

Uni
i
ve
e



大學 輕鬆過

Uni is Easier
When You Know How

指引你走出迷途的大學生活指南



ISBN 957-733-536-5

00200



9 789577 335364

AA041

定價200元



大學輕鬆過 / 凱蒂·維福肯納達, 潘妮·秀爾斯
著; 劉雅鳳譯. -- 初版. -- 臺北縣三重市:
新路, 2001〔民 90〕

面: 公分

譯自: Uni is easier when you know how

ISBN 957-733-536-5(平裝)

1. 高等教育—學生

525.78

90008560

新視界叢書 041

新世紀·新觀念·新人生

大學輕鬆過

(Uni is Easier When YOU KNOW HOW)

出 版 / 新路出版有限公司

作 者 / 凱蒂·維福肯納達 (Kitty Vivekananda)

潘妮·秀爾斯 (Penny Shores)

譯 者 / 劉雅鳳

執行編輯 / 陳素娥

發行人 / 王紹庭

編輯部 / 台北縣三重市重安街 102 號 8 樓

電 話 / (02)2978-9528 • (02)2978-9529

傳真電話 / (02)2978-9518

郵撥帳號 / 18939001 戶名: 新路出版有限公司

出版登記 / 局版台省業字第 301 號

總經銷 / 新雨出版社

電 話 / (02)2978-9528 傳真 / (02)2978-9518

出版日期 / 2001 年 4 月初版

定 價 / 200 元

◎劃撥金額 1000 元 (含) 以上者, 郵資免費。

◎訂購金額 1000 元以下者, 若訂購一本請外加郵資 40 元, 訂購二本以上,
請外加 60 元。

◎本書如有缺頁、誤裝, 請寄回更換

Copyright: 1996 BY KITTY VIVEKANANDA & PENNY SHORES

This Edition Arranged With HALE & IREMONGER PTY LIMITED

Through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc.

Complex Chinese Edition Copyright:

2001 NEW ROAD PUBLISHING CO., LTD.

All Rights Reserved.

- ★ 如何在大學成為頂尖人物？
- ★ 如何避免退學或不斷轉系？
- ★ 畢業生如何規劃就業目標？



且看十五位不同背景、

不同科系的學生如何跨越障礙，邁向成功。

謹記六位親身經歷一般陷阱和常犯錯誤學生的教訓。

分享四位畢業生從學校過渡至工作和職業道路的祕密。

作者簡介：

凱蒂·維福肯納達在學校時曾經想著未來要當一名醫生或工業化學家，但是最後卻選擇在新南威爾斯大學主修心理學。她擁有十六年豐富的諮商經歷，包括在兩所不同的大學擔任諮商工作。

潘妮·秀爾斯是一位心理學家，她擁有十六年在大學和公立專科技術學院輔導大學生的經驗。身為學校過來人的她拿到社會科學學位，並且在稍晚時得到教育文憑。當她找到能夠結合心理學和教育的職業之後，她在麥加里大學以兼職讀書的在職母親身分得到諮商碩士。她們兩人皆擁有終生學習的熱忱。

大學 輕鬆過

Uni is Easier
When You Know How

凱蒂·維福肯納達、潘妮·秀爾斯
Kitty Vivekananda & Penny Shores ◆ 著
劉雅鳳 ◆ 譯

對於新生而言，大學就如同另一個國家，有著它自己的語言、規章、法則和期許。本書將告訴你來自不同背景、修習不同課程的十五位學生如何跨越障礙邁向成功，並且適應大學生活。藉由預知另外六位同學所親身經歷的一般陷阱和常犯錯誤，你在面對困難時會有較充分的準備，並且能成功地避免參與那些不快樂而以退學收場的學生的團體。四位畢業生也會在此跟你分享他們從學校過渡至工作和職業道路的祕密。

藉由個人化生動的敘事手法，透過學生在人際關係、家庭職責、工作和學業要求之間的矛盾掙扎，大學生真實的生活經驗和衝擊大學生的議題在此得以高度呈現。

無論你是一位重拾課本的成齡學生或是大學過來人，「大學輕鬆過」都是幫助你通過大學生活這個複雜迷宮的寶貴指南——並且讓你在大學路上愉快自得。

凱蒂·維福肯納達在學校時曾經想著未來要當一名醫生或工業化學家，但是最後卻選擇在新南威爾斯大學主修心理學。她擁有十六年豐富的諮商經歷，包括在兩所不同的大學擔任諮商工作。潘妮·秀爾斯是一位心理學家，她擁有十六年在大學

和公立專科技術學院輔導大學生的經驗。身為學校過來人的她拿到社會科學學位，並且在稍晚時得到教育文憑。當她找到能夠結合心理學和教育的職業之後，她在麥加里大學以兼職讀書的在職母親身分得到諮商碩士。她們兩人皆擁有終生學習的熱忱。

目錄

謝辭 11

前言 13

I 成功故事

導言 20

1. 茱蒂「如今再也沒有任何事能阻止得了我！」 24

2. 約瑟夫「一位堅毅的完成者」 36

評論「見面、問候、再見面」 44

3. 梅根「一條巨大的學習曲線」 46

4. 瓊恩「建立溝通的橋樑」 53

評論「像成齡的學生一樣絕處逢生、發奮圖強吧！」 62

5. 瑪麗亞「做你能做的事」	64
6. 安德魯「為城市改頭換面」	74
評論「誰的選擇？」	80
7. 里恩「我愛上了設計」	82
8. 雷「困難的是人際互動」	93
評論「如何得到優等A」	101
9. 凱麗「瞭解我自己和我的極限」	103
10. 伊凡「努力讀書也要努力玩樂」	111
11. 娜塔莎「找到平衡點」	118
評論「進門只是個開端」	127
12. 丹尼斯「過程和目標一樣重要」	129
13. 芮秋「安然自處」	137
14. 曼尼莎「發現真實世界息息相關」	145
評論「幸運、電腦有誤，或是掌控你的生活？」	151

15. 琳達「建立自信」 153

II 一般陷阱和常犯錯誤

導言 164

1. 賽克「為何遭到勒令休學？」 167

建議「不知道自己要什麼的人」 169

2. 金「我曾聽說轉系很容易」 175

建議「抉擇課程」 177

3. 安娜「我只不過是想進大學而已」 182

建議「誰的選擇？」 184

4. 傑森「我無法堅守我的時間表」 187

建議「負荷過重」 189

5. 飛利浦「事情終究會好轉的」 193

建議「優先順序」 195

6. 梅「我必須償還我的澳洲學生補助金」 198

建議「突發事件」 200

評論「它需要的不只是用功」 203

III 從學校過渡至職場

導言 206

1. 尤賽夫「真是想不到人們竟然可以如此影響你」 208

2. 肯「最早踏出的那一步」 214

3. 瑪格麗特「就是它了！」 219

4. 溫蒂「這就像是冒險樂園裡的幽靈列車」 225

結論 發展屬於你自己的成功故事 231

謹獻給我們的雙親，

他們賜予了我們他們未曾有過的機會

謝辭

我們由衷感謝：

● 西雪梨大學贊助時代刊物發行計劃，這使得我們得以完成這本書的最後階段；

● 那些直接對本書有貢獻的學生、畢業生和教授，感謝他們分享他們的經驗和智慧；

● 那些協助我們安排學生接受訪談的人們；

● 我們的家人在餐桌前幫我們整理磁片和草稿，並且感謝他們的耐心、愛與支持；

● 西雪梨大學的教職同仁，他們一直支持著我們，尤其是在下列事項方面：

——學生事務主任，艾倫·巴洛博士（Allen Barlow），感謝他主動邀集同仁支

援調查和出版；

——諮商衛生單位主任，艾德·斯巴丁先生（Mr Ed Spalding），感謝他承諾以公平正義作為指導原則，並且提供我們一個可自治和發揮創意的環境；

——茱蒂·哈吉斯（Judy Hodges）和泰瑞·布萊森（Terri Bryson），感謝他們無窮的耐心與協助我們掌握日新月異的科技；

——卡爾·瓊斯先生（Mr Gar Jones）對研究補助的建議和鼓勵。