal Newport

[美]卡尔·纽坡特 著

赵娟 译

图书在版编目(CIP)数据

如何在大学里脱颖而出 / (美) 卡尔·纽坡特著; 赵娟译.
深圳: 海天出版社, 2005

ISBN 7-80697-493-8

I. 如… II. ①纽…②赵… III. 大学生—学习方法
IV. G642

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第042446号
版权登记号 图字:19-2005-182号

本书中文简体字版由 Cal Newport 通过中资出版社 (Grand China Publishing House) 授权海天出版社在中国大陆地区出版并独家发行。未经出版者许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

Copyright © Cal Newport

**This edition arranged with DeFiore and Company Author Services LLC
through Andrew Nurnberg Associates International Limited**

海天出版社出版发行

(地址: 深圳市彩田南路海天大厦 518033)

<http://www.htph.com.cn>

订购电话: 0755-83460340, 83460397

责任编辑: 蒋鸿雁

责任技编: 陈 炯

装帧设计: 尹 娟

深圳市鹰达印刷有限公司印刷 海天出版社经销

2005年7月第1版 2005年7月第1次印刷

开本: 787 × 1092mm 1/32 印张: 6

字数: 100千字

定价: 14.80元

海天版图书版权所有, 侵权必究

海天版图书凡有印刷质量问题, 请随时向承印厂调换。

目 录



前言

- | | |
|-----------------|---------------------|
| 011/ 不必通读全书 | 法则 1 |
| 014/ 形成一个星期天惯例 | 法则 2 |
| 016/ 每个学期翘翘课 | 法则 3 |
| 一旦派给长期任务, | 法则 4 |
| 018/ 立刻开始动手 | |
| 020/ 整理你的床铺 | 法则 5 |
| | 法则 6 每年申请十项奖学金 /022 |
| | 法则 7 创建总体学习计划 /024 |
| | 法则 8 与教授交朋友 /026 |
| | 法则 9 担当协会领袖 /029 |
| | 法则 10 每天读报 /031 |
| 033/ 在某方面比所有人出色 | 法则 11 |
| 036/ 不要罗列每日任务 | 法则 12 |
| 038/ 学会放弃 | 法则 13 |
| 042/ 不要打盹 | 法则 14 |
| 第一周就投身 | 法则 15 |
| 044/ 到集体活动中去 | |



- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 法则 16 | 围绕“远大计划”
展开行动 /046 |
| 法则 17 | 选修艺术史和天文学 /049 |
| 法则 18 | 取得最棒的成绩 /051 |
| 法则 19 | 在每节课上提一个问题 /053 |
| 法则 20 | 尽快投身研究之中 /055 |
| 058/ 做好分内之事
利用五十分钟 | 法则 21 |
| 060/ 时间段学习 | 法则 22 |
| 062/ 合理安排闲暇时间 | 法则 23 |
| 064/ 穿戴整齐去上课 | 法则 24 |
| 065/ 装点你的房间 | 法则 25 |
| 法则 26 | 提前两周开始复习 /068 |
| 法则 27 | 课外多练笔 /071 |
| 法则 28 | 每天单独就餐两次 /073 |
| 法则 29 | 寻找解脱之法 /075 |
| 法则 30 | 尽早选择
难度更大的课程 /077 |
| 079/ 不要在房间里学习 | 法则 31 |
| 081/ 不要扎堆学习 | 法则 32 |
| 083/ 参加高等课程 | 法则 33 |
| 085/ 每天做些作业 | 法则 34 |
| 087/ 积极参加客座讲座 | 法则 35 |



- 法则 36 一周运动五天 /089
- 法则 37 保持联络 /091
- 法则 38 多选一门主修或副修专业 /093
- 法则 39 经常与导师会面 /096
- 法则 40 别做常规的事情 /098
- 101/ 用三天时间完成论文 法则 41
- 不要睡眠不足, 法则 42
- 105/ 也不要睡眠过足
- 107/ 考试前多多放松 法则 43
- 110/ 把朋友摆在首位 法则 44
- 112/ 不要酗酒 法则 45
- 法则 46 不要攀比分数 /114
- 法则 47 寻找非凡的成功者 /116
- 法则 48 学会聆听 /119
- 法则 49 别熬通宵 /122
- 法则 50 每天微笑 /125
- 使用质量上乘的 法则 51
- 127/ 笔记本
- 拥有一本 法则 52
- 129/ 学习进展记录本
- 132/ 寻找乐趣 法则 53
- 134/ 设定更高远目标 法则 54
- 136/ 多关注你的专业学院 法则 55



- | | |
|-------------------------|------------------------|
| 法则 56 | 关心单科分数，
忽略平均分数 /138 |
| 法则 57 | 常去上课 /141 |
| 法则 58 | 自行设定
绝对的最后期限 /143 |
| 法则 59 | 健康地饮食 /145 |
| 法则 60 | 默默无闻地做义工 /147 |
| 以获得普利策奖
149/ 为衡量标准写作 | 法则 61 |
| 152/ 参加社会活动 | 法则 62 |
| 154/ 最大限度地利用你的暑假 | 法则 63 |
| 158/ 选择目标，另辟蹊径 | 法则 64 |
| 160/ 课间不要放松 | 法则 65 |
| 法则 66 | 不要拉关系 /163 |
| 法则 67 | 发表专栏文章 /167 |
| 法则 68 | 利用档案柜 /169 |
| 法则 69 | 寻找一个隐秘的
学习场所 /171 |
| 法则 70 | 运用提问 - 回忆方法学习 /174 |
| 178/ 清空你的邮箱 | 法则 71 |
| 180/ 睡前放松一下 | 法则 72 |
| 182/ 快速开始，缓慢结束 | 法则 73 |
| 184/ 出国学习一个学期 | 法则 74 |
| 187/ 不必追求完美 | 法则 75 |

鸣谢

前言

大学，对它你大概早已如雷贯耳，经过多年对它孜孜不倦的追求，现在，你的梦想终于成真了。学业智能测试结束了，大学申请通过了，高中生活即将成为过眼云烟，而你就要踏上新的激动人心的旅程——一段令你永生难忘的旅程。

大学生活的的确确充满了种种乐趣，它意味着四年自由自在、刺激兴奋的茁壮成长岁月。在大学里，你可以出外狂欢直到深更半夜，也可以和朋友高谈阔论直到晨曦破晓；你会面临期中考试到来时的集体挑灯夜战，也会对食堂饭菜品头论足；你还会有学习怎样写出一篇雄辩有力让人信服的论文的时候，以及绞尽脑汁要把床单改成官员长袍的时候。无论如何，相信我，美好的日子就要来临了。

但是，四年的大学时光并不仅仅意味着追寻乐趣，它也是你以后的人生成功的发射台。如今，残酷的现实是找到一份好工作越来越难，申请读一所好的法律大学、研究所或医学院也是难上加难。你只有短短的四年时间去

为校园外的那个世界作准备。如果你出对了你的牌，你就有能力去追求你感兴趣的目标。但如果你没能充分利用这四年宝贵时间，以后要开创一条既令人激动又令人满意的生活之路就会难上加难。

那么，在大学里既能拥有学业上的成功又能享受生活中的乐趣吗？在我刚进大学的时候，我认为这绝不可能。我想没人既能快乐地享受大学生活又在学业上出类拔萃。在我看来，只有两种选择：要么你的生活乐趣无穷，丰富多彩，把精力都放在呼朋唤友上，留下许多难忘的经历；要么你就做个书呆子，把周末的时光都消磨在图书馆里。唉！我那时坚信没人能二者兼得，直到后来我遇到了海蒂。

人人都喜欢海蒂。她风趣开朗、结交甚广、精力充沛，在大学里的生活是多姿多彩。但是，令人惊奇的是：她不仅获得了罗氏奖学金，而且还在数学领域发表过论文，赢得了美国国家科学基金会研究金，并成功地设立了一个服务于年轻女孩的社区服务中心。

我还常去参加大学生联谊会，在那里，我碰到了卡毕尔。他是联谊会里的活跃分子，同时又是校园里倍受欢迎的爵士乐队成员及多才多艺的社交能手。可是，进一步了解他后，我才知道他还是一家新兴公司的执行总裁，澳大利亚基础辅导项目的创建者之一以及青年政治

家中的一颗新星。

后来，我又认识了加诺斯。他在社交中活跃瞩目，是兄弟联谊会和男女交际协会的双料成员——校园派对中不可或缺的人物。但是这种喧闹的社交生活却并未妨碍他两年连任学生会主席一职，也没能妨碍他毕业后参加国会的竞选活动。

很显然，他们是鱼与熊掌兼得的有力佐证：不仅在学业上大有成就，在实现现实世界的抱负上大获成功，而且大学生活还过得多姿多彩。他们似乎是无拘无束地发展。毕业之后，最具实力的企业会聘请他们，要求最严格的学术活动会接纳他们，最为重要的人物也会乐于接见他们。在大学里，他们完全不像那些沉闷乏味的学生，只是把整个大学时光花在无止境地追求高学分上。恰巧相反，他们在大学里生活得快乐无比，一方面广交朋友，另一方面努力学习，以优异的成绩为未来打下坚实的基础。他们中没人会仅仅为了分数而学习。完全不是这样！他们本能地渴求知识，渴望挑战知识、征服知识，具备把个人兴趣转化成振奋人心的活动的禀赋。他们的经历使我确信，成为一个出类拔萃的学生，不仅是为现实中的未来奠定基础的最佳方案，也是使大学生活更完美、更值得留念的最好方式。

正是在这种信念的激发下我竭力写下了此书：我要找出海蒂、卡毕尔或加诺斯这类精英学生成功的秘诀。为找到答案，我频频光顾众多书店的“大学生活”类书的摆放区，但结果时常空手而归，令人沮丧不已。在这些书店里，有校园指南类、实用经济辅助类、指导学生在学业智能测试中获取高分、写一手漂亮应用文等的辅导类书籍以及其他帮助学生报考名校的技巧类书籍，也不乏宣称能帮助你提高阅读速度，培养超强的记忆力和让你在所有考试中得A等的多种书籍。并且，在这些书店里，标题为“大学生存实用忠告”之类的书籍随处可见——内容多种多样，包括从如何洗衣服到如何避免“新生发胖情况”等。但是对于如何取得像海蒂、卡毕尔或加诺斯那样的，使大学经历有益、有趣且不同凡响的书籍则根本没有。我希望找到的一些切实的建议，能告诉我如何像他们一样做出些非比寻常的事情。

由于在书店里找不到答案，所以我自己动手搜集。我开始追逐和采访美国国内的一流学生——他们不仅在学业上是明星，而且是获得多领域成功的人的最佳代表。我采访的对象都是一些非常优异的学生，有的来自哈佛、普林斯顿、耶鲁、达特茅斯和康奈尔等名校，有的来自斯坦福大学、堪萨斯州立大学、威克森林大学、克莱森大学、怀俄明州大学、弗吉尼亚大学和亚利桑那大

学。我向他们了解使他们成功的习惯、方法和思维方式，请他们列出一些必做之事，作为给那些即将入学志在成功的大学新生的忠告。我还恳求他们说出他们具体的时间和学习安排以及平衡社交活动和学习之间矛盾的方法。其实，我的目的是要找出使这些超级明星脱颖而出的所有因素。

说实话，刚开始进行采访活动的时候，我心里很有些顾虑。我担心最后所发现的大学里脱颖而出的秘诀在于天才的 I. Q.，或是要具备几天几夜不眠不休的旺盛精力，或是如照相机般精确持久的记忆力。但是事实证明我的顾虑是多余的。从调查中我发现，任何人都可以成为出类拔萃的学生。你不必是个绝顶聪明的天才人物，可以拥有健康有序睡眠，记忆力也不必非要有过人之处。实际上，你真正需要的只是过来人的经验指导。

你该如何准备考试和论文？哪些学习之外的机会你应该把握？你该如何与教授打交道？什么是保持你的思维活跃和情绪高昂的最佳方法？如何在乐趣无比的社交生活和艰巨的学习任务之间找到平衡？以及如何精心策划未来，使它们与你的能力、兴趣和性情完美结合起来？这些是每个学生都需要咨询的关键问题。而《如何在大学里脱颖而出》就给出了这所有的答案。

在本书里你将会发现 75 条法则，这些法则都是从

美国国内一流学生的经验中总结而来的。他们的答案涵盖了以上所有问题，甚至内容更为丰富。翻开其中任何一页，你都会看到一条精炼的法则，帮助你以最佳状态度过你宝贵的四年时光。在这里，没有哪一条会让你成为罗氏奖学金的研究生，你自然也不用对这75条法则一一遵从。然而，一旦你选择了那些你非常感兴趣的法则，那么就将它们在大学生活中贯彻到底，你会发现这将有卓著的成效。要成为一名脱颖而出的学生，其中一半的因素就是下定决心以积极乐观的态度向成功迈进。如果你遵照此书的法则，你必定能充分地利用大学里一切条件，在未来的现实世界里将会有个最佳的起点。《如何在大学里脱颖而出》一书能助你找到那个完美的平衡点，翻开你生活的新篇章，使你的生活充满激动人心的激情，取得难忘至深的成就以及找到令人愉快的朋友。

但愿你在这崭新的阶段中鸿运当头。希望此书能助你倍受机遇的青睐，让你更牢牢地把握住人生路上的种种机遇。





不必通读全书

在大学里，你将面临大量的阅读任务。要完成如此大的阅读量，无论对谁恐怕都是力所不能及的。社会科学和人文学科的文章将会以它貌似简单，实则充满了高深难解的句子结构和复杂难辨的逻辑关系嘲弄你。理科学科消磨你的时间，让你无休止地面对晦涩复杂的技术资料，使你对统计图表怀恨终生。仅仅是为了坚持让万物都保持运动这个真理，教授们就定期把大本大本的书往提纲里塞，可常常又只给你一个星期左右的时间去读完它们。听起来很可怕吧？其实也不必害怕。你只需要记住一条简单的法则：**不必通读全书。**

对一个勤奋用功的学生来说，忽略派发的阅读任务似乎有大不敬之嫌。但这很正常，读遍提纲中所列之书的每一页毫无必要。其实，下面的事情才是你应该做的：

预习与课程相关的材料时，通常只要先浏览主要观点，然后在上课时做好笔记，把内容补充完整就可

以了。学生有时的确很恐惧浏览式的阅读，但是你必须克服这一点。你必须掌握一口气看完上百页书的技能，而快速阅读的秘诀就在于首先仔细浏览每章的绪论和结论，然后扫视其他部分。当你碰到感兴趣的句子时，就在旁边划个记号——这比把句子涂色更迅捷。不要让自己陷入力图理解每个段落意义的泥潭之中。相反，你只要对那些支持主题的重要段落多加留意就行了。这样做你很可能会遗漏一些重要观点，这一点不足为奇，但是你的老师不会出现这种情况，所以在课堂上讨论这个主题时你要多多注意，这样你就能发现你所忽略的内容。考试来临时，复习你的课堂笔记以及你作了标记的句子，就能帮助你迅速有效地掌握知识了。

如果在课堂上有某个问题未曾涉及，而你又知道不久的考试与此有关，那请你把它仔仔细细地阅读一遍。以后如果你对这个问题仍有疑虑，等到与老师会谈的时间，就和老师讨论讨论这个材料的论点，并做好笔记。这样一来，细心的阅读加上就老师心目中的重点所做的笔记，就能帮助你有效地备考。

准备论文时，如果你有多种选择，有许多书都可以作为背景材料来阅读，那么首先你要尽快定下论文的题目，然后就你所定的主题展开阅读，跳过选读书

目。对你的老师保持应有的尊敬，这对你有限的时间来说可是大有好处的。

通常，理科学科要求学生每节课之前要看完一至两章艰深晦涩的技术资料。这些资料总是与课上要详细讲解的内容紧密相关。所以首先你要快速地将它们浏览一遍，知道大概的内容，然后把主要的精力投入到认真的听课中去。理科学科并不考验你的阅读能力，而是考验你在对课堂上学到的概念的理解能力。作为理科学生，你的目标是理解每节课的内容，并能够熟练地运用所学的知识。如果你发现自己在课堂上跟不上老师，那么就需要在预习中加强阅读直到你可以轻松自如地跟上老师为止。总的来说，理科类的阅读费时不多，所以你要把精力放在更重要的地方——课堂听讲和作业解答上。

这种完成课堂学习任务的方法无疑是后天习得的。开始时你必须多加注意，尽可能地大量阅读。但是一旦你了解了你的老师和课堂上的授课重点，你就可以快速地浏览资料，直到你在预习和效率间找到最佳的平衡点。要是你对一流学生是如何在短短的时间内完成如此大量的任务有过纳闷，这个法则可就是你想要知道的大部分答案了。





形成一个星期天惯例

对于有鸿鹄之志的大学生来说，星期天可是一周中最重要的一天。尽管在星期天上午，你很想懒懒地躺在床上，和你的老朋友——电视——亲密接触，但你必须抵制这些诱惑。为什么？因为**星期天要为接下来的一周设定基调。**

这是绝对没错的。如果你把星期天掌控在手，你会劲头十足地开始新的一周。而如果你让星期天反过来控制你，之后的一周立刻就会变成一种为时已晚的追赶游戏。你怎样才能克服闲卧在床的诱惑，使星期天过得更有意义呢？秘诀就在于，每个星期天上午致力于同样的事情——那些使你的头脑保持清醒和使这一天行动起来的事情。如边喝咖啡边看报，和朋友聊聊天，慢跑过后洗个热水澡，或在附近的书店里闲逛一会儿等。以后，当你的思维更加活跃，精力更为集中

**星期天
要为接下来的一周
设定基调**