**附件2：**

**好书推荐：《如何在大学里脱颖而出》**

《如何在大学里脱颖而出》是毕业于达茅斯大学的著名学者卡尔·纽坡特的著作。我们发现大学里总是有这样一种人，他们如明星般令人瞩目，他们不但学习成绩优异，在各种竞赛中频频获奖，而且还身兼各种院、校、班级职务；更让人不可思议的是，他们竟然还有闲暇时光呼朋唤友、旅游探险！他们是怎样做到的呢？在这本独一无二的大学成功指南里，作者通过对哈佛、普林斯顿、耶鲁、达特茅斯、康奈尔、斯坦福等美国一流大学里的顶尖学生进行一手调查，把他们成功的秘诀提炼成75条简洁又让人惊叹的法则。它们将帮助你以最佳状态度过宝贵的四年大学时光，让你在大学里脱颖而出！

|  |  |
| --- | --- |
| 法则1不必通读全书 | 法则2形成一个星期天惯例 |
| 法则3每个学期翘翘课 | 法则4一旦派给长期任务，立刻开始动手 |
| 法则5整理你的床铺 | 法则6每年申请十年项奖学金 |
| 法则7创建总体学习计划 | 法则8与教授交朋友 |
| 法则9担当协会领袖 | 法则10每天读报 |
| 法则11在某方面比所有出色 | 法则12不要罗列每日任务 |
| 法则13学会放弃 | 法则14不要打盹 |
| 法则15第一周就投身到集体活动中去 | 法则16围绕“远人汁划”展开行动 |
| 法则17选修艺术史和人文学 | 法则18取得最棒的成绩 |
| 法则19在何节课上捉一个问题 | 法则20尽快投身研究之中 |
| 法则21做好分内之事 | 法则22时间段学习利用五十分钟 |
| 法则23合理安排闲暇时间 | 法则24穿戴整齐去上课 |
| 法则25装点你的房间 | 法则26提前两周开始复习 |
| 法则27课外多练笔 | 法则28每天单独就餐历次 |
| 法则29寻找解脱之法 | 法则30尽早选择难度更人的课程 |
| 法则31不要在房间里学习 | 法则32不要扎堆学习 |
| 法则33参加高等课程 | 法则34每天做些作业 |
| 法则35积极参加客座讲座 | 法则36一周运动五天 |
| 法则37保持联络 | 法则38多选一门主修或副修专业 |
| 法则39经常与导师会面 | 法则40别做常规的事情 |
| 法则41用三天时间完成沦文 | 法则42不要睡眠不足也不要睡眠过足 |
| 法则43考试前多多放松 | 法则44把朋友摆在首位 |
| 法则45不要酗酒 | 法则46不要攀比分数 |
| 法则47寻找非凡的成功行 | 法则48学会聆听 |
| 法则49别熬通宵 | 法则50每天微笑 |
| 法则51使用质量上乘的笔记本 | 法则52拥有一本学习进展记录本 |
| 法则53寻找乐趣 | 法则54设定更高远目标 |
| 法则55多关注你的专业学院 | 法则56关心单科分数，忽略平均分数 |
| 法则57常去上课 | 法则58自行设定绝对的最后期限 |
| 法则59健康地饮食 | 法则60默默无闻地做义工 |
| 法则61以获得普利策奖为衡量标准写作 | 法则62参加社会活动 |
| 法则63最大限度地利用你的暑假 | 法则64选择日标，另辟蹊径 |
| 法则65课间不要放松 | 法则66不要拉关系 |
| 法则67发表专栏文章 | 法则68利用档案柜 |
| 法则69寻找一个隐秘的学习场所 | 法则70运用提问回忆方法学习 |
| 法则71清空你的邮箱 | 法则72睡前放松一下 |
| 法则73快速开始，缓慢结束 | 法则74出国学习一个学期 |
| 法则75 不必追求完美 |  |

每个法则具体都是怎样实施的呢？同学们不妨上网或买本书看看吧！