

帕尔格雷夫研究技巧系列

Lauren Lucien

# UNIVERSITY

Making it **LIFE** Work for You

## 我的大学我做主

大学生生活规划

(英) 劳伦·卢西恩◎著  
杨紫旋 王玲 译

1

 东北财经大学出版社  
Dongbei University of Finance & Economics Press

帕尔格雷夫研究技巧系列

Lauren Lucien

# UNIVERSITY

Making it Work for You

## 我的大学我做主

大学生生活规划

(英) 劳伦·卢西恩 著

杨紫旋 王玲 译

1

© 东北财经大学出版社 2014

图书在版编目 (CIP) 数据

我的大学我做主. 1, 大学生生活规划 / (英) 卢西恩 (Lucien, L.) 著; 杨紫旋, 王玲译. —大连: 东北财经大学出版社, 2014. 1

(帕尔格雷夫研究技巧系列)

ISBN 978-7-5654-1257-8

I. 我… II. ①卢… ②杨… ③王… III. 大学生-学生生活 IV. G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 168805 号

辽宁省版权局著作权合同登记号: 图字 06-2013-178 号

Lauren Lucien; University Life; Making it Work for You

Copyright © Lauren Lucien 2012.

First published in English by Palgrave Macmillan, a division of Macmillan Publishers Limited under the title University Life; Making it Work for You by Lauren Lucien. This edition has been translated and published under license from PALGRAVE MACMILLAN. The Author has asserted his right to be identified as the author of this work.

All rights reserved.

本书简体中文翻译版由 PALGRAVE MACMILLAN 有限公司授权东北财经大学出版社独家出版发行。未经授权的本书出口将被视为违反版权法的行为。未经出版者预先书面许可, 不得以任何方式复制或发行本书的任何部分。

版权所有, 侵权必究。

东北财经大学出版社出版

(大连市黑石礁尖山街 217 号 邮政编码 116025)

教学支持: (0411) 84710309

营 销 部: (0411) 84710711

总 编 室: (0411) 84710523

网 址: <http://www.dufep.cn>

读者信箱: [dufep@dufe.edu.cn](mailto:dufep@dufe.edu.cn)

大连图腾彩色印刷有限公司印刷 东北财经大学出版社发行

幅面尺寸: 140mm×200mm  
2014 年 1 月第 1 版

字数: 205 千字 印张: 11 7/8  
2014 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑: 李 季 刘 佳  
封面设计: 冀贵收

责任校对: 赵 楠  
版式设计: 钟福建

ISBN 978-7-5654-1257-8

定价: 28.00 元

## 作者劳伦·卢西恩

是英国文学创作专业的毕业生。她大学第一年就读于布莱普尔与菲尔德学院，大学第二年、第三年就读于金斯顿大学。

劳伦是位诗人、助教以及学术顾问。2011年，她被誉为最优秀的100名非洲和加勒比裔大学生之一，同时被刊载在《未来领导人》杂志上。这本书是她的处女作。

# 致 谢

感谢 Liam 和 Larry 给予创作的关爱和支持。

感谢 Karee, Lucy, Harry, Daisy, Becca 与 Maryam 同我们分享你们的“独家故事”，同时也感谢帮助我完成这本书的所有朋友、家人和那些许许多多给予建议和启示的同学——这本书能顺利完成，你们功不可没！

特别感谢布莱普尔与菲尔德学院的 Michelle Hayward 和 Chris Hepworth 以及金斯顿大学的 Siobhan Campbell, Kathryn Maris 和 Belinda Webb 一直以来对我的鼓励和信任。

感谢从小就带我到图书馆教我读书的母亲。

感谢我认识的两位优秀年轻作家 Martha 和 Max。

另外，特别感谢 Suzannah Burywood 提供给我这样的机会，并一直给予我帮助、引导和鼓励。

劳伦·卢西恩

# 我的大学我做主

我还记得我开始写这本书的那天。那一周，每个电视频道都在报道来自不同种族、地区和背景的学生以及大学职工和市民们抗议大学学费上涨的新闻。在我看来，所有学生都有权抗议——现在的学费是原来的三倍，然而，就在十年前，学费是零！

我写这本书的其中一个原因就是 I 同样并且仍能够体会学生在不得不支付那些学费时的沮丧心情。现在，为了使大学生活能对未来有所帮助，你投入了如此之多的钱财，而这本书的目的就在于帮助你收获更多你期望从大学里获得的东西，并且帮助你成为一个成功、乐观的大学毕业生。

首先，我在这本书的结尾处加入了“大学词典”，因为如果你擅长阅读词典，这将使你更加容易了解该做什么以及如何去做。在准备写作的时候，为了更好地帮助你，我罗列了一些清单。成为大学一年级的新生，和不认识的人生活在一起，在生活方式上将有所改变，但如果你遵从本书中给出的建议，那么你将乐在其中，一路上也将结交到一些好朋友。

在进入大学生活后，食物、金钱和在校期间的学习工作都需

要你自己操心，因此也可以把大学看成是一个具有双重培训目的场所。你或许偶尔会犯错误并把事情弄得一团糟，但是没关系，这都是生活中所要经历的。

在你的学习和新生活中正确地找到平衡点也是你学习经历的一部分。你不知道前方会有什么样的挑战，但是本书的全部章节将致力于帮助你在挑战来临之前以及来临之后战胜它们。

最后一章是向你表示祝贺的。它意味着一个坚强的人在大学生活中一直努力坚持到最后。我可以很诚实地告诉你这一切将会很困难，但也将充满乐趣与价值。我希望这本书能够对你有所帮助并且读起来生动有趣。同时，我也希望这本书能让你愉快地度过你的大学时光并能够最大化地实现它的价值。

# 如何使用本书？

你不需要从头到尾地阅读这本书，本书的每一部分都独立成文，而且你可以随时拿起或放下。这本书中囊括了一些不同的帮助信息栏，我将在下面进行说明。

“结尾”和“开篇”的信息栏围绕一章以及接下来一章或者你正在阅读部分的内容进行说明。

至此，你已经做好了准备，处于人生新的起点，一切都打包好了（放在地板上），你即将开始大学生活！本章囊括了所有你需要知道的关于新生入学周的事情，更重要的是，它介绍了如何能够在新生活开始时取得领先优势。

“友情提示”信息栏包含了其他学生提出的帮助性建议以及不同的观点。



### 友情提示

我会去上课但是却逃掉了几节研讨课，因为我认为研讨课不是很重要——大错特错。我错失了和其他人分享我的工作的机会，也没有得到能够帮助我改进的反馈。如果我可以改变大学一年级的一件事，那一定是不再逃课。

——Jon. 28, 布里斯托大学

“需要了解”的信息栏包含书籍、网址和其他有用的媒介信息。

### 需要了解

如果你想要得到更多关于避免抄袭的信息，你可以购买由 Kate Williams 和 Jude Carroll 编写的《引用与了解抄袭》。这本书属于 Palgrave Macmillan 便携式学习技巧系列丛书，小巧且便于携带。别人送给了我一本，我在写作业的时候一直使用它。你可以把它放到你的包里以便在你需要的时候找到它。

这本书中也有介绍如何通过有效利用你的大学时光赚取零花钱的信息栏。在学费高涨为原来三倍的时代，意识到在大学期间可以通过有效利用自己的经验来挣钱是非常重要的。

### 零花钱来源 (pocket money generator)

你能够利用你作为新生时的经历成为学校明年的新生接待者吗？缓解新生入学周的压力同时挣点零花钱怎么样？对我来说这是个不错的选择！

最后，这本书还包含了“故事分享 (the inside story)”部分。在这里，学生们分享了他们最真实的大学生活经历以及他们是如何有效利用大学时光的。同时，我也在其中分享了一些我自己的故事。

# 目 录

|                 |    |
|-----------------|----|
| 1 准备出发          | 1  |
| 1.1 机智          | 1  |
| 1.2 对你的学生资产进行分类 | 9  |
| 1.3 学生银行账户      | 14 |
| 1.4 保持联络        | 15 |
| 1.5 抢先一步        | 16 |
| 1.6 不要忘记        | 17 |
| 2 新 生           | 19 |
| 2.1 社团、运动和俱乐部   | 20 |
| 2.2 讲课、研讨课以及辅导课 | 22 |
| 2.3 院系          | 25 |
| 2.4 学习技能中心      | 28 |
| 2.5 帮助          | 29 |
| 2.6 图书馆         | 30 |
| 2.7 在线学习        | 32 |

|     |             |    |
|-----|-------------|----|
| 2.8 | 类型指导        | 33 |
| 2.9 | 第一学年真的很重要吗? | 34 |
| 3   | 宿舍与住房       | 37 |
| 3.1 | 住宿          | 37 |
| 3.2 | 洗衣房         | 42 |
| 3.3 | 寻找新住处       | 43 |
| 3.4 | 保险          | 45 |
| 3.5 | 安全和保证       | 46 |
| 3.6 | 室友          | 47 |
| 4   | 食物          | 51 |
| 4.1 | 均衡饮食        | 51 |
| 4.2 | 预算          | 53 |
| 4.3 | 购物地点        | 54 |
| 4.4 | 列一张购物清单     | 56 |
| 4.5 | 学生的主要食材     | 57 |
| 4.6 | 厨房用具        | 59 |
| 4.7 | 规划你的食物      | 60 |
| 4.8 | 食品卫生        | 61 |
| 4.9 | 简单的学生食谱     | 62 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| 5 学 习            | 87  |
| 5.1 学习指导和经验之谈    | 88  |
| 5.2 制定学习计划表      | 90  |
| 5.3 任务清单或工作安排    | 92  |
| 5.4 在课堂上做好笔记     | 93  |
| 5.5 你的老师         | 95  |
| 5.6 图书馆工作人员      | 96  |
| 5.7 读书清单与预约物品    | 96  |
| 5.8 抄袭和自我抄袭      | 97  |
| 5.9 互联网的使用       | 98  |
| 5.10 专业术语        | 99  |
| 5.11 语法和拼写       | 100 |
| 5.12 学习伙伴        | 101 |
| 5.13 不要轻视一个小时的时间 | 102 |
| 5.14 成绩划分        | 102 |
| 5.15 学习技巧方面的主要书籍 | 104 |
| 5.16 你压力大吗?      | 107 |
| 5.17 考试          | 108 |
| 5.18 有效学习        | 110 |

|     |           |     |
|-----|-----------|-----|
| 6   | 管钱、挣钱与省钱  | 113 |
| 6.1 | 管钱        | 113 |
| 6.2 | 挣钱        | 117 |
| 6.3 | 省钱        | 121 |
| 7   | 兼 职       | 127 |
| 7.1 | 兼职与学习的平衡  | 128 |
| 7.2 | 在学校兼职     | 130 |
| 7.3 | 在校外兼职     | 132 |
| 7.4 | 你的简历      | 134 |
| 7.5 | 找到你所需要的兼职 | 137 |
| 8   | 心灵与肉体     | 139 |
| 8.1 | 心灵        | 140 |
| 8.2 | 肉体        | 142 |
| 8.3 | 关系        | 152 |
| 8.4 | 睡眠        | 153 |
| 8.5 | 灵魂        | 154 |
| 9   | 改 变       | 157 |
| 9.1 | 期望        | 161 |

|      |                 |     |
|------|-----------------|-----|
| 9.2  | 如果事情解决不了, 该怎么办? | 162 |
| 9.3  | 补考一整年           | 164 |
| 9.4  | 放弃你的专业          | 165 |
| 10   | 下一步?            | 167 |
| 10.1 | 毕业              | 168 |
| 10.2 | 你将去向何方?         | 170 |
| 10.3 | 研究生学习           | 170 |
| 10.4 | 教书              | 173 |
| 10.5 | 找份工作            | 175 |
| 10.6 | 旅行              | 178 |
| 10.7 | 最后的思考           | 180 |
|      | 大学词典            | 181 |
|      | 实用资源            | 185 |

## 准备出发

至

此，你已经被录取，知道了注册日期，而且行李都已经打包好了准备出发。万事俱备，但是却发现第一晚的食物没带，你的被套也没带，噢！还有《反恐 24 小时》的一整套 DVD 和……好吧，重点来了！

这一章的目的是帮助你将所有东西都带齐，在住处安顿下来并准备进入疯狂的新生报到周。

### 1.1 机智

你或许已经听杰克·斯派洛船长提到过几次“机智”这个词，但在本章，机智代表聪明地管理你的资金。

大学期间的住宿费用将是笔大花销，所以为了节约开支，问问你的家人他们是否有多余的毛巾、罐子、锅以及诸如此类的其他你可以带走的東西。大学里并没有规定你必须使用某种牌子



