

# 《大学学习生涯指导：教你成为卓越大学生》

## 图书基本信息

书名：《大学学习生涯指导：教你成为卓越大学生（第2版）》

13位ISBN编号：9787300197329

出版时间：2014-8

作者：马龙海

页数：268

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)

# 《大学学习生涯指导：教你成为卓越大学生》

## 内容概要

本书以大学新生为阅读主体，重点指导学生如何从高中教育过渡到高等教育，全面讲述了大学精神的内涵、大学机构的特点、学科专业的设置、角色转变的重要性。以做计划、学习管理、学术规范、考试技巧、人际交往、健康生活、学生领导力开发等几个关键主题为写作核心，内容紧贴当代大学生生活实际。在本书的修订中，继续坚持以构建全面的、科学的、系统的大学生学习指导课程体系为目标，以着重培养问题意识和自我发展意识为导向，更新了案例，调整了结构，更适合学生的学习。

# 《大学学习生涯指导：教你成为卓越大学生》

## 作者简介

马龙海，辽宁丹东人，教育学博士，英语语言文学教授，华南师范大学公共管理学院兼职硕士生导师，广东金融学院党委副书记，广州市人民政府第二届决策咨询专家。主要从事学生学业指导、高等教育管理、教育领导力、大学校长领导力等方面的理论和实践研究。

# 《大学学习生涯指导：教你成为卓越大学生》

## 书籍目录

### 第一章 闯过独木桥——做好高中到大学的过渡

大学之大

为什么要上大学

大学与中学有哪些不同

快速适应大学生活的十条建议

怎样利用大学的资源

课外生活，同样精彩

### 第二章 大学是间思想工厂——进入大学生角色

感悟大学

驾驭业余活动——从中获益

形成新习惯

善于发现自己的潜力

学习方法与技巧

优秀大学生的品质

为什么要学好基础课程

你的专业，你的未来

### 第三章 何去何从——开始你的行动

什么因素妨碍了我们做计划

确定目标，使行动有方向

安排时间的策略

制订长期计划的策略

每日必做清单，要事第一

防止拖延的措施

提高效率的妙招

### 第四章 我比别人笨吗？——记忆与思维

记忆——持续一生的过程

记忆的三个环节：编码、存储和提取

你会忘记吗？——对抗遗忘

怎样才能记得更好？——常见的记忆术

批判性思维——伴你终生的技能

怎样成为一个具有批判性思维的人

### 第五章 烂笔头的故事——阅读与做笔记

阅读——透视你的大学积淀

阅读的前提——全身心投入

阅读的方法——成就终生学习

如何记笔记——好记性不如烂笔头

课前准备——做笔记的基础

怎样做好课堂笔记和读书笔记

课后复习——使笔记更有效

### 第六章 做一个学术新人——初涉学术之道

学术之道，做学问的方法

为学求真，以德为先

人尽其才：运用你的学习风格

收集和整理文献资料

敢提问，勤思考

撰写学术论文

### 第七章 你是考场达人吗？——说说考试

# 《大学学习生涯指导：教你成为卓越大学生》

大学考试考什么

考前准备

考试前一天

在考试中要做什么

交了卷 没事了

作弊？甩掉这想法

考试零焦虑

第八章 让别人了解你——沟通与人际交往

沟通，到底有多重要

倾听，让你更受欢迎

改变害羞的你，从改变行为开始

冲突管理：绝对是艺术

演讲，大学的必修课

让你的PPT会说话

微时代的社交与沟通

第九章 用好你的革命本钱——谈健康

健康，伴你一生的幸福

饮食、运动、休息：身体健康“三部曲”

掌握必要的性知识，保护自己的身体

压力管理，人生的必修课

自尊，积极认识自己

情绪管理：“坏”情绪不是病

亚健康状态，不可小觑

心身疾病，病由心生

第十章 追求卓越——提升你的领导力

大学生领导力提升的意义

领导力是什么

修炼你的领导力

诚信为本

如何实现你的领导力

第十一章 实现卓越——拟定学习生涯规划书

拟定规划书前的“热身运动”

我的大学学习生涯规划书

# 《大学学习生涯指导：教你成为卓越大学生》

## 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)