

理科生的人生设计指南



——从经济自立到选择教授、设立公司

讲解 前辈不肯明言的理科生活法则
拯救 研究所里的科技宅人
解放 象牙塔里的苦闷青年

3 路

现在
NOW

—

成功
SUCCESS

现在	基础知识篇	自我分析篇	经济篇	朋友熟人篇	海外人际篇	职位篇	提高业绩篇	表现篇	基础建设篇	时间篇	麻烦篇	成功
----	-------	-------	-----	-------	-------	-----	-------	-----	-------	-----	-----	----

单一票制：规划设计 + 认真执行

[日] 坪田一男 著
吴小敏 译



清华大学出版社

013048523

B848.4-49
1049

理科生的人生设计指南

[日]坪田一男 著

吴小敏 译



清华大学出版社
北京



北航

C1656603

B848.4-49
1049

《RIKEI NO TAME NO JINSEI SEKKEI GAIDO

—KEIZAITEKI JIRITSU KARA KYOUJYUSEN, KAISHA SETSURITSU MADE》

© Kazuo Tsubota 2008

All rights reserved.

Original Japanese edition published by KODANSHA LTD.

Publication rights for Simplified Chinese character edition arranged with KODANSHA LTD.
through KODANSHA BEIJING CULTURE LTD. Beijing, China.

北京市版权局著作权合同登记号 图字：01-2013-0940

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

理科生的人生设计指南/(日)坪田一男著;吴小敏译. --北京:清华大学出版社, 2013
ISBN 978-7-302-31388-5

I. ①理… II. ①坪… ②吴… III. ①成功心理—青年读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第013968号

责任编辑:宋成斌 王 华

封面设计:陈 涛

责任校对:赵丽敏

责任印制:宋 林

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦A座 邮 编:100084

社总机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 刷 者:清华大学印刷厂

装 订 者:三河市新茂装订有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:140mm×210mm 印 张:7.375 插 页:1 字 数:128千字

版 次:2013年5月第1版

印 次:2013年5月第1次印刷

定 价:29.00元

产品编号:049803-01



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，日本社会中普及了互联网，经济得到恢复，发生了巨大的变化。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、时间的使用法，等等。不是仅仅把研究继续下去、做出成果就足够的。很多人就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百分之五的精力用到“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

目录

●——设计1	基础知识篇	1
1.1	“理性野性”是研究生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 求职时如何充分利用留学经历 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，也绝对不能交出自己的印章 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

设计1

基础知识篇

13 路

现在
NOW

—

成功
SUCCESS

现在 基础知识篇 自我分析篇 经济篇 朋友熟人篇 海外人际篇 职位篇 提高业绩篇 表现篇 基础建设篇 时间篇 麻烦篇 成功

单一票制：规划设计 + 认真执行

要取得成功，必须进行“人生设计”

1.1

“理性野性”是研究生活取得成功的关键

选择了研究者这条道路的诸位年轻人，你们对自己的未来和事业，是否认真地思考过呢？你们为自己的未来和事业，又做了多少的“准备”呢？

“我对 × × × × 有兴趣，能够做这个研究就足够了。这样我就满足了。”有人会这样说。

但是，真的就足够了么？请认真考虑。研究的费用从哪里来呢？你做自己喜欢的研究，肯定希望能够成功吧？你难道不期望你的研究能够深入，比如带动某种癌症特效药的发现，或者做出非常了不起的发现而得到诺贝尔奖的桂冠？你肯定希望你的研究能结出大家都承认的硕果吧？

然而，有时候虽然掌握了从事研究的知识，但却因为没钱而不能把研究进行下去。这成什么话呢？要进行研究，就要有适当的好工具和好制度，也需要人手。如果有了大发明（小发明也行），你不想取得专利，为经济做贡献吗？

因此，如果想做好研究工作，想把研究引导向成功，最好从年轻时起就认真考虑前进的道路，一点一点地做准备工作。如果这样做了的话，你的研究生活会更快乐。我

们时不时会看到，一些研究者律己甚严，却不太注意提前做好准备，结果不能活用自己的出色才能和力量。真是非常可惜，因为稍稍有一些心理觉悟、准备和训练的话，一个人此后的研究人生有可能会有非常大的不同。

不用说，研究人生最基本的必要准备，就是进入大学的研究室。然后，能遇到值得尊敬的老板（教授）和能感兴趣的研究课题的话，那就非常好了。

但是，不要以为只是这样就算做好准备了。这个阶段只不过是站在了研究者的起跑线上。如果你想从心底享受研究生生活的乐趣、取得成功，最好尽早开始做准备。

比如说，在研究生院做研究生或助手时，研究室的教授会给你研究课题，会把通往终点的道路指给你看。环境和设备也都很齐整。碰壁时，还会获得不错的建议。

但是，如果你是一个独立的研究者，事情就不是这样了。研究职位必须要自己找，研究题目得自己定，研究费要自己筹集，必要的设备也得自己配备。研究不是自己一个人可以做下来的，还需要考虑开发和提高学生、助手的积极性。而且，指导学生也非常重要。这一切都是研究者的“工作”，研究者不是只埋头于研究就可以的。这些“工作”有时比研究工作本身还要难做，不可能在朝夕之间就做得很好。和研究工作一样，这需要有先见之明、提前做好准备和一些训练。

比如说，现在你在考虑“希望将来能从事开发癌症特效药的研究”。这是一个远大的目标，非常好。但是，要实现这个目标，就必须在大学或研究所里拥有一个有相当地位的职位。可能需要很多研究经费，周围还需要一些支持自己的人。但是，职位、金钱、人力，都不是某一天突然从天而降的。这些都需要有一定的准备才能具备。准备是必须做的。

但是，我前面已经说过，很多理科生都对这种准备工作感觉棘手。这牵涉到金钱问题、与人的交涉能力，需要有管理能力、经营能力和交流能力。可能有不少人都觉得这是文科生擅长的领域吧。甚至有不少人公开宣称，说理科人不适合做文科类工作，所以不用做这种事，说在研究之外的领域使用脑力是浪费时间。但是，这样真的行得通吗？

所谓研究，本来就是“对新领域的挑战”。研究活动就是反复“尝试和失败”，是一种智力冒险。然而，对“文科类领域”就不挑战，这不可笑吗？

我最近常常鼓励年轻的理科研究者“以理性野性为目标”，这个说法是不是很有趣？所谓“理性野性”，就是理性地思考，野性地行动。说到“理性”，理科生本来就都具备了。但是研究必须具备野性，在采取“也许不会成功，但先跳进去再说”的野性行动的时候，才最可能获得成功。