

| 帕尔格雷夫研究技巧系列 |

Michael Tefula

HOW TO GET A FIRST

INSIGHTS AND ADVICE FROM A
FIRST-CLASS GRADUATE

我的大学我做主

学业生涯规划

(英) 迈克·特弗拉 著

吉扬 刘佳 译

2



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

014028881

帕尔格雷夫研究技巧系列

Michael Tefula

H319.4:G

41

V2

HOW TO GET INSIGHTS AND ADVICE FROM A FIRST-CLASS GRADUATE

我的大学我做主

学业生涯规划

(英) 迈克·特弗拉 著

吉扬 刘佳 译

2

H319.4:G

41

V2

FE 东北财经大学出版社

大连

© 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. 2, 学业生涯规划 / (英) 特弗拉 (Tefula, M.) 著; 吉扬, 刘佳译. —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 978-7-5654-1294-3

I. 我… II. ①特… ②吉… ③刘… III. 大学生-职业选择 IV. ①G645.5
②G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 183850 号

辽宁省版权局著作权合同登记号: 图字 06-2013-177 号

Michael Tefula: How to Get A First: Insights and Advice from a First-class Graduate.

Copyright © Michael Tefula 2012.

First published in English by Palgrave Macmillan, a division of Macmillan Publishers Limited under the title How to Get A First: Insights and Advice from a First-class Graduate by Michael Tefula. 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

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

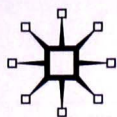
字数: 158 千字 印张: 8 1/4
2014 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑: 李 季 王 玲
封面设计: 冀贵收

责任校对: 王佳扬
版式设计: 钟福建

ISBN 978-7-5654-1294-3

定价: 22.00 元



© Michael Tefula 2012

All rights reserved. No reproduction, copy or transmission of this publication may be made without written permission.

No portion of this publication may be reproduced, copied or transmitted save with written permission or in accordance with the provisions of the Copyright, Designs and Patents Act 1988, or under the terms of any licence permitting limited copying issued by the Copyright Licensing Agency, Saffron House, 6–10 Kirby Street, London EC1N 8TS.

Any person who does any unauthorised act in relation to this publication may be liable to criminal prosecution and civil claims for damages.

The author has asserted his right to be identified as the author of this work in accordance with the Copyright, Designs and Patents Act 1988.

First published 2012 by
PALGRAVE MACMILLAN

Palgrave Macmillan in the UK is an imprint of Macmillan Publishers Limited, registered in England, company number 785998, of Houndmills, Basingstoke, Hampshire RG21 6XS.

Palgrave Macmillan in the US is a division of St Martin's Press LLC, 175 Fifth Avenue, New York, NY 10010.

Palgrave Macmillan is the global academic imprint of the above companies and has companies and representatives throughout the world.

Palgrave® and Macmillan® are registered trademarks in the United States, the United Kingdom, Europe and other countries

ISBN: 978–0–230–36220–8

This book is printed on paper suitable for recycling and made from fully managed and sustained forest sources. Logging, pulping and manufacturing processes are expected to conform to the environmental regulations of the country of origin.

A catalogue record for this book is available from the British Library.

A catalog record for this book is available from the Library of Congress.

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
21	20	19	18	17	16	15	14	13	12

Printed in China

致 谢

这本书最早的题目叫做“如何获得优异成绩”，并于2010年7月17日在我的个人网页上首发。当我想把它们编辑成一本书时，我昔日的同窗好友马丁·菲利普帮我纠正了很多语法和拼写方面的错误。艾瑞克·戴维斯，我的另一位同窗好友提醒我要保持文风的清新和简洁。他们还抽出时间来阅读了很多草稿，我由衷地感谢这两位好朋友的鼎力相助。

我同时还要感谢苏珊娜·柏瑞伍德，她很看好这本书，并且给了我大量的帮助，让我修改原稿使之达到一个新的高度。谢谢你，苏珊娜。

另外，如果没有父母和家庭的大力支持，我就没有现在的成绩。我所有的成绩和成功，都有他们的一半。尤其是我的父母，他们给了我很多灵感和启发。我会永远感谢他们，并希望自己也是他们的骄傲和快乐之源。

最后，我还要感谢我的同学和朋友们，你们是我的“支持体系”。

迈克·特弗拉

前言

一个有价值的学位

在 2009—2010 学年，几乎一半（48.2%）的学生以良好的成绩取得了第一学位。相比之下，只有 14.3% 的学生以优等生的身份毕业（HESA，2011）。如果你只是满足于一个平均成绩，想脱颖而出将变得更加艰难。中上等学生现在面临着来自其班级一半学生的直接竞争，除了要有优异的学习成绩外，其还要有工作经验和课外活动作为补充。只有如此，才能向雇主证明他们是“全面的”和值得考虑的。

假设你是个“全面的”学生：参加了有意义的课外活动，有大量的工作经验，更妙的是，你以优等生的身份毕业。难道这不是一个可能的最好的组合吗？这不但会使你步入前 14.3% 的学生行列，还会让你成为比例更低的“全面的”优等生。成为这样的学生无疑需要付出大量的努力，但当 2012 年新入学的大学生的贷款水平达到了 53 000 英镑时（Push，2011），你难道不想让你的投资获得最好的收益吗？我希望你的答案是响亮的

“是”。在这本书里，我会与你分享能帮你达到那个目标的技巧与概念。

本书的目的

我永远也不会忘记我在大学的第一份写作作业的成绩。那个作业的要求是写一份 500 字的摘要（对某学术期刊文章的总结）。当结果出来后，我发现自己得了 55 分，这有点出乎我的意料——说实话，很令我失望。作为一个成绩为 AAB 的优等生，我想我能做得更好。我已经来到了伯明翰大学，目标就是要成为这里的优等生。我暗自对自己说：“在这里成为优等生，将是你完成的最难的任务！”

在接下来的三年里，为了提高成绩，我试用了记忆技巧、时间管理体系和我知道的所有复习方法。我下载了复习软件，使用了贴纸和快闪记忆卡，尝试了思维图记忆法，甚至曾经一度在睡觉时还在播放复习笔记的音频！一些方法有效，但不幸的是，许多方法无效，我前两年的平均成绩是良好。然而，在第三年，事情有了起色，我最终以优等生的身份毕业。我现在意识到在大学的最后一年，我悟到了某些重要的东西（即想到一些有助于取得成功的基本要素），如果没有它们的话，哪怕使用世界上所有的学习技巧和策略都不可能奏效。所以，本书的主要目的是帮助你找到能够使你获得学术成功的基本要素，并提出能推动你得到

优等结果的一系列概念。

本书结构

本书的第一部分被称做“基本要素”。里面所涉及的基本概念会极大地帮助你在大学里表现优异。总的来说，有五项基本要素要考虑：（1）学位选择；（2）成长心态；（3）职业道德；（4）快乐和成绩；（5）支持体系。这些要素在大学最后一年都被我无意识地使用了，我才得以把成绩从良好提高到优等。我真心希望你在这些领域像我一样勤奋，然后你就会踏上通向优等生之路。我更加确信这一点，因为在写作本书时，我采访了几个学生，他们在不同的学科领域都获得了优等的成绩。他们毕业于不同的大学，从华威大学到牛津大学再到曼彻斯特大学。他们也考虑到了这些主要因素，这点毫不奇怪（一些采访的片段在本书的不同部分都可以看到）。上述的一些内容初看上去会很抽象或没有具体内容——例如，你会觉得快乐和成绩有什么关系——但请相信，当你读完本书后，它们的重要性就会显露出来。

第二部分被称为“策略”。该部分包含对一系列概念的讨论，这些概念是我在毕业后的这个夏天仔细思索得出的。它们构成了大量的实际技巧，你能够立刻应用它们来快速提高你的成绩。讲述这些策略的章节是：（6）精通记忆；（7）任务管理；（8）拖延；（9）上课；（10）身体和思维；（11）学习环境；

(12) 作业；(13) 考试。我会谈到我处理每一个话题的经验和我是如何把成绩提高到优等的。注意，这些概念中的大多数是我的个人经验，其他的则来自于教育和实验心理学等极其有用的领域。

通向成功之旅

通往优等的路充满艰辛，但只要应用本书列举的技巧，你成功的可能性就会大大增加。你会学到相信自己的能力将如何提高成绩，快乐的学生为何会超越他们不快乐的同伴，如何克服拖延，如何管理你的工作量以及更多的东西。但即使你使用了全部的技巧，你仍然要努力学习。我最喜欢的一条引言，来自一个不出名的作者，其明白地阐述了这个思想：“所有这些所谓的‘成功的秘密’直到你去做了才会起作用。”在本书中，我为你制订了计划，但最终要由你去实施。我分享的概念帮我得到了优等生的成绩，如果你也执行了并使它们个性化，你的成绩也会上升。如果像我这样一个平均成绩为良好的学生都能做到，相信你能。

目 录

第一部分 基本要素

1	学位选择	3
1.1	容易的学位与难的学位	3
1.2	流行、激情和先验知识	5
1.3	你的选择	7
1.4	总结	9
2	成长心态 11	
2.1	信仰产生差异	11
2.2	增长的智商	15
2.3	总结	18
3	职业道德	19
3.1	意志力	20
3.2	威尔·史密斯的职业道德	21
3.3	从明星身上学到的	22

3.4	总结	26
4	快乐和成绩	27
4.1	冲绳岛居民、大学生、朋友和孤独者	27
4.2	快乐和学习成绩	29
4.3	积极的社交生活	32
4.4	总结	34
5	支持体系	37
5.1	独自打保龄球	37
5.2	作为支持体系的社会资本	39
5.3	建立你的社会资本	40
5.4	总结	42
 第二部分 策 略		
6	精通记忆	45
6.1	记忆大师	45
6.2	从普通到优秀	46
6.3	来自记忆大师的经验	48
6.4	总结	51

7 任务管理	53
7.1 时间（或时钟）的简史	54
7.2 时间管理	54
7.3 应用任务管理	57
7.4 总结	60
8 拖 延	63
8.1 严重的流行病	64
8.2 成因	65
8.3 疗法	66
8.4 注意力不集中：拖延的帮凶	69
8.5 总结	70
9 上 课	73
9.1 为什么要去上课	73
9.2 上课并不一定是最好的学习方式	74
9.3 如何提高课堂效率	76
9.4 总结	80
10 身体和思维	83
10.1 照顾好自己	84

10.2	运动	84
10.3	饮食	87
10.4	酒	89
10.5	睡眠	89
10.6	总结	90
11	学习环境	91
11.1	不要把作业带回家	91
11.2	总结	95
12	作业	97
12.1	坚持你的创意	97
12.2	高分秘笈	98
12.3	总结	103
13	考试	105
13.1	考试策略	106
13.2	总结	113
14	结束语	115
14.1	预期	115

14.2	工作与就业	116
------	-------	-----

14.3	珍惜大学生活	120
------	--------	-----

核心概念	121
------	-----

第一部分

基本要素



采访片段

学校：牛津大学

“17 岁时，我对自己这辈子要做什么没有任何概念，所以我就随便挑了一个自己喜欢的专业。在过去的四年里，我对化学爱恨交加，但是经过了最后一年的深入研究之后，我不得不说我爱上它了。”

1.1 容易的学位与难的学位

