

UNIT 1 Challenges for College Freshmen

Passage A

我的大学过渡期：当了那个“没有朋友的女生”

自从做了一段视频在网上走红，我就成了众人口中那个“没有朋友的女生”，这个称呼我并不喜欢——但既然来了就只能接受它。

大约一年前，我还是康奈尔大一新生的时候，上的数字媒体入门课给我布置了一个拍摄短视频的项目作业。我当时决定聚焦自己开学这几周经历的沮丧：怎么搞得客套的寒暄接受不了，开派对好像也提不起劲，在校园也不觉得很舒服，那种想花时间多相处的人也碰不到。我特别迷茫，无比困惑。

我在高中时代可是一个社交达人，满心希望进了大学之后马上找到好朋友。大学应该是人生最美好的时光，对吧？

我盼着上大学也有几年了。10 年级着手准备标准化考试，11 年级忙课外活动和大学预科课程，12 年级写申请，打字打到手指磨出血的程度，最后终于录进了一所好学校，我和家人都特别高兴。没想到却是这样的回报。

最糟糕的一点是我感觉好像只有我一个人这么孤单。看着新生大多三五成群地走在路上——开学才两周他们已经交了一堆朋友，我却没有勇气叫别人一起吃午饭。这种感觉让人特别懊恼。我立即到自己身上找根源——责备自己性格乖张，难以接近。

我花大把的时间去看社交媒体，不停地刷高中朋友的状态，看看他们大学过得怎么样。他们的帖子越发越多，给我的私信却越来越少。我真的已经尽力地去融入新环境，但是遇到的人越多，挫败感也越强。带着功利目的违心地交友我没有兴趣，我想要的是值得珍惜的真挚友情。可为什么进校一个月都找不到呢？

我把自己这种孤独感倾注到四分半钟的视频里，将其命名为《我的大学过渡期》，并发布到了我的社交媒体账号上，以为只有我的老师和几个朋友会看到。但现在这个视频的浏览量已经超过 27.5 万、评论达数百条了。全国各地的学生都来找我，讲述他们的经历，感谢我让他们不再觉得自己那么孤单。多所大学的管理人员给我写信，希望获得我的许可，把视频播给他们的新生看。我甚至还拿到几个视频设计的自由职业岗位，参加座谈会，接受了无数采访，还拿到一个电影节奖项。

反响之热烈让人目不暇接，特别美好的那种目不暇接，这件事进一步证实了我的经历并非个案，而且说明敞开心扉把大学校园的孤独感表达出来多么必要。

现在上了大二，我意识到了自己对大学第一年的期望有多不切实际。那是在自己去习惯新地方、开始新学业、适应离开家独自生活——任务已经满满当当的同时，指望自己还能立即找到新的挚友。而我当时日思夜想的那些高中朋友有些可是打小就认识的。

指望立即拥有那种花了很多年才建立起来的亲密关系，这种期望对我自己以及周围的人而言都过于苛刻。上大学带来的变化可谓翻天覆地——这么多学生从熟悉、舒适的家里被连根拔起，扔到一个全新的环境。我指望这个过渡期是一个无缝衔接的过程原本就不现实。

自从上传了视频之后，各种年龄和不同性别的人都来找我，讲述他们换了新工作、搬到新地方、甚至刚退休的时候都曾有过类似的感受。

伴随着孤独感的，经常还有对自己的指责和批评：“我没办法融入这群人成为他们的一员，问题一定出在我身上。”我的社交生活变成了一场大型试错游戏，慢慢地，我了解了在哪些群体自己受欢迎被接纳。这个过程很艰难，耗精费神！但通过让自己去尝试融入，我找到了很多可以投入时间精力的校园团体，我清楚了自己在哪会被愉快地接纳。

Passage B

多数大一新生面临的六大挑战

从高中过渡到大学是每个学生的人生当中必须面对的阶段。由于高中生活跟大学生生活有诸多不同，这个过渡过程充满了挑战。尽管每人可能都有各自不同的困难，也有很多问题是每个新生共有的，其中有些问题可能比较轻微，而有些问题处理不当可能影响深远。以下是多数大一新生面临的挑战。

时间管理

在大学里取得成功最好的方法之一就是优秀的时间管理。你的人生从幼儿园到高中，去上学的日子每天都按照固定时段做了安排，并且一学年保持不变。整整 12 年，学生的每一天都被安排好并且保持固定不动。大多数大一新生来说充满挑战，因为大多数人都不知道怎么去管理自己的时间，怎么兼顾课业和可能同时承担的其他事务，比如社团活动、运动和兼职。做到事务之间平衡的秘诀就是拥有优秀的时间管理技能，以及知道什么时候说“不”。

学业挑战

大多数新生对学业上的挑战一直都是有心理准备的。但是让大多数人始料未及的是等待他们的工作量如此之大。要读的内容之多，要写的研究论文之长，让大多数大一新生大为惊讶。大学里有很多阅读任务要完成，每一节课前都需要做好准备。即便教授没有布置任何家庭作业，你仍然要跟上规定的阅读进度。你可以上网查询资料和指导建议来帮助自己完成作业，但要保证文章的原创性。

更多的个人责任

大学里每个人都被当作成年人看待。这意味着大家要对自己的行为和决定负责。个人责任这一条是说新生必须明白，生活中发生的一切事情最终都要由自己承担责任。年纪小的时候更容易把自己的失败怪罪到父母和老师头上。但是到了大学，所有的成功和失败都归在你自己头上。你自己决定是否提前注册学期课程，是否按时上课，是否按时提交研究论文，是否早睡等等。作为一名学生，每学期一开始你都应该花点时间来规划一下时间表，这样可以确保你养成健康的习惯。把每节课前的阅读和有效的准备当作硬性任务去完成。

平衡的挑战

因为大一新生要面对无数的挑战，所以要想不惊慌失措，就需要保持平衡。但是，哪怕是保持生活上的平衡也会成为挑战。作为大一新生，你将一直需要尽力同时应付学业和个人生活两个方面。首先，你要十分清楚自己生活中都有哪些事情。要学着怎样去灵活变通，安排好学习的时间，确保社交生活不会以任何方式干扰学业，平衡好社交时间和睡眠需求。必须学会如何平衡预算，保证有足够的钱购买基本的必需品。记住，能否达到平衡关乎自己的未来。做明智的选择。

社交问题

大学生活不仅仅局限于课堂。大部分让大学终身难忘的经历都发生在教室外面。步入大学，人生也翻开了新的篇章。你会有以前从未谋面的室友，你得结交新朋友，最最糟糕的是，你们大一新生在学校的等级制度中处于最底层。跟班级里的同学交朋友很重要，因为你在学业上可能需要他们的帮助。如果决定谈恋爱，要保证它不会影响课业。必须学会说不，以及坚持自己的原则。学会如何平衡跟朋友相处的时间，这样才能拥有自己独处的时间。

压力

学业负担、交新朋友和融入新环境的压力，外加独立和责任两大挑战，会让压力水平提升。美国大学健康协会开展了研究，发现有 30% 的本科生因为压力太大影响了学业成绩。类似的研究显示受到压力影响的学生绝大多数都是大一新生。压力给学生的生活带来很多负

面影响，他们必须找到应对的办法。锻炼、找到激发积极性的动力、向朋友或者咨询师倾诉等不同的方式都能起到缓解压力的作用。

UNIT 2 Eating Healthy

Passage A

校园饮食—我该吃什么？

对于我们当中的美食爱好者来说，吃什么可是件大事儿！作为一名大学生，你需要每天考虑一日三餐。无论是课前或者训练前简单地吃点东西，还是晚上与朋友们共享的大餐，抑或是匆匆忙忙喝上的一杯水果奶昔，饭总是要吃的。

对于像我这样的吃货来说幸运的是，大学校园里饮食的选择十分丰富，你想吃的东西几乎都能找到。即使面积小点的学校也能配备几个不同的餐厅、咖啡店以及流动餐饮车。大一些的学校通常有 25 种以上的就餐点可供选择。

每所大学的供餐模式略有不同，但是大多数都至少有一个主食堂和其他几个小一些的就餐点。主食堂或者主餐厅会有各种固定的供餐选择。例如，沙拉窗口、饮料点、甜食台、冰激凌机以及 2~3 个热菜供应柜台每天提供不同的菜单。早上可以选择热餐，例如刚做好的新鲜鸡蛋饼。午餐时段可以吃一份热饭热菜，或者一个三明治，里面夹上你喜欢的馅儿。晚餐基本也差不多，想吃多少就吃多少。

如果想吃点特别的，或者需要赶时间，去学校的其他就餐点吃可能更合适。通常你可以找到各种小一点的餐厅，例如赛百味快餐和星巴克咖啡店。

我们来看一所位居美食排行榜前列的典型大学是什么样的。这所大学的餐饮服务重心是弄到最好的食材和保证食品新鲜。他们还投入不少时间和资金，把具有民族特色的食物做得尽可能地地道。在这所学校，你可以吃到海鲜比萨、鸡汤面疙瘩和甜辣鸡。他们甚至还开了一家轮换供应中国菜、日本菜、泰国菜、越南菜、韩国菜、印度菜以及夏威夷菜的餐厅。

这家餐厅在两年内推出了 1500 多个新菜，学生们从中一定能找到他们爱吃的。

在大多数大学，学生还可以向营养师咨询。吃什么以及不吃什么，营养师都可以提建议。关注饮食非常重要。虽然可以获得他人的帮助，但自己的饮食习惯还是要自己负起责任。

我自己在上大学的时候，如果有早课或者需要去负重训练室参加早训，我会吃点简单快捷的，例如一杯水果奶昔或者一个面包。时间允许的话，我更愿意上午 9 到 10 点去吃东西，那个时间点我一般选择到主食堂吃一个鸡蛋饼，外加一点水果和一杯咖啡。

午餐时间大约在中午 12:30 到下午 1 点。我的选择会是一份新鲜的炒菜，或者是一份披萨，又或者是食堂大厨现做的一份三明治。周末或者闲暇时，我会在去泳池游泳的路上喝一杯水果奶昔或者冰咖啡。

作为一名运动员，我的晚餐一般都在训练和恢复性治疗之后，通常是下午 6:30 左右。这一餐我会跟队友以及其他运动队的运动员们一起吃。这样的聚餐总是令人期待，不仅可以社交，还可以享受朋友的陪伴。

墨西哥餐很受我们欢迎，赶上“星期二墨西哥煎饼卷日”或者当天供应墨西哥

卷饼，当然就更加诱惑难挡。所以 Chipotle 墨西哥卷饼店是我在学校与朋友聚餐最喜欢去的地方。他们家的菜单上品种非常丰富，每个人都能找到自己喜欢的食物。虽然价格对大学生来说有点贵，但是他们的食物份量给得很足，物有所值。

Passage B

在家做饭

和那些爱出门在外的人不一样，我喜欢待在家里。也许是因为懒惰，也许是因为焦虑，抑或是因为怕见人，当我的朋友们在玻利维亚和尼泊尔快乐地旅行时，我却羞于承认我的最爱就是“宅”在家里。

即便出门在外，我也许也会让人觉得乏味无趣。我觉得在出国的时候最享受的事儿就是去朋友的家里转转，如果主人允许的话，再瞅瞅他们的食品柜。有一年夏天，我住在米诺卡岛上的一个乡村小屋，那真是我梦想中的快乐时光：在家度假（即使那不是我的家）。早上醒来，煮杯咖啡，到屋外摘些杏子当早餐；逛市场，盘算当天的晚餐。在国外，吸引我的是杂货店、超市和厨具店。对此我跟朋友们解释说，正如我在“人类学导论”这门课中所学的那样，构成文化的不仅仅是人类的宏伟巨制，还有生活中的日常事物，比如人们的饮食。

我非常喜欢外出就餐，但是更爱在家吃饭。我在外吃过的最好的一顿饭是一次庆祝某位作家著作出版的半正式晚宴，由作家的妹妹招待大家。当我们身着长裙或西装礼服各自就座时，我开始心神不宁，不知道要吃到什么古怪东西。那刻我想起有个同事跟我讲过他的一次悲惨经历，有一次他参加正式宴会，吃到的主菜竟然是半片比目鱼。

这次晚宴上菜的时候，我掩饰不住内心的快乐。是家常菜！最美味的家常菜：可口的橄榄炖牛肉，黄油面条，清爽的绿叶菜沙拉，沙拉酱棒极了，甜点是松软的奶酪和巧克力慕斯。美味绝伦啊！

“宅男宅女”的特征是常待在家里。我就是这样，我还爱做饭给别人吃。因为我是个职业作家，所以也不免爱写写美食。

我写的书里有很多以鸡为原料的菜谱。如今，几乎每个我认识的人都要么放弃吃红肉，要么严格控制食用量。我开始自己做饭的时候，牛肉价格飞涨，薪水少的人想都不敢想，但是鸡肉在过去和现在一直都很便宜。

我个人喜欢吃有机饲养的鸡。我们现在吃什么都要小心翼翼，这种现象令人沮丧。没有哪天我们不会听到又有哪样食品对人体不好：黄油、咖啡、巧克力、自来水、小麦等等。当我女儿正蹒跚学步并且开始大量喝苹果汁的时候，我意识到，年复一年，没有哪一个地方不给苹果喷农药，这些农药含有致癌和诱导人体病变的物质。从此，我开始从一个有机农场成箱订购苹果汁，并定期购买有机苹果酱、不含防腐剂的酵母和质优的有机面粉。我还花钱购置了高科技净水过滤器，能将水中几乎所有杂质过滤掉（包括氟化物，但氟化物其实没关系，因为大多数孩子都会像吃糖一样吃进一些牙膏的），使你喝的水感觉像山泉水。

我们生活在一个便利食品和家用电器时代。我们不必自己宰猪、杀鸡拔毛或者做肥皂、制蜡烛。即便如此，人们还在抱怨没有时间。有人说，现代家庭正在衰亡，家人不在一起好好进餐，他们整天以简餐度日。

我不知道现代家庭是否真的衰亡，但我确实知道许多人仍然喜欢给家人做饭，只不过当他们结束一天工作，从办公室赶回家，可能没有那么多时间和精力去做饭了。

我不是女超人，但我喜欢烹饪，而且幸运的是，我在家工作。不过另一方面，我虽然喜欢美食，可也不想为了做顿美食把自己弄得紧张兮兮，灰头土脸。我喜欢简单、美味、烧起来很省事（或者很快）的饭菜。周末的时候，当我有时间下厨，并且没有什么干扰，我会有兴致尝试复杂点的美食。

UNIT 3 Extracurricular Activities

Passage A

念大学不仅是上上课

我被斯坦福录取了，因此去了斯坦福。听上去不像什么特别吸引人的经历，对吧？但仔细想想，我觉得它不仅是一串申请的大学名单和录取了全国最好的大学这么简单。

尽管从地理位置上来说离家不远，但到了斯坦福就像生活在了一个完全不同的世界里。跟你们很多人一样，高中的时候，每天上学、课外活动、家庭作业、还有睡觉，满满当当的活动安排把我拴得牢牢的。到了大学就有更多的自由来安排自己的日程表了。如果不想早起，就别选早上九点的课。

如果不想周五上课，就找那种只在周一 / 周三或者周二 / 周四上课的课程。不一定每次时间表都能安排得尽善尽美，但至少你有机会去尽量协调。我感觉这点是我最喜欢的地方——知道自己的日程安排自己说了算。如果觉得累想多睡会儿，我知道自己可以改为课后去健身房而不是非要放在课前。如果计划了去见一位来校演讲嘉宾，我可以去延时营业的食堂，比平时晚一点吃饭。这些事情能够自己做决定，这一点能让人充满干劲，也让我去做自己投入的事情的时候充满激情。

必须承认，斯坦福的过渡期对我来说可能比大多数学生更容易适应一些。没错，我家离斯坦福很近，所以不用担心时差或者水土不服，另外还因为我有哥哥同时在斯坦福就读。刚开始的几周有事情可以找他，有他像朋友一样做伴，这点至关重要。我俩之前就一直关系很近，每周见他一面帮我适应了斯坦福的生活。上高中时，哥哥跟我的兴趣爱好差不多，我俩参加一样的运动项目，上一样的课（相隔两年），同样都在校报干过，跟相同的老师交好。因为我们高中很小，我都习惯了跟我不熟的人只知道我是我哥哥的妹妹，不知道我叫“塞尔比”或“谢尔比”。大学里我决定要做自己。我开始尝试不同的事情，不限于我哥哥说还不错的事。我参加了不同的俱乐部和活动，加入了俱乐部游泳队，开始帮校友会干活，当上了宿舍财务主管。这几件事我都很喜欢，并且在我看来，参与到我之前不了解的大学生活的这些方面对我意义重大。

但有一件事我不会让哥哥一人独享，这就是斧头委员会，斯坦福大学的精神社团。有橄榄球和篮球比赛的时候斧头委员会都去现场挥旗子、放礼炮、发免费 T 恤来鼓舞队员士气。我俩都酷爱运动，一起参加这个社团保证我们隔段时间就能见上一面。我喜欢做自己，但也不会让哥哥的加入成为我的阻碍。

实际上我加入该社团的一部分原因正是受到哥哥的鼓励。他知道我会喜欢这个社团，又不希望因为他加入其中而搞得我不敢参加。过去的一年里能和他一起参与这个社团活动真是太棒了，在斧头委员会的经历已经成为我大一那年最精彩的部分。我打算在校期间把这项活动进行到底。

大一期间我承担了很多不同的角色，我很高兴自己这么做了。我喜欢忙忙碌碌，尽管有时会有压力，只要是自己下决心去做的事情，一件都没想过要放弃。春季学期有一回，我记得是给父母打电话，告诉他们我都在忙些什么。他们说：“听上去倒是不错，但是你真的好好念书了吗？”我们在斯坦福都好好念书了，尽管有传闻说我们整天就坐草坪上晒日光浴（当然日光浴我们也晒）。在斯坦福读书的关键是要找到平衡点。你可以选择去做更多的阅读、习题以及学习任务，但是念大学不光只有上课。在学术研究之外找一个俱乐部或社团加入，能让你在斯坦福的经历变得更加美好。斯坦福有很多事情可以做，把握一切机会。

如今，倏忽之间，我已成了大二学生。仿若昨天我还拖着行李爬上三楼，和一个又一个的陌生人擦肩而过，来到罗夫莱楼的四人间宿舍。那些陌生人当中很多已经成为我的朋友。明年我要搬到新宿舍，要结识更多的人，我很激动；但是大一这年的友情我将永远珍惜。

Passage B

大学学习和课外活动的管理

在高中，老师、父母和教练可能为你详细制定了一张相当严格的作息时间表。起床、上

学、训练、作业、杂务、睡觉。每件事都有规定时间，关于时间怎么规划也就没有太多让你自己做很多决定或选择的余地。

但是大学给你带来了很多自由、独立以及没有安排的课外时间。大多数学生每周上课不超过 15 个小时，所以即使要花时间写作业，甚至可能做了份兼职，你仍有责任思考清楚，大把的时间应该用来干什么。大学几年要学会的最重要的事情当中，有一条就是如何平衡。每个俱乐部都加入，每个活动都参加，每个聚会都不缺席，这样可能很吸引人，也很有意思。或者可能走到另外一个方向，除了学业不做任何额外的事情。无论两种当中的哪一种，刚到大学的头几周，各种活动、迎新安排以及了解各种社团等都会像刮旋风一般让人应接不暇，但随着你开始把功课和其他活动按优先顺序排列，找到平衡点，这些最终将会慢慢平息。

首先，重要的是要记住你上大学的目的：是为了学习。你可能因为晚上外出而感到疲惫，或者真的很想参加俱乐部的一个活动，但是去上所有的课、跟上进度还是非常重要。与高中不同，大学有些课程可能没有太多“家庭作业”，而是要求你跟上阅读或者完成其他不评分的作业。我们很容易把那些不会按照严格意义进行评分的作业推到一边，但不要容许这种做法任其发展。偶尔逃掉阅读作业是可能的，但如果养成了忽略或者错过这类作业的习惯，那么当后面中期末和期末考试来临你的成绩远远落后时，它就把你害了。

至于课外活动，加入俱乐部和团队可能是结交朋友、获得参与感以及进一步了解自己的绝佳方式。参与学生会、学生媒体、俱乐部（是的，即使参加俱乐部也能教给你很多关于团队合作、社交意识、管理项目和预算方面的知识）和体育运动实际上都可能成为大学教育一个非常有价值的组成部分——当然，从中找到乐趣对你也是有好处的！但是，如果开始感到加入的活动太多了也别担心，你可以随时把课外活动的数目缩小到自己感觉可控的范围。

大学能学到的最重要的技能之一就是平衡学业和社交生活。这项技能反过来又帮你学会如何管理时间和压力水平，甚至间接地教你管理心理健康。任何时候，只要你开始感觉自己参加了太多活动、这些活动影响了睡眠或妨碍了照顾自己，都可以休息一下。从社交活动中抽出一个晚上自己独处或者偶尔待在房间里完成一些学习任务不会损害你的社交生活，倒是有助于改善学习成绩、压力水平和情绪健康。与其相对的，如果你感到孤独或者过于空闲，请记住加入俱乐部、团队或群体什么时候都不算晚，那里的成员会欢迎你。感到筋疲力尽、生病或发现成绩下降都是你需要设法去平衡生活不同方面的迹象——平衡时间和精力是一项你毕业后也会长期受用的能力。关键是对自己的需求、责任以及喜好都要有充分的认识，能够积极回应并灵活处理三者之间的关系，这样在校期间你就能学到尽可能多的东西，也能尽可能地享受大学时光。

UNIT 4 Interpersonal Relationships

Passage A

人际交往能力在大学里更重要

最近几个月，我几乎数不清有多少次听到成功人士与观众分享他们是学文科出身的教育背景。这些演讲者因为他们的成功而经常站上讲台。“我学的是英语专业——具体来说是英国文学！”“我主修哲学，辅修法语和化学！”再看看现在的他们：多才多艺，口齿伶俐，充满激情。他们是企业家、思想领袖、成功的艺术家和作家。“看！”他们说。“博雅教育可以带来巨大的职业机会，甚至更多。我的文科背景使我做好了不断重组的准备，成为一个终身学习者，提出大问题，解决大问题。”

要想成功，这当然可以，但还不够。主修商业、工程或其他专业也不够。仅仅声称有某种特定的教育背景是不够的。主修政治学或者社会学专业的人当然有获得职业上的成功和个

人满足感的可能，但不能仅仅归功于所学专业，或者说自己尽管学了这个专业。我们的学生主修什么专业固然重要，但相比之下，他们的成熟、毅力以及其他人际交往能力可能更重要。讲台上的这些人很可能就是那些不管专业如何，都能把事情做好的学生。他们来教室前已经阅读完上课材料。他们交作业，恰当地参与小组活动。当被问到一个问题时，他们大声说出来；当别人说话时，他们倾听并从中学习。他们没有因为和男 / 女朋友吵架就三节课不上。他们没有因为同学让他们感到不舒服就放弃一个小组项目。面对坏消息，他们也能比较冷静地处理。毕业后，不管落脚在什么地方，他们都取得了成功——他们按时上班，按要求做事，接受批评，不断提升自己。

作为教导主任，我经常与两类截然不同的学生进行交流。一类是学生领袖——学生社团负责人、宿舍舍长、朋辈领袖、队长。另一类是那些苦苦挣扎的学生。可能是那些意识到自己有一两门课或者所有课程会不及格的学生，因为缺少解决问题的韧劲，所以就来办公室找我。或者他们的某些行为举止令我很担心，所以我邀请他们来聊聊发生的事情。有时候学生坐到我办公室桌子旁是因为他们跟我们这所不算大的学校的社会结构脱节，这点很让人难过，也导致教师和行政人员都提醒他们有可能辍学、因为挂科被迫退学或者更糟。

跟学生们的这些谈话或者试图进行的交流让我更深入地理解了一些对学生的前途至关重要的东西。良好的人际交往能力——交谈能力、眼神交流能力、说完整句子的能力、认清自己责任的能力、倾听他人观点的能力——这些都与好的工作前景相关。

一个好的专业既不是事业成功的可靠预测指标，也不是事业成功的充分计划。如果没有这个等式的另一边，一个好的专业是远远不够的。事实上，我已经开始将其视为基本的数学问题，用简单的方程式表示如下：

1. 一个适销对路的专业（在当前，STEM 专业和一些职业强化型专业）+ 良好的人际交往技能（包括可靠的品性，与他人合作的能力，好的专注力）= 非常可能的职业成功。
2. 一个普通的专业 + 普通的人际交往能力 = 相当可能的职业成功。
3. 一个适销对路的专业，但缺乏人际交往技能 = 可能的职业成功（有些技能的价值足以让雇主忽视某些缺陷）。
4. 一个普通专业，且缺乏人际交往能力 = 没有多少职业成功的机会。

一个通往美好生活的方程式必须在专业和人际关系之间取得平衡——这也是情商、自我意识和成熟的体现。

我们需要减少对专业的迷信，转而关注个人成熟的价值。我们需要确定我们的学生知道如何有力地握手，看着别人的眼睛介绍自己。我们需要强调最后期限的重要性。我们需要注意个人卫生和恰当的着装。我们必须确保他们能够在大学主办的晚宴上站起来，感谢嘉宾的到来，或者在讲座中介绍演讲者，或者在办公室主任给他们提供资助去参加会议后知道写封感谢信。

这是高等教育的任务吗？有些人会认为，中学后教育关注的是掌握知识和发展最为重要的批判性思维能力，并培养自学成才、有好奇心的研究人员和终身学习者。对于持这些观点的争论者，我会说，对——这都是中学后教育的任务。但我还要建议我们的大学帮助学生了解学业课程上可能涉及、也可能不涉及的技能，帮他们为现实世界做好准备。大学的一项更重要的任务就是培养人际交往能力。

Passage B

大学朋友圈如何帮助或制约你

大学生花费大量的时间与他们的朋友在一起。据估计，大学生平均每周上课时间只有 15 小时，但与朋友相处的时间却达到 86 小时。但是，我们对友谊所起的作用，以及它如何影

响学生的学业和社交能有多少了解呢？

我觉得影响学生成功的因素里，友谊是最被忽视却又最关键的方面之一，因此开始研究大学朋友圈。2004 年，我采访了一所大型公立四年制大学的 82 名学生，了解他们之间的友谊。

这是一个多元化的学生群体。有些参与了一系列的校园组织，有些则完全没有参与。这些学生每个人都有 3 到 60 个朋友。我收集了每个朋友的信息以及他们互相之间的联系，从而绘制出社交网络图。我将每个学生归入三种网络类型：紧密联系型、分散集群型和个人型。

紧密联系型网络

拥有紧密联系社交网络的人有个紧密编织的友谊小组，几乎他所有的朋友都互相认识。我遇到的阿尔贝托就拥有这样的一个社交网络。这位年轻人的社交网络包括家乡的朋友和他在大学里结交的新朋友。他称他们为“一家人”。他的朋友帮助他解决了校园里遇到的一些问题。在阿尔贝托的案例中，关系紧密的朋友群既为他提供了学术支撑，也提供了社交支持：他们一起学习，在学术活动中提供情感支持，并通过交谈互相激发智力。

然而，并非所有的紧密联系型社交网络都提供类似的支持。有时候，这样的社交网络也会分散学生的注意力。我发现，对于半数的紧密联系者来说，朋友更多地分散了他们的注意力，而不是为他们提供支持。例如，在上课和学习时，他们互相分散注意力。正如拉塔莎解释的那样，她可能正在努力学习，但看到一个朋友睡觉，她也感到疲倦，最终她也睡觉了。

在紧密联系型的社交网络中，行为最具传染性——无论是阿尔贝托的朋友们在学术上互相支持，还是拉塔莎的朋友们相互干扰，都很容易互相影响。我发现，紧密联系型的社交网络有可能对大学生的学术和社交结果产生最强大的影响。

分散集群型网络

第二组我称之为“分散集群型”。他们将网络分成两到四个集群，朋友们在集群中彼此认识，但很少跨集群联系。例如，玛丽把她的朋友“分成”两类——家乡的朋友和大学里的朋友——他们为她提供不同类型的支持。

玛丽觉得家乡朋友在社交上支持她，但大学姐妹会的朋友们也在学业上给予了她一些情感支持。然而，她学业上的支持主要不是来自朋友，而是一些熟人。他们在课堂上见面，分享笔记，在考试前互相测试。与只有一组朋友提供多种类型支持的紧密联系者不同，分散集群者拥有多个组，每个组提供不同类型的支持。

一般来说，与其他社交网络类型的人相比，分散集群者的校园生活更加轻松，他们在大学里的成功较少地依靠朋友。这种网络类型者的一个挑战是与每个集群保持联系。例如，吉姆告诉我，“我担心如果我不经常和我的朋友们在一起，他们就会离我而去。”他觉得自己已经和家乡的朋友“失去了联系”。他正和两个大学朋友圈一起努力完成课业。

个人友谊

第三个网络类型“个人型”，从校园组织、班级和工作场所等各个地方结交朋友，因而这些朋友之间的联系较少。虽然许多紧密联系型和分散集群型学生找到了帮助他们在学业和社交方面蓬勃发展的朋友，但个人型却独立取得了学业上的成功。

我遇到的一位个人型是史蒂夫。他在活动、美食广场和其他校园场所建立起个人友谊。在采访中，史蒂夫描述了在校园里的孤独经历。

然而，像其他个人型一样，史蒂夫很少与朋友讨论这些经历，并保持孤立。史蒂夫在学业追求中也感到寂寞。尽管史蒂夫有很多朋友，并通过一系列学生组织参与校园活动，但在大学里，他在社交和学业上还是感到孤独。

个人型的朋友并没有分散他们对学术研究的注意力。尽管如此，我的问题是，如果有朋友的帮助，他们是否会更成功？

社交网络与学生的学业和社交成功密切相关。正如阿尔贝托、玛丽和史蒂夫的例子所示，

每种网络类型在大学期间及毕业以后都有特定的优点和缺点。

学生们需要意识到他们的社交网络是如何帮助或制约他们的。例如，紧密联系型应该特别注意他们的朋友是否会在学业上拉他们一把，而不是拖他们后腿。分散集群型应注意其网络中的集群数量；他们应该有意识地优先考虑哪些人应该占据他们的大部分时间，这样重要的友谊和学业就不会受到影响。个人型应该明白，朋友可以成为宝贵的帮助来源，他们也许能够积极地创建一个支持性的朋友社区。

除此之外，学生们还应该记住，不仅仅是他们的朋友——朋友之间如何联系起来也很重要。

UNIT 7 Smart Campus, Smart Life

Passage A

面向数字原生代的智能校园

当学生决定去哪里上大学时，校园参观可能会影响他们的选择。据报道，许多院校都在做各种努力，以实现其招生目标。各院校正在激烈地争夺生源，而学生的整体体验是一个主要影响因素。今天的学生都在一个技术驱动的互联的世界中长大。他们期待直观的体验、在乎社交网络。有眼光的高等院校已开始着手打造智能校园，以服务于这些成长于技术时代的学生。

什么使校园变得“智能”？一个智能校园将设备、应用和人联系起来，以改善体验、提高效率。一个智能校园从普遍的、可靠的有线和无线连接开始，这是基础。但它只是一个开始，虽然这种连接本身可能曾经是许多高校的目标。智能校园将其基础设施放在 IP 网络上。该框架包括照明、供暖、摄像头、电力和物理空间的访问等系统。当校园里所有的人、设备和应用程序共享同一个技术网络上，他们就可以进行互动，创造新的可能。

智能校园的好处体现在三个主要方面：智能生活、智能学习和智能安全。智能校园可以通过多种方式提升校园生活体验。例如，智能校园为学生的智能设备提供地图软件，使学生能够轻松地辨别校园的方位。学生们还可以使用实时占用系统来查看哪些自习室或设备可以使用。他们再也不需要一路穿过校园去实地寻找。

智能校园的技术改变了学习的方式。通过使用网络技术，新的学习模式应运而生，它符合数字原生代的生活方式。当每个学生都能不间断地使用音频和视频会议工具时，他们可以在几秒钟内发起或加入一项协作性工作的议程。通过使用个人设备的屏幕投射和文件共享等工具，学生不用聚在同一地点，就可以进行同一个项目的合作。学生在在线平台上完成小组任务如今十分常见。

现代科学、工程和计算机科学专业的学生需要访问巨大的运算资源。在过去，这意味着要在实验室中为项目预留一个时间段。在数字校园里，这个实验室就不必是一个固定的地方，而是大学把云资源上传到网络平台，发送给学生，用完之后，再从互联网收回。

当高校把传感器、建筑系统和其他设备连接起来，他们就可以从整个校园的各种来源收集数据。校园运营团队可以保存、查阅所有数据。他们利用这些数据进行节能和改进服务。然而，这些数据也可以被传输到教室里。

现在，学生学习各种课程——公共政策、统计学、心理学、数学、计算机科学——都可获得大量真实世界的的数据。这些数据来自于他们自己的校园环境，随时可以用于研究并应用到他们的项目中。例如，“如何将校园的能源使用量减少 10%？”突然间，过去主要在抽象层面开展的课程作业现已变得趣味十足，引人入胜。这就是数字原生代学习的关键所在。

智能校园技术以各种方式帮助构建更为安全的校园。传统的闭路安保摄像机需要与开关

进行物理连接。在智能校园里，只要有电源的地方，都可以部署智能 IP 视频摄像机，并使用无线网进行连接。另一种提高安全性的方法是通过运动传感器或远程控制增加照明的亮度。使用 Wi-Fi 或有线方式联网的门锁，这样就很容易控制哪些人可以进入校园内的数百个建筑物。一旦发生紧急情况，学生可以即刻收到警报，并获得如何到达最近出口或安全区域的指示。

在其他行业都在采用智能环境的同时，高等教育希望以类似的方式加强服务。智慧校园有助于重塑学生的学习方式以及他们与校方互动的方式。智能校园可以提高学生的参与度，帮助他们获得完成学业所需的一切资源。

Passage B

现代化教室设计的四个关键要素

学校教室的样子几十年来没有什么变化：一排排单人课桌面向前方，教师站在最前面对着全班同学讲课。但是随着教学风格和作业类型的改变，再加上人们对学习过程的进一步了解，教室设计越来越需要新的理念。

我们找到现代化教室的四个关键要素，帮你设计一个适合今天学生的学习空间，并在未来几年也能继续满足他们的需求。

1. 与技术相融合

近年来，学校拥有计算机实验室或在图书馆提供计算机给学生使用已经十分普遍。不过许多学校现在又投资购买笔记本电脑和平板电脑供学生在课堂上使用。

由于技术在课堂学习中发挥着越来越重要的作用，它应该成为现代教室设计的核心。最好的学习环境就是能让学生在整个教室都能利用技术进行学习的环境。因此，良好又安全的 Wi-Fi 连接和电源接口是必不可少的。这将有助于学生和教师在教室的任何地方利用技术，从而提供更大的灵活性，并给予更多协作学习的机会。

2. 灵活的家具和教室布局

现代教室正在摆脱传统的教室布局，转而采用更灵活的设置，以促进协作任务的完成。例如，主动学习已被证明可以提高学生的成绩。一项研究表明，使用主动学习方法的学生比在传统的、以讲授为主的课堂上的学生学到的东西多出一倍。学生不是简单地听老师讲课，而是通过多种多样的活动，如课堂讨论或完成小组项目，参与到学习中。因此，有一间可以根据不同学习活动类型进行布局调整的教室非常重要。学生不需要固定在传统教室设置的单人座位上，而是需要能够在教室里走来走去。

3. 促进学习和理解的环境

教师们认为噪声等级是影响他们教学质量的一个最重要的环境因素。许多学校已经在努力提高教室内讲话的清晰度，使用技术手段放大教师声音的做法越来越普遍。但是，这对整个教室环境是有害的。现代教室应该另找其他设计理念来降低噪声等级。

可以从隔音天花板以及声控门开始尝试，不过你的学校可以进一步降低教室的噪声等级。将硬地板换成地毯可以带来很大的不同。硬地板的吸音效果非常差。它也是造成教室里背景噪声水平高的一个主要因素。与硬地板不同，块式地毯在减少噪声方面表现出色。带衬垫的块式地毯比硬质地毯可多吸收 50% 的噪声。硬质地毯吸收的噪声是硬地板的三倍。

4. 健康的室内环境

除了创建一个支持性和富有成效的学习环境外，促进健康对现代教室来说也是至关重要的。这样做可以帮助学生减少患病可能，以免缺课和浪费宝贵的学习时间。这几个设计要点会影响到学生的健康：

室内空气质量。空气质量差会导致一系列的健康问题，包括呼吸道感染、过敏、头痛，以及全身疲乏。

声音。高噪声水平与较高的压力水平相关联。高压力水平会导致长期的健康问题。

照明。如果教室的照明度太低，会导致眼睛疲劳和头痛。同样地，如果太亮，也会造成眩光问题。眩光也会导致眼睛疲劳和视觉不适。

最好的教室是能创造健康环境的空间，通过清除学习和理解的潜在障碍，使学生获得最大的成功机会。现代化的教室设计将会使学习环境更好地满足学生使用空间的实际需求和心理需求。