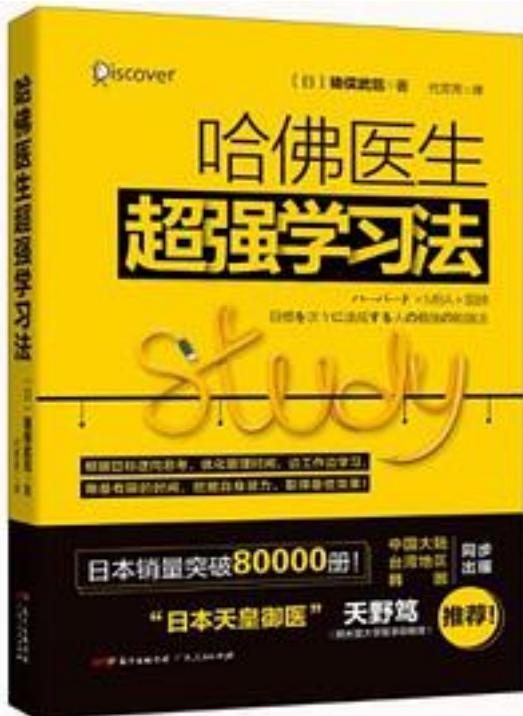


哈佛医生超强学习法



[哈佛医生超强学习法 下载链接1](#)

著者:猪俣武饭

出版者:广东人民出版社

出版时间:2018-3

装帧:平装

isbn:9787218123516

作者介绍:

猪俣武范，1981年5月生于千叶县船桥市，于茨城县取手市长大。2006年自顺天堂大学医学部医学科毕业。

2012年于顺天堂大学的大学院眼科学取得医学博士学位以及专任眼科医师资格。2012年，前往哈佛大学医学部的Schepens眼科研究中心留学。

在留学期间，取得波士顿大学Questrom School of Business MBA学位。2015年11月起在顺天堂医学部附属医院担任眼科助教，负责临床研究、教育、经营等事务。

设立支援日本的医疗从业人员前往海外留学的一般社团法人机构JGMS(Japan Global Medical Career Support)，对日本医疗界的优化有所贡献。

目录: 前言

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
2. 制定灵活的目标
3. 将目标分为7个方面
4. 制定10年期目标
5. 定期更新简历
6. 将目标和未来的理想相结合
7. 赋予目标连贯性
8. 形成目标组合
9. 不是“A或B”，而是“A和B”
10. 以目标人物为榜样

COLUMN 1 我以哈佛、MBA 为目标的原因

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
12. 将复利的思考方式引入时间管理
13. 通过治疗类选法确定优先顺序
14. 为了效果显著，需熟练安排时间
15. 巧用零碎时间
16. 周末不安排学习
17. 减少消遣时间
18. 养成专注的习惯
19. 避免一心多用
20. 理解专注的生物钟
21. 通过睾酮提高专注力
22. 设定期限
23. 控制困意
24. 将健康管理进行到底
25. 有意识地留出清扫时间
26. 将 10% 的时间用于新事情

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

PART 3 卓有成效的人的学习技巧

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

COLUMN 2 世界化的哈佛大学实验室

PART 4 从哈佛、MBA 学到的学习法

- 39. 尽早获得信任
- 40. 巧用人脉
- 41. 目标不是竞争而是相互协作
- 42. 消化海量知识
- 43. 重视预习
- 44. 通过发言磨炼自己的见解和思维
- 45. 享受海外留学
- 46. 远离舒适空间

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

PART 5 从零开始的英语学习法

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

INTERVIEW 3——挑战世界的人采访记录三

专业网球选手 添田豪

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
- 65 利用先发优势
- 66 体验超越界限
- 67 一边想象着合格的自己一边学习
- 68 遵守和自己的约定
- 69 注意不同的衡量标准
- 70 为组织做出贡献
- 71 不以金钱来定义成功
- 72 即使失败，也要积极思考

INTERVIEW 4——挑战世界的人采访记录四

拉面店“Yume Wo Katare”经营者 西冈津世志

后记

· · · · · (收起)

[哈佛医生超强学习法 下载链接1](#)

标签

学习

个人管理

学习方法

学习力

医学

日本

总有那么一点

图书馆

评论

真的是实用派，用了大概快两个小时的时间阅读完毕。突然有了一种如雷灌顶的感觉，无论是关于计划方法、海外留学经历、英语学习方式我都觉得很受用。推荐给小陈！下次见面要分享给小陈

一个半小时看完，很不错的工具书，比公众号知乎之类的更有体系！

远离舒适圈，在舒适的环境中获得的新东西越来越少。

一种人生的分享。p.s.可能对于理想和商业部分不是特别理解。

言简意赅，简单粗暴，从过来人的角度来讲述学习经验，还是能榨取一点干货的。

书店翻翻标题就好，没有给我带来好的指引和破局之法，有点失望～

挺实用的，但是要想实践，还是得看自己。

快速翻阅，医学角度很有趣。

这种类型的书随便看看就行了，里面有些观点还是值得我去学习，它刷新了我对时间管理这个概念的认知。

打分不是评定的唯一标准。适合自己的才是5星好评！40分钟看完。还蛮好的。

还行，有一些方法可以借鉴实践

这种快餐式方法论的书我都不好意思写成书评了。整本书啰里啰嗦一大堆，也只有不到10%的参考价值，十几分钟就能读完。

分了三天来阅读，感觉受益良多。因为自己也是医生，所以觉得关于学习和专业的内容非常能够感同身受。里面的方式方法也比较适合自己。

目标反推方案思路不错

一个小时看完，看这本书看目录和文中的黑体字就够了

垃圾…

不错的人生算法课，实用。

同时学医的我，能感同深受

你不会成为下一个马云或马化腾，因为一味模仿会进入时间岔道。本书很有日本人的“克己复礼”，但更科学——提炼了可行方法及学习经验。给5星是因为，国内充斥太多标题党的书骗钱！这本，真诚。

perfect，需要与实践结合，指导和探索实践模式！也是思想上的注入源动力！

[哈佛医生超强学习法 下载链接1](#)

书评

[哈佛医生超强学习法 下载链接1](#)