

CHEERS
湛庐

摆脱无效 忙碌的目标 达成法

[日]猪俣武范
著

王雪
译

一边在哈佛医学院留学
一边拿下MBA学位

家庭生活、职场打拼
人生抉择、技能提升等
多方面指导

全力以赴
过好眼前的生活
同时面向未来
做好充分准备

最会学习的医生
教你“不拼命”也能
实现人生理想

目標を次々に達
成する人の
最強の
勉強法

 中国纺织出版社有限公司

CHEERS
湛庐

摆脱无效 忙碌的目标 达成法

[日] 猪俣武范
著

王雪
译

一边在哈佛医学院留学
一边拿下MBA学位

家庭生活、职场打拼
人生抉择、技能提升等
多方面指导

全力以赴
过好眼前的生活
同时面向未来
做好充分准备

最会学习的医生
教你“不拼命”也能
实现人生理想

目標を次々に達
成する人の
最強の
勉強法

 中国纺织出版社有限公司

版权信息

书名：摆脱无效忙碌的目标达成法
作者：〔日〕猪俣武范
译者：王雪
出版社：中国纺织出版社有限公司·湛庐
出版时间：2023年08月
ISBN：9787522907260
字数：99千字
版权所有·侵权必究

测一测 达成目标的关键和技巧，你了解多少？

· 从降低风险的角度来说，我们最好只设立一个目标，这样我们所承担的风险就是最小的。这是对的吗？

A. 对

B. 错

· 如果工作日没有整块时间可用于学习提升，那么就只在周末进行高强度集中学习。这合理吗？

A. 合理

B. 不合理

· 即使不是非常标准的、流利又地道的英语，也可以帮助我们完成日常交流和沟通，所以我们只要把英语当作一个表达想法的工具使用它就可以。这种观点对吗？

A. 对

B. 错

扫描下面二维码查看本书更多测试题

扫码激活这本书
获取你的专属福利



扫码获取全部测试题和答案，一起了解如何有效实现目标

序言 有限的时间，无限的可能

随着时代的飞速发展，我们已经进入全球化时代，与此同时，世界的边界越来越模糊。也就是说，即使我们身在自己的国家，也必须与全世界的人竞争。但这也意味着，每个人都有了更多的机会。在这样的时代，为了保持竞争优势，我们既要全力以赴做好眼前的工作，也要不断学习新的技能，面向未来做好充分的准备。

那我们应该如何分配时间来兼顾工作和学习呢？

本书主要面向那些既忙于工作又为了生活奔波的中青年，介绍在兼顾工作与学习的同时不断实现目标的思考方式，以及包括语言习得在内的具体学习方法。本书的内容源于我的个人经验以及对活跃在海外的日本精英人士的访谈。作为医生，我一直反复钻研，不断积累知识，又从零语言基础开始学习英文，实现了留学哈佛大学的目标，同时还攻读了波士顿大学商学院的工商管理硕士（MBA）。

其实，谁都可以“向世界挑战”。只要我们描绘出梦想，设定好目标，不断努力，哪怕经历失败也没关系。你一定想看看只有通过磨炼自己、挑战世界才能看到的那片风景吧！

那么我作为一名医生，是如何在承担重任的同时，前往哈佛大学留学并获得了MBA学位的呢？

我成长于日本茨城县一户极其普通的工薪家庭，在那里度过了和大多数人一样的童年，没有海外生活的经历。2011—2015年的5年间，我作为一名医生努力完成本职工作，获得了医学博士学位，同时我去了哈佛大学医学院留学，并攻读了波士顿大学商学院MBA，实现了看似遥不可及的目标。那时，我经常被朋友质疑“你都在什么时候学习”“你都不睡觉吗”，因为看到我在进行这么多课题的同时还能挤出时间学习，他们觉得不可思议。

总的来说，我认为要想高效达成目标，就需要培养正确的学习态度和方 法，掌握正确的学习技巧和程序，并维护好学习以外的社交，由此形成良性循环。其中，我最关注的是“明白自己想实现什么理想，以此为基础设定目标”和“确定不做什么”，这两点对我们能否最大限度地发挥出人生潜能来说至关重要。

人生只有一次，可是想要挑战和学习的东 西却像大山一样，这就需要我们在有限的时 间里高效学习，避免做无用功，将100%的精力集中于该做的事情，最终实现目标。

我整理了自己具体的思考方式和学习方法，通过这本书分享给大家，希望能帮助大家高效实现正在挑战的梦想。本书将会用浅显易懂的语言全面解释构建“生态学习系统”所需的精髓，如目标设定和时间管理等。对于求职的 大学毕业生、追求事业发展的商界人士，以及正在努力平衡育儿、家庭和学习的人，这本书或许能成为你们挑战世界的指导方针，帮助你们以最短的时间、最近的距离赢得胜利。

许多美国人在遇到困难时，不会说“不行”“太难了”这些消极的话，而会说“它充满了挑战”，这既给人一种积极向上的印象，也表露出一种“有可能成功”的希望。我希望我的读者不论是工作繁忙的商界人士，还是兼顾育儿和学习的家长，在面对困难时都能拥有这样的挑战精神，它的力量甚至会让我们超常发挥。

本书还会介绍将人生目标和使命具体化的方法，这些方法或许会成为大家做重要的决定时最关键且最有效的工具。不管你是在为了一年后的资格考试而学习，还是在做职业发展的规划、生育后的副业准备，都可以参考其中的案例和方法。

有人能通过学习收获颇丰，有人却毫无成果。希望大家明白，这只是在 学习与思考方式、创造力和对一些简单技能的掌握上有所不同，而非有着与生俱来的天赋差异。

总之，希望大家通过阅读本书有所收获，再结合自身的经验和努力，找到挑战世界的起点，开拓崭新的未来。

第1章 设定目标，找到挑战的起点

导读

在学习和工作上取得很大成就的人，与那些没有什么成就的人之间其实有着很大的差异，而这种差异就在于学习的观念和态度。我从没见过马马虎虎、敷衍了事就取得成功的人。

正如本书将要介绍的那样，学习有可以提高效率的技巧和管理时间的方法。但是，在没有树立正确的观念和态度之前，人们即使知道了那些方法论也不会取得多大的成功。

而要树立正确的学习观念和态度，最重要的是你首先应该设立好人生的目标和任务，然后想清楚几个问题：为了达成目标和任务，学习有什么意义？必要性是什么？如果能设立好人生的目标，你就可以从目标逆推，专注地思考现在应该做的事情，从而清晰地认识到对你来说什么是必要的，什么是不必要的。

那么，请大家先设立好目标，明确自己学习的原因和目的吧！

从目标开始逆向思考

各位读者，你们肯定都对未来有一个目标，并期待着自己的成长。但或许也有一些人因为找不到自己的价值和目标而烦恼，觉得不管自己工作多么努力，依旧漂泊不定。

那是因为你还没有花足够的时间去考虑清楚人生的方向，没有设定一个明确的目标。无论是学习深造还是职业规划，设定目标都是最重要的环节。只有设定了目标，我们才能够维持动力、落实行动，并在未来实现理想。当然，设定的目标要明确而具体。

首先，目标要明确化。无论是最高水平的运动员还是成功的商界人士，他们都会专业领域及其他方面设定非常明确的目标。目标明确化既会给我们带来长期的愿景，也会为我们提供短期的动力。更进一步的目标设定和管理，能让我们在有限的的时间里全身心投入到想实现的事情中。

其次，目标要具体化。尽量使目标详细、具体，这样既可以帮助我们真切感受到自己的进步，也能够测定目标的完成度。设定目标并进行自我评估，这和在医院检查身体时测量生命体征的作用是一样的。生命体征是表明人活着的基本信息，主要有血压、脉搏、呼吸频率、体温等。测量生命体征是了解身体状态的必要条件，同样，将目标具体化，然后进行测定，也是实现目标管理的必要条件。

在长期的学习过程中，我们有时会忽视自己的进步。这时，用详细的指标衡量目标的完成度，就能帮我们感受到进步，进而树立自信心，最终实现长期愿景。

我们在使用汽车导航系统或手机地图导航时，输入所在地和目的地后，导航就可以为我们规划出距离最短的路线。但是，如果没有明确的目的地，我们就会浪费大量的时间，也不能向着目标方向进行有效输出，推动准备工作。

设定目标不要局限于眼下的学习目标，而要明确自己的人生方向。确定自己真正想要实现的事情，弄清楚应该把精力放在哪些重要的事情上，这样我们就可以避免在不必要的事情上浪费时间。

总之，决定你进步速度的是设定目标的方法。

制订灵活的目标

很多人因为不知道自己的未来会是怎样的，所以无法设定学习目标。确实，我们没有人能想象出5年、10年后的自己，但也正因如此，我们才需要灵活、有策略地设定目标，并以目标为方向坚持学习。

那么，如何在未来不确定的情况下设定目标呢？那就要凭借感觉设想5年后甚至10年后的自己，即便粗略也没有关系，因为目标是不断变化的，没有必要全盘预测。

我推荐大家参照SMART GOAL（智慧目标）框架来设定目标。SMART指的是具体的（specific）、可测量的（measurable）、可实现的（achievable）、现实的（realistic）、有时间限定的（time-bound）。如果你设定的目标符合这5条标准，那么这个目标会非常明确。

下面分别列举一般目标和智慧目标。

一般目标

- 为成为国际化人才而学习英语。
- 为出人头地考取职业资格证书。
- 为提升修养多读书。

智慧目标

- 为**2017**年托福成绩能达到**100**分，每天背**20**页英语单词。
- 为**7**年后能独立生活并在**2020**年前获得**MBA**学位，每个月学习**30**页备考书。
- 为提升素养，每周读**2**本书。

根据上文的对比，我们就能明白一般目标和智慧目标的不同了。符合智慧目标框架的目标是具体的、数值可测量的，目标本身还是可实现的、符合现实的，同时目标的完成又有着时间限定。

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.com>)

文档名称：《摆脱无效忙碌的目标达成法》【日】猪俣武范，雪译 著.pdf

请登录 <https://shgis.com/post/2673.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

