

大学生学习 & 生活全攻略

(美) 加德纳, (美) 朱厄尔著

首都师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生学习&生活全攻略/(美)加德纳,(美)朱厄尔著;
黄义军译。—北京:首都师范大学出版社,2005.2
ISBN 7-81064-775-X

I.大… II.①加… ②杰…③黄…III大学生—学生生活
IV.G645.5
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 139063 号

大学生学习&生活全攻略

策 划 北京新浪大江流文化传播有限公司
封面设计 白姑平面设计工作室
责任编辑 颜玉强 李荣平
首都师范大学出版社发行
地 址 北京市西三环北路 105 号
邮 编 100037
电 话 68418523 (总编室) 68418521 (发行部)
网 址 www.cnup.cnu.cn
E-mail cnup@nail.cnu.edu.cn
北京新华印刷厂印刷
全国新华书店发行
版次 2005 年 5 月第 1 版
印次 2005 年 5 月第 1 次印刷
开本 880mmX1230mm 1/32
印张 10.25
字数 120 千
印数 0001-8000 册
定价 29.80 元
著作仅合同登记号: 图字 01-2005-08-9

目 录

第一部分 对学习负责	9
第一章 管理时间管理时间与 30 条大学成功策略	9
自我测评：时间和成功	10
对学习负责	11
磨炼学习技巧	11
了解自己	12
一年级的课题：关于自由与义务	12
新生与毕业生	13
教育、职业与收入	13
批判思考：连胜战略	14
反省价值	14
人文教育和生活质量	14
话说职业	14
树立成功目标	15
管理时间：学业成功的基础	15
分清主次	15
使用每日计划表	15
列出“行事”表	16
制定周计划的方针	16
安排好每一天	16
将时间表付诸实施	17
减少干扰	17
在线搜索	17
防止拖拉	18
练习	18
在线搜索	18
因特网练习 1.1 利用在线教育统计学文摘	18
在线搜索	18
因特网练习 1.2 研究大学的价值和时间管理	18
因特网练习 1.3 限制上网时间	18
附加练习	19
练习 1.1 解决问题	19
练习 1.2 专注于你关心的事	19
练习 1.3 你上大学的原因	19
你的私人日记	19
资源	19
第二章 学习型态：发现你怎样才能学得最好	22
自我测评：学习型态	22
发现自己的学习型态	22
个性偏向与学习型态	23
批判思考：坚持自己的学习型态还是寻找其它？	23
强项与弱点	24
反省价值	24
运用学习型态知识	25
教学相长	25
备考与教—学习型态	25
发现老师教学型态的线索	25
练习	26
在线搜索	26
因特网练习 2.1 学习型态清单	26
因特网练习 2.2 研究学习型态理论	26
附加练习	26
练习 2.1 你的学习型态：快速指示	26
练习 2.2 评估你的学习型态	27
你的私人日记	28
第二部分 磨炼学习技巧	30

第三章 批判思考, 主动学习: 通向领悟之路.....	31
自我测评: 批判思考和主动学习	31
批判思考: 超越彭否的探索	32
从确定到合理的不确定	32
一种更为条理的思考过程	32
使你受益终生的技巧	33
反省价值	33
批判思考的 4 个方面	33
1. 抽象思考: 见微知著	34
2. 创造性思考: 独辟蹊径	34
3. 系统思考: 归纳总结	34
4. 向他人准确地表述自己的观点	34
大学是如何鼓励批判思考的	34
话说职业	34
主动学习	35
主动学习的诸多裨益	35
为什么主动学习比被动学习更有收益	35
成为一个主动学习者	35
协作的价值	36
使学习团队更有创造力	36
与大学老师联系	37
教室的学术自由	37
批判思考: 大学老师对学生有哪些期望?	38
与老师处得不好该怎么办	38
如果你不能容忍老师的独特个性该怎么办?	38
如果你对自己的成绩不满意怎么办?	38
万一遇到性骚扰或大男子主义该怎么办呢?	38
练习	39
在线搜索	39
因特网练习 3.1 批判思考资源	39
因特网练习 3.2 老师和你自己的责任	39
因特网练习 3.3 找出教员的电子邮件地址	39
附加练习	39
练习 3.1 反思论点	40
练习 3.2 来自课堂思考的挑战	40
练习 3.3 难还是易?	40
练习 3.4 搜集如何作出决定的信息	40
你的私人日记	40
资源	40
第四章 听讲、做笔记和参与	43
自我测评: 听讲、做笔记和参与课堂讨论	43
短期记忆: 聆听和遗忘	44
感官在学习过程中的运用	44
课前: 记忆前的准备	45
课堂上: 批判式听讲	45
反省价值	46
课堂上: 高效做笔记	46
在非演讲课上记笔记	47
核对和誊写笔记	48
好的课堂笔记的价值	48
用计算机做课堂笔记	48
课后: 回答问题、背诵和复习	49
课堂参与: 开口说话!	49
批判思考	50
话说职业	50
练习	50

在线搜索	50
因特网练习 4.1 网上学习技巧指南 因特网是获取学习技能和自助资料的主要资源,许多大学学习中心都备有这些资源。访问下列网页:	50
因特网练习 4.2 听讲与学习研究	51
附加练习	51
练习 4.1 听讲与记忆	51
练习 4.2 对笔记	51
练习 4.3 记忆:运用回想栏	51
练习 4.4 运用主动听讲与学习系统	51
你的私人日记	52
资源	52
第五章 通过阅读记忆:理解与储存资料的方法	53
预习	53
自我测评	53
图示	54
图示的替代方法	54
阅读教科书	54
自我监督	55
在教科书中加标注	55
批判思考:通过阅读提问、阐释和理解	55
循环阅读	56
复习	56
反省价值	56
调整你的阅读方式	56
话说职业	56
扩大词汇量	56
练习	57
在线搜索	57
因特网练习 5.1 批判地阅读网页	57
因特网练习 5.2 研究如何阅读教材	57
附加练习	58
练习 5.1 预习和制作可视图	58
练习 5.2 准备阅读、思考和标注	58
你的私人日记	58
资源	58
第六章 考试与测验:准备、自信和冷静	59
自我测评	59
学术诚信	60
非正当行为的类型	60
防患于未然	61
考试:长远的观点	61
反省价值	62
设计你的备考方案	62
身体上的准备:	62
情绪上的准备:	62
话说职业	62
了解考试	62
设计考试方案	63
参加学习小组	63
校园辅导和其它辅助方式	63
开始复习	63
参加考试	64
问答题	错误!未定义书签。
批判思考	65
多项选择题	65
辨错题	66

问题搭配.....	66
帮助记忆.....	66
练习.....	67
在线搜索 因特网练习 6.1 反省制度价值.....	67
因特网练习 6.2 更多的辅助记忆方法.....	67
因特网练习 6.3 研究良好的学习习惯.....	67
附加练习.....	68
练习 6.1 设计应考方案.....	68
你的私人日记.....	68
资源.....	68
第三部分 了解自己!.....	70
第七章 发展价值: 走自己的路.....	71
自我测评.....	71
大学生活对个人价值的挑战.....	72
界定价值.....	72
看待价值的另一种方式.....	73
价值的类型.....	73
道德价值.....	73
审美价值.....	74
行为价值.....	74
手段价值与目标价值.....	74
冲突的社会价值: 价值二元论.....	74
变化着的社会, 变化着的价值。.....	75
反省价值.....	76
实现社会价值.....	77
价值和家庭.....	77
价值与社会.....	77
价值与个人的责任感.....	77
价值和你.....	78
话说职业.....	78
练习.....	79
在线搜索.....	79
因特网练习 7.1 社会责任.....	79
因特网练习 7.2 价值研究.....	79
附加练习.....	79
练习 7.1 朋友与价值.....	79
练习 7.2.....	79
你的私人日记.....	80
资源.....	80
第八章 职业与功课: 作出明智的选择.....	82
自我测评.....	82
职业与新经济.....	83
找到一个专业.....	83
何处寻求帮助.....	83
在快速经济 (Fast Economy*) 胜出.....	84
批评思考: 面对现实.....	85
着手职业设计.....	85
为与不为: 要考虑的因素.....	85
影响择业的因素.....	86
发现你的兴趣.....	86
获取工作经验.....	88
话说职业.....	88
开始行动.....	88
制作简历.....	89
写求职信.....	90
导师.....	90

与导师会面前的准备	90
你找到一个合适的导师或学术顾问了吗?	90
你的大学守册	91
出版物数据和一般信息	91
学术规范	91
学术计划	91
反省价值	91
练习	91
在线搜索	91
因特网练习 8.1 目标与想象	91
因特网练习 8.2 网上职业资源	92
因特网练习 8.3 研究课程与职业	92
附加练习	92
练习 8.1: 你的人生目标是什么?	92
你的私人日记	93
资源	93
第九章 建立多样化的人际关系: 所有的人, 所有的观念	95
自我测评: 关系和多元化	95
种族、族群和文化	96
批判思考	97
校园里的种族概念	97
人际关系的重要性	97
约会和结婚	98
发展恋爱关系	98
不能涉足的地方	98
成为亲密的人	99
正式的恋爱关系	99
终止恋爱关系	100
大学期间的婚姻生活	100
你和父母	100
与各种各样的人交朋友	101
男女同性恋者	102
成人大学生 (returning students)	102
残障大学生	102
找到有意义的关系	103
远距离的关系	103
电子恋情	103
室友	103
校内投资	104
校外投资	104
合作项目	104
服务式学习机会	104
大学校园内的歧视与偏见	105
话说职业	105
练习	105
网上搜索	106
因特网练习 9.1 人口中的多样性与校园中的多样性	106
因特网练习 9.2 关于同性恋的问题	106
因特网练习 9.3 寻找爱情	106
因特网练习 9.4 研究两性关系和多样性	107
附加练习	107
练习 9.1 告诉他人你的背景	107
练习 9.2: 创造共同点	107
练习 9.3 校园内的多元化	108
练习 9.4 兼顾学业与恋爱	108
练习 9.5 大学生与父母的相互抱怨	108

你的私人日记	109
资源	109
第十章 性和酒精：做出负责的选择	110
自我测评：对你的性健康和饮酒情况的评价	110
做出性的决定	111
避孕	111
批判思考：	116
性传播感染（STIs）	117
衣原体感染	117
人体乳突淋瘤病毒（HPV）	117
淋病	117
疱疹	117
B 型肝炎	118
C 型肝炎	118
爱滋病毒（HIV）	118
关于性安全的选择	119
独身	119
节欲	119
手淫	119
避孕套	119
选择避孕套	120
不健康的关系	120
来自亲密伴侣的暴力	120
如何鉴别自己是否处于性暴力中	121
处于性暴力中该怎么办？	121
性袭击	121
师生恋	122
酒精和其它麻醉品	122
大学生为什么喝酒	123
社会习得	123
父母	123
大众媒体	123
同伴	123
借酒助兴或借酒浇愁	123
关于大学生饮酒的想像与实情	124
为什么学生高估同伴的饮酒量	124
对同伴饮酒后果的过份估计	124
反省价值	124
饮酒和血液酒精含量	125
酒精与行为	126
危险信号与急救方法	126
酒精致命	126
酗酒：重灾区	127
所有人面临的后果	128
饮酒的长期后果	129
话说职业	130
作出决定，寻求帮助	131
练习	131
网上搜寻	131
因特网练习 10.1 获取私密资讯	131
因特网练习 10.2 收集关于 STI 的准确资讯	131
因特网练习 10.3 科尔的酒精与麻醉品调查	132
附加练习	132
练习 10.1 性问题上的自我反省	132
练习 10.2 你的结论是什么？	132
练习 10.3 什么是“正常的”？	133

练习 10.7 用酒的调查	133
练习 10.8 安全的压力释缓方法	134
你的私人日记	134
资源	134
封面	

大学生涯：成功人生的第一步

加德纳·朱厄尔 (Gardner Jewler)
第 5 版
简明媒体版

附赠互动式学习光盘并获得 4 个月免费访问以最新资讯和研究论文为特色的在线图书馆——学院版信息跟踪 (InfoTrac College Edition) 的机会。

封二：

对学习负责

- 上课
- 按时完成作业
- 制定日程表
- 全职工作的学生，将工作周的时间限定在 20 小时以内；尽可能在校内工作
- 有压力则做兼职工作
- 了解最佳学习途径

磨炼技巧

- 提高阅读、记笔记的能力，改善学习习惯
- 提高写作能力
- 培养批判思考的能力
- 课堂参与
- 课堂演示
- 学会记住更多的课堂内容
- 从批评中学习
- 选择提倡主动学习的老师
- 在小组中学习
- 举办研讨会，讨论怎样学习
- 了解校园图书馆或其它信息源
- 获取新的技能

了解自己

- 在校园内至少认识一个关心你的人
- 参加校园活动
- 了解校园内的援助资源
- 约见老师
- 找个好导师或咨询专家
- 参观校园职业中心
- 从少数族援助服务机构中获得帮助
- 谋求配偶、同事或家庭的支持
- 关注健康
- 作出现实的期待
- 学会做一个自信和机智的人
- 为自己的传统骄傲

扉页：

www.wadsworth.com

[wadsworth.com](http://www.wadsworth.com) 是沃兹沃思 (Wadsworth) 出版社的互联网站，它也可以作为访问其它在线资源的向导。

网站出版副刊、提供示范软件和学生资源，你可以给出版社作者写信，还有最新出版物和激动人心的新技术让你先睹为快。

扉页

大学生涯：成功人生的第一步

第五版
简明媒体版

约翰·N·加德纳（JOHN N.GARDNER）

哥伦比亚南卡罗来纳大学、美国国家资源中心（National Resource Center of the First-Year Experience and Students in Transition）知名荣誉教授、图书情报学高级研究员。

A·杰罗姆·朱厄尔（JEROME JEWLER）

哥伦比亚南卡罗来纳大学新闻和大众传媒学院知名荣誉教授

托马森·沃兹沃思出版社（THOMSON WADSWORTH）

澳大利亚 加拿大 墨西哥 新加坡 西班牙 英国 美国

封底

聆听大师们关于成功大学生活的生动一课，培养你从大学和今后的人生中脱颖而出连胜技能。

互动！
生动！
激动！

附送免费学习光盘！

适应大学生活远比你想象得困难！大量的时间投入和全新的学习要求，将使第一年的大学变得压力重重、充满挑战。好在，我们现在有了约翰·N·加德纳和A·杰罗姆·朱厄尔合著的这本畅销书的简明媒体第五版，它将使你的成功变得确定无疑。经过改版，该书以有别于普通教科书的新颖内容和简明扼要的文字，使你对其内容获得透彻理解并奉之为行动的指导。本书包含的练习与实验多年来在全美课堂教学中得到了成功的运用，通过它们，你将改进已有的学习习惯，获得全新的学习技巧，并受惠终生。书中的各种资源，具有生动性、趣味性和实用性，涉及生活的方方面面，将帮助你：

- 管理时间
- 成为写作能手
- 事先做计划
- 写日记
- 树立目标
- 中肯地评价自己
- 批判思考
- 现在即为未来择业做出正确选择
- 用你的价值观引导决策等等

随书奉送的免费资讯包括：

最新设计的学生用 CD-ROM 光盘。该光盘以互动和有趣的学习方式使你更好地掌握书中概念。它简单易学，紧扣书本，还补充了许多书中没能包含的练习和活动。

如红利管理、流行的富兰克林·考文（Covey）Misson Statement Builder 活动，“网络课程”选课目录等等，完全是全新设计！

学院版信息跟踪（Info Trac College Edition）——永不关闭的在线大学图书馆！

购买本书将获赠 4 个月免费浏览该网站。学院版信息跟踪上的文章，涵盖了几千种杂志、时事通讯和重要刊物 20 年来的文章。通过学生用 CD-ROM 光盘可以找到最新的相关在线文章。它们将是你学习所有功课的宝贵资源！

“本书写作简明，文字生动，可读性强，适合大一新生阅读。与其它教材不同，本书尊重学生的智识水平，不将作者的观点强加给学生。”

——丹妮斯·路德（Danise Rode），北伊利诺斯州立大学

P1

第一部分 对学习负责

连胜战略

对学习负责

- 上课
- 按时完成作业
- 制定日程表
- 全职工作的学生，将工作周的时间限定在 15 小时以内；尽可能在校内工作
- 有压力则做兼职工作
- 了解最佳学习途径

磨炼技巧

- 提高阅读、记笔记的能力，改善学习习惯
- 提高写作能力
- 培养批判思考的能力
- 课堂参与
- 课堂演示
- 学会记住更多的课堂内容
- 从批评中学习
- 选择提倡主动学习的老师
- 在小组中学习
- 举办研讨会，讨论怎样学习
- 了解校园图书馆或其它信息源
- 获取新的技能

了解自己

- 在校园内至少认识一个关心你的人
- 参加校园活动
- 了解校园内的援助资源
- 约见老师
- 找个好导师或咨询专家
- 参观校园职业中心
- 从少数族援助服务机构中获得帮助
- 谋求配偶、同事或家庭的支持
- 关注健康
- 作出现实的期待
- 学会做一个自信和机智的人
- 为自己的传统骄傲

第一章 管理时间管理时间与 30 条大学成功策略

本章中你将学习

- 30 条大学成功策略
- 为什么有人能顺利毕业，有人却不能？
- 大学对未来收入的影响
- 人文教育的益处
- 如何树立自己的成功目标
- 如何确定事情的轻重缓急
- 如何使用每日计划表？
- 如何安排每天、每周和每个学期的时间？
-

本章在写作过程中得到了明尼苏达州立大学珍妮·希格比（Jeanne L. Higbee）的专业指导

图：发现你的路

P4

“我终于上大学了！排了两个小时的队，花了一百多美元买了两本书。不知道谁能告诉我做什么，何时开始做。也不知道如何发现我的人生之路。”

祝贺诸位考上大学！你们来到这里意味着已达到了入学的标准且有能力完成学业获取学位。然而，许多学生入学后辍学或退学，第一学年即是辍学率最高的时期。

通常，辍学与你的聪明程度没有关系。那么与什么有关呢？有的学生被迫参加学校的各种迎新活动，还没开始上课就退学了。另一些学生由于每晚与新同学每晚外出约会没有时间看书。有的人在学期的第一周严重超支连饭钱都付不起了。还有一些人上大学后没有明确的目标，不能管理时间，从来不知道如何准备考试或研究一个课题。

本书即专为克服上述缺陷而作。遵从书中的一系列策略，将有助你完成学业。上大学后你将不断地锤炼记忆力，特别是在考试期间，那么从现在起请试着记住下面 3 个最主要的策略。记住它们只需记住 3 个关键词即可：“负责”，“技巧”，“自我”。试一试。读三遍，合上书，背出它们。

自我测评：时间和成功

读后面几页所列举各条学习策略，在你感到困难的策略前打“√”。以后当你每掌握每一种策略，就回头将“√”改为“×”。等读完本书时，你将学会所有的策略。现在，用几分钟自省并回顾一下过去利用时间的经历。围绕下面的问题，写几句话，说说你是怎么利用时间的。

- 我如何看待守时这个问题
- 我对时光流逝的感觉如何？我总戴着手表吗？
- 我的时间观念是怎样受到家庭、文化、生活方式、性别、年龄以及其因素的影响的？
- 我是否守时？注意力是否集中？我努力控制时间还是让时间控制我？
- 我上课、约会、开会提前、准时还是迟到？我常误课或爽约吗？
- 如果有人浪费我的时间我会有什么感觉？如果我浪费别人的时间呢？
- 我是提前、按时还是推迟完成任务？

P5

图片说明：
对学习负责
磨炼技巧
了解自己

下面你将遇到许多关于以上每条策略的一些特别建议。研究表明，你对它们掌握得越多，你就有更多的可能在大学里脱颖而出。

在本章的后面我们将让你知道所有的策略中最重要的一条：明智地管理时间。生活中的每一件事都取决于时间：及时醒来才能上课或工作，按时睡觉才能保证及时醒来。按时上课，按时赴约，绝不忘记在特定时刻要到达的地方。等等。

对学习负责

1. 上课。缺课会使你错过某些知识，同时也传达给老师一个信息：你不在乎。如果预先知道因为约会、生病或某种紧急情况不得不缺课，务必在下一堂课开始以前尽早联系老师。

2. 按时完成作业。不能按时完成作业，不仅会受到分数方面的惩罚，而且老师对经常迟交作业的学生会感到恼火。某些老师有言在先不收迟交的作业，或因此惩罚你。事先应对此有所了解。如果因为生病或者急事须迟交作业，应跟老师说明情况，也许有所裨益。

P6

3. 制定日程表并遵守之。管理时间是成败之关键所在。本周内到校园书店里买一个便携式日历并总是随身携带。

4. 全职工作的学生应将每周工时限定在 15 小时之内。大多数学生的学习滑坡是从打工开始的。你需要更多的钱吗？请咨询一下学业资助办公室的人员。如果你必须工作，就在校园内找个活儿。在学校打工且工作时间少于 15 小时的学生，相对于在校外打工且工作时间多于 15 小时的学生有更高的毕业率。

5. 有压力则做兼职工作。调整选课量以减轻压力，以便将所有的功课学得更好。

6. 了解最佳学习途径。研究一下学习型态理论（第二章）。这一理论认为，我们每个人对周围世界有着不同的认知方式，这种认知方式影响着对世界的感受、做出的抉择以及生活与学习方式。这样你就会明白什么你不喜欢数学、喜欢英语，而你最好的朋友与你却恰恰相反。

磨炼学习技巧

- 提高写作能力
- 培养批判思考的能力
- 课堂参与
- 课堂演示
- 学会记住更多的课堂内容
- 从批评中学习
- 选择提倡主动学习的老师
- 在小组中学习
- 举办研讨会，讨论怎样学习
- 了解校园图书馆或其它信息源
- 获取新的技能

7. 提高阅读、记笔记的能力并改善学习习惯

从计划时间开始，分秒必争。掌握最有效方法来阅读教科书、听讲、记笔记、备考以及利用校园内各种信息资源。如果本校设有学习技能培训中心，你需要帮助的时候便可以光临。

8. 提高写作能力

老师——和雇主——他们都需要会思考、能写作的人。学会复述自己的思想并形诸文字，通过适当修改使之明晰、简洁和连贯。写得越多，就会写得越好——而且你也越有写作的欲望。

9. 培养批判思考的能力。多问为什么。寻找支持你的观点的可靠的信息。试图用非常规的方法解决常规问题。不相信任何似是而非的事，不能仅因网上发现或他人传言而信以为真。运用逻辑思维能力，不要使它受情绪的左右。

10. 课堂参与。研究表明，参加课堂讨论的学生常常比不参加的人更易记住课堂内容。因此，他们更喜欢上课，也更容易得高分。

11. 课堂演示

这是使自己在课堂内表现活跃的另一个办法。大多数人今后一生中常要用到这种。这也是克服上台恐惧的办法！一些演员在每次正式演出前都要进行演示。

12. 学会记住更多的课堂内容

高效地听讲不仅有助于记好笔记，而且有助于提高记忆力，这一点在备考时尤其重要。

13. 从批评中学习

批评通常是健康有益的，它是学习之道。如果你考了低分，应请求与老师见面讨论一下如何提高成绩。

14. 选择提倡主动学习的老师

老师对课堂参与的要求越高，你参加小组学习的机会越多，你对学习的兴趣就会越大，你就学得越好。问问高年级学年哪些老师提倡主动学习。

15. 在小组中学习。研究表明，考试得最高分的人常常是那些参加学习小组的学生，他们从大学里顺利毕业往往也最不成问题。

16. 举办研讨会，讨论怎样学习。尤其当你曾经辍学，这种方式更为实用。读了本书中的学习技巧之后，你也许决定选修一门课，全面了解学习技巧。你可能需要温习一下基础数学或写作技巧。重新学习某些东西比学习新知识来得容易。

17. 了解校园图书馆或其它信息源。这意味着不仅要知道如何在传统的图书馆里查书，而且要学会适应各种数据库和万维网。

18. 获取新的技能。如果你对这些信息源还没有完全掌握，应请教他人如何进行文字处理、使用数据库和电子数据表；如何用计算机在网上检索图书馆书目；搜索网上期刊；收发电子邮件。你会发现大学里学到的计算机技能在今后的工作十分宝贵。

了解自己

19. 至少在校园内认识一个关心你的人。当然这个人可能是你的辅导老师，其他老师、专业导师、咨询中心或职业中心的人、学生社团指导者或高年级学生。应主动与他们建立联系，这是值得一做的事情。

20. 参加校园活动。在学生活动办公室了解活动机会，如为校报或广播电台工作、参加俱乐部或互助小组，参加校内体育运动。大多数校园社团都会招新——补充新鲜血液。

21. 了解校园内的援助资源。要知道哪里有这样的机构。学术或个人援助服务往往是免费和保密的。那些成功的学生知道怎样利用它们。

22. 同老师会面。喜欢和老师见面的学生倾向于多花点时间在校园里。学校规定辅导老师有固定的办公时间，他们会等着学生的到来。

23. 找个好导师或咨询专家。确信他或她能在学业或个人生活两方面给予你指导与支持。

24. 参观校园职业中心。职业顾问能帮助你了解对学业有更多了解，帮你确定更合适你的专业。大多数新生都有跟你一样，可能不能立刻决定选什么专业。可与他人讨论你的可做的选择。

25. 从少数族资助服务中获益。如果你是一个少数族学生，找一找校园里是否有专为少数族学生服务的中心。然后上那儿去做个自我介绍。你将从这些中心提供的少数族项目中得到帮助。

26. 谋求配偶、伴侣或家庭的支持。如果你是成人大学生，上学后你得调整日常家务或义务以适应学习生活。让他人知道，你需要额外的时间来学习。能否得到你的伴侣的支持，是你学业成败的关键。如果你的伴侣感到你的学业妨碍了他或她，于是低估你眼前的工作，可以坐下来好好谈一谈，以达成共识。

27. 关注你的健康。每天的睡眠时间、饮食、锻炼、压力大小以及对待麻醉剂、酒精和性的态度都会影响到你的健康以及学业的成败。咨询中心能在这些方面给你提供帮助。

28. 现实的期待值。一开始，你可能对自己的成绩很失望，但记住大学生活是一种全新的体验，一切都可能改观。成千上万的其它学生与你面临很多不确定的因素。保持乐观的态度，它会给你带来机会。

29. 学会做一个自信和机智的人。做不到这一点，就不能坚持自我。发现自己有这样的问题，可以进行一些培养自信心的训练。有些咨询中心会举办研讨会教你如何在尊重他人权益同时，维护自己的权益。

30. 为自己的文化传统感到骄傲。不管你的文化传统如何，你都可能听到一些反面的评议，你的传统或许会成为那些无知或恐惧的怀有成见的人攻击的目标。挺起胸膛，为自己的传统而骄傲，不要容忍他人的轻慢。同时也记住学校里的大多数人还是信奉宽容之道的。

一年级的课题：关于自由与义务

大多数大学一年级就弃学的人学习情况并不差。

那么是什么原因使这么多的人离开大学呢？对于那些刚刚高中毕业的学生来说，新得到的自由是一个难以驾驭的东西。老师不再具体教你学什么，怎么学或者何时学。你住校了，家长也不能在早上叫醒你，看你的吃得好不好，睡眠是否充足，是否完成家庭作业并加以督促，或者提醒你留下充足的时间上学。生活的方方面面，从此都得由你自己来决定。

对于成人大学生来说，情况恰恰相反：他们的自由少得可怜。工作，照顾家人，完成成人的义务和责任等等都要求他们与时间和注意力竞争，得使出全身解数才能坚持完成学业。最简单的解脱方式当然是辍学了。

那么你面临是哪一类情况呢？如何才能使自己坚持下来？你怎样看待为得到大学学位付出的大量的时间与精力？它们值得吗？

现在大多数学校的新生辍学率有所下降，也许部分因为学生们找到了一条向他人表达内心焦虑的途径：

- 这是第一次没有人在那儿告诉我我该做什么。我有能力处理这种自由吗？
- 我以前从未离开家，也不认识什么人。我怎样才能交到朋友？
- 我有家庭责任。我能在完成学业的同时照顾好我的家人吗？
- 作为一个少数族学生，在一个以白人为主体的大学里，我会遇到一些意想不到的不愉快的事吗？
- 也许大学生活对于我来说太难了，我听说大学老师比高中老师还爱教训人。
- 我怀念在家的日子，但又不想让家人失望。
- 我会想法走捷径，甚至考试作弊吗？
- 我会喜欢我的室友吗？他或她是否来自不同的文化？
- 我不愿让我家人为我牺牲太多却看到我的失败。
- 也许只有我一个人这样想，其它人都比我聪明。
- 看看班上的人，我觉得自己年纪太大了！我这把年龄还赶得上别人吗？
- 一些老师会不会对我这样文化背景的人带有偏见？

本书将会帮助你找到上述问题的答案。每一章都会都会引导你向迈进大学生涯的目标。为什么你将上大学看成第一重要的事情？仅仅因为其它每个人都这样做吗？因为它能让你挣到足够的养家糊口的钱或者在人到中年时开始新的职业生涯？不管出于何种原因，上大学的动力一定源于你的人生体验和你的价值体系。在大学里，这一价值体系面临巨大的改变。

新生与毕业生

1900年，美国人中只有不足2%的传统适龄人群能上大学。到了21世纪，新技术和信息爆炸带来了职场的剧变，一个人若不接受高中以上的教育，便不足以养活自己和家人。

今天，差不多有70%的高中毕业生能上大学，全国有4000多所大学，能容纳超过148,000,000的学生。他们中约三分之一的人高中毕业以后直接升入两年制高校。在册的成人大学生中，有37%以上的人年龄超过25周岁。

半个世纪以前，大多数大学生是白人男子。今天，女性——大学生中的少数族人数持续增长，已超过男性（在一些大学里，女生已占大多数）。几乎对于所有人来说，大学教育已不受收入的影响，成为可能的事情。

不过，这只是其中光明的一面。另一面是，有40%的四年制大学生最终没有取得学位。在两年制大学中，一半或多于一半的学生在第一学年末退学。

教育、职业与收入

面临一个对于教育与技能要求很高的职场，那些只受过高中教育的人比拥有大学文凭的同时代人收入少得多。

高中生与大学生收入上的差距还在扩大。1996年，有大学文凭的男性平均收入是高中毕业生的1.5倍；而在1970年，这种差异仅有1.25倍；在1999-2000之间，大学文化程度的女性的收入是高中文化程度女性的两倍(32145美元比16770美元)。信息技术方面工作机会的爆增可能是这种差距不断扩大的一个原因。无论是什么原因，连年的事实都证明大学教育是物有所值的投资。

根据全美统计局（Eensus Bureau）的调查，一个全职的高中毕业生年龄从25到64岁能挣到1,200,000美元，而大学教育能带来更多的财富：如医生、律师和其它有专业资质的人估计能挣到4,400,000美元；有硕士学位的人能挣到2,500,000美元；大学本科生成有2,100,000美元。

在过去几十年中，受过高等教育的妇女的工资增长速度超过了同等学历的男性。然而，这种收入的增长很多是延长工时的结果。遗憾的是，受过高等教育的男性的实际收入还是高于同等学历的女生。但这只是普遍的情形，许多有大学学历的女性收入与男性相等甚至超过了许多男性。

除了较高的收入之外，根据卡耐基高等教育委员会的研究，大学毕业生的工作较为稳定，有更多的晋升机会，工作更为愉快。与肄业者相比，他们的失业概率较

小。常言道：“如果你认为教育投资太大，试试做个无知的人。”大学毕业生不仅收入升高了，无一例外地，每获得一个学位，失业率就会降低。大学学历不仅使你挣更多的钱，而且使你更易求职且获得稳定的职业。

表一 25岁（含）以上全职人员的年均收入与受教育程度

学历收入	
专业（professional）	80,200
博士	70,500
硕士	55,300
学士	46,300
大专（associate）	35,400
大学肄业	32,400
高中含 GED	28,800
高中肄业	21,400

美国劳动部 2002 年统计数据

批判思考：连胜战略

翻回到前面罗列的学习策略，选择八个以上你认同的条目。写一篇短文，谈一谈哪些对你的生活产生影响的事件使你确信上述策略是重要的？你对每条策略的掌握程度如何？

反省价值

一年级新生往往惊诧于校园内形形色色的道德观念。例如，有人告诉你饮酒是不对的，但你会发现你很在意的朋友经常过度饮酒，他们并不认为饮酒有什么不对。有着人文背景的学生可能惊讶地发现他们与班上那些价值保守的人交上了朋友。经过与他人的比较，你认为大学生活使你强化了哪些价值？

人文教育和生活质量

当然，大学会影响到你生活的其它方面。不管你学什么专业，你都会在大学里受到人文教育。人文，有着“自由”与“解放”相似的内涵。人文教育是完备的大学的标志，它使学生了解世界以及民族、社会与人民的历史，在这种美好的熏陶中，从而使人生的可能性得以扩展。人文教育教会你学会如何学习，如何自主思考并与他人合作，进而学会如何积累知识并增加对文化、艺术和精神层面的生活形式的鉴赏能力。你将学会为自己的抉择寻找适当的信息，使之帮助你认识，世界与本国的政治、社会、心理、经济、环境和政治力量如何决定我们的生活形态。通过与异质的文化、语言、种族、宗教、民族、社会阶层的互动，你将在智识上得以成长。

许多研究证据表明，一个接受人文教育的大学毕业生将会：

- 了解并拥有更多的智趣，更能宽容他人，并能终生坚持学习。
- 有更多的自尊与自信，认识到自己在这个世界上与众不同。
- 观点更具灵活性和预见性，更愿欣赏不同的观点，对政治与公共事务更有兴趣，从而少有犯罪倾向。
- 倾向于晚婚晚育和少育，能与配偶一起分担养育子女的责任，承担家务劳动，并以孩子的成长付出更多的心血。
- 与未上大学的人相比，你们的离婚率较低。
- 他们孩子也有较强的学习能力，这一点将使孩子的一生受益无穷
- 是一个会消费的人，知道省钱，更懂投资，将较多的钱用在家庭、智力、文化兴趣和孩子身上。
- 在与政府机构打交道以及处理法律、税制和广告等事务上更加得心应手。
- 时间与财力较少用于影视休闲，而更多地用在继续教育、个人爱好、社区和公民事务以及旅游方面。
- 更加关注健康及预防性的卫生保健，通过节食、锻炼、调适压力、保持积极的生活态度等，从而延长寿命，远离残障之苦。

话说职业

几十年前，大多数大学生声称他们上大学的目的在于谋生。今天，大多数学生会告诉你他们来这里的原因，主要是为了寻找一个能使自己过得自在一些的职业。记住，将大学当作一种寻求更加美满的人生的一笔投资。这里说的投资，包含了艰

苦努力与金钱付出两个方面。而更加美满的人生，不仅指未来的职业，而且也包括
了人生的其它方面。大学将使你成为一个更有生趣的人。想一想，美满的人生难道
不是每个人最终想得到的吗？

树立成功目标

现在你已学习了成功的学习策略，怎样才能将它们付诸实施呢？方法之一是为
自己树立特定的目标，从现在开始，在大学里最大限度地发挥自己的潜能。

通过这些年与大学新生的接触，我们了解到许多人有一种消极的自我实现预测。
这种自我实现的预测指的是预料未来发生的事情，预想可能出现的结果就能增加这
种结果出现的可能。本书旨在帮助你克服消极的预测，代之以积极的预测，并学习
如何实现这种预测。回头看看第 8-9*页上的评论与问题。如果感到自己存在某些问
题，应该想到大多数其它新生也有着同样的担忧，可从中得到宽慰。

大学是开始树立短期与长期目标的理想阶段。短期目标可以是本周留出 3 个小
时来学习化学，而长期目标则可能是制定一个在化学考试中考到“A”的战略。你
如果现在还不知道余下的时间要做什么，或者在大学里应该选什么样的专业，这没
有关系。60%以上的大学生至少要换一次专业。以本书的成功策略为指导，试一试
下面的方法，从现在起就制定一些短期目标：

1. 选择目标。将目标锁定在某一时段内。特别强调什么是你要达到的目标以及
何时达到。（例如，你的目标可以是“提高我的学习技巧”也可以是“在十月底以
前掌握课堂笔记中的回想栏系统方法”）

2. 目标应具备可行性。你有足够的时间来追求你的目标吗？你有必要的技巧、
力量和资源吗？如果没有，修改目标并使之具备可行性。

3. 明确实现目标的愿望。不要试图做一些仅仅觉得自己应该做的事，或者因为
别人的指使而做某事。保证你的目标对自己和他人都没有危害，而且与你的最重要
的价值相吻合。

4. 明确目标的重要性。保证它具有带来成就感的潜在可能。

5. 对可能遇到的困难有一定认识并准备好应对之策。

6. 制定出实现目标的战略。怎样开始？下一步怎么办？应避免什么？制定达到
目标的每一个步骤并列实施它们的时间表。

管理时间：学业成功的基础

怎么获得时间？来自不同的文化的人们个性各异，他们看待时间的观点可能各
不相同。这种差异可能与你偏向的学习型态相关。

插图：时间管理是个终生技巧。毕业后你得到的工作越好，你越有可能需要管
理自己和他人的时间。

分清主次

时间的管理包括：

- 明确目标
- 分清主次
- 预见变化
- 承诺守时
- 实施计划

合理利用时间，分清轻重缓急十分重要。在大学里，与在未来职场一样，工作
往往要摆在享乐之前。应将上课、学习、工作摆在首位，其次为日常生活：睡觉，
吃饭，洗澡，锻炼和放松。留出一些时间来娱乐（与朋友谈心，看电视，夜生活等
等），可以享受这些，但应该在完成最重要的任务之后，才能从工作状态转移到娱
乐之中。此外，可以根据自己的个性或多或少地安排一些独处的时间。

分清主次是重要的第一步。除了上课，做作业和学习之外，你也可以找一份工
作，承担家庭责任，参加课外活动与体育活动，尽到社会义务以及其它义务。唯有
你能决定什么是第一位的。

如何看待上课？你愿意一周五天都上课，还是愿意一周上两到三天的课？你所
关注的视野和所承担的责任对此会产生影响。选课以前，考虑一下做出日程表，使
你更为有效地利用时间。

P14

使用每日计划表

从 CD-ROM 光盘上的学期任务一览表中可以了解有哪些事等着你去做。应在开
始上课前的第一周完成学期任务一览表。买一本“一周通”的记事本。校园内的书
店可能出售专供本校使用的这类记事本，上面印有一些重要的日期和截止期。