

《优秀大学生成长手册》

图书基本信息

《优秀大学生成长手册》

内容概要

本书的目的是通过提出一种让大学生终生受益的成功模式，帮助大学生在大学阶段取得出色的成绩，从而实现从平凡到优秀的蜕变。

书中对大学生在大学期间学习、生活、成长的方方面面都进行了全面、具体、实用的指导，例如：大学生在大学期间如何进行自我评估、如何做好学习规划、如何合理安排时间、如何增强记忆、如何参与课外活动、如何进行有效阅读、如何做笔记、如何锻炼批判性思维、如何应对大学的各科考试、如何理财、如何在公开演讲中克服恐惧、如何为就业做准备、如何进行职业规划……书中的一切对大学生都至关重要。

本书是美国最畅销的大学教育读本之一，已经被世界众多著名大学作为大学生们的课外必读书，迄今为止已经出版了十四版。

《优秀大学生成长手册》

作者简介

书籍目录

图书目录

- 引言 走进大学 / 1
- 优秀大学生的品质 / 2
- 如果你只是阅读，本书便毫无价值 / 6
- 吸取书中之精华 / 9
- 向高等教育过渡 / 11
- 第一章 第一步 / 17
- 动力源泉：观点就是工具 / 18
- 第一步：事实是制胜的关键 / 19
- 学习方式：发现你是怎样学习的 / 30
- 创建你的学习方式量表 / 33
- 运用你的学习方式，在学校获得成功 / 38
- 发挥自己的多元智能 / 45
- 认真观察、用心倾听、及时行动：动用学习的全部感官系统 / 48
- 寻找和利用资源宝库 / 53
- 不可或缺的课外活动 / 54
- 把它用到工作中 / 56
- 第二章 时间 / 61
- 动力源泉：专注于“此时此地” / 62
- 你的时间很充裕 / 65
- 制定和实现目标 / 69
- 每日任务清单 / 74
- 面对多重任务，要有所选择 / 77
- 加足马力：使用长期规划表 / 79
- 掌握和利用高科技：运用网络工具节约时间 / 80
- 现在就停止拖延 / 81
- 充分利用时间的25种方法 / 85
- 把它用到工作中 / 94
- 第三章 记忆 / 99
- 动力源泉：“恋上你的问题（打破自己的障碍）” / 100
- 记忆丛林 / 102
- 20个记忆窍门 / 105
- 给记忆设圈套 / 115
- 如何照顾和“喂养”大脑 / 116
- 如何记人名 / 119
- 把它用到工作中 / 121
- 第四章 阅读 / 125
- 动力源泉：注意并消除头脑中的图像 / 126
- 肌肉阅读 / 128
- 肌肉阅读的原理 / 129
- 阅读困难时 / 137
- 跨越路障，轻松阅读 / 139
- 快速阅读 / 142
- 单词的力量——扩大词汇量 / 144
- 学好英语 / 146
- 增强“信息素养” / 150
- 电子书的肌肉阅读 / 156

把它用到工作中 / 158
第五章 笔记 / 163
动力源泉：一切都由我创造 / 164
记笔记是一个连续的过程 / 167
观察 / 167
记录 / 172
复习 / 181
善用PPT，巧妙做笔记 / 183
若老师讲课很快 / 185
阅读时记笔记 / 187
通过概念图获得书本的精髓 / 188
做一个在线学习者 / 189
把它用到工作中 / 192
第六章 考试 / 197
动力源泉：摆脱沉迷 / 198
摆脱考试的压力 / 199
考前准备 / 200
预测考题的方法 / 202
合作学习：团队协作 / 204
考试中的注意事项 / 208
考试并未结束…… / 213
作弊的昂贵代价 / 215
摆脱考试焦虑症 / 216
为数学考试做准备 / 220
全面发展，学好每一门课 / 224
庆祝错误 / 226
把它用到工作中 / 228
第七章 思考 / 233
动力源泉：寻找更大的问题 / 234
批判性思考：一种生存技能 / 235
做一个批判性思考者 / 236
带你发现“原来如此！” / 240
思想产生的方法 / 241
不要自欺欺人：15个常犯的逻辑错误 / 246
发现自己的臆断 / 249
对网络上的信息进行批判性思考 / 250
获得决策技巧 / 251
解决问题的四个步骤 / 253
提问 / 254
专业的选择 / 256
把它用到工作中 / 261
第八章 沟通 / 265
动力源泉：信守承诺 / 266
沟通——让渠道保持畅通 / 268
选择倾听 / 269
选择发言 / 272
提高情商 / 277
处理冲突 / 279
委婉说“不”的五种方式 / 283

有效投诉五部曲 / 284
保持在网络上的安全 / 285
掌握公众演讲技能 / 289
把它用到工作中 / 295
第九章 理财 / 299
动力源泉：尝试做回傻子 / 300
不再为钱担心 / 302
多挣钱 / 306
少花钱 / 309
未雨绸缪 / 312
保持良好的信用记录 / 313
教育投资是值得的 / 315
你的学习方式和你的理财 / 317
你的钱财和你的价值观 / 318
把它用到工作中 / 320
第十章 健康 / 325
动力源泉：屈服 / 326
快醒悟吧！健康才是最重要的 / 328
给身体选择好燃料 / 329
好好锻炼 / 330
保持情绪健康 / 331
好好休息 / 334
培养自尊 / 336
寻求帮助 / 338
自杀不是解决办法 / 340
身体的自我检查 / 342
关于烟、酒、毒的真相 / 343
从上瘾到恢复 / 345
把它用到工作中 / 349
第十一章 下一步 / 353
动力源泉：成为了了不起的人 / 354
确定你的价值观，统一你的行动 / 356
利用通用技能，开始你的教育 / 357
65个互通技能 / 360
现在开始你的职业规划 / 364
让你的简历不可抗拒 / 369
利用面试“聘”一个雇主 / 374
现在你已读完本书——那就开始行动吧 / 384
“……采用以下的建议，继续……” / 385
把它用到工作中 / 389

《优秀大学生成长手册》

精彩短评

- 1、别人推荐我看的，我就买两本，正好送朋友一本。这类书不少，写的好、写的有用的真少之又少，这本书买回来我就粗略看了一下，非常写实、写出大学生想看的東西。推荐一下吧
- 2、在图书馆看过后感觉有必要买的书.....
- 3、很实用，对我这刚入学的学生来说帮助很大。
- 4、送弟弟妹妹们的好礼物。呵呵。
- 5、借了一个月了，可是还没读过几页，挺有好感的！ 唉，大学都快过完了！不甘心！15.1.3
- 6、仍然是主动阅读的问题，每当遇到一个新名词，试试看用经典的5W1H来问问自己，看资料前问一下，看完后再问一下。
- 7、起码需要看2次，高中毕业后就可以看看了，对大学生生活有初步了解。大一下学期再看看挺好的，经历了懵懂的大一上学期，接下来看看这本书，可以再好好的规划一下自己的大学。
- 8、都是挺有用的小方法吧w
- 9、看了N多这种指南似的书。老生常谈的东西了，毕竟如果你行动，那仍然是一堆纸和一片铅字而已。
- 10、学习方法大全。
- 11、书中对我们大学生在校园期间的学习、生活、成长的方方面面都进行了全面、具体、实用的指导。包括了：大学期间如何进行自我评估、如何做好学习规划、如何合理安排时间、如何参与课外活动、如何进行有效阅读、如果参与课外活动、如何进行有效阅读、如果做笔记、如果应对大学的各科考试、如何理财、如何在公开演讲中克服恐惧、如果为就业做准备等，书中的一切对大学生都至关重要
- 12、还可以吧
- 13、新生入学的时候老师推荐的，最后到差不多期中考的时候买了，大概读完了一遍后面的练习做的也没有前面的认真。
其实总是喜欢被要求的東西之外的東西是病，总的来说没人不爱学习，只是有的人能坚持对要求内的学习内容产生不竭的兴趣并坚持，我总是讨厌被要求的，又不敢跳出正常范围证明自己，某种程度上来说也证明不了自己。爱好广泛，没有什么学精细就是我。
仔细一想，除了学习成绩还有什么努力了就能被承認的东西。
唯一能被掌握的东西，要努力试着拼命努力一下不好吗。
- 14、灰常好，都是很实用的tips。这本书是教材，一开始没当回事，看了才知道错过了多少。不能更赞！！！！
- 15、很阳光呀。
- 16、图书馆看到，翻了几页感觉理财部分很不错。
- 17、速读。内容全面讲解较浅，实用技巧算多吧，可另对各方面进行主题阅读。
- 18、看了一小部分，对于刚入校的大学生来说，如何让自己成为一名优秀人才，是很有指导意义的。
- 19、书的设计很赞~质量很好，纸质书看起来舒服多了~~最近一直觉得记忆力下降，书中的20个记忆窍门太实用了~~
- 20、大学生应读的第一本书
- 21、马上就要上大了一了，这本书应该会对我有很好的启发，书中的练习也很值得思考
- 22、是朋友一本，据说还不错。

精彩书评

1、大学，所有高中生的伊甸园，大学时应该怎样度过呢？是随心所欲？还是密封自己？大学，对于一些人来说是天堂，对于另一些人来说是地狱，当局者迷，旁观者清。是天堂还是地狱，可能要到毕业的时候才知道。四年以后，你是觉得充实呢还是空虚呢？这主要取决于你当初的想法和行动。

2、先谈谈外观，封面很漂亮，手感也不错，可以放在床头，时时阅读。再说内容，对时间管理、学习方法、人际交往、性格品质、人生规划都有很详细的引导，内容非常细致有用。大学四年光阴如何不荒废，青年人应多思考，多进龃更重要的是，不能光阅读，要真正采取行动，将书中的方法落实成自己的习惯，受益一生。其实不止是大学生，各年龄段的人都可阅读。改变自己，无论从什么时候开始都不算晚。

3、大学，所有高中生的伊甸园，大学时应该怎样度过呢？是随心所欲？还是密封自己？大学，对于一些人来说是天堂，对于另一些人来说是地狱，当局者迷，旁观者清。是天堂还是地狱，可能要到毕业的时候才知道。四年以后，你是觉得充实呢还是空虚呢？这主要取决于你当初的想法和行动。

4、我觉得批判性思考就是当你面对一个难题或某种情况时，不会根据自己的第一反应去行动。你必须从很多不同的角度去看待这个问题，然后全很不同的选择，然后再决定正确答案。——《优秀大学生成长手册》，里边的话语都很经典

5、书中很多技巧但只有你内化了之后才是你的没有应用的技巧，知道再多也白看，只剩下当初看时，“哦”的一声——笔记摘录——自我定位：描述自己现在的想法，情绪和行为。内容要具体，时地人因经果真实让人自由，真实面对自己不要企图赶走某个念头（要去驯服那头粉红色的大象，和情绪脑打成共识）恋上你的问题：问题的存在是为了给我们创造获得新技能的机会。（走出舒适区）康乃尔笔记法思维导图批判性思维：六层层级：记忆理解应用分析评估创造几个策略，顺利进行评判性思维：一，反省：1.了解某件事情的不同观点2.包容3.不理解，不批评4.愿意接受不确定性二，逻辑：当人们观点相左时，往往各执一词，据理力争，却忘记真正存在冲突的并非观念，而是各自的假设不同。三，证据：真实与否发散性思维：我知道X是对的，但是加入X是不对的，哪会怎么样呢？会发生什么呢？沟通：当沟通涉及情感时，建议把陈述限制在自己身上，也就是用“我”信息代替“你”信息。说我的五种方式：1观察：描述事实--无可争辩，可观察的事实。避免在此过程中走出判断，诠释或提出任何观点。不要说：“你真是个懒虫”可以说：“一只袜子放在洗手台上已经很多天了”2感觉：描述你自己的感觉。“你从来都不帮我”不如说：“我感到很挫败”3欲望说出你想要的，实现他们的机会就会大很多。不知道你想要什么，人们就无法帮助你。避免使用命令的语气。4想法“我觉得你就是个混蛋”这其实是个“你”信息“如果我们公平地分配家务活，我会有更多的学习时间5意向：你想要做什么的陈述，你要有一个不依赖他人的计划“我打算做完自己分内的家务活，留下一部分而不是“从现在开始，我们要平均分配洗碗工作”发送信息的障碍：1.害怕别人的反应机智得体是一种美德，但是因为害怕而减少沟通则不是。

6、对于一个大学生来说，简单的生活会有一些短暂的不适应，但是只要有正确的知道方法，加上自己的理解与调整，会更好的调整过来的。在这本书中，给予以下几点建议，是我感觉有用的：厚积薄发——现在的积累，是为了以后更多的财富。作为一个优秀的大学生，应该掌控自己从事教育中所获得的价值，这种价值是相当可观的。学习的乐趣暂且不说，大学毕业生一生能挣得的钱比没有上过大学的同龄人多很多。高等教育给予你的收入又是可以达到50万元。所以说作为一个优秀的学生是值得的。重新挖掘你的学习潜能。要成为一个优秀的大学生，就必须学会挖掘自己的学习潜能，并且发现学习带来的乐趣。这些都会让你以有效的方式获取知识。1) 减少未知。学会预测变化，减少“出乎意料”。一切有助于你熟悉新生活的一切都值得自己去尝试。2) 直面自己的感觉，不管是最好的还是最差的。3) 广泛利用资源。4) 掌握新的学习方法。一、事实是制胜的法宝，也是关键所在。因此要尊重事实，不断的对照事实去调整自己。还有学习方式，运用适合自己的学习方式，帮助在学校里获得成功，发挥自己的多远智能。认真的观察、用心去倾听、即使的行动；动用学习的的全部感官系统。二、时间很充裕，时间对于每一个人来说都是一种机会均等的资源。要学会制定和实现目标，做你的学习计划，列出每天的人物清单，自我督促。超越时间管理，分清轻重缓急，停止拖延，充分利用时间。三、记忆是学习指标的重要衡量指数。掌握一定的记忆窍门能提高你的考试、阅读、记笔记等各方面的能力。四、大学教育包括了大量的、广泛的阅读，如果不能掌握一定的阅读技巧，将会使得学校教育变得很困难。因此，要做一些必要的措施，例如：发掘并尝试高效的阅读技巧，增加

《优秀大学生成长手册》

词汇量，针对不同的阅读材料，调整阅读速度。面对大量的理解难度大的材料，要耐心，不能慌。

五、记笔记是一个连续的过程观察：记笔记就是一个连续的过程记录：记笔记就是一个连续的过程复习：记笔记就是一个连续的过程记笔记能帮你记住一些信息，有利于你在考试中的发挥。尝试多种记笔记的格式，找到适合自己的笔记格式，在特定的场合，比如阅读或者听老师讲课时，做有效的笔记。

六、沟通创造了我们的世界，沟通——让渠道保持畅通。选择倾听，选择发言，处理冲突。学会说不。一个人的沟通能力——包括听、说、写等能力在内，对于你成而言与专业技能一样的重要。利用听、说、写等能力帮助你走向成功。并且能做到预防和解决人得矛盾。杨应明

《优秀大学生成长手册》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com