

<<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

出版时间：清华大学出版社

作者：（日）坪田一男

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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<理科生的人生设计指南>>

前言

1997年《理科生的研究生活指南》（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

作者:(日)坪田一男 译者:吴小敏 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,就是那种运气很好才会在学校遇到的导师类型。眼科尤其擅长角膜移植、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

设计1 先进行人生设计 1 1.1 “理性野性”是研究生活取得成功的关键 3 1.2 磨炼文科能力 7 1.3 设立自己人生的“假说”，首先付诸行动 11 1.4 “研究”、“金钱”、“自我表达能力”同样重要 13

设计2 自我分析篇 17 2.1 人生设计，必须先做好3种自我分析 19 2.2 你什么时候会感觉幸福？ 21 2.3 认清自己的使命 23 2.4 要快乐度过人生，就要做“自己喜欢的事” 27 2.5 描绘职业年表，以免错失成为教授的良机 30 2.6 教别人也是学习 33

设计3 经济篇 35 3.1 著名大学的教员，四十多岁时年收入只有900万日元 37 3.2 一个小孩一年的学费和生活费需要200万日元 41 3.3 结婚、生子、留学、买房……需要这么多钱 42 3.4 一边在大学上班一边增加收入的3种方法 47 3.5 最能产生金钱效益的是“自己” 56 3.6 什么样的人容易拿到研究经费 59 3.7 什么样的科研经费申请材料容易通过 64

设计4 朋友熟人篇 67 4.1 胸怀“和朋友互助互利”的想法 69 4.2 朋友中需要有医生、律师、理税师 71 4.3 想认识的人要自己主动去接近 73 4.4 如何找到人生伴侣？ 77

设计5 海外人际篇 81 5.1 求职时如何利用留学经历 83 5.2 也可以选择留在海外工作 91 5.3 外国友人多，论文评审更容易通过 92 5.4 雇用国际秘书，增强和海外的联系 96

设计6 职位篇 101 6.1 如果“现在的研究室不行”，就要尽早准备换个环境 103 6.2 要获得职位，就要在学会结束后主动推销自己 106 6.3 招聘方最看重“独创性”、“工作配合度”、“真心推荐” 111 6.4 确定了“要当教授”的目标，就会认真开始努力 120 6.5 教授选举的5个要点 122

设计7 提高业绩篇 127 7.1 有业绩，就有前进道路 129 7.2 业绩用数字来评价 130 7.3 列举论文时要提高引用索引 131 7.4 专利在经济上经常带来负面影响 134 7.5 教育的对象.技术人员、学生，甚至是教授 137 7.6 理科出身者取得MBA的人越来越多 139 7.7 不怕击球失败，坚持站在垒位上 141 7.8 随时掌握自己的业绩数据 142 7.9 诺贝尔奖的得奖关键在于“流行”！ 144

设计8 表现篇 149 8.1 实力和表现能力同等重要 151 8.2 提高表现能力的5种方法 154 8.3 利用自己的研究，设立受欢迎的博客 158 8.4 自创独立刊物的话，易于收集专业领域内的信息 160 8.5 认清社会对自己的需求 164

设计9 基础建设篇 167 9.1 只靠研究室支撑不了研究 169 9.2 公司、学会、NPO是研究者必需的3种研究环境 170 9.3 大学的兼职规定不是为了限制教员 174 9.4 公司可以购买大学难以购买的研究器材 175 9.5 创建以大学为出发点的公司 176 9.6 经营委托给有经验的商业伙伴 179 9.7 资金从银行以外调度 180 9.8 设立学会、研究会，切磋琢磨 185 9.9 NPO的好处在于学会可以取得法人资格 189 9.10 超越“内心障碍” 190

设计10 时间篇 193 10.1 考虑人生的时间分配时，以年为单位 195 10.2 有意迟到，读论文 200 10.3 尝试科尼翁的做法 203

设计11 麻烦篇 205 11.1 一点小失败就可能威胁研究生命 207 11.2 要点1.做好突然出事的心理准备 208 11.3 要点2.突然出事的时候要诚实地面对 209 11.4 要点3.树立“社会整体的看法最正确”的想法 210 11.5 要点4.培养与“可以依靠的人”间的信赖关系 212 11.6 要点5.当心，不要掉下悬崖 214 11.7 不正当使用研究经费后果严重 216 11.8 即便是自己相信的人，也绝对不能交出印章 218 11.9 思考“什么都不做的风险” 219 11.10 设计人生时要快乐开朗 221 致谢 223

<<理科生的人生设计指南>>

章节摘录

2.挣演讲费 可能有人表示反对：“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：“这是我设计了自己的博客，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。

我这样说得好像很了不起似的，但实际上我到40岁为止资产都是零。

<<理科生的人生设计指南>>

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>>

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:<http://www.tushu007.com>