

# 《优秀大学生成长手册（第15版）》

## 图书基本信息

书名：《优秀大学生成长手册（第15版）》

13位ISBN编号：9787030404408

出版时间：2014-5-4

作者：[美] 戴夫·埃利斯

页数：408

译者：毛乐,何雨珈,于吉美,刘静焱

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《优秀大学生成长手册（第15版）》

## 内容概要

《优秀大学生成长手册（第15版）》是美国最畅销的大学新生教育读本《优秀大学生成长手册》的第15版。《优秀大学生成长手册（第15版）》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尽快度过困惑迷茫期，帮助你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。

《优秀大学生成长手册（第15版）》共分为11章，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、如何提高情商、如何进行职业规划……书中的一切对大学生都至关重要。

第15版较第14版中加入了对自己评估的最新工具和方法，以便学生们能更好地认识了解自己；每章中更深入地探讨了当今大学生如何利用发达的网络和盛行的手机软件来有效提高各个方面的技巧和能力……

# 《优秀大学生成长手册（第15版）》

## 作者简介

戴夫埃利斯，美国著名教育家、慈善家。他备受称赞的著作《优秀大学生成长手册》现在已经出版了15版，此书是美国最畅销的大学教育读本，全球销量已超过500万册。世界诸多著名大学，如哈佛、耶鲁、斯坦福等名校，都将此书列为大学生的必读书。除了本书，他还出版了其他七本畅销书，包括《创造大未来》、《成为优秀的老师》等。

同时，他也是一位备受尊敬的演说家和励志工作室的领袖。1979年，他设计了一个课程，帮助学生们提高记忆力，随后，他开始通过电台或发表演说向听众们介绍他的教育理念。此后，他一直致力于实践自己的教育方法，并帮助美国的一些学校培训老师。

## 书籍目录

引言 走进大学 / 1
优秀大学生的品质 / 2
优秀大学生的成长过程——发现 / 6
优秀大学生的成长过程——目标 / 8
优秀大学生的成长过程——行动 / 9
让成长过程流动起来 / 10
吸取书中之精华 / 12
向高等教育过渡 / 14
为自己的成功“招收”老师 / 18
第一章 发掘自我 / 21
动力源泉：观点就是工具 / 22
第一步：事实是制胜的关键 / 23
学习方式：发现你是怎样学习的 / 34
创建你的学习方式量表 / 37
运用你的学习方式，在学校获得成功 / 41
发挥自己的多元智能 / 49
认真观察、用心倾听、及时行动：动用学习的全部感官系统 / 52
六种强化思维的途径 / 57
寻找和利用资源宝库 / 61
不可或缺的课外活动 / 62
测验 / 64
技能掠影 / 65
第二章 时间 / 67
动力源泉：专注于“此时此地” / 68
你的时间很充裕 / 70
定义你的价值观 / 76
制定和实现目标 / 77
每日任务清单 / 79
面对多重任务，要有所选择 / 82
加足马力：使用长期规划表 / 83
制定有效的工作流程 / 85
现在就停止拖延 / 87
充分利用时间的25种方法 / 88
测验 / 98
技能掠影 / 99
第三章 记忆 / 101
动力源泉：“恋上你的问题（打破自己的障碍）” / 102
你的记忆与大脑——六大基本原则 / 104
记忆丛林 / 109
25个记忆窍门 / 111
记忆新工具 / 122
如何记人名 / 126
测验 / 128
技能掠影 / 129
第四章 阅读 / 131
动力源泉：注意并消除头脑中的图像 / 132

肌肉阅读 / 134  
肌肉阅读的原理 / 135  
网页和电子书的肌肉阅读 / 143  
阅读困难时 / 146  
跨越路障，轻松阅读 / 148  
快速阅读 / 151  
单词的力量——扩大词汇量 / 153  
增强“信息素养”，全面掌握信息 / 154  
测验 / 162  
技能掠影 / 163  
第五章 笔记 / 165  
动力源泉：一切都由我创造 / 166  
记笔记是一个连续的过程 / 169  
观察 / 169  
记录 / 173  
复习 / 181  
善用PPT，巧妙做笔记 / 184  
若老师讲课很快 / 185  
阅读时记笔记 / 187  
利用“概念图”，使理论形象具体 / 190  
做一个在线学习者 / 191  
笔记2.0版 / 193  
测验 / 196  
技能掠影 / 197  
第六章 考试 / 199  
动力源泉：摆脱沉迷 / 200  
不要过分看重分数 / 202  
考前准备 / 202  
预测考题的方法 / 206  
合作学习：团队协作 / 207  
考试中的注意事项 / 211  
考试并未结束…… / 215  
作弊的昂贵代价 / 217  
摆脱考试焦虑症 / 219  
全面发展，学好每一门课 / 222  
庆祝错误 / 223  
著名的失败 / 225  
测验 / 227  
技能掠影 / 228  
第七章 思考 / 229  
动力源泉：拥抱崭新的世界 / 230  
批判性思考：一种生存技能 / 231  
批判性思考的过程 / 232  
带你发现“原来如此！” / 242  
思想产生的方法 / 245  
不要自欺欺人：15个常犯的逻辑错误 / 250  
对网络上的信息进行批判性思考 / 253  
获得决策技巧 / 254  
目录 v

解决问题的四个步骤 / 256  
多问问题——通过探索来学习 / 257  
专业的选择 / 259  
测验 / 265  
技能掠影 / 266  
第八章 沟通 / 267  
动力源泉：信守承诺 / 268  
选择倾听 / 270  
选择发言 / 272  
提高情商 / 276  
团队沟通——完成小组课题 / 278  
处理冲突 / 284  
委婉说“不”的5种方式 / 288  
有效投诉五部曲 / 289  
保持在网络上的安全 / 290  
学术诚实：杜绝抄袭 / 294  
掌握公众演讲技能 / 295  
测验 / 302  
技能掠影 / 303  
第九章 理财 / 305  
动力源泉：尝试做回傻子 / 306  
不再为钱担心 / 308  
多挣钱 / 312  
少花钱 / 315  
未雨绸缪 / 317  
保持良好的信用记录 / 319  
vi 优秀大学生成长手册 Becoming a Master Student  
教育投资是值得的 / 322  
你的钱财和你的价值观 / 324  
测验 / 327  
技能掠影 / 328  
第十章 健康 / 329  
动力源泉：屈服 / 330  
快醒悟吧！健康才是最重要的 / 332  
给身体选择好“燃料” / 333  
好好锻炼 / 334  
摆脱忧虑的困扰 / 335  
培养自尊 / 342  
寻求帮助 / 345  
自杀不是解决办法 / 348  
身体的自我检查 / 350  
关于烟、酒、毒的真相 / 350  
测验 / 355  
技能掠影 / 356  
第十一章 下一步 / 357  
动力源泉：坚持不懈 / 358  
利用通用技能，开始你的教育 / 359  
65个通用技能 / 362  
通往毕业之路 / 368

开始进行职业规划 / 373  
动手制作简历 / 378  
挖掘隐藏的就业市场 / 379  
提高面试技巧 / 381

## 章节试读

### 1、《优秀大学生成长手册（第15版）》的笔记-第11页

优秀大学生的成长过程好比驾驶飞机。很少有飞机严格按照规定的航线飞行。飞行员和自动驾驶要不停地查看飞机的位置并做出修正。飞机的行进路线来回曲折，呈现出一个个“Z”字。飞机几乎总是朝着错误的方向飞行，但在不断地观测和修正下，它最终飞抵正确的目的地。此外，偏离航线是正常的现象。忘记了你的某个发现，或没能完成的某个目标，都不必慌张或烦乱，进行必要的，简单的修正即可。

批注：生物进化的本质就是在各个方向上的试错，赌对了就是进步。

### 2、《优秀大学生成长手册（第15版）》的笔记-第4页

悖论一词源自希腊文“paradox”，“para”是“超越”的意思，“doxen”是指“观点”，因此“paradox”的意思就是超越观点，更准备地说，就是一种看似矛盾或荒唐其实却有一定道理的观点。例如，一个优秀的大学生决定要好好理财，实现一定的经济目标，但他同时又能让自己超然于钱财之上，知道自己的价值和拥有金钱的多少是无关的，它能意识到大脑的这种局限性，能接受这种悖论。

批注1：美国小说家菲兹杰拉德（F. Scott Fitzgerald）曾说过：“检验一流智力的标准，就是在头脑中同时存在两种截然相反的想法时仍能保持行动能力”。

批注2：自相矛盾才有第一等智慧。via王烁《我们为什么总是看错人》

### 3、《优秀大学生成长手册（第15版）》的笔记-第4页

直觉敏锐。优秀的大学生有一种不能用逻辑来解释的内心感应，而且他知道该怎么相信自己的直觉，他也会去注意培养自己的直觉。

### 4、《优秀大学生成长手册（第15版）》的笔记-第3页

遇事三思。优秀的大学生有看法，有立场，但他能够适时地将这些立场放置一边。他明白自己应该三思而后行。他可以压抑内心冲动的声音，耐心倾听反对的意见。他不会让自己最初的判断成为学习的阻碍。在讨论中，他不会采取“要让我相信，你必须证明给我看”的态度，而是扪心自问，“如果这是真的，那会怎样？”接着他就会去找种种可能性。

批注1：要有复杂的认知模式。

批注2：如何优雅地跟人谈政治...以及任何有争议的话题？

一共分四步：

1) 一上来要摆一个向对方学习的姿态。2) 在说自己的观点之前，还要先征得对方的允许！3) 全程要尊重对方。4) 寻找双方的共同点。



# 《优秀大学生成长手册（第15版）》

## 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](http://www.tushu000.com)