**图 书 推 荐**

**中文书名****：《如何在大学里脱颖而出：世界名校尖子生的成功指南，读这本书，是你在大学里最有价值的投资》**

**英文书名：HOW TO WIN AT COLLEGE: SURPRISING SECRETS FOR SUCCESS FROM THE COUNTRY’S TOP STUDENTS**

**作 者：Calvin C. Newport**

**出 版 社：Crown**

**代理公司：DeFiore/ANA/Lauren Li**

**页 数：193页**

**出版时间：2005年4月**

**代理地区：中国大陆、台湾地区**

**审读资料：电子稿**

**类 型：心灵励志/自助**

**版权已授：2018年授权四川人民出版社，版权已回归。**

**中简本出版记录**

**书 名：《****如何在大学里脱颖而出：世界名校尖子生的成功指南，读这本书，是你在大学里最有价值的投资》**

**作 者：（美）卡尔•纽波特**

**出版社：四川人民出版社**

**译 者：赵娟**

**出版年：2018年7月**

**页 数：224页**

**定 价：28元**

**装 帧：平装**

**内容简介：**

大学里总是有这样一种人，他们不但成绩优异，在各种竞赛中频频获奖，而且身兼各种院、校、班级职务；更让人不可思议的是，他们竟然还有闲暇呼朋唤友、旅游探险！他们是怎样做到的呢？

如果我告诉你“这一切你也做得到”，你肯定觉得不可思议。然而，毕业于达特茅斯大学的著名学者卡尔•纽波特将会告诉你，任何人都可以成为出类拔萃的学生！以下就是他的建议——

□ 每天穿戴整齐去上课

□ 每个学期翘翘课

□ 担当协会领袖

□ 用3天时间完成论文

□ 利用50分钟的时间段学习

□ 关心单科分数，忽略平均分数

□ 每年申请10项奖学金

□ 与教授交朋友

□ 把旧友摆在首位

这本独一无二的大学成功指南通过对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条简洁又让人惊奇的法则。这些法则已在众多一流大学顶尖学生的身上得到验证，它一定会让你在大学里鹤立鸡群，脱颖而出！

**作者简介：**

  **卡尔•纽波特（Cal Newport）**麻省理工学院计算机科学博士，分布式算法专家，畅销书作家，高人气博主。

曾以“美国大学优等生荣誉学会会员”的身份毕业于达特茅斯学院，后在麻省理工学院取得计算机博士学位，目前是乔治城大学计算机科学副教授。他创办了深受美国中学生欢迎的博客“Study Hacks”（学习黑客），该博客专注于研究如何深度学习、高效工作。

纽波特还著有《深度工作》、《优秀到不能被忽视》等畅销作品。

**媒体评价：**

 “明智的建议。”

——杰伊·马修斯（Jay Matthews），《华盛顿邮报》（*The Washington Post*）

 “完美的高中毕业礼物，强烈推荐。书中充满了实用的技巧，可以帮助高中毕业生成功迈出人生的下一步。年轻读者会发现书中的许多见解与常理相悖，令人耳目一新，也很有趣。”——《财经杂志》（*Money*）

“这本故做挑衅，对于聪明的学生来说，他们可以借此了解如何跳出常规思维，取得大学阶段的成功。”

——金佰利·马洛·哈内特，《西雅图时报》（*The Seattle Times*）

“清晰、简洁、有条理的信息，每一个即将成为或现在的大学生都应该阅读和使用……这是你即将上大学的青少年的最佳选择。”

——丹尼斯·维特默（Denise Witmer），《青少年养育指南》（*Guide for Parenting of Adolescents*）

“每一个大学生，每一个大学生的家长，都必须买这本书！”

——杰弗里·福克斯（Jeffrey J.Fox），《如何成为首席执行官》（*How to Become CEO*）和《如何生意兴隆》（*How to Become a Rainmaker*）的作者

**《如何在大学里脱颖而出》**

**目录**

目 录

致亲爱的大学生们 /1

法则 1　不必通读全书 /7

法则 2　形成一个“星期天惯例 /10

法则 3　每个学期翘翘课 /12

法则 4　一旦领受长期任务，立刻开始动手 /14

法则 5　整理你的床铺 /17

法则6　每年申请 10 项奖学金 /19

法则7　创建总体学习计划 /21

法则8　与教授交朋友 /23

法则9　担任协会领袖 /27

法则 10　每天都应该读报 /29

法则 11　在某方面要比所有人都出色 /31

法则 12　不要罗列每日任务 /34

法则 13　学会放弃 /37

法则 14　不要打盹 /42

法则 15　入学第一周就投身到集体活动中去 /44

法则 16　围绕“远大计划”展开行动 /46

法则 17　选修艺术史和天文学 /49

法则 18　每学期至少取得一次最优成绩 /52

法则 19　每节课上提一个问题 /55

法则 20　尽快投身研究之中 /57

法则 21　做好分内之事 /60

法则 22　利用好“黄金 50 分钟”/62

法则 23　合理安排闲暇时间 /65

法则 24　穿戴整齐去上课 /68

法则 25　装点你的房间 /70

法则 26　提前两周开始复习 /73

法则 27　把闲时练笔当成习惯 /76

法则 28　每天单独就餐两次 /78

法则 29　给自己找一块“世外桃源”/80

法则 30　尽早选择难度更大的课程 /82

法则 31　不要在房间里学习 /84

法则 32　学习时间莫“扎堆”/86

法则 33　参加高等课程 /88

法则 34　每天都要做作业 /90

法则 35　积极参加讲座 /93

法则 36　一周运动 5 天 /95

法则 37　与旧友保持联络 /97

法则 38　多选一门主修或辅修专业 /99

法则 39　经常与指导老师会面 /102

法则 40　常规的事情不要做 /104

法则 41　用 3 天时间完成论文 /107

法则 42　“睡不够”与“睡太多”都不可取 /111

法则 43　考试前多多放松 /114

法则 44　把朋友摆在首位 /117

法则 45　不要酗酒，不要酗酒，不要酗酒 /119

法则 46　分数不是拿来攀比的 /121

法则 47　与非凡的成功者共处 /123

法则 48　学会聆听 /126

法则 49　尽量别熬通宵 /130

法则 50　每天找出值得微笑之事 /133

法则 51　使用质量上乘的笔记本 /135

法则 52　拥有一本学习进度册 /137

法则 53　给日常生活找点乐趣 /140

法则 54　设定更高远的目标 /142

法则 55　对你的专业院系多加关注 /144

法则 56　关心单科分数，忽略平均分数 /147

法则 57　无正当理由，不要逃课 /150

法则 58　给自己设定截止日 /152

法则 59　注意健康饮食 /154

法则 60　默默无闻地做义工 /156

法则 61　以获得普利策奖为写作标准 /158

法则 62　参加社会活动 /161

法则 63　最大限度地利用你的暑假 /163

法则 64　选择目标，另辟蹊径 /167

法则 65　课间不要放松 /171

法则 66　不要刻意与人拉关系 /174

法则 67　多多发表专栏文章 /179

法则 68　好好利用档案柜 /181

法则 69　寻找一个隐秘的学习场所 /183

法则 70　运用“测试 – 回忆”法学习 /186

法则 71　定期清空你的邮箱 /190

法则 72　睡前放松一下 /192

法则 73　快速开始，缓慢结束 /194

法则 74　出国学习一个学期 /196

法则 75　不必追求完美 /199

致　谢 /201

读者五星热评 /202

**谢谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：李文浩（Lauren Li）**

安德鲁·纳伯格联合国际有限公司北京代表处

北京市海淀区中关村大街甲59号中国人民大学文化大厦1705室

邮编：100872

电话：010-82449901

传真：010-82504200

Email：Lauren@nurnberg.com.cn

网址：[http://www.nurnberg.com.cn](http://www.nurnberg.com.cn/)微博：<http://weibo.com/nurnberg>

豆瓣小站：<http://site.douban.com/110577/>

新浪微博**：**[安德鲁纳伯格公司的微博\_微博 (weibo.com)](https://weibo.com/1877653117/profile?topnav=1&wvr=6)

微信订阅号：ANABJ2002

