

適用單元	大學入門導論
書籍名稱	卡爾·紐波特,《大學生必修的 75 堂課：從優秀學生中脫穎而出的致勝秘訣》，臺北：弘道文化，2006 年。
書籍介紹	大學，多年來你可能聽很多人說起過它，你也為它構想了很多計畫，而今它就在眼前了！大學入學考試硝煙已定，你理想中的大學接受了你的申請，高中時代不久就會變成另一個隨時間流逝而被淡忘的回憶，你即將開始下一段人生旅程——它將使你終生難忘。 毫無疑問，大學生活充滿樂趣，它代表著四年的自由、刺激以及成長。大學生活總是穿插著以下場景：在校外參加派對玩到凌晨 2 點，晚上與朋友聊天到破曉時分；總是為期中考試而進行昏頭昏腦的填鴨式學習，並想盡辦法在食堂中找好吃的東西；學習如何創作一篇有鼓動性和說服力的論文，以及設法把自己的床單圍成畢業生所著長袍的樣子等等。相信我，美好的大學時光就是如此多姿多彩。 不過，四年大學生活不只是一段開心的經歷，它也是令你日後的生活展翅翱翔的起飛跑道。事實上，現在畢業生要找到一份好的工作並不容易，進入一所好的法學院、研究生院或者醫學院也不是件輕而易舉的事。算起來，你只有短短四年的時間為進入大學校院外的世界做準備，在這一過程中，如果你走對了路，就可以獲得進一步發展的能力，去追尋自己的夢想，但是如果你不能充分利用這四年時間，要想在日後過得刺激而充實，你將會面臨一個艱難得多的開端。 那麼，在大學?有沒有可能既在學業上獲得成功，又能享受很多樂趣呢？當我剛剛走進大學校園時，根本沒有這種奢望，我覺得不可能有人既可以享受大學生活中的開心事，又可以成為一名成績優異的學生。當時，我認為大學生只有兩種選擇，一是縱情玩耍和參加社會活動，把所有的精力投入到與不同的人交往以及各類難忘的有趣經歷中，另一種則是把大學生活變成一種磨練，即使是在週末也呆在圖書館用功讀書。我真的不相信有人可以把兩者很好地結合，直到遇到了海蒂（Heidi）。 每個認識海蒂的人都喜歡她。她很風趣，也很友好，交友廣泛，充滿活力。很顯然，她在大學過得很快樂。但是讓人吃驚的是，她竟然還是一名獲得羅氏獎學金（Rhodes Scholar，是根據英國殖民家塞西羅德 Cecil Rhodes 的遺囑，於 1902 年設立的，每名獲獎者可得 3 萬美元，多頒給常春藤盟校學生。一譯者注）的研究生，不僅如此，她還編寫並出版了數學方面的書，是一名國家自然科學基金研究生研究資助基金（National Science Foundation Graduate Research Fellowship，美國國家自然科學基金會向研究生提供的獎學金，每年約 15000 美元。一譯者注）的獲得者，以及一個成功的專門面向年輕女孩的社區服務機構的創始人。 我還結識了卡比爾（Kabir）。他是我時常造訪的一大學兄弟會的成員，喜歡搞笑，同時也是一個頗受歡迎的校園爵士樂隊的作曲者，以及一名交際高手。不過，在進一步瞭解他時，我發現他還是一家初創公司的 CEO、一項澳大利亞（Australia）平民培訓計畫的發起人之一，以及年輕的政界人士中一顆冉冉升起的新星。 最後還要提一下約拿斯（Janos）。憑藉突出的社會活動力，他設法成為大學兄弟會及男女社交學校的成員，在學校各類團體活動中總能看到他。不過，這種高強度的社會生活並未

影響他連續兩年擔任學生會主席，也未妨礙他擬訂並實施在畢業後參加州議員競選的計畫。

顯而易見，這些學生的經歷足以證明，學業上的成功與現實世界中的雄心可以結合起來，從而使大學生活過得極盡充實。這些學生自如地駕馭這種生活方式，看起來不受任何束縛。

當他們畢業後，最有競爭力的公司將錄用他們，最挑剔的學術組織會接納他們，一些大人物也願意結交他們。最重要的是，他們避免了某些大學生活單調的學生所走的道路，後者將自己的全部精力用來不知疲倦地追求完美的平均分(G.P.A.)，而他們則度過了一段美妙時光，結交了一些朋友，同時取得了一些給人留下深刻印象的成就，這些成就將幫助他們向著目標繼續前進。這些學生之所以對成功感興趣並不僅僅是為了成功本身，他們本能地渴求智力挑戰，並具有將自身興趣轉化為令人心動的計畫的本領。他們的經歷說服了我，使我意識到，成為一名傑出的學生不僅可以為將來在社會上立足做好準備，而且也使得大學生活更加充實和值得回味。

這樣的現象激起我編寫本書，希望發現能夠如何才能像海蒂、卡比爾和約拿斯那樣在大學獲得成功。為了找尋答案，我曾經多次到一些書店的“大學生活”區域去查閱相關書籍，但最終一無所獲，令人沮喪。從書店放眼望去，最多的是高校指南和提供助學實際操作經驗的書籍，以及關於如何在大學入學考試中取得高分、如何寫作睿智的應用文及如何掌握其他的進入名校所需技能的輔導書，當然也少不了旨在教會你速讀方法、開發記憶力、使你在每次測試中可以得到 A 這類的書，不少書籍的標題充斥著對如何在大學生存的建議——從如何洗衣服，到新生如何避免體重暴增，等等，然而，我卻沒有發現哪本書是介紹如何像海蒂、卡比爾和約拿斯等學生那樣成為眾人矚目的焦點，並擁有快樂而充滿成就的大學經歷的。我認為，“大學生活”書籍應該更多地提供關於如何像這些 傑出學生那樣行事的建議。

在遍尋相關書籍不得的情況下，我決定靠自己去探求問題的答案。我開始在全國範圍內調研一些頂尖學生的生活，並與他們面談。這些頂尖學生不僅在學業方面成績優異，而且像前面三人那樣獲得了多方面的成功。我的足跡覆蓋了從常春藤盟校等大學，找到了一些個人成就令人嘆服的學生，詢問他們的生活習慣、學習體系，以及有助於他們的成功的心態，並讓他們將在大學需要做的事情寫出來，以供那些即將邁進大學校門並對在大學取勝感興趣的學生參考，還讓他們詳細介紹了自己在時間管理和學習技巧方面的經驗，以及在社會交往與努力學習之間建立平衡的具體方法。實際上，我想找出造就這些明星學生的一切因素。

坦白地講，在開始這些調研之初我有些擔心，害怕最終發現這些學生在大學取勝的關鍵是天才的智商、可以連續幾天不睡覺的天賦，或者是過目不忘的記憶力，然而，我的擔憂完全沒有必要。從研究中我發現，任何人都可以成為一名非凡的學生！你不需要是個天才，也可以擁有保證身體健康的適量睡眠，就連你的記憶力都無須超出常人，你所需要的只是那些已經獲得成功的專家根據自身經驗給出的指導。

應該如何備考和寫論文？應該關注哪些課外工作機會？應該如何對待教授？有沒有使你保持智力激蕩同時又情緒高昂的最佳方法？如何在有趣的社會生活與艱巨的學習計畫間建立平衡？怎樣才能使你的努力方向貼合你的能力、興趣和熱情？這些問題是每個學生都非常關注的，《大學取勝之道》這本書包含了全部答案。

本書囊括了 75 條從本國一些最傑出學生的經驗中凝練出的大學生活準則，覆蓋了上面提到的所有問題，甚至更多。翻到任何一頁，你都可以找到一條簡單的建議，它能幫助你充分利用 4 年的大學時光。你當然也不需要完全實踐這 75 條準則，不過，如果你選擇了一組真正打動了你的準則，並在自己每日的大學生活中身體力行，你將發現自己變得更加出色。在成為一名傑出學生的道路上——實際上，也就是成為一名傑出人物——如果你能下定決心積極

	爭取勝利，那麼你已經成功了一半；如果你按照本書的建議去實踐，你就能很好的利用大學所 提供的一切，也為畢業後走向社會創造一個最有利的開端。《大學取勝之道》將幫助你找到最佳平衡，從而可以開始享受一種充滿有趣愛好的、成就突出的以及朋友 眾多的生活。
電子檔下載	無
書籍封面	
章節	1 有選擇地完成閱讀任務 2 做好週末時間安排 3 每學期退選幾門課 4 立即著手長期作業 5 自己整理床被 6 每年申請十項獎學金 7 建立適合自己的學習方法 8 讓所仰慕的教授成為自己的良師益友 9 爭做校園社團的會長 10 每天閱讀報紙 11 做一件別人都無法完成得更好的事情 12 不要用每天列出待辦清單的方法安排時間 13 學會放棄 14 從不打瞌睡 15 入學第一周就報名參加某項活動 16 長期投身於一個“宏偉計畫” 17 學習藝術史及天文學 18 每學期爭取一次學科最優 19 每次上課時都要提一個問題 20 儘早投入到某項研究工作中 21 為參與研究工作“交學費” 22 以 50 分鐘為限劃分學習時間段 23 安排學習時間之外的業餘時間 24 上課時衣著齊整 25 裝點你的宿舍房間 26 提前兩周開始復習備考 27 堅持課外寫作 28 每天有兩餐要獨自吃 29 找到擺脫緊張學習壓力的逃避方式 30 趁早學幾門高難度課程 31 不要呆在自己的宿舍房間?念書 32 不要和同學聚在一起學習 33 參與榮譽課程 34 堅持每天做作業 35 聆聽客座講座 36 每週運動五天 37 與家鄉的朋友保持聯繫

	38 修“雙主修”或“輔修” 39 經常與指導老師見面 40 不要做一些對將來意義不大的打工工作 41 用三天時間去寫論文 42 避免睡眠不足和睡眠過度 43 臨考前要放鬆 44 把朋友排在生活的第一位 45 不要酗酒 46 不要在意同學的分數 47 設法與成功人士接觸 48 學會傾聽 49 永遠不要熬夜 50 在歡笑中度過每一天 51 使用高品質的筆記本 52 寫學業-進度日記 53 尋找有趣的事情 54 為雄心壯志鼓勁 55 多參與主修系的活動 56 關注成績，但不用在乎平均分（G.P.A.） 57 不要蹺課 58 為長期作業隨機設定最終期限 59 健康飲食 60 默默地做一名志工 61 以爭取獲得普?茲獎的沖勁寫作 62 參加政治聚會 63 利用好你的暑假 64 確定目標，探索途徑 65 課間時間仍要保持學習狀態 66 不要通過構建人際網獲取幫助 67 發表自己的專欄文章 68 使用儲物櫃 69 找到你的秘密學習場所 70 用好“提問-回憶”學習法 71 清理你的電子郵箱 72 睡前要放鬆 73 儘快開始，緩慢結束 74 在國外學習一個學期 75 不要追求了無遺憾
重點書摘	