

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“远人计划”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 在何节课上提一个问题	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 尽早选择难度更大的课程
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 用三天时间完成论文	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	法则 62 参加社会活动

作	
法则 63 最大限度地利用你的暑假	法则 64 选择目标，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！

51选校网