

《理科生的人生设计指南》

图书基本信息

书名：《理科生的人生设计指南》

13位ISBN编号：9787302313885

10位ISBN编号：7302313881

出版时间：2013-6

出版社：清华大学出版社

作者：（日）坪田一男

页数：236

译者：吴小敏

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

《理科生的人生设计指南》

前言

1997年《理科生的研究生生活指南》（讲谈社蓝背丛书）出版后，十年时间过去了。这本书得到了很多研究者的好评，到现在一共发行了17版，是我写的书中最畅销的一本。我真的非常高兴。这十年中，日本社会普及了互联网、经济恢复，发生巨大变化。我也从东京齿科大学眼科转到母校庆应义塾大学医学部做眼科教授，并且在这期间做出了各种研究业绩。能够一直做这些研究工作，是因为有我上一本书的主题“不开心就不是研究”。这个基本理念在做支柱。在“研究真有趣，真是开心”这个感觉的指引下，一切都在顺利进行。这真是非常愉快的人生。每天过着愉快的日子，当上了一直向往的母校教授，经济上也得到丰厚的收入，孩子们也都茁壮成长（而且是五个！）。能够这样迎接自己理想的人生，是有原因的。因为，我人生中一步一步走的路都经过了认真的设计。现在，作为教授，我与年轻的研究者和学者们共处的时间非常多。在这个过程中，我逐渐产生了一个想法，希望能把自己左思右想、在努力和挫折中树立起来的各种人生设计方案传达给大家。首先，开心非常重要，但人生仅靠开心是不能顺利运转的。还有很多事必须理解清楚，金钱、职位、业绩的创建、要当教授需要做的准备工作、时间使用法，等等。不是仅仅把研究继续下去、做出成果就足够的。很多人因为一些只要稍加注意就可以避免的问题而不得不中断研究工作。因此，我以“理科也需要人生设计”为理念，开始执笔本书。现在，我把“开拓人的可能性”作为自己的使命（上天赐给我的天命）。遵循这个使命，我非常希望能尽可能地开拓年轻研究者的可能性。我怀着这个想法，认真地写下了这本书。我特意详细地论述了“经济”、“人脉”等人们认为和理科研究者没有什么关系的问题，这是因为我觉得理科人生中有一点“文科能力”的话，人生真的会非常顺利。研究很快乐。现在的日本，不用说是研究的力量在支撑着国家。在21世纪里，日本要为世界作贡献，科学世界里的研究工作是基础。在这样的时代里，年轻的研究者在世上能更幸福的话，日本一定也会变得更美好吧。为此，希望理科研究者们能把至少5%的精力用到“文科”领域去，希望大家一定试试设立人生计划。了解了社会，了解了自己，人生道路一定会顺利。要是年轻的理科研究者、研究生，还有众多的医疗事业从业者能够参考阅读本书，那我就太开心了。让我们去寻找自己的人生设计吧！ 坪田一男

《理科生的人生设计指南》

内容概要

如何确保自己能从事自己理想的研究工作？《理科生的人生设计指南》为你提供通向成功的必须手段。要想做高质量的研究工作不只是喜欢研究就行，还必须考虑到很多现实问题。经济问题、留学问题、论文等业绩的积累方法问题、为人处事问题，等等等等。作者坪田一男在《理科生的人生设计指南》中用自己的亲身经历作为例子指出，要想顺利地进行自己喜欢的工作，必须学会如何建立人际关系，学会如何在竞争中表现自己，如何获得经济上的安定……简而言之，必须学会事先设计人生。本书在讲解早期进行人生设计的重要性和方法论的同时，具体列举了许多要在研究生活中获得成功的秘诀。虽然是“理科生”的人生设计指南，其实对文科生也一样适用：做人文研究、当文科教授、办创意产业，同样需要提早设计、认真执行！此外，不仅是青年学子，成人读者要在人生中取得成功，也可从这些方法中受益。

《理科生的人生设计指南》

作者简介

坪田一男，日本庆应义塾大学医学部教授，著名眼科专家。他自己的人生经历非常丰富，本职工作做医生业余做科普都没耽误，书非常有条理，语言平实，作者热心幽默，是那种运气很好才会在学校遇到的导师类型。在本职专业方面，尤其擅长角膜移植、散光校正手术、近视激光手术、干燥眼防治等。学术著作和科普著作众多，主要代表作有《移植医学的最新科学》、《理科生的研究生活指南》（讲谈社）、《写给社会人士的大学合格战略》（GOMA书房）、《眼库的挑战》（中央公论社）、《锻炼长寿遗传基因》（新潮社）等。其中数次再版畅销的书籍众多（日本出版社书籍印数为非公开项目）。

《理科生的人生设计指南》

书籍目录

- 1.先进行人生设计
- 2.经济篇——研究者必须能经济自立
- 3.朋友熟人篇——如何建立关系网
- 4.海外人际篇——成为世界承认的研究者
- 5.职位篇——到母校当教授
- 6.提高业绩篇——以获取诺贝尔奖为目的的气概进行研究
- 7.表现篇--建立表现能力，向社会推销自己
- 8.基础建设篇——准备公司、学会、NPO
- 9.时间篇——人生设计就是“如何使用时间”
- 10.麻烦篇——掌握理科的弱点“危机管理能力”

章节摘录

2. 挣演讲费 可能有人 would 表示反对：“只有著名医生才会收到演讲邀请吧？”但是，是不是能收到演讲邀请，与每个人的自我宣传营销能力是有关的。拿我来当例子吧，我的专业是“干眼症”，我会收到一些相关的演讲邀请。现在干眼症已经是很多人都知道的疾病了，但几年之前还没有被视为疾病，是一个很少人钻研的研究领域。那时我在干眼症领域里做了不少独到的研究，做到了“讲到干眼症，那就要说坪田”。而且干眼症的著作我写得比大家都早，这也起到了推动作用。每个研究者都有自己专业里的擅长领域，因此，专业性就是收到演讲邀请的契机。刚开始演讲的时候，邀请我演讲的人也都是眼科医生，相当于是学习小组的延伸。后来，我逐渐收到了来自学会、大学、企业、一般市民的演讲邀请了。也有的人非常积极，“自己主动去寻找演讲机会”。这里我要说到一件事，但我不是在自吹自擂，前些日子我25岁的长子有生以来第一次收到了演讲邀请，做了一次演讲。据说演讲题目是《年轻护理师为什么也需要政治》。他在研究生院学看护医疗，但为什么一个25岁的年轻研究生会收到演讲的邀请呢？我向他问了个清楚。他回答说：“这是因为 I 设计了自己的博客，吸引演讲邀请上门。”他一直在做博客，博客主题是把看护医疗和政治结合起来的：“对政治感兴趣的理由。”他认为，如果通过博客持续传播信息，写书、采访、演讲的邀请就会自己上门。他这个战略真的非常成功，真的收到了演讲邀请，我真为他自豪！这样的行动就是“理性野性”。征集演讲邀请的网站，其实也不少。如果你登录“演讲经纪人”、“讲师”等网站，把你擅长的演讲主题和演讲经历写上去，就有可能收到演讲邀请。这些网站的设立目的就是为了找到演讲家，现在真是变得方便了。那么，通过演讲，能够得到多少收入呢？以医生为例，教授、副教授等不同职位的人，演讲费会不一样。大致来说，一般市价是一个小时10万~20万日元。看起来好像赚钱的效率很高，但实际上也不尽然。从演讲时间来看，一个小时10万日元，赚钱非常快。但是，演讲会不是一定总在东京举行，要是到地方城市去，可能要花费一整天时间。如果在当地住宿的话，就要两天时间。把来回的时间和等候的时间、准备的时间算进去的话，实际上效率也不是很好。但是我的情况不同，因为我出版的图书对我帮助很大。我的名字和容貌因为图书出名了，演讲费也就水涨船高。所以，只要不是学术演讲，我的演讲费都变成了以前的几倍。另外，随着演讲次数的增多，我也讲得越来越好，“坪田的演讲很有趣”的传言又给我带来了更多的演讲邀请。这真是非常让人高兴！看来，任何事情都是战略和努力的结果啊！

3. 购买金融产品 为将来做好资金准备非常重要。而且，投资比存钱更好，钱能随着时间的流逝不断增长。所以，我鼓励大家投资。年轻的时候，再困难也要把收入的10%拿去投资。我这样说好像很了不起似的，但实际上我到40岁为止资产都是零。我下决心“把收入的10%拿去投资”是在40岁的时候。现在想想，应该再早一点开始。虽然当初我也是那样想的，但“有一定金额后再投资”就太迟了。哪怕在现有的收入中只拿出一点点，也应该在可能的范围内开始投资。甚至可以说，从小额开始失败的风险也更小，更易于学习。说到金融产品，从定期存款到股票、投资基金、外汇等，真的是种类繁多，风险和收益也各不相同。大家应该根据能投资的金额和各自的想法，决定选择哪种商品。有人说，“没有勇气，采取不了投资的行动”，那就从指数基金开始怎么样呢？指数基金，是指采用和国内或海外股票市场的整体动向或市价总额的推移连动的指数INDEX（日经平均股价或TOPIX）同步的运作方式的投资基金。它不只是国内股票，也有以海外股市、债券市场为投资对象的基金。指数基金的好处是它根据指数——这个确实的指标变动，所以即使是投资新手也容易明白涨跌变动。它的手续费也比其他投资基金便宜，少量手续费在很长时间段里也会带来很大差距。世上有各种各样的投资基金，但从统计学上讲，很少有能比赢指数基金的。我们不是投资家，不能在投资上花费时间。如果有时间，想阅读文献、搞研究、读书。时间可以让基金成长，但是自己的时间不能用来投资。说到这里，可能还是有人会觉得“投资可怕”吧。但是，即便不投资，只是存在银行或邮局，也还是有金融机关破产或者通货膨胀等风险。如果你是科学家，会科学地考虑所有的风险，然后选择最低的风险。所以，我建议大家能学习最低限度的投资知识，不费精力地运作投资活动。请看看这张图，这里以本金100万日元为例，存入时不同利率带来的不同本息回报。按每年1%或5%的利率计算，结果30年后的金额会有将近3倍的差别。有钱不用也有风险，这样你就明白了吧！ P49-54

《理科生的人生设计指南》

编辑推荐

坪田一男编著的《理科生的人生设计指南——从经济自立到选择教授设立公司》是一部经过十余年时间考验，经久不衰的生活指南经典作品。将充分解答中国学生和科技工作者对科研生活道路的各种疑惑。日本国内学生的畅销书。主要是告诉理科生，毕业前应该学会设计人生。虽然是“理科生”的人生设计指南，其实对文科生也一样适用：做人文研究、当文科教授、办创意产业，同样需要提早设计、认真执行！

《理科生的人生设计指南》

精彩短评

- 1、对学术类型的人比较有用。
- 2、“理科生的人生设计指南=如何变成文科生指南”真的被说对了，只不过人是生活在群体中的，除了变成文的之外，还要是群体的，人性的。。。
- 3、眼前一亮，手把手教导如何把握人生的好书
- 4、所有方面都一应俱全，不一定有普遍性但一定有参考性，觉得很有启发
- 5、翻译水平一般，收到后有一种上当了的感觉
- 6、作者真的很热爱科研，一些建议很实用
- 7、作者对自己写书的规划很实用
- 8、对于在下而言，没什么卵用
- 9、不完全适用于中国，但是给人提供了思考的方向。又及，装帧减一星。
- 10、有启发，但是总体来说还是字大行稀实用价值比较低
- 11、这是一本很好的励志书，是一个日本眼科医学教授写的。内容很实在，没有浮夸的辞藻，没有华丽的言语，只有实实在在地谆谆教诲，就像一个年长的智者在向你述说着他的经过，成功不能复制，但可以借鉴。欣赏日本人的坚韧和执着，你的梦想是什么？梦想再小也值得你去实现，你所能做的就是坚持，从现在开始就行动，不迟疑，哪怕步伐再小，距离再遥远，也要一点点靠近。去实现你的梦想，你的价值，做一个快乐的人，对社会有帮助的人！
- 12、版面还可以，质量太差，还没读完封面就快掉下来了。内容平平吧，感觉并没有太大帮助
- 13、属于大众畅销书一类，泛泛而谈，有一定启发，但对现在我们的生活指导性不是太强。
- 14、理性人
- 15、。。。装帧还行
- 16、选择性接受
- 17、纸质一般！典型的日本人励志学！
- 18、被封面吸引
- 19、文科生也来读读
- 20、鼓励一下科研人员写的励志书，回头抽空写篇书评。稍嫌面面俱到，但依然很赞作者“快乐生活”的宗旨。
- 21、为什么感觉翻译一定是文科生.....
- 22、在人生的岔路口上有个诚恳的前辈跟你讲：要注意积累人脉啊、要利用好时间啊、钱也很重要哟~还有千万不要重复我过去的错误哟~真是一部让人感动的好书~
- 23、整体感觉不错只是对于现在的我而言水平还到不了
- 24、当年果壳网推荐的人生规划类书籍，还送了某人一本
- 25、读这本书什么时候都不会晚
- 26、嗯，产学研~
- 27、这书实在一般，几页纸能讲明白的啰嗦写成一本书，按作者的观点，这应该也算他理财的一部分吧：写畅销书。
- 28、这本书是针对致力于做研究人员的学者而写的，对于个人意义不是很大。
- 29、还挺好看的，不水
- 30、这类翻译书最大的问题就是不合国情。比如说作者说他打算拿400万日元工资，过几年涨到800万，对中国的读者来说，这些数据毫无概念。
- 31、部分内容没什么用处，部分内容略显笼统
- 32、想做科研的人值得一读的书
- 33、说是理科生，其实对学生的启发倒也不是特别大。而且因为基本上实在讲日本的情况，总觉得不太实用的说。励志什么的我不需要啦。
- 34、如题目一样，这本书是理科生人生规划的很有价值的参考书。唯一的遗憾是作者举的多是日本的例子，国情不同有时候有些建议参考价值不大。
- 35、书名欺骗了我。应该改为《日本理科学术男的学术之路建议若干》。不信你自己读。
- 36、作为一名理科生，可能更多的时间花在如何解决好一个技术、理论问题，而没有更多的考虑如何

《理科生的人生设计指南》

规划自己的科研甚至人生计划，对如何更好地展现自己工作以及合作、推广、转化基础科研为应用技术更涉及甚少。有时候方向的恰当选择比具体解决某几个问题更为关键。目前供科研人员参考的人生设计书籍还较少，这本日本人攒的书还不错。以个人经历为例，比较形象易懂。稍有些点到为止，面面俱到，缺乏重点。对于不符合国情的部分只要根据自身特点选择性学习即可。

37、读完对之后的人生有了一定了解，也有一点点担忧.....

38、与你结缘，这本书也总归是个契机。我是多么荣幸。余生也想请你指教。

39、写得很具操作性，不是那种说教形式的，一下子就被吸引住了。

40、翻译不错，可排印粗劣，装帧鄙陋。

41、这本书非常适合高校青椒，或者理工科博士生。不过，如果只是非常传统的国内院校，对于学术和科研没什么追求的，这本书可能用处就不大了。作者的国际视野还是很好的经验。

42、资金;沟通;加强人文

43、看前言前两页我还有点小激动，此后全是鸡肋，并且莫名其妙的弥漫了一种玛丽苏气氛.....本书只适用于非常喜欢科研专业方向有前途并立志突破一切艰难险阻也要在体制内混成学术大棍的人生赢家。

44、lame

45、内容主要偏于研究学者 但值得大家思考的内容很多

46、看完之后印象最深的是人生假说的看法。把自己的人生当作一个假说来看，就能自发地认识到：可以通过反复验证，试验来接近真正的目标。鼓励自己行动起来。

47、全面讲解以科研作为工作的科研工作者的生活

48、买来凑运费的，可以把它当人人热转日志来看。

49、书是以学术人生而展开的。。。对我不考研的也到有不少帮助

50、就好像赤裸裸的现实更直接地显现出来。。。

51、：

B848.4/4161

52、太水。有用的部分一张A4纸就够了。

53、适合练习泛读。

54、不错，理科文科都可以读的

55、虽然作者的背景属于医科，工作在日本。但作者的经验和文字还是有很多的借鉴意义。其中一个月一篇论文的目标让人惊叹。

56、实在

57、蛮好的。5星

58、感觉略坑啊...早知道就不买了...

59、日系

60、<http://www.guokr.com/blog/461300/>

做好人生设计，再坑爹的专业也能破

61、有一点点借鉴作用

62、比较全面的梳理人生需要思考的东西 尤其是对于立志做研究者的人更有针对性 所以我给这本书三星半 作为非研究志向的人 书中有很多总结性的文字或者是小标题供我学习 一些比较有针对性的文字 我快速浏览跳过啦 不过还是推荐给迷茫的同学们吧

63、姬十三同志亲自赠送的！来源于在他讲座上的一次调戏。科技可以致富

- 1、这是一本把潜规则变成显规则的书。在学术圈里，甚至是学术圈外，建立良好的人际关系被称为“人脉”，并不是一件特别光彩的事情。似乎作为一个研究者最好是不善言辞，才能给人踏踏实实做研究的感觉。“博士”这个词现在被异化了。这很大程度上是因为读博的人缺乏人文素养，甚至有些人认为因为我不善和人交往，所以我还是继续读书，做学术吧。而当我们看到某教授开公司，某医生写科普会被嘀咕说他们不务正业，就是为了赚钱。但坪田说除了赚钱，称为法人还可能有其他的方便，比如更少的税，比如便于推广研究应用。他不仅为独立开业正名，甚至还鼓励，还手把手教你如何拥有自己的公司、诊所、NPO。在学术会议或者私人晚宴勾搭本来只是潜规则，大家私下知道，却没有个人认为可以摆上台面来说，但是坪田大大方方地告诉你，为什么要这样做，怎样做。他甚至建议列出自己想要认识的人，逐渐努力去认识。看到坪田的这本书我很感动，因为通常来说这些潜规则最大的受益者是他的孩子，因为可以从他的行为中学习。但是他把这些写出来给更多人分享，减少了更多年轻人试错的成本，这是非常科学的做法。
- 2、这本书不厚也不贵，内容写的倒是挺全面的。详细揭示了以科研作为职业的科研工作者生活的方方面面。给我印象最深的有两点。首先作者开篇提出的观点就很有力，理科生也需要一些文科生的技能，不能把精力全部投入到研究中去，其他的就不管不顾。不光要把研究做好，还需要多与人沟通，营造自己的人脉（律师、理财师、秘书等），这样才能在工作和生活中过的游刃有余。研究也不能仅仅局限在学校中，开公司也不失为一个好的选择。不得不感叹作者的经历真是丰富，开公司、办学会、做研究、做演讲、出新书样样都没落下，看来新时期的科研工作者就要这个样子吧。这不，我读这书的时候他就顺便把我的钱也给挣了。最后面，作者讲他犯过的一些错误来警示读者。我发现其实作者能这么顺利，有很大一个原因是有一个给力的好导师（这是多么符合我朝的国情啊）。以至于作者每次致谢第一名都是他的这位老师。作为一名博士生，看看这本书还是不错的，对于将来要到高校和科研院所做研究，提前了解这些确实能够给我们一个比较清晰的印象，对于规划以后的职业生涯确实有很大益处。
- 3、1。首先你得是个学霸，学渣的周边再华丽也还是个渣。这本书是讲锦上添花，不是给抹布打补丁。。所以得先脱渣再塑形。2。学霸的三观何其正呐，体现在永远以实现自我的心态调整自己，不养青，不五毛，不judge，不鸡血。杠杠的mindset。3。所有的话都能拿到台面讲。真正的学霸才懒的说自己都没怎么看书就考试呢，真正的学霸就是告诉你学习之外他怎么开公司、拉投资、写畅销书、拉拢各种社会资源、结交各路权贵势力、还有空哗哗的生五个娃、还赚好多钱，一切都是干干净净，不带走一片云彩。。4。google了该学霸，基本上姿色算是学术界金城武，金牛座。跪的服气死了。学渣滚粗继续生活在那肮脏黑暗堕落的破烂小的跟蝮蝎笼子般的世界里吧。。
- 4、现在，大家已经重新认识了自己的价值观，从价值观出发定下了目标，也找到了通向目标的道路。大家回答了前面的提问之后，也认清了平常很难意识到的真实自我吧！虽然只是“暂时的假说”，但也多多少少对未来做出了决定。接下来要做的是，把决定变成更具体的行动计划。要实现“价值”，要完成“使命”，要攻克“战略”中描绘的一个个制高点，就要制定日程，计划好沿着什么样的道路前进。因此，我准备了工具——“自我年表”（书中有拉页——果壳阅读注），按年龄来填写自己的“理想形象”、“该做的事”。年表里填写的是我的例子，大家可以按自己的情况填写。首先，要考虑自己年龄渐长之后变成什么样。从研究成果、学习、年收入开始考虑，都可以。第一步是思考。比如，什么年龄时自己是什么职位，想在哪个国家学习。刚走上研究道路的人通常只想着要当“成功的研究者”，不会想到留学、年收入等具体问题。但是，制作年表的目的，就是要把泛泛的念头彻底具体化。不要管“能不能实现”，先把表填好再说。比如说，留学需要细心准备。所以哪怕对留学只有一点点兴趣，也要写进年表里。最好能把留学的时间也确定好。如果一开始制定的计划是在5年后，但实际上是3年后、8年后，这都没有关系。漫谈“总有什么时候”，不能算是目标。在规划自己的人生时，制定时间是一个有用的方法。比如，我的后期研修医进入我的教研室学习，我首先会问“你有没有留学的念头”、“打算什么时候留学”。大多数人的回答是“不知道”。我会说：“没事，你下个决心把时间定下来再说。”以前我会问我的研究生：“你想做什么”，“你的人生想怎样度过”，如果对方回答不出来，我会觉得“这家伙不知道人生中想做什么”，认为不必把时间浪费在他们身上。但是，最近我的想法改变了。认真彻底考虑

《理科生的人生设计指南》

人生的研究生本来就不多。所以，教授的工作应该从提问开始。要是学生还没有思考过人生，那就让他思考。然后提出假设，让他先做出暂时的决定。渐渐地，我也更能理解学生们了。设计自我年表时最复杂的是，不知道如今的教授们和副教授们还会在职位上干多久。这时，你应该计算一下那个时候自己多少岁。当教授的机会不是很多，所以为了不失去“机会”，应该先把那之前的人生年表描绘好。不要让自己设计的时间表束缚自己。但时间表能让你看见前方，所以即便在途中碰壁，也更容易克服。这里画的，是在前进途中有岩石挡路。如果你只看着脚下，就会和岩石正面相撞。有耐心的人呢，可能会往岩石上面爬。但是，如果很早就远远地看见了岩石，就可以在碰到岩石之前修正自己的轨道。只要把前进的方向调整1°左右，就可以避开岩石，不白走弯路，顺利到达目的地。

5、这本小书对于我的意义在于：处于一个读书欲望爆棚广泛阅读的时期，提醒自己消耗的能量应该有一个大方向让琐碎变得有意义，人生需要设计。有大把时间的年青人和随性的人都会鄙夷步步为营的人生，但是做为一个理性的对自己负责的人不能不思考未来。为了未来的我不埋怨当下的自己，还是要有规划和行动力，这可能就是所谓保守的心态吧。书中有一小节提醒我们思考“什么都不做的代价”。作者结合自身经历向我们展现了一个普世价值里“成功的理科生”是怎样通过规划设计+认真执行来获得成功人生的。他的成功里也有很多机缘巧合，作者试图通过“事后诸葛亮”来把他自己的经验和教训总结，再结合很多其他各类经管书籍为理科生走一条通顺的成功之路提出了很多建议。这本书对于平时一门心思搞理科研究的人来说是非常受用的，但是我平时对经管的书籍稍有涉猎，觉得受启示的地方较少。但值得一提的是，为了让理科生接受这些建议和技巧，作者换用了理科生惯用的思维进行表述。比如书的最前部分“怀着理性野性，对自己的人生提出假设”的说法很有意思，如果直接问未来成为什么，可能很多人都患得患失不敢去定型。但是用了理科生习惯的“提出一个大方向，一边实验分析一边构筑理论”的说法，就更容易放松心态去大胆设想了。自我分析篇就是find your moment of obligation精心设计步步为营要计划好时间表，尽早开始准备需要的技能和人脉。作者花一些篇幅来介绍怎么建立人脉，为什么要开公司建学会建NPO，这些部分都是刚刚科研起步的博士生们从没想过的问题，很有建设性。时间管理的部分同《奇特的一生》制作时间花销清单，以终为始根据目标来分配时间最后有一些中肯的提醒随时可能遇到的麻烦。这是最近读的第3本日本人写的小书，平和、乐观和热爱生活和关注细节流淌于字里行间，读完有轻松愉快又有收获的感觉。想起在东京的时候，在电车里在餐厅等饭的时候身边人都是静悄悄地再看书，一般的街边超市里书就像面包饮料一样贩售。他们抓紧生活的闲隙读着这样一些书，又是休闲又是学习，好幸福。

6、全书的中心观点就是人生需要设计规划，只不过以理工科学生为例。共分为11篇，各篇要点概述如下：1.基础知识篇，也是前提背景篇。提出理性地思考，野性地行动是科研成功的一个关键，同时强调了文科能力（如人际交流、经营管理等能力）对理科生的重要性。2.自我分析篇。也就是一个小型简洁的自我规划：思考自己的价值（人生意义，价值观）和使命（真正想做的事情，所谓的梦想），并列出现实价值和使命的战略（及需采取的行动和一些更具体细小的目标，to do list行动清单）。3.经济篇。经济基础决定上层建筑，给出三种增加收入的方法：写畅销书、挣演讲费和投资。其实最好的投资是投资自己。4.国内交际篇。人与人之间的关系是一种社会资本，说白了就是互助互利。应该主动结交各行各业（包括医生、律师等）的人才朋友。5.国外交际篇。培养并维持好与国际友人的关系，对让自己的研究得到世界的认可很有帮助。6.职位篇。学会主动推销自己到想要的职位上。研究工作的独创性、团队协作能力以及权威可信的推荐是应聘成功的三大关键。还指出教授选举的几大参考因素：优秀的业绩、国内外同行的认可和好评、得到较多的科研经费以及擅长演讲和报告。7.业绩篇。科研界业绩大多是以论文或专利等学术成果的数量和影响来评判的。选择影响更大的期刊发表论文可以提高被引用的机会，同时进行更新更流行的研究也有助于提高业绩。8.表现篇。表现能力与实力一样重要，要想办法进一步扩大自己的影响力，让更多人获悉和认可你的研究与成果。如发论文、出版书籍、演讲和建立博客网站等。9.基础建设篇。准备公司、学会和NPO（非营利性组织）相关的建议。10.时间篇。每一位成功人士都是懂得管理好时间的。人生设计其实就是规划如何使用时间的学问。11.意外麻烦篇。人生之路不如意之事十之八九。有所警惕和准备，多听他人指导意见，遇到困难坦诚面对。

《理科生的人生设计指南》

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