

# 《如何成为卓越的大学生》

## 图书基本信息

书名：《如何成为卓越的大学生》

13位ISBN编号：9787301258585

出版时间：2015-8-10

作者：[美]肯·贝恩（Ken Bain）著

页数：304

译者：孙晓芸 郑芳芳 译,吴玉章 审校

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《如何成为卓越的大学生》

## 内容概要

哈佛大学2012年度“教育与社会”好书奖

被翻译为多种语言，畅销全球，激励了全世界数百万大学生

北京大学校长林建华、第三军医大学校长罗长坤作序推荐

本书作者贝恩教授历经30余年持续研究，深入采访了诺贝尔化学奖得主达德利·赫施巴克、《哈利·波特》作者J.K.罗琳、掌上电脑发明人杰夫·霍金斯等数十位卓越大学生，探讨了这些极具创新精神的人是如何通过大学教育改变他们的思维方式，如何通过大学教育帮助他们做出睿智而关键的决定，最终脱胎换骨，成长为生气勃勃、富有创造力的人。作者把美国最新的学习理论和学习策略与受访者生动具体的学习成长经历结合在一起，揭示了卓越大学生的成长之谜。

本书告诉我们一个令人振奋的科学结论：卓越大学生的成长经历证明，最重要的不是你上了哪所大学，而是在大学你做了什么最应该做的事情——只要你找到内心的激情，运用正确的思维方法和学习方法，任何人都可以成为卓越的大学生。

长期以来，中国众多大学生受困于传统教育模式，缺乏创新精神。本书给出的忠告是：只有抛弃急功近利的策略型学习法，采用深层次学习法，才能成为卓越的大学生，才能成长为具有批判性思维、富有创新精神的人。

# 《如何成为卓越的大学生》

## 作者简介

肯·贝恩（Ken Bain），著名教育家，美国哥伦比亚特区大学教务长和分管学术事务的副校长，是美国影响较大的四个大学教学中心，即纽约大学优秀教学中心、西北大学瑟尔精英教学中心、范德比尔特大学教学中心和蒙特克莱尔新泽西州立大学教学资源中心的创始人，多次获得全美教学奖，被誉为美国最好的大学教师之一，出版有国际畅销书《如何成为卓越的大学教师》。

# 《如何成为卓越的大学生》

## 书籍目录

如何成为卓越的大学生

北京大学校长序：大学最根本的使命是帮助学生成长

第三军医大学校长序：教育，就是要引导学生成为他们想成为的那种人

中文版序：驾驭自己的人生

一、

他们为什么会成功

(一) 贝克教授的“能力整合课”

(二) 怎样才算“卓越”

(三) 了解自己：寻找内心的激情和创造力

(四) 好的问题胜过简单的答案

(五) 一门课开启全新的世界

(六) 天才是怎样练成的

二、

“专才”是如何炼成的

(一)

大学生活：从四个哲学问题开始

(二)

三种学习方法：浅层次、深层次和策略型

(三)

浅层次和策略型学习方法的弊端

(四)

深层次学习法：走向创新之路

(五)

人人都可以掌握深层次学习法

(六)

不要让分数和积点成为学习动机

(七)

发掘更深层的学习驱动力

(八)

我的教育我做主

(九)

谦卑而不自卑，自信而不自大

(十)

重新燃起童年的好奇心

三、

学会自我管理

(一)

与自己进行对话

(二)

摆脱固有的思维模式

(三)

了解大脑工作原理和思维模式

(四)

打破“不假思索型”思维习惯

(五)

不要让“我方偏见”影响自己的判断

(六)

# 《如何成为卓越的大学生》

不要让“生动偏见”影响自己的判断

(七)

不要让“表达偏见”影响自己的判断

(八)

启动快乐学习的开关

(九)

不必在意社会对你的成见

(十)

应对社会成见的方法

(十一)

让兴趣引领自己的人生

四、

如何从失败中获益

(一)

寻找失败的正面意义

(二)

能力强了，智力自然就提高了

(三)

在挫折中磨砺自己的能力

(四)

给成败进行合理归因

(五)

咬定青山不放松

(六)

通过训练拓展自己的智力

(七)

“聪明”来自于不懈努力

五、

如何面对棘手问题

(一)

永无止境地追问

(二)

把追求公平正义作为毕生价值观

(三)

解决棘手问题必须具备的思维方式

(四)

追随自己的好奇心

六、

如何进行自我激励

(一)

过于“自尊”会带来负面作用

(二)

学会“自我同情”，免于焦虑和抑郁

(三)

抛开分数，追求人生更高目标

(四)

在困境中学会自我救赎

(五)

把思想变成实际行动

# 《如何成为卓越的大学生》

(六)

学会自我疗伤

七、

为什么要接受自由教育

(一)

什么是自由教育

(二)

自由教育与创造力

(三)

在自由教育中培养历史眼光和正义感

(四)

自由教育为自由选择提供了广阔天地

(五)

自由教育：塑造整全的世界公民

八、

学会选择，人生从此不同

(一)

卓越大学生如何做出选择

(二)

打破拖延症的魔咒：锁定目标，心无旁骛

(三)

如何选择优质课程和优秀教师

(四)

面对乏味的课堂该怎么办

(五)

必须牢记的十一条深度阅读经验

(六)

提高学习效率的九条建议

(七)

学会写作：清晰地表达和交流

(八)

学术规范：游戏怎么玩

(九)

让热情驱动你的人生

结束语

致谢

# 《如何成为卓越的大学生》

## 精彩短评

- 1、读书前先问自己，你是否有一颗追求卓越的心？毕竟平平淡淡也是真。
- 2、又被书评骗了，买回一本一股子鸡精味的故事书，这些占了相当大篇幅的故事我一点都不想看，提到的理论也基本都了解过了，只有最后一章的几节有点干货，前面都太水了。每一节那么一点篇幅，好不容易提出个我关注的问题，结果还不知道解决方案在哪里就结束了。
- 3、这本书是一剂良药，为初上大学的大学生们解除迷惘，找到正确的人生之路；这本书是一记棒喝，唤醒已经被磨去锐气，正在稀里糊涂混日子，或正在努力试图成为“精致的利己主义者”的大学生们，让他们明白，什么才是真正卓越的人生——生活不只是当下的苟且，还有诗和远方。
- 4、不是一般的励志读物，讲的东西还是很在理的。这么多年回过头去看，对书中许多观点挺有认同。
- 5、特别棒，收获很多。
- 6、并没有想象的那么好，没有触动
- 7、亚里士多德曾说：“我们都是不断重复的行为的结果。因此，卓越并不是一种行为，而是一种习惯。”如何成为卓越的大学生，不仅对在校的学生有用，已工作的人也能在此书中有所启发。翻阅此书需要你细细品读，慢慢咀嚼，去回顾、反思、总结自己，然后改变、前进。

# 《如何成为卓越的大学生》

精彩书评



# 《如何成为卓越的大学生》

## 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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)