

<<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

<<优秀大学生成长手册>>

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

## &lt;&lt;优秀大学生成长手册&gt;&gt;

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

## &lt;&lt;优秀大学生成长手册&gt;&gt;

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>>

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:<http://www.tushu007.com>