

<<职场，好学才能上位>>

图书基本信息

书名：<<职场，好学才能上位>>

13位ISBN编号：9787508630120

10位ISBN编号：7508630122

出版时间：2011-12

出版时间：中信出版社

作者：胜间和代

页数：240

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>

## &lt;&lt;职场，好学才能上位&gt;&gt;

## 前言

前言这本书将面向广大在职者介绍一种简单易行而又效率极高的学习方法。

该书的作者运用这套学习方法，不仅在19岁时成为日本最年轻的注册会计师，掌握了精通英语的窍门，而且取得了以下令人艳羡的成绩：在19岁创纪录地通过了注册会计师复试（当时考试通过率仅为6%）。

先后取得中小企业经营管理咨询师（考试通过率仅为4%）及网络信息处理工程师资格（现名为高科技工程师——网络方向，考试通过率仅为4%），两次考试均一次通过。

TOEIC考试分数在3年的时间内由大学刚毕业时的420分提升至900分。

在从事证券经纪人工作的同时，通过在职研究生学习取得MBA学位。

2007年开始攻读博士课程。

需要加以说明的是，以上除注册会计师考试之外，其他各项均为作者在从事全职工作且养育孩子的同时所取得的成绩，因此，对于作者来说，时间绝非那么充沛。

随着上述成绩的不断积累，从大学毕业到作者于38岁写作本书这16年间，作者的年收入增加了10倍，平均下来每年增收26%。

订好终生学习的计划，任何人都能取得成功我认为，就算无法获得笔者这样的成绩，众多在职者也都能明白学习对于自身的重要性。

当然，这其中或许也有人认为，上述事情只有笔者能够办到，而对自己来说则难若登天。

然而，这种想法大错特错。

在学习过程中，最为重要的并非学习的内容，而是保证学习能够顺利、持久进行的计划与相关的心理准备。

如果说，我能够获得超出一般人的成绩，靠的也仅仅是这个。

我将在本书中向各位读者介绍制订学习计划与作好心理准备的秘诀。

衷心地希望您浏览此书之后，不会再因学习方法、如何坚持学习并取得优秀成绩等一系列问题而挠头。

为何学习往往难以持久呢？

对于在职者来说，持续学习最主要的问题，或者说妨碍学习的最大“敌人”是什么呢？

答案是学习的动力难以持久。

大多数在职者往往在刚开始学习时充满了干劲，而一旦工作繁忙，琐事缠身，就失去了继续学习的动力。

那么，如何始终保持学习的动力呢？

答案十分简单。

最为主要的就是力求在不断学习的过程中产生幸福感。

如何做到？

答案依然简单。

那就是通过学习使你的年收入持续增长。

反过来说，我们所要进行的是能够使自己年收入不断增加的学习。

众多研究结果表明，个人的年收入在达到1 500万日元左右的时候，年收入与幸福感是成正比的。

也就是说，在这一范围内，随着年收入的不断增加，个人也会获得更多的幸福感。

这也被称为“幸福经济学”。

因此，在上述条件下可以简单地说，想要获得幸福就要增加自己的年收入。

而为了能够更快地增加年收入，我们就需要进行相关的学习，并将学到的知识和技能应用于实践之中。

当然，在你将学习成果运用于工作的同时，这些成果对你的个人生活同样适用。

而当你真正将学习看做一种投资的时候，每天阅读杂志或报纸的方法都会与以往完全不同。

在亲身体会到通过学习获得幸福的成功感之后，无须外界强迫与订立目标，你就会自然而然地主动抓住哪怕仅有的一点儿时间进行学习。

## &lt;&lt;职场，好学才能上位&gt;&gt;

对于还未形成学习习惯的读者来说，以上这些做法听上去也许很难，但请少安毋躁。

高效率的学习方法与增加年收入的手段和我们日常从事体育运动如出一辙——通过正确的方法储备体能，进而接受教练专业的指导，就一定能够精通此道。

提升基本素质的学习与知识性学习的差异可以肯定的是，在学习这一大前提下，提升个人基本素质的学习与知识性的学习是存在较大差别的。

与个人年收入增加直接相关，并能够始终促使人们始终保持学习动力的，自然是个人的基础素质。

因此，我们应将提升个人基础素质的学习放在首位。

基础素质薄弱，就算天文地理无所不晓，也不可能实现年收入的增加。

通常，在孩提时是优秀学生，对知识性学习充满热忱的人，在职场中往往只是一个“杂学博士”。

这是因为他们仅仅注意到了知识的积累，而没有将所学的知识加以系统化，从而在知识的运用上欠缺能力。

因此，如果所掌握的知识与所从事的工作无法有效地关联起来，那么，即使你再有学识，在他人眼中，这些知识也不过是驳杂而不成系统的。

那么，对于公司职员来说，知识性的学习就不重要了吗？

当然不是。

在个人基本素质达到一定高度之后，知识继而就显现出其不可欠缺的作用。

个人基本素质的提升并非没有尽头，而使个体具备预见性的对历史的学习，以及促进人们发现新事物、新领域的对文化的学习，却是伴随我们一生的，它们作为知识性的学习而凸显其重要性。

适用于所有学习的5个法则我在本书中将着重阐述基础素质的培养方法，这些方法主要分为收下3类：

有效的知识摄取方法。

包括快速阅读，闲暇时间的利用方法，听力练习，电脑、MP3的使用方法，优秀教材的查找方式，一对一交流课程等。

卓越的成果运用方法。

对学习成果的评估方法，快速录入的方法，灵活运用个人博客。

与提高年收入直接相关的具体项目的学习方法，例如英语、IT、会计、经济学及理财投资等方法。

以下5个法则适用于所有的学习活动，笔者将在后文对这5个法则进行详尽说明，以便读者能尽快加以运用。

法则1：打好学习基础。

法则2：虚心求教，努力掌握学习方法。

法则3：透彻理解所学科目的主要内容。

法则4：努力将所学的东西用自己的语言整理出来。

法则5：始终对学习乐在其中。

最为重要的是融入学习，将学习变成一种习惯学习与体育运动一样，虽然都有一些法则，可想要取得成绩，要不断进行基础性的训练。

但是，由于这种基础性训练较为枯燥，且在较长时间内难以见到成果，所以许多人往往在这一过程未完结时就半途而废了。

学习也是一样，一个人不作任何准备与计划地闷头学习，往往很难获得成功。

这当然不是意志力强弱的问题，说实话，笔者压根儿就对人类的意志力持怀疑态度。

学习、体育运动在取得成果之前往往需要经历一个较长的过程，而人类的共同习性是只重眼前紧迫的事情而忽略未来可能的成果。

再具体一点说，由于人不可能对几个月后可能获得的成果产生感知，因而不可能自觉自愿地为了获得成果而努力。

很多试验都证明了，人的本性是贪图眼前安逸的。

这与人类在茹毛饮血时代所形成的习惯有关。

在当时恶劣的自然条件下，如果不能解决眼前面临的问题，就可能失去生存的机会。

然而，这在当时或许是救命的法门，在今天则完全意味着灾难。

各种研究也表明，为了有效祛除这种贪图眼前安逸的心理，必须制定各种严格的规则。

## <<职场，好学才能上位>>

因而，对于我们来说，想要使学习持续下去，就必须采取将学习与年收入增长挂钩之类特殊且具体的方法，从而强制性地使学习变成自己的一种习惯。

将收入的5%~10%投入到对学习方法的掌握上可惜的是，环顾日本，教授各种体育技能的俱乐部遍布各地，而教授学习方法的培训班却几乎没有。

然而，学习方法却是学习这一行为的真正精髓，正如棒球选手必须具备基本的体育素质，高尔夫球选手必须学会挥杆一样。

只有在掌握了学习方法并打下坚实的基础之后，我们才能通过相关资格的认证考试，才能学会用Excel制表，才能学会写电子邮件等等。

这也是我在很短的时间内掌握了注册会计师、网络信息处理工程师、TOEIC考试等这些没有任何联系的知识秘诀。

当然，想要掌握科学实用的学习方法，必须进行一些投入。

例如花些时间和精力挑选用于学习的工具，有时还需要我们重返课堂。

但是，只需将收入的5%~10%投入到对学习方法的掌握上，我们就一定能够获得2倍乃至10倍的收益。

我将在第1章中介绍通过怎样的方式构建科学的学习结构以及打好学习的基础，并在后文中将帮助我用16年的时间实现年收入激增10倍的学习真谛毫无保留地倾囊相授。

如果读者在读完此书后感到耳目一新的话，我将十分欣慰。

胜间和代

## <<职场，好学才能上位>>

### 内容概要

为什么别人跳槽却比你容易，好工作总是轮不到你？

为什么别人升职比你快，你的收入却始终纹丝不动？

为什么别人都是职场精英、达人，而你不是？

…… 怎么学，学什么，才能提升职场竞争力，顺利上位？

日本“职场新女神”胜间和代将自己多年来行之有效的职场学习经验，总结出21个自我学习的窍门，并倾囊相授，教你如何将职场变成课堂，将工作压力变成学习动力，让你的职场之路更加顺畅。

## <<职场，好学才能上位>>

### 作者简介

作者：（日本）胜间和代胜间和代，日本“职场新女神”、“理财天后”《华尔街日报》“2005全球最值得关注的50位女性”“雅芳女性大奖”史上最年轻获得者出生于东京，毕业于日本庆应义塾大学商学系，并获早稻田大学MBA学位。

19岁时通过日本注册会计师复试，创下日本史上最年轻纪录。

历经安达信、麦肯锡、摩根大通的工作后，独立为经济评论家。

包括《华尔街日报》、《金融时报》、美国《商业周刊》等媒体在内的多家权威媒体争相报道。

著述颇丰，多部著作名列日本畅销书排行榜榜首，曾创下4本书同时进入日本亚马逊排行榜前十名的纪录。

## &lt;&lt;职场，好学才能上位&gt;&gt;

## 书籍目录

基础篇 01 为什么要学习最终目的是为了让自己感到幸福为了让后代能够在这个群体差距巨大的社会中立足为了成为真正独立自主的人为了跟上社会的发展趋势学习是幸福生活的先期投资02 为什么学习难以持续疏于学习的恶果是逐步体现的制订基于必然性的学习计划03 工欲善其事，必先利其器作好相关准备，将“书房”随身带准备好笔记本电脑快速阅读法可令学习成果增加5倍让耳朵也参与学习努力使打字速度倍增使用思维导图小结04 了解学习的一些基本法则学习任何东西都有共通的法则法则1：打好学习基础法则2：虚心求教，努力掌握学习方法法则3：透彻理解所学科目的主要内容法则4：努力将所学的东西用自己的语言整理出来法则5：始终对学习乐在其中05 用眼学习带着问题读书，对信息加以筛选多读专业类杂志或书籍电视有浪费时间之嫌通过网络向他人学习小结06 用耳学习有效利用空闲时间，靠耳朵学习上下班路上收听有声书学习英语就要多听英文有声书从哪里获取有声书收听英语需持之以恒积极收听各种本土有声书及讲座录音自己录制并反复收听小结07 听讲座、看DVD，耳濡目染地学习把讲座的DVD买回家收看搜寻自己想要的讲座DVD现场听讲座的效果更好申请网络培训课程，提高学习效率08 去学校学习学校为我们提供了交流切磋的场所学校的强制性有利于学习的持续注意拓展人脉关系09 基础篇总结——适当投资，认真作好学习准备实践篇10 学些什么好学习能很快运用到工作中的知识与技能若想最先掌握最新的营销方法，必须学习英语经常带着问题工作，学习的方向自然会明确相关的书籍是必读的强迫自己去学校学习，会发现另一片天地学历与资格证书比知识更能体现个人的资质要通过最高等级的资格认证在学校形成的人脉关系会成为重要的信息来源尽量选择需要不断学习的工作11 英语——目标是TOEIC考试超过860分学习英语对增加收入起着怎样的作用以TOEIC考试得到860分为目标现在开始学习也不晚！

参加英语培训班是掌握英语的重要途径以听力学习作为辅助有效扩大词汇量采用实际交流的方式锻炼发音在日常生活中多加应用按照老师说的做多多利用每天上下班的时间多交些外国朋友初学者应听满1000个小时的有声教材光盘和DS游戏机也是好帮手学习英语没有捷径12 会计——拥有超越“竹竿店”的会计知识阅读各种财务报表已成为上班族的必修课运用复式簿记管理家庭收支效益并不等同于现金利用记账培养个人的成本意识从边际效益出发抓住商业活动的本质学习会计比英语难度低、见效快13 IT——成为众人信赖的IT专家技术含量不高的工作尽可以交给IT解决做好需要创造性的工作，也与是否精通IT技术紧密相关初学者要尽量亲手进行软硬件的设置和升级，才能尽快熟悉IT技术IT技术是当代人不可或缺的读写算工具14 经济——读懂《日经新闻》背后的东西对自己感兴趣的报道，应努力查找与之相关的文献出处与真实数据阅读报纸要与个人的兴趣挂钩拥有最低限度的经济学知识仔细研读你的工资条从身边的数字解读世间万象学习经济学易在短期内见效几本经济学入门读物15 转行——将十八般武艺转化为财富将学习成果运用于能提供理想薪水的行业培训周期较长的行业都是“僧少粥多”转行成功的三大条件易于表现的技能和良好的英语水平有助于成功转行在人才市场中客观评价自身的价值名校的金字招牌将越来越没用不想转行也应经常去人才市场看看16 理财投资——令学习内容与收入紧密相连很多人对理财投资一窍不通只要掌握了方法，任何人都能够做好量入为出，利用闲置资金进行投资理财投资能造就真正意义上的独立与自由用投资理财的成绩检验个人的学习成效购买国债比将钱存入地方商业银行要安全持有一部分美元债券，有效降低风险外汇保证金交易比起外币存款获利更多初买股票的最好选择买股票应以红利为目标至多投入闲置资金的1/3或一个月工资17 在日程表中写下你的学习计划附录后记

## &lt;&lt;职场，好学才能上位&gt;&gt;

## 章节摘录

让耳朵也参与学习 学习时要多使用比眼睛“轻松”很多的耳朵 除了快速阅读法之外，我还向各位忙碌的在职人员推荐十分有效的学习工具——MP3播放器(或MD播放器)。

无论笔记本电脑还是教科书，在拥挤的电车车厢之内，还是上下楼梯时，以及购买车票等时候都无法使用或阅读。

而MP3播放器却可以在任何时候使用。

在电车里，如果路程超过20分钟且又有座位的话，或许捧着本书进行阅读是一件很惬意的事情，但若是遇到步行时间较长的时候，MP3播放器就显示出它的优势了。

关于使用MP3播放器听什么的问题，我们放在后文中详述。

我在此想要强调的是，在日常生活中，比起“忙碌”的眼睛来，我们的耳朵却在大多数时间“闲置”着，没有参与到学习之中。

在通常情况下，我在笔记本电脑上撰写书稿的同时，耳朵里会插着MD播放器的耳塞，里面播放着英语学习的有声教材。

即使并没有认真听，教材的内容和播讲人的发音也会潜移默化地进入我的大脑。

有不少人都会在工作时放一些自己喜欢的音乐，觉得这样能够提高工作效率。

而如果能够将音乐换成有声教材比如英语录音什么的，在提高工作效率的同时还促进了学习，何乐而不为呢？

同时使用多台MP3或MD播放器 或许有人会问，MP3的优点在哪里呢？

我的答案是小巧易携带。

较之MP3，MD播放器虽然体积大一些，但仍属于轻便的。

总之，能够随身携带的东西一定要可以轻易地装进衣兜或是方便地挂在脖子上。

这是因为，有不少东西一旦装进提包中，也就相当于被束之高阁了。

此外，MP3及MD播放器大多仅用一节普通5号电池供电，更可用USB进行充电，这就免去了使用者对播放器用电的担心，进一步方便了使用。

笔者目前同时使用着索尼的海量存储Hi-MD播放器和新加坡创新公司出品的单电池驱动MP3播放器，以及索尼的USB直连MP3播放器。

把MD播放器放在家中使用 MD播放器的优点在于，可以利用它的高保真录音功能将磁带或CD介质的有声教材转录到MD专用的光盘里。

此外，由于MD播放器的硬件与软件是分离的，故此，笔者平时就将它放在卧室或客厅里固定使用，只需将软件随身携带即可。

我一直在使用创新公司生产的MP3播放器收听从国外的有声教材网站下载的“Audible”课程。这一有声教材使用了在日本国内较少见的压缩格式，但创新公司的这款MP3播放器却能够支持这一格式文件的播放。

同时，这款播放器加上电池总重不到20克，随身携带很是方便。

顺带说一句，苹果公司的iPod也能够用于收听“Audible”课程。

索尼的USB直连式MP3播放器具有USB直连功能，可以随时与笔记本电脑连接进行充电。

因此，我通常把它作为u盘将CD中的内容转存到笔记本电脑中。

拥有这三款播放器不但不用担心播放器没电的情况，也可最大限度地利用空闲时间，抓住一切机会进行学习。

每台播放器不过几十克的重量，比文库版的袖珍书还要纤小，但却能够储存相当于数十本大部头字典的海量信息。

所以，如果你的身边仍然堆积着众多有声教材的CD，就赶紧把它们的内容转存到MP3或MD播放器之中吧。

在购买耳机时不要吝啬 使用MP3或MD播放器时是离不开耳机的。

建议大家购买高档耳机，甚至可以考虑那些价格比播放器本身还要高的专业耳机。

在购买时，请一定注意要避免那种耳机线容易纠结在一起的耳机。



## <<职场，好学才能上位>>

由于MP3播放器多在户外使用，周遭环境较为嘈杂，这就需要耳机本身具有高保真功能，以保证收听效果。

例如，有一款耳机具有降噪功能，可以对杂音和不良声波加以屏蔽，即使在电车之中也能保证清晰收听。

还有一种可深入耳内的耳机，由于它可与耳朵紧密契合，从而将噪音挡在了耳外，即使播放器的声音很小也能听得一清二楚。

当然，不管是有降噪功能的耳机还是可深入耳内的耳机，都价格不菲。

最便宜的型号也要1万日元左右，而最贵的则要超过4万日元。

有人可能会惊呼：这比播放器本身还贵呢！

但我却认为，在这方面的投资是持续学习的有效保证。

如果贪便宜使用随播放器附赠的3000日元左右耳机，不但会在收听时受到噪音的干扰，而且耳机线总是缠绕在一起，也会令你挠头不已，严重影响学习效果。

考虑到以上情况，选择较贵的耳机实际上却是一种省钱的行为。

所以，即使在购买时花了比同类产品高出两倍的价钱，若在使用时间上能够达到同类产品的5倍，那么对于最终的目的——提高年收入来说，这种投资也是十分划算且成功的。

P35-39

## &lt;&lt;职场，好学才能上位&gt;&gt;

## 后记

在笔者的身边，有许多充满了干劲且十分努力，却因始终没有成果而烦恼的人。为此，他们求助于各种介绍学习方法与成功经验的书，现状却并未因此而有所改变。或许，这本书的读者中也会有这样的朋友。

对于这些被烦恼所困的人，我曾利用拙作(《钱不要存银行》)的读者提问栏目、各类讲座的答疑时间，以及公司新职员座谈会等各种机会与他们交流。

经过一段时间之后，我发现他们都有一个共同点，即他们对学习的真谛不甚理解，即便不断努力，其效率也很低。

而笔者却在短时间内获得了会计师的资格，而且在IT、英语、金融方面的知识技能也已达到较为专业的水准。

凭借着这些知识技能，笔者现在同时进行着多项任务(攻读博士学位、经营投资顾问公司、写书、在报纸和杂志上开设专栏、担任政府顾问、经营农庄，而且还养育了三个女儿)。

常常会有人问我到底有没有睡觉的时间。

而实际上，只要掌握了学习的真谛，并且严格遵循它，在管理自己的时间上就不会有什么困难了。在学习新的知识技能时，不但用不了太长的时间，而且能够迅速见到成果。

此外，我还要感谢那些让我坚定信念，不断努力的朋友们——仅用一年时间自学就一次通过了司法考试，现在从事投资银行业的朋友；在顺利通过会计师考试后，没有做会计师，而成为计量经济学教授的朋友；直升东京大学法学系，并以优异的成绩留校的朋友；在美国的大学跳级毕业，拥有双硕士学位，同时精通英语和意大利语的朋友。

我的这些朋友的共同之处在于，他们都不是埋头书斋的“书呆子”。

大家都有各自的爱好，如欣赏古典音乐或歌剧等，并且都在有孩子的情况下，积极利用有限的时间取得了显著的成果。

而在学习上，我的这些朋友也有一个共同之处，那就是他们都十分注重打好学习基础，严格遵循学习的规律。

而我之所以能够持续学习下去，也主要靠的是借鉴了他们的这一特点。

我在学习时不仅经常得到这些朋友的帮助，而且也常常有前辈们向我传授相关经验。

我想，有许多人恐怕缺乏这样的机会，而只能在学习之路上孤单地独自摸索吧。

我认为这与现代人在生活与工作上的失衡状态有关。

时下，整个日本都在为怎样解决少子化(出生率持续下降)的问题而烦恼。

与其他国家相比，日本社会的这一倾向较严重的主要原因，集中在以下两点。

原因一：针对女性工作者在生育之后继续工作的相关社会保障较国外脆弱，女性的负担很重。

原因二：日本男性在育儿、做家务方面所用的时间是发达国家中最少的，在养育孩子方面，男性基本发挥不了作用。

这两个原因其实都与日本人的平均工作时间过长有关。

如果无法保证生活与工作的平衡，也就没有生养孩子的时间了。

那么，为什么日本人的平均工作时间过长呢？

这是因为我们的工作效率普遍低下的缘故。

2004年麦肯锡公司所作的一项调查显示，日本具有国际竞争力的行业，如汽车、家电、钢铁行业中的从业者占全部劳动力人数的13%，这一部分人的工作效率基本与美国的劳动者相同。

而在零售业、建筑业、食品加工业等主要面向国内市场经营的公司工作的人，占从业者的87%，其工作效率不足美国劳动者的60%。

因此，如果想获得工作与生活的平衡，就必须改变工作时间过长的现状。

而在这方面，有效地提高工作效率是最佳的办法。

想要做到这一点，掌握科学、实用的学习方法是明智的选择。

一年前，Discover出版社的社长干场先生就曾向我约稿，但当时由于我在证券公司的业务繁忙，始终没有着手写作。

## <<职场，好学才能上位>>

但是2007年，我从证券公司辞职，有幸与时任少子化专任大臣的猪口邦子女士一起出版了一本有关少子化的书，并接受政府的聘请，担任了生活与工作保持平衡情况调查委员会的委员。于是，我开始认真思考自己能够为解决少子化难题及实现劳动者的劳逸结合问题作出怎样的贡献。而作为这一思考的结果，我将这本介绍我个人学习方法的书献给各位读者。

十分遗憾的是，这本书中并没有“轻轻松松地完成某事”的魔法棒般的内容。

但是，我在书中所写的却是经过我本人亲身验证的有关学习的种种真谛。

还请各位认真阅读此书，努力将自己的干劲、上进心与高效率结合起来，在保证工作与生活平衡的同时，使自己的年收入不断增高。

胜间和代

## <<职场，好学才能上位>>

### 媒体关注与评论

我们至少可以了解，有一种人生，是可以这样度过的，我暂且称之为“胜间和代主义”——无论提倡时间管理还是倡导终生学习，她的想法和做法都是令人钦佩的。

从贪图安逸的本能，我们未必愿意进行如此高标准的自我管理；但人生的目标一旦设立，我们确实需要更有效的行为方式。

为了有效，让我们学习主义吧。

——央视新闻主播徐俐

<<职场，好学才能上位>>

编辑推荐

《职场,好学才能上位:"菜鸟"变"达人"的21个自我学习定律》编辑推荐：别人工作风生水起，你的职场步步惊心？

想成为有钱有闲的骨干、精英？

日本史上最年轻的注册会计师“职场新女神”胜间和代多年职业生涯和学习真谛倾囊相授。

<<职场，好学才能上位>>

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>