

Discover

[日] 猪俣武范◎著 代芳芳◎译

哈佛医生 超强学习法

ハーバード×MBA×医師

目標を次々に達成する人の最強の勉強法



根据目标逆向思考，优化管理时间，边工作边学习，

用最有限的时间，挖掘自身潜力，取得最佳效果！

日本销量突破**80000**册！

中国大陆
台湾地区
韩国

同步
出版

“日本天皇御医”

天野笃

(顺天堂大学医学部教授)

推荐！

[日] 猪俣武范◎著 代芳芳◎译

哈佛医生 超强学习法

ハーバード×MBA×医師
目標を次々に達成する人の最強の勉強法

Study

SPM 南方出版传媒 广东人民出版社
· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛医生超强学习法 / (日) 猪俣武范著; 代芳芳译.
广州: 广东人民出版社, 2018.3
ISBN 978-7-218-12351-6

I. ①哈… II. ①猪…②代… III. ①学习方法
IV. ①G442

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 290701 号

广东省版权著作权合同登记号: 图字: 19-2017-137

ハーバード × MBA × 医師 目標を次々に達成する人の最強の勉強法

猪俣武範著

HARVARD X MBA X ISHI MOKUHYOU WO TSUGITSUGI NI TASSEI SURU

HITO NO SAIKYOU NO BENKYOUHOU

Copyright © 2016 by Takenori Inomata

Original Japanese edition published by Discover 21, Inc., Tokyo, Japan

Simplified Chinese translation rights © Beijing Shi Zu Niao Culture Communication Co., Ltd.

by arrangement with Discover 21, Inc. through ERIC YANG AGENCY

Hafo Yisheng Chaoqiang Xuexifa

哈佛医生超强学习法

〔日〕猪俣武范 著 代芳芳 译

版权所有 翻印必究

出版人: 肖风华

策划编辑: 詹继梅

责任编辑: 马妮璐

责任技编: 周杰 易志华

封面设计: Amber Design 琥珀视觉

出版发行: 广东人民出版社

地址: 广州市大沙头四马路 10 号 (邮政编码: 510102)

电话: (020) 83798714 (总编室)

传真: (020) 83780199

网址: <http://www.gdpph.com>

印刷: 北京时尚印佳彩色印刷有限公司

开本: 880mm × 1230mm 1/32

印张: 7 字数: 130 千字

版次: 2018 年 3 月第 1 版 2018 年 3 月第 1 次印刷

定价: 39.80 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社 (020-83795749) 联系调换。

售书热线: (020) 83795240

前言

随着时代的变化以及全球化进程的加剧，世界间的界限正逐渐消失。

也就是说，我们已经进入了要和全世界人才竞争的时代。但换言之，世界上的任何人都将拥有更多的机会。

为了在这样的时代保持竞争优势，我们在努力做好眼前工作的同时，还需要朝着将来的道路不断努力学习、掌握新的技能。

这种情况下，我们该如何安排时间、如何兼顾工作和学习呢？

本书将向忙于工作和日常生活的社会大众介绍以下内容，一边从事医生的工作，一边从零的状态开始学习英语，并留学哈佛、同时在商务学校考取 MBA 的作者本人的真实体验，以及以活跃在海外的日本人和精英的采访记录为基础的“兼顾工作和学习、同时完成多个目标的思维方式和包括语言学习在内的具体学习方法”。

任何人都能够“挑战世界”。

描绘梦想、坚持目标的时候，偶尔失败也没关系。只有以最终站到顶点为目标、不断修炼自己、挑战世界才能看到最美的风景。

如何学习才能边兼顾医生的工作边完成留学哈佛、考取MBA？

我成长于茨城县一家极为普通的工薪家庭。童年时代并没有什么特别之处，自然也不可能拥有长期的海外经验等。

即使是这样的我，也在2010～2015年的5年间一边在医生的工作岗位上不断迈进，一边考取了医学博士、留学哈佛大学医学部，而且考取了MBA，完成了看上去不可能同时完成的目标。

从前就一直有朋友问我“你什么时间学习？”“你什么时间睡觉？”

朋友们看到我同时挑战不同的目标，觉得我能挤出这么多时间来学习简直是不可思议。

为了高效率完成目标，需要培养“对学习的思考方式和姿态”“学习技巧和过程”“学习之外的网络”这样的良性循环。

其中，我最在意的是“着眼于人生中想完成的事情来设定目标”和“明确什么事情不能做”。

这是最大限度发挥潜能时最重要的两点。

人生只有一次。然而，想挑战和想了解的事情却多如牛毛。

为了在有限的时间内高效率学习、完成目标，就需要“减少无用功、将 100% 的时间集中用在该做的事情上”。

如果我将自己的思考方式和独特的学习方法整理出来并分享给大家，或许能帮助大家更高效率地挑战和完成自己的梦想以及目标，于是我才执笔写出本书。

关于构建目标和时间管理的“学习生态系统”所需要的精华，书中并没有进行过于深入的探讨，而是进行了概括性、全面性的说明。对于面临就业的大学生、想升职的商务人士和兼顾育儿、家庭以及学习的人们来说，本书是以最短途径收获成功、挑战世界时不可缺少的指南针。

切磋琢磨，打造世界基石。

大多数美国人在面临困难的时候，不会说“不能”“很难”这样的消极语言。他们会这么说：

“It's Challenging（这很有挑战）。”

挑战，会让人想起不断前进，同时也带给我们“或许还能达成目标”的鼓励情绪。

希望繁忙而抽不出时间的人们以及忙于兼顾育儿、家庭和学习的人们都能牢记“挑战”意识。

在最好的状态下，有的人会发挥出超乎寻常的能力。本书主要介绍将人生目标和节点具体化的方法以及做出重大决定时关键而有效的技巧。为一年后的资格考试而学习、做升职准备、为育

儿后的第二职业做准备等，请大家放到具体情境下去考虑一下。

通过学习能产生巨大效果的人和不能产生巨大效果的人之间的差距，在学习的思考方式和环境变化以及简单的技巧上，而不在于与生俱来的头脑差别。

把你自身的经验和时间同本书的学习方法相融合，如果能创造出与众不同的未来、建立起挑战世界的基石，本人将感到万分荣幸。

猪俣武范

目录

前言	1
----------	---

PART 1 卓有成效的人设定目标的技巧

1. 从目标开始反向思考	3
2. 制定灵活的目标	5
3. 将目标分为 7 个方面	7
4. 制定 10 年期目标	9
5. 定期更新简历	12
6. 将目标和未来的理想相结合	14
7. 赋予目标连贯性	16
8. 形成目标组合	19
9. 不是“A 或 B”，而是“A 和 B”	22
10. 以目标人物为榜样	24
COLUMN 1 我以哈佛、MBA 为目标的原因	27

PART 2 卓有成效的人管理时间和提高专注力的技巧

11. 适当进行时间管理	36
12. 将复利的思考方式引入时间管理	38
13. 通过治疗类选法确定优先顺序	40
14. 为了效果显著, 需熟练安排时间	42
15. 巧用零碎时间	44
16. 周末不安排学习	47
17. 减少消遣时间	49
18. 养成专注的习惯	52
19. 避免一心多用	54
20. 理解专注的生物钟	57
21. 通过睾酮提高专注力	59
22. 设定期限	60
23. 控制困意	61
24. 将健康管理进行到底	63
25. 有意识地留出清扫时间	66
26. 将 10% 的时间用于新事情	68
INTERVIEW 1——挑战世界的人采访记录一	
顺天堂大学医学部心脏血管外科教授 天野笃	71

PART 3 卓有成效的人的学习技巧

27. 将“LEAN”思考方式引入学习	78
28. 将目标和任务可视化	82
29. 通过波纹效应增加动力	84
30. 不过于追求完美	86
31. 高效率学习真题集和教科书	88
32. 不从习题集的第一页开始	91
33. 巧用荧光标记	92
34. 利用博客锻炼表达力	93
35. 每天跟进 TO DO 清单	95
36. 用 FIFO 方法管理 TO DO	97
37. 在学习上不吝啬钱财	100
38. 形成资质	102
COLUMN 2 世界化的哈佛大学实验室	108

PART 4 从哈佛、MBA 学到的学习法

39. 尽早获得信任	113
40. 巧用人脉	115
41. 目标不是竞争而是相互协作	118
42. 消化海量知识	122
43. 重视预习	125
44. 通过发言磨炼自己的见解和思维	127
45. 享受海外留学	129

46. 远离舒适区	132
-----------------	-----

INTERVIEW 2——挑战世界的人采访记录二

哈佛大学应用数学专业·专业足球运动员 小林宽生	135
-------------------------------	-----

PART 5 从零开始的英语学习法

47. 成为全球化人才	142
48. 早期开始便要设定具体目标	143
49. 非“正确英语”也可以沟通	145
50. 具体描述学习英语的目的	147
51. 牢记目标, 只学习必要的技能	149
52. 确保英语学习时间	151
53. 做 TOEFL 领跑运动员	153
54. 跟遗忘曲线战斗, 牢记英语单词	155
55. 用英语上网	159
56. 用 10-K 锻炼阅读技巧	161
57. 通过电影和 TED 磨炼听力技巧	164
58. 演讲要有表达意识	166
59. 制作英语简历	168
60. 英语会话中不要“不懂装懂”	171
61. 使用谷歌学习书写	172
62. 使用模板写英文邮件	173
63. 推荐 TOEFL 用书	175

INTERVIEW 3——挑战世界的人采访记录三

专业网球选手 添田豪	178
------------------	-----

PART 6 卓有成效的人不断成长的技巧

64. 通过成功体验来保持动力	184
65. 利用先发优势	188
66. 体验超越界限	191
67. 一边想象着合格的自己一边学习	193
68. 遵守和自己的约定	194
69. 注意不同的衡量标准	195
70. 为组织做出贡献	198
71. 不以金钱来定义成功	200
72. 即使失败，也要积极思考	201

INTERVIEW 4——挑战世界的人采访记录四

拉面店“Yume Wo Katate”经营者 西冈津世志	205
------------------------------------	-----

后记	209
----------	-----

PART 1

卓有成效的人设定目标的技巧

通过学习和工作而获得显著效果的人和没有效果的人之间存在着巨大差距。这是因为“对学习的思考方式和姿态”不同。

忽略了这一点的人就不可能获得显著效果。

在学习方面，本书介绍了几种高效率的技巧和时间管理方法。但是，如果没有建立对学习的思考方式和姿态，即使使用了这些方法，也不可能获得显著效果。

首先，建立对学习的思考方式和姿态时，最重要的是，要有明确的人生目标或可称为使命的目标。

如果能坚定人生目标，就能从目标开始逆向思考，专注于现在应该做的事情。这样一来，就能明确，对你来说，哪些事情是必要的，哪些事情是在浪费时间。

首先，确定目标，明确自己为什么而学习。

1. 从目标开始反向思考

人手这本书的人，大都已经确立了未来的目标、渴望自我成长。

但是，我觉得其中一定有人，无论怎么努力工作，就是如同漂浮在世界表面一样，找不到目标和自身的价值。

究其原因，是因为如果不花费充分的时间来思考人生的目标是什么，就无法确定明确的目标。

目标的设定以及学习，对理想中未来职业的思考，都是最重要的过程。通过设定目标，才能够保持动力。而且，也可以将你对未来的想象引入到现实中。

顶级水平的田径运动员或是获得成功的商业人士，在将目标具体化时，都不仅限于其擅长的领域。明确地设定目标，可以带来长期的设想和短期的动力。而且，设定目标并进行有效管理，可以令有限的时间资源有效地集中到你真正想要获得的人生上。

我们要尽可能详细而具体地描述出自己的目标。这样一来，就可以真实地感受到进步，也可以监测出目标的完成度。

设定目标并进行自我评价，就等同于在医院测量生命指征。所谓生命指征是指血压、脉搏、呼吸、体温等。测量这些指征是了解身体状况时不可或缺的过程。同样，为了进行目标管理，将目标的完成度量化也是必不可少的。

在长期的学习过程中，我们偶尔会忽视自己的进步。这种情况下，通过真实而详细地感受目标的达成，可以增长自信，最终将收获长期的动力。

汽车导航系统和智能手机的地图软件都需要输入“现在位置”和“目的地（目标）”。输入之后，无论实时路况如何变化，都能够很快到达目的地。然而，如果不确定目的地，就会浪费大量时间，或者不能有效地规划路径，不能从目标来逆向做出准备。

设定目标，不仅能促进学习，还能够明确你人生的方向。

通过认识自身真正想要达到的目标，你将明白应该将时间用在哪里，并据此减少花费在没必要的事情上的时间。

确定学习的速度也是设定目标的方法。

重点：在设定目标的过程中，你将会明确自己的人生方向。

2. 制定灵活的目标

很多人因为不知道将来要做什么，而无法确定学习的目标。我们可能真的无法想象 5 年后和 10 年后的自己。但是，正因为如此，我们才需要在保持弹性的同时，战略性地确定目标以及学习方法。

在这种不确定的情况下，怎么确定目标更好呢？重要的是我们要大致地想象一下 5 年后和 10 年后的自己。目标可以不断变化，所以在设定目标的时候，无须完美地预测将来。

设定目标时，运用采纳灵活目标（SMART GOAL）5 项标准的框架就非常方便。

所谓 SMART 是 Specific（更具体的）、Measurable（可评价的）、Achievable（可实现的）、Realistic（现实的）和 Time-bound（期限内可达成的）这 5 个词汇的首字母组成的，我们的目标应该满足这 5 点。通过使用这一框架，便能够更加明确地设定目标。

这里，我们来看一下非灵活目标和灵活目标的例子。