

《白骨精学习法》

图书基本信息

书名：《白骨精学习法》

13位ISBN编号：9787508615493

10位ISBN编号：7508615492

出版时间：2009-7

出版社：中信出版社

作者：（日）胜间和代

页数：225

译者：何鹏

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《白骨精学习法》

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考试分数在三年内由大学刚毕业时的420分提升至900分。

《白骨精学习法》

内容概要

日本“职场新女神”胜间和代，日本史上最年轻注册会计师，7天通过证券行业从业资格考试，ToEIC 考试分数将近满分，她将自己多年的职场生涯和学习真谛倾囊相授，告诉每一个渴望继续提高的职场人士：学习其实很简单，年收入增长10倍也不难！

《白骨精学习法》

作者简介

胜间和代，日本“职场新女神”、“理财天后”，《华尔街日报》“2005全世界值得关注的50名女性”，“雅芳女性大奖”史上最年轻获奖者，19岁通过注册会计师第二次考试，成为史上最年轻合格者，开设首个职场女性交流网站“麦田”，目前已出版作品数十部，为日本最著名的畅销书作家。

书籍目录

目录:

前言

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 了解学习的一基本窍门

学习任何东西都共通的窍门打好学习基础

虚心求教，努力掌握学习方法

透彻理解所学科目的主要内容

用自己的语言整理所学的东西

对学习始终乐在其中——

05 用眼学习

读书无须太多规矩，重在以量取胜

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

要努力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——学习英语的目标是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。

以听力学习做为辅助

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——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

从边际效益出发抓住商业活动的本质

学会计比英语难度低、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

初手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。
互联网上，觉得Firefox浏览器是上网必备工具，比IE好。
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
仔细研究你的工资条
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
电脑做不到的事是什么？是基于各方面的知识做出判断的能力以及领导能力。
不想转行也应该经常去人才市场看看

16 理财投资——将学习与收入紧密相连

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
至少投入闲置资金的1/3或一个月的工资

17 在日程表中写上你的学习计划

后记

章节摘录

在购买时，请一定要注意要避免那种耳机线容易纠结在一起的耳机。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

《白骨精学习法》

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。

《白骨精学习法》

编辑推荐

白领、骨干、精英的职场必修秘笈，央视新闻主播徐俐倾情推荐。学出职场晋升，学出年薪高涨，学出富足生活。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“白骨精”，而你不是？日本职场新女神，告诉你……让自己从“日用品”变成“精品”的秘诀

精彩短评

- 1、现在读起来，有些东西确实已经过时了。可是介绍的学习内容确是不会过时的，前部分读起来有参考的意义，下部分对国人来讲，还是有些偏离，匆匆略读了。
- 2、发现日本社会和我们现在的中国社会很像，不过作者用短短225页说的道理说了似乎是没说，太过于浅显了，几乎没有干货。
- 3、有干货，但是大部分过时。
- 4、英语、会计、IT、经济、投资以及学习计划。来源www.chnxp.com.cn
- 5、毫无价值！
- 6、梦梦的书，一小时看完，作者日本人。有些观点较有趣，推崇快速阅读、思维导图、自己的语言整理所学、大量阅读、用耳朵学习、学校可以拓宽人脉、在工作中学习、在市场上评估自身价值、投资理财提升个人经济价值等！！
作者涉猎的四大领域，会计、经济、IT和英语！
- 7、类似的书读了还蛮多，发现大家的观点都是相互的，你也是这样我也是这样，只不过我换一种说法来告诉你而已，哈哈。看到一个书评说作者本身资质一般但是做出来的事却像天才，还满赞同的。有一句俗的掉牙的话：以大多数人努力的程度根本轮不到拼天赋
- 8、基本上看看目录！！做个思维导图就可以了！！主要介绍，主要介绍学习工具和为什么学习？并没有介绍详细的学习方法！！学习入门书吧！！
- 9、好老的书~这类书都是大同小异~毫无意义~
- 10、快速消费品，两个小时读完PDF版本.....不过还是有收获的
- 11、学习英语学习财务的方法都很多借鉴的地方
- 12、如果你不会学习方法，那么一切都是徒劳
- 13、适合速度，快速读完
- 14、作为几年前的图书，感觉里面介绍的方法略过时，思路还是有一定参考价值的
- 15、胜间和代
- 16、虽然有说大实话，但是太磨磨唧唧了，反而失去了重点
- 17、职场
- 18、启发：
 - 1.输入：输出=1：1；
 - 2.不要依赖意志力，做好计划的重要性；
 - 3.英语、会计、IT、投资理财等是刚需
 - 4.软硬兼施：硬件关注其质量~
 - 5.将收入的5%-10%投入对学习方法的掌握etc.
- 19、感觉一般，大多老生常谈
- 20、有声书，真题找薄弱点，从结果入手，这些方法可借鉴。其余内容，读过就行了。
- 21、时常可以翻阅警醒，参照自己的方法做对比。
- 22、No.10@2016
- 23、关于职场怎么学习增值的一本书，其中对英语和写作的内容对于自己的启发挺大的，无论书中的5年更新知识体系还是李笑来的7年就是一辈子都是讲的活到老学到老。
- 24、读完目录即可
- 25、快速记忆法（专门学校学习）；
快速输入法；
学习工具，物尽其用，notebook，smartphone，Mp3 player，高保真不绕线耳机；
花最多时间在基础知识（1年考过注会，半年在看会计知识）；
学校，讲座》视频，音频》自学
- 26、此书看目录即可，甚至连目录都不用看，那些给了诸多好评的人到底有没有看过这本书？！
- 27、从来不会对教你如何如何学习的书感兴趣，甚至瞥都不瞥一眼。不过，这本书我却看了几遍。或许，是从那里面找到了继续前进的动力和下一个目标吧。

《白骨精学习法》

- 28、挺一般的，能学到的东西不多
- 29、对于过去不学习的人来说是本圣经，有学习习惯的想评论中说的一样，看看目录即可。
- 30、模仿富爸爸风格的职场考试书。
- 31、两点内容值得关注：一是学会量化自己的学习成果，用收入增长来检验成果；一是输入和输出要1:1的时间，这一点值得深思。
- 32、比较陈旧的书 英语，会计，它是提高年收入的三大必要支柱 会计对家庭记账也有帮助的一本通俗普及的书
- 33、正因为是“理所当然”的内容，所以才很容易被忽略，就连我们自己对待自己学习过的东西也是如此。因此，在寻求方法之前，我们应该考虑的是为什么去做，然后结合他人经验教训得出自己的做法，而不是因为这个道理简单就对它嗤之以鼻，舍本逐末。
- 34、介于国内出版的时候是2009年，书中提倡的学习方法现在已经是普遍状态了。
- 35、比较久的书 /参考价值不大
- 36、就把大标题什么的看了下，细写的那些都是粗粗览过，哈
- 37、比较务实直白 什么领域的学习都要花半年打基础 由果及因地事半功倍
- 38、个人感觉还是很有启发的，虽然国情不同而且时代也变迁更多，但是对于学习的根本思路可以依旧套用。
- 39、这类的书一般都是一目十行，偶尔停留细读，所谓的畅销书都是一个营销策划，未必是一本好书。
- 40、一般~
- 41、打好基础，用自己的语言整理所学的东西 = 》验证是否掌握所学内容
在日程表中写下学习计划
- 42、个人对待学习的心得，很中肯
- 43、比较浅显，打发时间可以一读
- 44、英语、会计、IT、经济、理财
- 45、看了老半天，基本没有什么更突出的学习方法。一直在讲一些虚头巴脑的理念。就好比说你好好学习就可以变成功，你好好努力就能升职加薪。感觉就是一个努力女性的碎碎念。尤其是那个HOW比what和why更重要的观点，极其不赞同。
- 46、一本不错的书，虽然我已经看了许多学习方法的书，但这本还是给我许多启发，1.作者是学会计的最开始讲述备考注册会计师，所以引起共鸣，尤其证券考试的方法，因为我自己也备考过，不由得感叹作者的方法好效率高。
2.作者结合自身较多介绍了why和 what的重要性。
3.通过几个步骤展示了应该以怎样一个过程去学习，每个过程结合自己的事例讲述地也比较清楚，作者有很多工作经历，所以某些段落对于以后工作也有启发。
- 47、英语（更广阔的世界）利用工具学习用方法而不是意志 日语英语托业 会计 IT 外语 学习型职场并且把学到的运用到工作中创造效益
- 48、马马虎虎
- 49、终身学习，目的是为了快乐、子孙后代、独立、社会进程和对未来的期许。哈哈，说的再多不做也是白搭，和前一本书有很多相似。每个人都有自己的目的，也有自己的步调。STEP BY STEP~
- 50、#书海拾贝#看了目录，觉得没必要看书，其中推荐学习理财引发我对理财的兴趣，有机会可以学一下，同时认识到学习英语学习会计的实用性

《白骨精学习法》

精彩书评

章节试读

1、《白骨精学习法》的笔记-第41页

思维导图是托尼·博赞先生发明的一种高效而神奇的思维工具。

2、《白骨精学习法》的笔记-第1页

学习过程中，最重要的并非学习的内容，而是保证学习能顺利、持久进行的计划和相关准备。疏于学习的恶果可以以年为单位考察。

1 为什么学习？

幸福生活的投资

2 如何持续保持学习动力？力求在不断学习过程中产生幸福感。

制定计划（分成具体阶段）

讲学习成果和奖惩制度结合起来（角色扮演），军令状

适当投资

应用，量化进步

3 工具（书房随身带）

在不同条件下善用各种工具（最重要的不是价格，而是购买后物尽其用）

mp3

笔记本电脑

快速阅读（不是一目十行，而是有针对性关键词搜索，仅阅读感兴趣有用部分）

思维导图

3 窍门

A 打好基础，

B 消除厌烦情绪（量化，与未来理想结合看到清晰的结果）

C 借鉴他人好的学习方法（网上参考，咨询他人）

D 透彻理解（组成部分，包含怎样的理论思想，发挥的作用，具备怎样的资质，修习什么课程）

做题查找盲点，再学习，即由果及因。

，用自己的语言整理，乐在其中

E 带着问题读书，筛选信息

F 利用空余时间，用耳学习（英文有声书）

网校，学校，拓展人脉

4 英语学习（三年）

目标（阅读原版书，接触先进思想，广阔世界，TOEIC 860+）

听力，学习班，扩大词汇量，多用琐碎时间，英文歌曲替代，坚持

5 经济，理财投资（一年）

Why,what,how

3、《白骨精学习法》的笔记-第1页

为什么要学习？学习的最终目的是为了让自己感到幸福。

[2]学习快速阅读法可令学习成果增加五倍

[3]借助MP3让耳朵参与学习

在通常情况下，我在笔记本电脑上撰写书稿的同时，耳朵里却插着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，但教材的内容和播讲人的发音却会潜移默化地进入我的大脑里。

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？

[4]努力使自己的打字速度倍增

在工作中，不断地翻阅此前的一些文件，认真观察他人的工作方法，不久之后，你就会发现，文件的撰写方法、待人接物的注意事项等这些东西在不知不觉中已清晰地刻印在你的脑海之中。学习也是这样，在没有达到所需的“量”之前，一定要认认真真地做好积累工作，体现在读书上，就是要大范围地进行涉猎，尽一切可能收集信息。

在阅读报刊杂志的问题上，我建议大家尽量压缩阅读休闲杂志的时间，而将主要精力花在阅读专业性较强的杂志或书籍上。休闲杂志在新闻的时效性上不及报纸，而在内容的精深度上又比不过专业杂志，让人有一种“高不成，低不就”的感觉。

当然，休闲杂志也会定期推出一些让人很感兴趣的专辑，读读也无妨，但若是因此妨碍了学习，那就得不偿失了。我在本书的前言中就曾论及基本素质与杂学的区别，而休闲杂志所提供的信息绝大多数就是杂学知识，对于这一点，我们应多加注意。

电视有浪费时间之嫌

我们再次对用眼学习的几个途径进行一下总结。

图书——使用最广泛、最为基础的信息来源。尽可能地大量阅读，积累知识。

报纸——主要用于获取具有时效性的信息，粗略浏览即可。

杂志——多读专业类杂志，获取前沿信息。

互联网——巧用SNS网站和博客，多向他人请教。

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语有声书

对于英语初学者来说，我建议大家听一些内容比较易懂的英文有声书，比如《谁动了我的奶酪？》《高效能人士的七个习惯》等。由于图书的内容大家都略知一二，加之涉及到的词汇大多并不生僻，录制者朗读的速度也比较适中，因此很适合入门者收听。

有声书是通过耳朵听的，比起用眼睛阅读要更为方便。对于学习英语的朋友来说，只要坚持每天听一小时，连续听三个月到半年的时间，英文的听说能力肯定会有提高。

对于忙忙碌碌的在职者来说，用耳学习，具有以下几个优点：

可以灵活运用工作、上下班、做家务的时间。

收听书籍作者亲自录制的有声书可以得到更多的感触与启发是掌握英语必不可少的途径。

能够有效维持注意力的集中。

反复收听也不会感到厌倦。

《白骨精学习法》

需要注意的是，各种学习方法都需要相关资金的投入。这些投入，会随着学习的不断深入，个人能力的不断提高，以年收入大幅增多的方式实现回报。但若是在必要的付出上吝啬，最终的结果必然得不偿失。对于学习来说，时间与金钱的投入是必不可少的，想要“绕道”实现年收入的增加绝对是天方夜谭。

学习任何东西都要打牢基础。在掌握所学知识的整体构成和大致框架之后，再深入细致地进行探索，并借助博客、测验、思维导图等方式对所学到的东西进行归纳整理，最终转化为工作实践。制订好学习计划，以及依照计划培养自己的综合能力进而诉诸于实践，是我们在工作中取得成绩、提高年收入、获得幸福的两个支柱。在有了切身的体会之后，在职者的学习将会很顺利地持续下去。

我身边的学习高手和工作能手，都无一例外地随身携带笔记本电脑上网。同时，他们都有读书的习惯，也都积极地参加各种讲座。对于现代人来说，学习并不意味着就要成为“书呆子”，恰恰相反，它是一件会让人乐在其中的事情。

4、《白骨精学习法》的笔记-第20页

笔记

100分钟读完，大概 $80000w/100m=800 w/m$

前言
提升工作的基础素质学习（可以应用到工作中的知识）和知识性学习（跟具体工作技能关系不大的，如搞IT的学解剖知识等）结合。工作技能提高到一定程度时，知识性学习才会显示出其重要作用来。
p20

汲取知识和整理的时间大致差不多。
p79

general 400-600 w/m
带着问题泛读，即寻找答案。

杂志最好只读专业类的，休闲类的优先级不高。

40' p20-p128 $40000w/40m = 1000 w/m$

p128-p223 $95p/225p * 80000 = 34777w$
22:30-23:20 50m
 $34777w/50m = 675 w/m$

学习很快能用于工作的知识和技能，更容易坚持和见成效。
了解最新的知识技术必须学会英文。
学历与资格证书有时比知识更能体现个人的资质。
努力通过最高等级的资格认证。

英语/会计/IT/经济

英语，多练习，多听，正确发音，看原著全面学习。

会计
学习起来比英语难度低，见效快。1000H时间吧。

IT

(脑图, 确实有助于复习, 只是笔记的话必须从头到尾看一遍才知道大概说了什么和详细说了什么, 而图只需要几秒钟扫视一遍即可, 为这本书画一张吧)

英语, 会计, IT是年收入提高的三大支柱知识, 一定要学好。

经济学, 了解基本的经济学原理/模型, 在生活中的实际作用。

对易于表现的技能, 如良好的英语能力, 投入时间精力。

学习理财投资: 学习内容直接与收入紧密相连。学习效果可以通过投资理财成绩来检验。积蓄的量在不工作的情况下维持目前生活水平一年左右。初学时最多投入一月工资。

现在就开始行动吧, 总结书中内容, 行动起来, 再看相关的书。

TODO:

1. 为本书制作脑图;
2. 检查本年度的计划执行情况, 做出调整;
3. 分析后面要学习的内容。方便应用到工作上的知识技能。

p223

5、《白骨精学习法》的笔记-第1页

基础篇

1. 为什么要学习

- (1) 最终目的是为了让自己感到幸福
- (2) 为了让后代能够在这个群体差距巨大的社会中立足
- (3) 为了成为真正独立自主的人: 独立生活、在经济上自立、能够自由地发表个人看法
- (4) 为了跟上社会的发展趋势
- (5) 学习是幸福生活的先期投资

2. 为什么学习难以持续

- (1) 疏于学习的恶果是逐步体现的
 - (2) 制定基于必然性的学习计划
- A. 巧妙利用公司的“强制行为”
B. 将学习成果与奖惩制度结合起来
C. 进行适当的投资, 能够让我们在学习中更加投入
D. 尽量将学习成果应用于实际工作中

3. 工欲善其事, 必先利其器

- (1) 做好相关准备, 将“书房随身带”
- (2) 准备好笔记本电脑: 不可用手机替代笔记本电脑; 借助移动网卡或无线宽带网尽量保证在网状态
- (3) 快读阅读法可令学习成果增加5倍: 阅读速度与学习成果成正比
- (4) 借助MP3让耳朵参与学习
- (5) 努力使自己的打字速度倍增

(6) 使用思维导图整理思路并做笔记

4. 了解学习的一些基本窍门：学习任何东西都有共同的窍门

(1) 打好学习基础：

- A. 对在学习过程中取得的进步加以量化
- B. 将自己所学习的东西与未来的理想紧密结合起来
- C. 利用半年左右的时间将精力集中在基础性学习上

(2) 虚心求教，努力掌握学习方法

(3) 透彻了解所学科目的基本内容

(4) 努力尝试将所学到的东西用自己的语言整理出来，平均分配汲取知识与整理学习成果的时间。

(5) 对学习始终乐在其中，解开一个又一个“世间之谜”的成就感会令学习过程更加充满乐趣。

5. 用眼学习（信息来源：书、杂志、报纸、互联网）

(1) 书：读书无需太多规矩，重在以量取胜。泛读需注意：要对信息加以筛选、要始终带着“寻找什么信息”、“学习什么技能”这样的问题进行阅读。

(2) 多读专业类杂志或书籍

(3) 报纸：粗略浏览，获取实效信息

(4) 通过网络向他人学习

6. 用耳学习（有效利用空闲时间，靠耳朵学习）

(1) 上下班路上收听有声书

(2) 学习英语就要多听英语有声书 eg：入门级《谁动了我的奶酪》《高效能人士的七个习惯》进阶级《目标：简单而有效的常识管理》（The Goal: A Process of Ongoing Improvement）、《原因与结果法则》（As a Man Thinketh）《克林顿自传》

(3) 收听英语需持之以恒 坚持每天听一个小时，连续听三个月到半年的时间，英文的听说能力肯定会有提高。可以选择感兴趣的例如《富爸爸穷爸爸》《达芬奇密码》

(4) 知名企业集及心理学专家的讲座录音，多听听有助益。

7. 听讲座、看DVD、耳濡目染的学习

(1) 搜寻自己想要的讲座DVD

(2) 现场听讲座效果更好

(3) 申请网络培训课程，提高学习效率

8. 去学校学习

9. 基础篇总结——适当投资，认真做好学习准备

金钱投入的比例：20多岁的人最好维持在个人月收入的5%-10%；每天至少保证6-7个小时的睡眠。

实践篇

10. 学些什么好

(1) 学习能很快运用到工作中的知识和技能

(2) 经常带着问题工作，学习的方向自然会明确

(3) 相关的书籍是必读的

(4) 强迫自己去学校学习，会发现另一片天地

(5) 学历与资格证书比知识更能体现个人的资质

(6) 要努力通过最高等级的资格认证

(7) 在学校形成的人脉关系会成为重要的信息来源

(8) 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

- (1) 学习英语对增加收入起着怎样的作用
- (2) 现在开始学习也不晚
- (3) 参加英语学习班是掌握英语的最好途径：选择早上去英语培训班，下课后直接上班
- (4) 以听力学习作为辅助
- (5) 有效扩大词汇量：想要提高英语的听力水平，必须先扩大自己的词汇量
- (6) 采用实际交流的方式锻炼发音
- (7) 在日常生活中多加应用
- (8) 按照老师说的做
- (9) 多多利用每天上下班的时间：每天至少应抽出一小时的时间学习英语
- (10) 多交些外国朋友
- (11) 初学者应挺慢1000小时的有声教材
- (12) 光盘和DS游戏机也是好帮手
- (13) 学习英语没有捷径：大胆选择你所感兴趣的教材，全方位地锻炼个人的英文，才是学英语的正确途径

12.会计

- (1) 阅读各种财务报表已成为上班族的必修课
- (2) 运用复式簿记管理家庭收支
- (3) 效益并不等同于现金
- (4) 利用记账培养个人的成本意识
- (5) 从边际效益出发抓住商业活动的本质
- (6) 学习会计比英语难度低、见效快

13.IT

- (1) 技术含量不高的工作尽可以交给IT解决
- (2) 做好需要创造性地工作，也与是否精通IT技术紧密相关

14.经济

- (1) 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书据
- (2) 阅读报纸要与个人的兴趣挂钩
- (3) 拥有最低限度的经济学知识
- (4) 仔细研读你的工资条
- (5) 从身边的数字解读世间万象
- (6) 经济学入门读物：《容易的经济学》（竹中平藏）；《大家的经济学》（幻冬舍出版）《魔鬼经济学》（史蒂芬·列维特、史蒂芬·都伯纳）《经济学的思维技术》（饭田泰之）

15.转行

- (1) 将学习成果运用于能提供理想薪水的行业
- (2) 培训周期较长的行业都是僧少粥多
- (3) 转行成功的三大条件：
 - A.仔细思考目标行业对于自己来说是否是能够过获得理想薪资的行业
 - B.仔细思考自己所具备的能力能否胜任目标行业的要求
 - C.仔细思考做这份工作是否能让自已感到快乐
- (4) 易于表现的技能和良好的英语水平有助于成功转行
- (5) 在人才市场中客观的评价自身价值

16.理财投资

《白骨精学习法》

- (1) 只要掌握了方法，任何人都能做好
- (2) 量入为出，利用闲置资金进行投资
- (3) 理财投资能造就真正意义上的独立和自由
- (4) 用投资理财的成绩检验个人的学习成效
- (5) 购买国债比将钱存入地方商业银行要安全
- (6) 外汇保证金交易比起外币存款获利更多
- (7) 买股票应以红利为目标
- (8) 至多投入闲置资金的1/3或一个月工资
- (9) 记住分散投资这一戒律，国外的、本国的金融产品都买一些，国债、股票都持有一些，以5-10年为单位，实现长期的价值投资

17. 在日程表中写下你的学习计划

总结需要马上就做的事情：挑选一台笔记本电脑；订一份《日经新闻》；制定相关学习计划

制定计划时，请尽量控制在3~6个月的时间段内，在过程中对成果加以确认。

坚持在学习上投入收入的5%-10%。从而形成年收入每年提高20%的良性循环，真正取得经济上的完全自由。

请各位记住，对于学习来说，最为重要的并非意志力，而是科学的计划、方法与对相关学习工具的投资。

6、《白骨精学习法》的笔记-第18页

对于将要就业的学生和准备跳槽的职员来说，在选择未来供职的公司时，应将能够帮助自己不断学习作为第一标准。由于我们是交钱上学，而公司则是依据贡献度向职员支付工资，因而我们必须将学习的成果转化为对公司的实际贡献。

7、《白骨精学习法》的笔记-第27页

学习最首要的目的是让自己感到幸福。通过学习，让自己的年收入增加，而年收入的增加会让个人在感到欣慰的同时，减少家庭矛盾。直白

8、《白骨精学习法》的笔记-第1页

1. 一定要用3-6个月去打基础，只要打好基础，上层建筑就没问题。比如会计就要学会复式记账，而且懂得这门语言的艺术性；经济学呢就一定要知道《经济学原理》；任何语言的学习都要打好词汇/语法/听力关。

2. 一定要用现代的IT技术加强学习的时间和趣味性：比如多用笔记本电脑，用MP3，用有声读物，用DVD等。

3. 一定要利用network来学习：可以向周围的人去虚心请教，可以向他们讨论最大化自己的learning

4. 一定要在英语、会计、经济、IT上面能多强，就多强，不要给自己设置limits!!

5. 一定要给自己设定明确的目标和timeline

9、《白骨精学习法》的笔记-第1页

读《白骨精学习法》的读书笔记的思维导图，当中加入了自己的使用方法和工具。（imindmap5做图，

10、《白骨精学习法》的笔记-第21页

好的工作和方法比努力和耐心更重要

11、《白骨精学习法》的笔记-第19页

我在本书中将着重阐述基础素质的培养方法。具体地说，以下5个窍门适用于所有的学习。笔者将在后文中对如何掌握这5个窍门进行详尽说明，以便读者能够尽快加以运用。

1、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。

2、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。

3、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个窍门适用于所有的学习活动，我将在后文对这5个窍门加以详尽说明。

窍门1: 打好学习基础。

窍门2: 虚心请教，努力掌握学习方法。

窍门3: 透彻理解所学科目的王妥内容。

窍门4: 努力尝试将所学的东西用自己的语言整理出来。

窍门5: 对学习始终乐在其中。

12、《白骨精学习法》的笔记-第5页

最终目标：让自己感到幸福

让后代于社会中有立足之地

为了成为独立自主的人，生活上，经济上，思想上

让自己跟上社会的发展

学习是幸福生活的先期投资

13、《白骨精学习法》的笔记-第1页

一、学习工具

1、把笔记本电脑作为“第二大脑”，用来收集、处理、存储、发送信息。

2、掌握快速阅读法，来读书、看网页、报纸杂志、文章。

快速阅读法，就好像是搜索引擎，我们先想好要搜索什么内容，然后进行极快速的浏览，找出自己感兴趣的部分，然后再对其细致阅读。

3、利用mp3学习。

4、利用思维导图学习。

二、学习的基本窍门

学习任何知识，都有5个通用的基本窍门。

窍门1：打好基础。“利用半年打基础”的方式适用于任何领域的学习。

窍门2：虚心求教，努力掌握学习方法。学习很大程度上就是模仿，要特别要注意在网络上找到别人学习的心得。

窍门3：透彻理解所学科目的主要内容。与打好基础类似，但是要上升到理论层次，就是要理解学习对象存在的合理性，参加学习对于社会的贡献，掌握了知识后对自己的帮助等。

《白骨精学习法》

窍门4：努力尝试将所学的东西用自己的语言整理出来。花3个小时学习，那么最好再用3个小时整理。想通过某个考试，最好的方法就是做往年考试的真题，对于得分很低的部分，再有针对性地去教材，然后再做题加以巩固。

窍门5：对学习始终乐在其中。

三、用眼学习

读书重在以量取胜，前提是读每本书的时候都要“带着问题”去读。

最常见的两个问题是：我要寻找什么信息？我要学习什么技能？

四、用耳学习

利用上下班时间收听有声书是很好的学习手段。

在有声书的选择上，要重视两个内容：一是各种专家的讲座录音；二是自己录制老师讲课的内容然后反复收听。

五、眼耳并用

1、想要学习某种知识或技能的时候，首先上网看看有没有相关的讲座DVD可看。

2、能听现场讲座更好。

3、用网络培训课程提高学习效率。

六、学会计

从最基础的记账开始学习。

七、学IT

技术含量不高的工作尽可能交给IT解决。

办公软件方面，学用visualbasic写程序，会更有竞争力。

本人对英语无兴趣，经济学已略知一二，相关笔记未记。

14、《白骨精学习法》的笔记-第1页

一、目的：为什么要学习？

- * 让自己感到幸福
- * 为后才创造更好的条件并能让孩子受到学习的熏陶
- * 成为真正独立自主的人
- * 为了跟上社会发展的趋势

二、原因：为什么学习难以持续？

- * 制定基于必然性的学习计划
- * 巧妙利用公司的“强制行为”
- * 将学习成果与奖惩制度结合起来
- * 适当的学习投资，比如线下函授课或昂贵的教材等
- * 尽量将学习成果运用于实际工作和生活中

三、学习准备的工具：

- * 善于利用工具：电脑、手机、
- * 学习快速阅读，最好是去专门培训班学习
- * 除了看，还可以用听，比如一些音频学习的课程
- * 快速的打字速度
- * 利用思维导图

四、技巧

- * 好的基础能提高后续学习速度
- * 采取有效措施消除厌烦情绪：1、量化进步；2、把学习目的与理想连接；3、打好学习基础
- * 虚心求教，努力掌握学习方法
- * 透彻理解所学科目的主要内容
- * 理解所从事工作的基本内容，有针对性的提高各方面能力
- * 用自己的语言总结所学的东西
- * 多做真题和模拟测试

* 巧妙利用函授与培训班等学习形式的强制性

* 带着问题读书，对信息加以筛选

* 多读专业类杂志和书籍

五、学什么？

* 学习能快速运用到工作中的知识和技能

* 学习英语：1、参加英语培训班是掌握英语的重要途径；2、以听力学习作为辅助；3、有效扩大词汇量；4、采用实际交流的方式锻炼发音；5、在日常生活中多加应用；6、按照老师说的做；7、多利用上下班时间；8、多交些外国朋友；9、初学者应听满1000小时的有声教材；10、学习英语没有捷径。

* 会计

* 经济

* IT

六、理财投资

* 量入为出，利用闲置资金进行投资

* 理财投资能造成真正意义上的独立与自由

* 用理财投资的成绩检验个人学习成效

* 购买国债比把钱存入银行划算

* 持有一部分美元债券，有效降低风险

* 外币保证金交易比起外汇存款获利更多

* 买股票应以红利为目标

* 初学至多投入限制资金的1/3，以5-10年为单位

最后：马上给自己定制学习计划并体现在自己的日程表上

1、对于在职者来说，如果没有具备可持续性的切实可行的学习计划，任何学习计划都难以为继。

2、那种依靠个人意志能够实现一切的说法，显然是过于乐观的。

3、学会快速阅读，快速阅读的重要性。找培训班学习快速阅读，不要自学。

4、对于学习工具来说，最重要的并非它的价格，而是在购买后如何物尽其用。

5、了解英语和汉语各自的历史，学习方法也会随之调整。

6、平均分配汲取知识与整理学习成果的时间

7、融入学习，将学习变成一种习惯

15、《白骨精学习法》的笔记-第1页

印象最深的是抓紧时间听M p3，明天再看看。最近不太敢看励志类，因为还需要花额外时间来平复心情。

16、《白骨精学习法》的笔记-第1页

比较实用的学习法，适用于在职学习的人士。

其中说到一边听录音一边看书的方法很不错。

对其中考试巩固学习的看法我很赞同。

日本人写的学习指南实际的操作性很强，简单明了。

17、《白骨精学习法》的笔记-第2页

故而，虽说我不排除有人以取得各种资格证书为乐，但绝大多数参加资格认证考试的人关注的，却是资格证书本身的稀缺性在个人晋升或跳槽的过程中能够有效引起用人单位的青睐。光看简历的话

《白骨精学习法》

，我们无法确认一个人是否真的胜任工作，但具有了某项资格，就在一定程度上为这一点提供了保障。

若是只具有低级别资格证书的话，会让人把你看做一个为考证而考证的人，而只有取得了最高级别的证书，才能让人刮目相看。

11、英语——目标是TOEIC考试超过860分

如果说在掌握英文之前，你只能与同胞做生意的话，那么，在掌握英文之后，全世界都将成为你的客户。想想看，这可是从1.2亿人的市场向68亿人(2009年3月统计数字)的市场进行跨越。

由于员工要服务于更多的客户，根据多劳多得的原则，薪酬自然水涨船高。而一旦掌握了英语，就能够为国外客户提供服务，竞争对手也就相应减少。

那么，个人想要融入到全球市场中，需要具备怎样的英语水平呢？我认为，TOEIC考试取得860分应该是一个衡量标准。若是仅仅与外国人进行一般性的交往，那么TOEIC考试得到600~700分也就马马虎虎；而TOEIC考试超过860分，才能够达到与他们自如交流、洽谈生意的水准。

英语是扩大工作范围或增加信息量的有效工具。

在学习英语方初学者应听满1000个小时的有声教材
面的另一个小窍门是多交些外国朋友。

学习英语是没有捷径的，在认定了英语有利于自己的工作这一目标之后，剩下的就要靠坚持下去，持之以恒了。

听力、语法、词汇量、应用是支撑英语学习的支柱，但统率着这四个方面的却是“量”的积累。

英语、会计和IT是提高年收入的三大必要支柱。无论从事什么工作，都必须具备这几个基础。遗憾的是，在这三个领域都拥有较高水平的人实在是太少。所以，希望大家牢记，掌握了这“三大利器”，机遇也自然会垂青于你。

转行成功的三大条件

想要成功转行，就必须满足以下三大条件。

第一，仔细思考目标行业对于自己来说是否是能够获得理想薪资的行业。关于这一点，我在前面已经提到，即认清该行业的从业者是否“供不应求”。

第二，仔细思考自己所具备的能力能否胜任目标行业的要求。

第三，仔细思考做这份工作是否能让自已感到快乐。

事实上，TOEIC考试800~900分的英语能力，是可以通过自学掌握的，而这将成为你成功转行的重要砝码。

在日程表中写下你的学习计划

我们需要马上做的就是强制自己将学习的目标写在日程表上，并严格按照计划一步步向目标靠近

同时，不要妄想一蹴而就，踏踏实实一件一件地完成计划中的相关事务，充分体会在这一过程中所取得的成果，并不断切实地向前迈进。

所谓体会取得的成果，包括在人才市场中发现自身的价值有所提升，通过更高级别的资格认证考试，收入水平上涨，或者被上司表扬等等，哪怕是非常细微的一些表现，也是你个人通过努力所取得的成果。

18、《白骨精学习法》的笔记-第1页

《“白骨精”学习法》

《白骨精学习法》

本书旨在介绍制定学习计划与做好心理准备的秘诀。

学习为何难以持久？学习动力难以持久。

如何保持动力？力求在不断学习的过程中产生幸福感。

如何做到？通过学习使你的年收入持续增长。

即我们所要进行的是使自己年收入不断增加的学习。幸福经济学

将提升个人基础素质的学习放在首位。1、有效的知识摄取方法（快速阅读，闲暇时间利用法）。2、卓越的成果运用方法（对学习成果的评估法，快速录入法，灵活运用个人博客）。3、与提高年收入直接相关的具体项目学习法

学习的5个窍门：1、打好学习基础；2、虚心请教，努力掌握学习方法；3、透彻理解所学科目的主要内容；4、努力尝试将所学内容用自己的语言写出来；5、对学习始终乐在其中。

最重要的是融入学习，将学习变成一种习惯。

学习是对未来幸福生活的先期投资。

自由人：独立生活；在经济上自立；能自由发表个人看法。

疏于学习的恶果是逐步体现的。对于在职者而言，如果没有具备可持续性的切实可行的学习计划，任何学习都难以为继。如果没有清晰可见可量化的目标，学习必然会半途而废。那种依靠个人意志能够实现一切的说法，显然是过于乐观的。

巧妙利用公司的“强制行为”，将学习成果与奖惩制度结合起来

定期参加课堂授课，进行适当的投资能让我们在学习中更加投入（购买学习资料）

制定切实可行的学习计划

将学习成果应用于实际工作中。

做好相关准备，将“书房随身带”

对于在职人员而言，除了难挤出整块的时间进行学习之外，回到家后也没有专门用于学习的房间，即学习的场所必将对学习产生制约。

准备好笔记本电脑：方便收集信息，将学习成果汇集成博客，下载MP3学习资料，随时将学习笔记整理成思维导图来总结学习成果，上课记笔记，将思考转化为博文，将所学东西应用到工作中形成各种考察报告。用音像教材进行“多媒体教室”学习。

不可用手机替代笔记本电脑（手机屏幕太小，）

借助移动网卡或无线宽带网尽量保证在网状态。（抛开报纸随时阅读新闻，快速检索你感兴趣的词汇，发现有趣的图书可以即时订购）

2、快速阅读法可令学习成果增加5倍

参加专门的培训班（刚开始最好不要自学）

让耳朵也参与学习，同时使用多台MP3及MD播放器。Audible课程

购买耳机的时候不要吝啬：高保真功能，降噪。

努力使打字速度倍增

使用思维导图Mindmanager软件

打好学习基础

采取有效措施消除厌烦情绪

将在打基础的学习中取得的进步进行量化，让自己能够形象感知自身的进步；

将自己从事这项学习的原因与未来的理想紧密相连，时刻不忘。

利用半年左右时间将精力集中在基础性学习上。

2、虚心求教，努力掌握学习方法。向在学习上取得成绩的人请教，借鉴对方良好的学习方法。

互联网上有很多可供请教的“模范”

3、透彻理解所学科目的主要内容

《白骨精学习法》

这是一门怎样的学科，它的组成部分，包含怎样的理论思想，这一职业发挥怎样作用，具备怎样资质，修习什么课程才能参加考试取得证书。

用自己的语言整理所学的东西
平均分配汲取知识与整理学习成果的时间
整理学习成果有助于验证自己是否真正掌握了所学内容，考试就是检验成果的有效方式。
由果及因，通过做真题和模拟测试有针对性地学习。
对学习始终乐在其中

用眼睛学习

读书无需太多规矩，重在以量取胜（不加选择地“泛读”）
书读百遍，其义自现。认真地做好积累工作。
工作中，翻阅此前的一些文件，认真观察他人的工作方法。
泛读不是“瞎读”，要对信息加以筛选，始终带着“寻找什么信息”“学习什么技能”的问题进行阅读。

“泛读”是在有益的信息中筛选出能够解决问题的最佳答案的能力。

选择好书的方法：

向喜欢读书又关注图书市场动态的朋友请教。
通过SNS网站或者博客上的书评，找寻值得信赖的网友推荐的图书进行阅读。
多到书店逛逛，浏览书名和目录。
大范围阅读。
多读专业类杂志或书籍。（不盲从报纸言论，能够提供独立观点的杂志）
压缩阅读休闲杂志的时间。
在所有收集信息的活动中，摒弃看电视。
通过网络向他人学习。
报纸，用于获取具有时效性的信息，粗粗浏览即可。

用耳学习

上下班路上收听有声书，学习英文就要多听英文有声书籍。（对初学者而言听内容简单易懂的有声书）
<http://www.audible.com>
自己录制上课录音并反复收听

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

去学校学习

适当投资，认真做好学习准备。

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。
要努力通过最高等级的资格认证！！！（只有取得了最高级别证书才能让人刮目相看）

《白骨精学习法》

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。

英语学习：目标是toeic考试超过860分

掌握了英文，个人收入增加的概率大大提高。

以TOEIC考试取得860分为目标

现在学习也不晚

参加英语培训班（广告多规模大学生数量多的培训班在师资力量上较弱），最好是一对一的教学。

以听力学习作为辅助（利用上下班时间听课程）（一是收录听写或朗读内容在语速上十分适合水平一般学习者的教材；二是收录基本句型的CD）

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（每天一小时）

多交一些外国朋友

初学者应听满1000个小时（利用NHK夜间节目）平时戴上耳机听教材

光盘和DS游戏机也是好帮手，任天堂《脑部锻炼》《英语熏陶》游戏

学习英语没有捷径《听力马拉松》系列教材，各种小说的有声书籍

会计

阅读各种财务报表已成为上班族的必修课，从基础开始学看财报

用复式簿记管理家庭收支

IT

技术含量不高的工作尽可以交给IT解决。

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。

经济：读懂新闻背后的东西

读懂背后的东西：不要囫囵吞枣接受，对自己感兴趣的报道，努力查找与之相关文献出处与真实数据。

阅读报纸要与个人兴趣挂钩

拥有最低限度的经济学知识

仔细研读你的工资条

从身边的数字解毒世间万象

学习经济学易在短期内见效

基本经济学入门读物：竹中平藏《容易的经济学》《大家的经济学》、史蒂芬列维特《魔鬼经济学》、饭田泰之《经济学的思维技术》

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”：业务人才紧缺

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：多到人才市场逛逛

理财投资——令学习与收入紧密相连

在日程表中写下你的学习计划

挑选一台笔记本电脑

订一份《日经新闻》

制定相关学习计划（控制在3个月内）

科学学习

19、《白骨精学习法》的笔记-第37页

那种依靠个人意志能够实现一切的说法，显然是过于乐观的

20、《白骨精学习法》的笔记-第19页

其实要完成一个事情。本来就不是应该很复杂的行为。

一个简单的计划，一个重复的活动。一个固定的时间。然后不停的重复，往前走。这就是学习。

学习

第一步，制定一个学习计划。

投资（书本，函授，培训班）

成果量化，奖惩制度。

固定时间（习惯，就可以提高效率）

第二步，坚决执行。就可以了。投入其中。

21、《白骨精学习法》的笔记-第23页

要想使学习持续下去，就必须采取将学习与年收入挂钩之类特殊且具体的方法，从而强制性地
将学习变成自己的一种习惯-----
至少现阶段是这样的!

22、《白骨精学习法》的笔记-第1页

1学习是对未来幸福生活的先期投资

2思维导图学习法-是一种思维工具，能够提高学习效率

将所想知道的事情或概念写在表格中间，将与之相关的概念以放射状写在四周

并用逻辑的方法用线将其连接，达到整理思路的作用

用此方法，使用专业的软件，在外部学习时可快速的记笔记

推荐软件：mindmanager pro

3学习快速阅读法

4对于学习工具来说，最重要的不是它的价格，而是它是否物尽其用

5学习即是模仿，在决定学习某样知识学科前，可事先网上找寻案例（通过此项技能考试人的通过心得）

《白骨精学习法》

询问得失，可以避免自己在学习过程中的犯同样的错误

6泛读是指在有益的信息中筛选出解决问题的能力

7有声读物是学习外语的良师

8待学习----推荐家庭记账运用复式簿记（记账）的方法

簿记是商业的基础语言应该学习簿记三级

9转行的三个要素（事先需了解清楚）：1）仔细了解目标行业可否获得理想薪资，即该行业从业者是否供不应求

2）思考自己是否具有目标行业所要求的能力（补缺）

3）这份工作能否让自己得到快乐

在人才市场了解自己的价值，进行评估；如果低于预估，能够了解今后努力的方向

10当今社会的人才---如今是电脑的时代，很多事情可以由各类软件所替代，

那么什么是电脑做不到的事情呢---那便是基于各种知识所作出的判断能力和领导能力

11投资要量入为出，选择合适的投资机会，制定投资机会，逐步投资

12投资应以长期投资为目标（5~10年为单位，）实现长期投资

13在学习上应已5~10%的比例进行投资，这样达成每年的年收入递增20%的良性循环，达到真正的经济自由。

14对于学习来说，最重要的并不是意志力，而是科学的计划及对学习的方法、工具的投资

15努力将工作和生活保持平衡，使自己的年收入提高，提高幸福指数

23、《白骨精学习法》的笔记-第1页

0 终身学习

1 在学习过程中，最为重要的并非学习内容，而是保证学习顺利、持久进行的计划与相关的心理准备；

2 计划比内容更重要；

3 妨碍在职学习的最大障碍是学习的动力难以持久；

4 解决的办法是力求在不断学习的过程中产生幸福感；

5 通过学习使自己的年收入不断增长；

6 将收入的5%-10%投入到对学习方法的掌握上

7 对于在职者来说，如果不举办可持续性的、切实可行的学习计划，任何学习都将难以为继；

《白骨精学习法》

- 8 有些东西，一旦被装进提包，也就相当于被束之高阁了；
- 9 对于学习工具来说，最重要的不是它的价格，而是在购买后如何做到物尽其用；
- 10 在短期内取得惊人的学习成果：有很强的耐性，利用最初的半年时间把精力集中在基础性的学习上；
- 11 平均分配汲取知识与整理学习成果的时间；
- 12 努力尝试把所学的东西用自己的语言整理出来；
- 13 学习英语要听满1000小时有声教材；
- 14 对于一些常用的工具软件，如思维导图要熟练掌握；要善于利用各类工具帮助、约束和促进自己的学习；

24、《白骨精学习法》的笔记-第20页

让顾客得到高于期望值的服务；
员工也是顾客，要让员工感觉幸福，公平。

25、《白骨精学习法》的笔记-第35页

让耳朵参与学习
利用手机也可以下载很多的有声学习资料。
这样在走路的过程中都可以学习了。。

26、《白骨精学习法》的笔记-第1页

1.泛读绝不是瞎读。在这方面,我们要时刻注意以下两点：
要对信息加以筛选
要始终带着“寻找什么信息”、“学习什么技能”这样的问题进行阅读。
总之，“泛读”实际上是一种在有益的信息中筛选出能够解决问题的最佳答案的能力。

2.Audible Listener Platinum注册会员。可下载有声书

3.若是想要获取更好的学习效果，一个较为有效的方法就是尽量将自己置于一个能与各种各样的人打交道，并不断被委以各种任务的工作环境之中。

4.记录家庭收支时用上复式簿记（复式记账）的方法。

5.作为学习方法的一种，我建议大家在阅读《日经新闻》等报纸、杂志的时候，对于感兴趣的报道，应努力查找与之相关的文献出处。

6.阅读报纸时，我们应该考虑自己想要做些什么，需要什么信息，弄清楚自己感兴趣的报道到底是什么。

27、《白骨精学习法》的笔记-第1页

笔者在这里想要再强调一遍，打好基础，这个窍门适用于对一切学习行为。

《白骨精学习法》

采取有效措施消除基础性学习中容易产生的厌烦情绪。既然打好基础如此重要，那为什么培训学校却并不围绕打好学习基础进行课程设置呢？

这是因为，基础性的训练往往是反复不断、枯燥无味的，在打基础的阶段，学习者很容易产生厌烦情绪。

在学习的过程中要平均分配汲取知识与整理学习成果的时间。

我认为，在学习的过程中，汲取知识的时间与整理学习成果的时间应是对等的。例如，若是花了三个小时的时间上课，最好也花三个小时的时间整理上课时学到的东西。虽然，这种一半对一半的时间分配是最为理想的情况，一般人即使下意识地注意这一点，最多也只能做到七三开，但如果我们不加重重视的话，这种时间上的分配更是会下降到九比一。正因为如此，我希望各位读者能够注重对学习成果的整理。

日本软银公司的孙正义先生虽然也以独创的“时间机器经营理论”闻名于世，但准确地说，孙先生只不过是将在美国获得成功的模式照搬到了日本。所以，能够最先接触到先进国家流行理论的人，在本国获得成功的时间一定要早于其他人。

在通常情况下，在美国流行的东西在一两年后就会被介绍到日本，而若是具有阅读原文书能力的话，你领先别人的程度就不止一两年了，这一点已完全能够成为我们认真学习英语的理由。

要努力通过最高等级的资格认证

对于想要参加某项资格认证考试的读者，我想说的是，只有通过最高等级的资格认证，才能充分证明你的个人能力和所具备的基础素质：不管是英语能力测试还是簿记考试，取得二级、三级证书是寻常人都能够办到的，故此，想要真正发挥这一资格认证的作用，就一定要通过考试获得一级证书。

尽量选择需要不断学习的工作

我在前文已经反复强调过，将学习成果应用于时间和学习知识具有同等的重要性。而原则上，将学习成果应用于实践的最佳形式就是工作了，因为工作是检验学习成果的绝佳途径。

从一定意义上说，对于人工费用较高的行业，从业者必须在工作中创造出相当于自己工资5倍的价值，才能够维持公司的正常运营。

对从事制造业的企业来说，如果成本投入超过销售收入的50%，就标志着企业边际效益过低，经营陷入困境。对于服务业企业来说，超过30%-40%就难以获得边际效益。而对于零售业来说，由于出售成品，获得5%-10%的利润就够了。

总之，英语、会计和IT是提高年收入的三大必要支柱。

经济学却属于与英语、会计、IT并列的，商务人士必须掌握的基本技能。

《白骨精学习法》

长久以来，在日本最受青睐的学科是法学，因为它是走上仕途的必由之路，其次则是医学。而像经济学、商学这样的学科却一贯受到轻视。一个具有代表性的例子是，东京大学就没有设置商学院。

几本经济学入门读物：

竹中平藏的《容易的经济学》《大家的经济学》

史蒂芬·列维特、史蒂芬·都伯纳著《魔鬼经济学》

饭田泰之著《经济学的思维技术》

理财投资能造就真正意义上的独立与自由，若是有人问学会科学的理财投资究竟有什么好处的话，我会回答他，理财投资能够让你摆脱公司的束缚，获得真正意义上的独立与自由。如果我们100%地依靠公司所付的工资生活，就难以面对转行、跳槽的风险。而通过科学的理财投资，拥有了一定的积蓄，也就提高了个人抵抗风险的能力。

关于积蓄的数额，我认为比较理想的是，应有能够保证自己在不工作的状态下正常生活一年（若可能的话最好是三年）的财富。这会令我们在公司工作不顺想要辞职时，也不至于被巨大的精神压力所困扰。因为即使最终辞职，也不会在短期内为生计发愁。

很多人在此之后的半年甚至几年时间内都会为钱的问题焦虑，而在此时，有没有理财投资的积蓄，会对人的精神面貌产生极大的影响。

我建议各位在初入股票市场的时候，应首先选择购买TOPIX（东证股价指数）或者日经指数型基金。

至多投入闲置资金的1/3或一个月的工资

谈到应在理财方面投入多少资金，我觉得对于初学者来说，至多投入闲置资金的1/3，在积累了一定资金之后，在尝试将一半以上的资金投入进去。

在此，我还要再次重复一下，不要过于相信自己的意志，也不要想着利用空闲的时间多多努力。这会让你输在起跑线上。

我们需要马上做的就是强制自己将学习的目标写在日程表上，并严格按照计划一步步向目标靠近。同时，不要妄想一蹴而就，踏踏实实一件一件地完成计划中的相关事物，充分体会在这一过程中所取得的成果，并不断切实地向前迈进。

我希望各位能够坚持在学习上投入收入的5%-10%，从而形成年收入每年提高20%的良性循环，真正取得经济上的完全自由。

28、《白骨精学习法》的笔记-第15页

1，订好终生学习的计划，任何人都能取得成功。

——最为重要的并非学习的内容，而是保证学习能够顺利、持久进行的计划于相关的心理准备。

《白骨精学习法》

2, 10倍定律

——1.计划比内容更重要！

(为什么难以坚持下来呢?——缺乏动力?作者曰“力求在不断学习的过程中产生幸福感”。那你所谓的幸福感是什么呢?eg.年薪?)

当你学习的时候,你是否视其为投资呢?)

——2.学习使人获得幸福!

(其学习内容分为两大类:个人基本素质、知识性学习)

个人基础素质:即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。

你是“杂学博士”吗?——就是只注意到知识的积累,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。)

——3.无论是盖房子还是学习,打好基础都是最重要的!

(a.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。

b.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。

c.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

五个窍门:打好学习基础;虚心请教,努力掌握学习方法;透彻理解所学科目的主要内容;努力尝试将所学的东西用自己的语言整理出来;对学习始终乐在其中。)

——4.好的工作和方法比努力与耐性更重要。

(最为重要的是融入学习,将学习变成一种习惯。

人类的共同习性是只重眼前紧迫的事情,而忽略未来可能发生的成果。

——5.在学习上,投入与回报成正比

(将收入的5%~10%投入对学习方法的掌握上。如花时间、精力选择学习工具、甚至回到课堂;

29、《白骨精学习法》的笔记-第33页

疏于学习的恶果是逐步体现的,这与长期缺乏运动且饮食不调所引起的肥胖症有类似的性质。

30、《白骨精学习法》的笔记-第39页

对于学习工具来说,最为重要的并非它的价格,而是在购买后如何物尽其用。

31、《白骨精学习法》的笔记-第1页

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

P16 完全可以将学习视为一种RPG(角色扮演游戏),作为游戏主角的我们在学习的过程中不断成长,若是能够获得任何形式的肯定或奖赏的话,自然会将学习持续下去。将学习与游戏类比,很多玩家都有随着经验值,魔法值等的增加不断成长的经历,对持续学习很有鼓励。

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

P32 需要注意的是，最好不要自学。很实际的提醒，用亲身经验告知若是一味埋头苦练而不接受教练指导的话，绝不会成功。相反，有经验的教练稍加点拨，就能够让你的水平突飞猛进。

让耳朵也参与学习

P39 对于学习工具来说，最为重要的并非它的价格，而是在购买后如何物尽其用。

努力使打字速度倍增

使用思维导图

小结

04 了解学习的一基本窍门

学习任何东西都有共通的窍门

打好学习基础

P54 在短期内取得惊人学习成果的人都具有以下共同特点：有很强的耐性，利用最初的半年时间把精力集中在基础性学习上。这说明，学习与体育运动具有相同的性质——基础打不好终将一事无成。

虚心求教，努力掌握学习方法

P56 学习在很大程度上意味着模仿。e.g. 博客等

透彻理解所学科目的主要内容

用自己的语言整理所学的东西

P62 在学习的过程中，汲取知识的时间与整理学习成果的时间应是对等的。P66 考试越多，学习的效率就越高。

对学习始终乐在其中

05 用眼学习

读书无须太多规矩，重在以量取胜

P74 不少人在学英语时均有类似的经验，在长时间的练习听力之后，忽然在某一天发现自己能够很轻松的听懂较难的英语对话了。总之，还是那句老话——书读百遍，其义自现。

带着问题读书，对信息加以筛选

P76 SNS网站或者博客上的书评；多到书店逛逛，通过浏览图书的书名和目录进行筛选。书名是否切合内容，目录是否清晰易懂，作者的观点是否鲜明，这些因素都可以拿来判断一本书的好坏；大范围的阅读。在这一过程中，基于一定的概率，会遇到自己中意的好书。

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

P91.在上课或听讲座时，如能将老师讲课的内容录下来，课后反复收听，将会得到较好的效果。当然，事先一定要征得老师的许可。

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

P96 作品畅销与否取决于时代，而有否成就却取决于作家本人是否正直。

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

P103 在各种各样的学习方法中，最为有效且最易坚持的莫过于将水平差不多的学生们聚集在一起，并有效的调动他们的积极性，促进相互之间的交流与切磋。

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

P121 通常情况下，在美国流行的东西在一两年后就会被介绍到日本，而若是具有阅读原文书能力的话，你领先别人的程度就不止一两年了，这一点已完全能够成为我们认真学习英语的理由。

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

P123 关于读书，最重要的还是要带着相关的问题去阅读，其次则是要积极的将书中学到的东西尝试应用到工作之中。。。请各位读者尽量养成有空多去大型书店逛逛的习惯。

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

P125 一般来讲，毕业于一流大学的职员工作上手快，个人能力强的概率就较大。因此，学历作为归属于种种特殊集团的象征，发挥这不同反响的作用。

要努力通过最高等级的资格认证

P127。。。只有通过最高等级的资格认证，才能充分证明你的个人能力和所具备的基础素质。

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——学习英语的目标是TOEIC考试超过860分

P145 按照老师说的做 将一些比较容易懂又经典的英文歌曲一天听5遍左右

12 会计——会计——拥有超越“竹竿店”的会计知识

13 IT——成为众人信赖的IT专家

14 经济——读懂《日经新闻》背后的东西

P177 我们应以怀疑的眼光看事物，并养成努力追寻真相的习惯。而这就需要我们要读懂媒体报道背后的东西。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。

15 转行——将十八般武艺转化为财富

16 理财投资——将学习内容与收入紧密相连

17 在日程表中写上你的学习计划

P214 我们需要马上做的就是强调自己将学习的目标写在日程表上，并严格按照计划一步步向目标靠近。同时，不要妄想一蹴而就，踏踏实实一件一件的完成计划中的相关事务，充分体会在这一过程中所取得的成果，并不断切实的向前迈进。。。如果认真学习的话，我觉得不到3个月的时间你就能够感受到成果了。。。总之，在指定计划时，请尽量控制在3~6个月的时间段内。

32、《白骨精学习法》的笔记-第1页

提醒：根据《社会不教...》要把读书用于的实际生活中去=制定计划和措施
语录：

《白骨精学习法》

- 1、当你真正将自己学习看成是投资了，你每天阅读杂志或报纸的方法都会和以往不同
- 2、“杂学博士”——仅仅注意到知识的积累，而没有将所学的只是加以系统化，从而在知识的应用上欠缺
- 3、汲取知识的时间和整理的时间应该是对等的
- 4、考试和博客都是对学习整理的一个过程
- 5、在工作中不断翻阅以前一些文件，认真观察他人的工作方法，不久后不知不觉印在你的脑子里
- 6、读书——A.对信息加以筛选；B.始终带着“寻找什么信息”“学习什么技能”“在实际应用中怎么用”来进行阅读。
- 7、记账方法——复式记账

A.前言

- 1、把学习跟增加个人收入挂钩

动力：

2013年二级注册建筑师考试——如果通过年收入增加2.5万元（反之，损失2.5万元）

2015年注册规划师——如果通过每年2.5万元

2015~2017年一级注册建筑师——通过每年10万元

（年收入可稳定增长15万元，相当于5个门面的现金流,相当于我年收入可以差不多30万，是不是总经理级别~~.....）

- 2、把学习变成习惯，同样把运动变成习惯（同时把收入5%~10%）投入到学习

现在基本早上起床就看书，慢慢把日程固定下来，把聚会等控制在一个月2~3次就OK了，留点时间给自己。

B.基础篇

- 1、书房随身带——一周整理一次，IPAD，IPHONE 同步，这样保持不至于混乱（目标待定）

内容：1、自己每天的复习计划（注册）

2、业余自己感兴趣的书籍

- 2、耳朵参与学习——IPHONE和MP3同步，

内容：1、自己的复习计划（注册）

2、有声书，演讲.....

- 3、网络资源——IPHONE

内容：1、微博、豆瓣

2、订阅博客

每周整理

C.如何学习

- 1、打好基础——量化自己学习效果——将自己所学和理想结合起来

- 2、概况（框架）——逐个击破

- 3、将所学，用自己的语言总结，教学相长——试着把自己变成自己的老师

- 4、快速浏览——抓住自己的兴趣点

D.关于理财部分——认真学习

33、《白骨精学习法》的笔记-第1页

开始提升自己

34、《白骨精学习法》的笔记-第3页

《白骨精学习法》

- 1) 动力：各种幸福感，看得到提高增加和生活品质提升，看不到的满足感和自豪感；
- 2) 内容：英语、会计、IT（office等）、基本的经济学；
- 3) 工具：笔记本电脑、MP3、思维导图；
- 4) 方法：眼耳并用，着重推崇“听”的方式；
- 5) 态度：打好基础、将学习变成习惯、学以致用、终身学习。

其他Tips：

- 1) 将学习的东西迅速用到工作和生活中，输入的同时也要有效输出；
- 2) 听满1000小时英语有声教材才会有质的飞跃；
- 3) 读书无需太多规矩，以量取胜，所谓开卷有益；
- 4) 将经济学和会计学作为common sense学习，这点越发体会到了；
- 5) 坚持终身学习，难啊~这书无甚高论，但胜在朴实可操作性强。

35、《白骨精学习法》的笔记-第1页

- 1.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，优秀教材的查找方法，一对一交流课程等。
- 2.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。
- 3.与提高年收入直接相关的具体项目的学习方法，如英语、IT、会计、经济学及投资理财等方法。

学习的5个窍门：

- 1.打好学习基础
- 2.虚心请教，努力掌握学习方法
- 3.透彻理解所学科目的主要内容
- 4.努力尝试将所学的东西用自己的语言整理出来
- 5.对学习始终乐在其中

将收入的5%-10%投入对学习方法的掌握上

自由人的特征：

- 1.独立生活
- 2.在经济上自立
- 3.能够自由的发表个人看法

坚持学习的人与不学习的人之间的差距会越来越大

制订基于必然性的学习计划

巧妙利用公司的“强制行为”

依靠个人意志能够实现一切的说法，显然是过于乐观的。

尽量将学习成果应用于实际工作中

将书房随身带

利用笔记本电脑随时将学习笔记整理成思维导图

将笔记本电脑当作自己的第二大脑

掌握速读练习

利用MP3学习

使用思维导图软件整理笔记

《目标：简单而有效的常识管理》——产品制造

任何人都应该反复阅读：

《高效能人士的七个习惯》

《原因与结果法则》

只有取得最高级别的证书，才会让人刮目相看。

36、《白骨精学习法》的笔记-第31页

若是阅读速度缓慢，会令人产生阅读疲劳，严重的甚至无法进行学习。

37、《白骨精学习法》的笔记-第1页

第一遍读书笔记：

一系列骄人成绩的胜间和代描述了自己成功的方法，并给出了建议

为了生存和独立自主并跟得上社会的步伐我们要学习。

因为疏于学习的恶果是滞后的，所以人会产生惰性。让学习和奖惩挂钩，投入5%-10%用于购买学习设备，学习成果应用于实际，制定可行的学习计划能抵消惰性

器：

能随时上网的轻便电脑；MP3和高保真，不打结的耳机；花钱学习快速阅读法；快速输入；用思维导图做笔记

五个窍门：

1. 打好学习基础

利用半年时间打基础，厌烦时可用量化，和理想相结合的方法

2. 虚心求教，努力掌握学习方法

虚心向学习上取得成绩的人求教，通过朋友，网络等

3. 透彻了解所学科目的主要内容

科目存在的合理性；宏观了解基本内容，有针对性提高各方面。

4. 努力尝试用自己的语言将所学内容整理出来

汲取和整理知识的时间应该对等，通过考试和博客整理知识。自学可用由果及因

5. 对学习始终乐在其中

发现事物内在联系，发现自身局限性将提高学习积极性

《白骨精学习法》

眼睛：

泛读，择书，带着问题读书

耳朵：空闲听有声书，坚持

网络培训

学校学习

实践：

学习很快能应用到工作中的，自己相关书籍为《穷爸爸，富爸爸》，《谁动了我的奶酪》，《目标：简单而有效的常识管理》，《高效能认识的七个习惯》，《原因和结果法则》

推荐学习：

英语，参加培训，听力学习，扩大词汇，实际应用，听满1000小时

会计，

IT，

经济，

理财

38、《白骨精学习法》的笔记-第1页

运用作者在文章未提到的“why/what/how”方式来阐述本书的基本架构

1、why——为什么学习

2、what——学习的目的

3、how——学习的方法

1、为什么学习——“让自己的后代能够在群体差距巨大的社会立足”这是我近期才有的观点，对于我这个年龄段来说，这个观点并不能引起我太多的共鸣，但是引发了我的思考。

——为了成为真正独立自主的人

学习是人们通向真正独立自由境界的途径。笔者所说的自由人具有以下几个特征：

独立生活

在经济上自立

能够自由地发表个人看法

2、为什么学习难以持续

学习也是这样。我们完全可以将学习视为一种RPG游戏，作为游戏主角的我们在学习的过程中不断成长，若是能够获得任何形式的肯定或奖赏的话，自然会将学习持续下去。

引用warfalcon：

1、巧妙利用“强制行为”

建议：试试把自己放到一个没有退路的环境，看看会产生什么样的后果。

2、将学习成果与奖惩制度结合起来

而对于学习来生如果没有清晰可见且可量化的目标，学习必然会半途而废。总之，那种依靠个人意志能够实现一切的说法，显然是过于乐观的

建议：把你的学习目标按照SMART的标准来制作，同时量化自己的学习进度。

3、外挂们

a、高科技产品

b、快速阅读法

c、用耳（有声书籍）充分利用琐碎时间

1、上下班路上收听有声书

2、学习英语就要多听英语有声书

3、积极收听各种本土有声书及讲座录音

d、打字速度和思维导图

e、用眼学习

1、量变引发质变

2、多读专业类杂志或书籍（阅读报纸时，我们应该考虑自己想要做些什么，需要什么信息，弄清楚自己感兴趣的报道到底是什么。）

3、通过网络向他人学习

4、学习的基本窍门

a、打好基础（至少需要半年打基础）

1、对在学习过程中取得的进步加以量化（英语每分钟阅读量）

2、将自己所学习的东西与未来的理想紧密结合起来（终极目标）

b、虚心求教，努力掌握学习方法

c、透彻理解所学科目的主要内容

比如，在参加会计师资格考试之前，我们应该弄明白会计是一门怎样的学科，它的组成部分有哪些，包含怎样的理论、思想等问题。进而搞清楚会计师在会计这一领域中发挥着怎样的作用，具备怎样的资质，修习什么课程才能够参加会计师资格考试。

d、用自己的语言整理所学的东西

在学习的过程中要平均分配汲取知识与整理学习成果的时间（加重笔记整理的时间比例）（输入：输出=1：1是最理想的情况）

（未完）

39、《白骨精学习法》的笔记-第27页

第一章：为什么要学习

1，最终目的，让自己感到幸福，减少家庭矛盾

2，为了让后代能够在这个群体差距巨大的社会中立足

10倍定律

——6.是否坚持学习，直接决定社会阶层所属

——7.坚持学习的人与不学习的人之间的差距会越来越大

——8.确认进步的状况

——9.将书房随身带（电脑、MP3、快速阅读法、思维导图）

3，为了成为真正独立自主的人（自由人，即独立生活、在经济上自立、能够自由地发表个人看法）

4，为了跟上社会的发展趋势（勿让知识和思维方式更新停滞）

5，学习是幸福生活的先期投资

第二章：为什么学习难以持续

1，疏于学习的恶果是逐步体现的

（诱发惰性、被解雇、变相降职、面试碰壁）

2，制订基于必然性的学习计划（可持续性的切实可行的学习计划，

3，巧妙利用公司的”强制行为“

4，将学习成果与奖惩制度结合起来（将计划可见性、可量化

5，进行适当的投资，能够让我们再学习中更加投入

6，尽量将学习成果应用于实际工作中

（对于将要就业的学生和准备跳槽的职员而言，在选择未来供职的公司时，应将能够帮助自己不断学

习作为第一标准，就前景如何，非可见的薪资)

第三章：工欲善其事，必先利其器

1, 作好相关准备，将”书房随身带“

(在职人员面临的问题：学习时间？学习场地？如何学会利用身边资源

2, 准备好笔记本电脑——专属你个人的(收集信息、汇集博客、下载资料、整理思维导图

3, 借助移动网卡或无线宽带网尽量保证在网状态(有网络的状态

4, 无线宽带实现你随时学习的梦想

5, 将笔记本电脑作为自己的”第二大脑“

6, 快速阅读法可令学习成果增加5倍(阅读缓慢严重影响学习效率，如”影像阅读培训方法

7, 让耳朵也参与学习(学习工具，最为重要的非价格，而是购买后如歌物尽其用)

40、《白骨精学习法》的笔记-第1页

有人说日本人写书，往往是一个简单的概念加以无穷的演绎，结果就成为一本畅销书了。这话要两说。从一个方面看，有的畅销书确实显得单薄，一点鸡毛蒜皮的事成为厚厚一本，让读者看完之后后悔浪费了时间；但换一个角度来看，这样的书往往都有可操作性，能够马上学以致用，看看也没什么不好。对于日本人来说，买一本书花费不多，所以也经常见到几十万上百万册销售量的畅销书。

这本《“白骨精”学习法》其实也可以说是卑之无甚高论，说得不过是成年人如何坚持学习的老话题。但是，翻完全书，觉得还是可以一读，因为确实是过来人言，有不少地方还是有参考价值的。例如，书中讲到，对于在职者来说，持续学习最主要的问题，就是学习的动力难以持久，往往在刚开始时干劲十足，一旦工作繁忙，就不了了之了。这是大实话。那么该怎样解决？作者也很坦白，就是要通过学习使自己的年收入持续增长。如果把学习当做增加收入的投资手段，一旦学习出现厌倦感的时候，算一算投资的投入与收益，很快就能再度鼓起勇气继续学习了。这让我想起一个实例：某人为了出国考GRE，为背单词头痛不已。于是他就设想，如果通过考试能够出国留学，拿到奖学金的话，则意味着收入美金若干，平均到每个GRE单词，哇，一个单词相当于美金20刀，于是，每当背单词没有动力的时候，想想背一个就等于赚了一百多人民币，自然就有动力了。

书中这样的大实话还有不少，所以，尽管我觉得这本书实在谈不上什么鸿篇巨制，但是还是可以看看的，有时候读到会心一笑处，觉得作者实在是个老实人，她其实也不过是正常资质而已，谈不上天才，虽然她做的事情看上去很天才：19岁就通过注会考试，拥有IT工程师资格，英语通过TOEIC考试，这一切还是在带着三个小孩进行全职工作的前提下完成的！正确的观念加上正确的方法，结果成就了一个奇迹，仅此而已。

但是我还是有一个最大的疑问。书中说，学习要和自己的工作结合起来，英语会计IT经济投资理财，都是值得学习的。但现实情况是，中国人太多，随便哪一样工种都有N多的人拥有相关资格证书，考证一族早就不乏追随者，学了这些就能保证年收入增长吗？未必吧。那么到底应该学习什么知识才能改变命运呢？这个问题无法从书中得到答案——当然，我这个要求也过分了，毕竟你不能指望日本人来给当下的中国人解决社会问题。于是，想到在这个时代做一个“白骨精”其实压力也很大，如果能够再坚持学习，就很难得了。看作者的照片，觉得也很憔悴，想来这样的生活还是会催人老的吧

? !

要想出人头地就得付出大代价，虽然付出了代价也不一定能出人一头。这个年头的“白骨精”，吸的不是别人的血，而是自己的，以自身的血肉为基础在职场杀出一片天，难怪追求成功者如牛毛，而最后事竟成者如麟角了。想到这里，不禁黯然。

2009年7月23日凌晨（摘抄）

41、《白骨精学习法》的笔记-第16页

在真正将学习变成一种习惯之前，最好选择考取那些较为轻松，能够在较短时间内出成果的资格认证。

42、《白骨精学习法》的笔记-第19页

拿着公司与提供的学习费用，享受着脱产学习的待遇，却无法将学习成果应用于实际工作的人，只会被视为一无是处的书呆子，最终难逃被裁员的命运。

43、《白骨精学习法》的笔记-第1页

前言

10倍定律1：计划比内容更重要

持续学习最主要的问题，是学习的动力难以持久。

如何保持始终学习的动力呢？

力求在不断学习的过程中产生幸福感。

如何做到？

通过学习使你的年收入持续增长。反过来说，我们要进行的是能够使自己年收入不断增加的学习。

A1:

目前我能想到增加年收入的学习是：理财、写作、淘宝运营、英语。我要把锻炼这四种能力细分写入愿景板中。

理财初步计划是找出理财的主要书籍，先透彻理解基础知识和主要内容。看完几本书之后，用自己的语言整理并做笔记。

写作也是先看完提高写作基础的必读书籍，做笔记。加入群组学习，请教别人写作方法，每天1000字先写起来。

淘宝运营也是一样，先系统地学习基础，关注一些大牛的公众号，学习并试着自己写几篇总结文章。

《白骨精学习法》

英语学习第一步把常用的水果、蔬菜等名词拿下，下一步就是看英文原版书籍。利用新生大学学习群。

10倍定律2：学习使人获得幸福

我们应将提升个人基础素质的学习放在首位。个人基础素质，与个人年收入直接相关。

个人基本素质达到一定高度之后，知识性的学习重要性才会体现出来。1:学习是积累的过程，只有量变到一定程度才能引起质变。

A1:把基础概念掌握了，知识结构铺好了，才能开始想进阶提高的事情。

10倍定律3：无论是盖房还是学习，打好基础都是最重要的。

5个窍门：

1. 打好学习基础。
2. 虚心请教，努力掌握学习方法。
3. 透彻理解所学科目的主要内容。
4. 努力尝试将所学的东西用自己的语言整理出来。
5. 对学习始终乐在其中。

10倍定律4：好的工作和方法比努力与耐性更重要。

想要使学习持续下去，就必须采取将学习与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。

10倍定律5：在学习上，投入与回报成正比

将收入的5%-10%投入对学习方法的掌握上A1：收入10000万一个月，要用500-1000元一个月用来学习，一年是6000-12000元。时间允许的话，应该尽情地去参加各种培训班课程，付费订阅。

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

A1：很认同，彻底地改变命运，需要两到三代人的努力。

10倍定律6：是否坚持学习，直接决定社会阶层所属

为了成为真正独立自主的人

“自由人”具有以下几个特征：

- 独立生活
- 在经济上自立
- 能够自由地发表个人看法

为了跟上社会的发展趋势

学习是幸福生活的先期投资

10倍定律7：坚持学习的人与不学习的人之间的差距会越来越大

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

对于在职者来说，如果没有具备可持续性的切实可行的学习计划，任何学习都难以为继。

巧妙利用公司的“强制行为”

将学习成果与奖惩制度结合起来

如果没有清晰可见可量化的目标，学习必然会半途而废。那种依靠个人意志能够实现一切的说法，显然是过于乐观的。

I:学习不是靠毅力，而是靠方法。

A1:有计划地学习，给自己设立里程碑，以及奖励，好的计划是清楚自己下一步行动是什么？

进行适当的投资，能够让我们在学习中更加投入

尽量将学习成果应用于实际工作中

10倍定律8：确认进步的状况

在初始阶段要用半强迫的方式让自己投入其中——确认进步的状况——将学习成果应用于实践

对于在职人员来说，如果具备了来自公司的强制学习要求，定期参加课堂授课，对自己在学习上的进步程度进行量化，制订切实可行的学习计划，将学习成果应用于工作等一系列因素，你的学习就走上了正轨。

I：计划要思考的一项是如何对自己的进步程度进行量化

A1：周总结、月总结，很大程度上就是确认并量化自己的进步程度，思考能否把这种进步用于践行。

03工欲善其事，必先利其器

作好相关准备，将“书房随身带”

10倍定律9：将书房随身带

准备好笔记本电脑

10倍定律10：个人专用的笔记本电脑是我们的“第二大脑”

阅读速度缓慢严重影响学习效率

可参加专门的培训班

如果掌握了快速阅读法，我们就无须对书籍进行逐字逐行地阅读，只要将自己想要了解的东西作为检索条件，以极快的速度通读一遍，就能掌握该书的主要内容，而对于其中自己所感兴趣的部分，再作细致的阅读。

10倍定律11：阅读的速度提高5倍有利于学习兴趣的持久

阅读速度提高5倍——收集信息的速度提高5倍——获得学习成果的速度提高5倍——学习兴趣持久
I：提高阅读速度提高学习效率和积极性。

A1：一要找出提高阅读速度的书来看，二要请教别人阅读的方法，有合适的阅读培训班应该报一个。

学习时要多使用比眼睛“轻松”很多的耳朵

努力使打字速度倍增

打字速度也能够带动思维的速度

使用思维导图

04了解学习的一些基本窍门

(1) 打好学习基础

打好基础能提高后续学习的速度

采取有效措施消除厌烦情绪

10倍定律12：在开始阶段彻底打好基础，有利于此后速度的提升

第一种方法是，将在打基础的学习过程中取得的进步加以量化，从而使自己能够形象地感知自身的进步。

第二种方法是，将自己从事这项学习的原因与未来的理想紧密相连，时刻不忘。

利用半年左右的时间将精力集中在基础性学习上。这种“利用半年打基础”的方式适用于任何领域的学习。

(2) 虚心求教，努力掌握学习方法

10倍定律13：首先应虚心向他人请教

(3) 透彻理解所学科目的主要内容

所学科目存在的合理性是什么？

10倍定律14：应先掌握所学习科目的基本内容

(4) 用自己的语言整理所学的东西

平均分配汲取知识的与整理学习成果的时间。

整理学习成果有助于验证自己是否真正掌握了所学的内容

通过做真题和模拟测试，有针对性地学习

10倍定律：INPUT:OUTPUT=1:1是最理想的状况

I：输入与输出要对等，才是完整的学习过程，否则学而不习则罔，迷惑无所得。

A1：花多少时间看书，就应该花同样多的时间来做笔记、思考、输出。事不能只做一半，半途而废是浪费生命。

巧妙利用函授与培训班等学习形式的强制性

(5) 对学习始终乐在其中

解开一个又一个“世间之谜”的成就感会令学习过程更加充满乐趣。

10倍定律16：白领阶层要经常锻炼自己的大脑

05用眼学习

读书无须太多规矩，重在以量取胜

但是，我所说的“泛读”是以具备快速阅读的技巧或类似的文字处理能力为前提的。

“泛读”绝不是“瞎读”。我们要注意以下两点：

- 要对信息加以筛选。
- 要始终带着“寻找什么信息”、“学习什么技能”这样的问题进行阅读。

多读专业类杂志或书籍

06用耳学习

学习英语就要多听英文有声书

07听讲座，看DVD，耳濡目染地学习

宫部美雪给我介绍了成为作家的以下几个必要条件：

- 要将写作视为与呼吸同等重要的活动，笔耕不辍。
- 作品畅销与否取决于时代，而有否成就却取决于作家本人是否正直。
- 在创作时不要执著于自己的喜好，应时刻想着如何娱乐大众。

08去学校学习

10倍定律17：人脉关系是我们的另一个大脑

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

10倍定律18：学习的成果会在某一天突然显现

实践篇

10学些什么好

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

11英语——目标是TOEIC考试超过860分

10倍定律：英语是打开全球市场之门的钥匙

12会计——拥有超越“竹竿店”的会计知识

13IT——成为众人信赖的IT专家

14经济——读懂《日经新闻》背后的东西

15转行——将十八般武艺转化为财富

10倍定律20：即使拥有相同的学历与经验，薪酬也会因从事行业的不同而有高低之分

转行成功的三大条件：

1. 仔细思考目标行业对于自己的来说是否是能够获得理想薪资的行业。关于这一点，我在前面已经提到，即谁该行业的从业者是否“供不应求”。
2. 仔细思考自己所具备的能力能否胜任目标行业的要求。
3. 仔细思考做这份工作是否让自己感到快乐。

易于表现的技能和良好的英语水平有助于成功转行。

16理财投资——令学习与收入紧密相连

《白骨精学习法》

17在日程表中写下你的学习计划

10倍定律21：在接触新事物时，不能单纯做加法，而要同时做加减法。

44、《白骨精学习法》的笔记-第35页

对于普通人来说，预测、计算未来的无形得失是一件极其困难的事情。但若是我们能够将这种得失换算成收入的增减、职位的升降、荣辱的差别的话，就会在瞬间一目了然。

45、《白骨精学习法》的笔记-第1页

读书百遍

46、《白骨精学习法》的笔记-第1页

前言 年收入持续增长，在学习过程中产生幸福感，保持持久的学习动力。

要避免杂学博士，在积累的同事，要将知识系统化，从而得以应用。

人类在进化过程中，如果不解决面前问题就会有灭顶之灾，从而形成共性：只重眼前紧迫事情，而忽略未来可能的结果。这个在当初是救命的法宝，在今天则完全意味着灾难。因为学习或者体育都是需要比较长时间才能取得成果的，人类不可能在几个月后的成果有感知，而自觉自愿地去付出。很多试验证明：人类本性是贪图安逸的。所以必须制定严格的规则，强制将学习变成习惯。

无教授学习方法的培训班。

P1 WHY STUDY

1.增强幸福感

2 提高社会地位，熏陶小孩

3 经济独立

4 跟上社会发展趋势。教育程度高且不断学习的人，即使六七十岁，交谈起来也会让你感到活力和有趣。

P13 学习难以继续原因：.恶果缓慢显现，类似肥胖的涌现，某天的解雇，薪水不长的变相降职，寻找新工作的处处碰壁。

p17 清晰可量化的目标和计划，防止学习半途而废。依靠个人意志实现一切的说法，过于乐观。

在学习还未成为习惯前，最好选取容易出效果和轻松资格考试认证。

学习成果能应用于工作。选择公司标准是能帮助自己不断学习。

P29 学习工具

1.轻便的电脑和无线网络可以随时学习。

2.参加速读训练和培训班，使学习效果增加五倍。原理是迅速找到信息位置并记忆，留待需要时再详读。

3.耳朵，多台MP3，易携。选择降噪耳机。

4 提高打字速读，可带动思维速度，方便整理学习成果、

5 借助思维导图软件在电脑做笔记

P49 学习窍门：1 打好基础，提高后续学习速度。量化学习过程，与自己理想联系，可避免枯燥的基础训练。用半年时间集中打基础。

2 掌握好学习方法。借助网络，向有经验得人请教。

3 透彻理解学科内容。了解其理论，思想。语言历史不同，学习方法也要调整。资格认证有规律可循。了解从事工作的基本内容，有针对地提高。

4 努力尝试用自己语言整理所学。可验证自己是否真正掌握。平均分配看书和整理知识的时间。知识的整理非常重要，很多人时间分配最多是三七开。做真题，发现盲点针对性弥补。考试越多，学习效率越高。

5 对学习保持乐趣。解开问题的成就感，比别人进步的优越感。如果我们不终生学习，根本无法立足社会。

P73 具体学习方法：

用眼学习

1.在速读基础上大量读书。

2 带着寻找信息，学习技能的想法对信息进行筛选

3 多读专业类书。

4 少看电视。即使看也看录制的。

5.通过网络像向人学习。

用耳学习

用闲余时间多听英语有声书，反复收听，察觉细微之处，从不同角度加以理解。

P95 录制老师的讲课，课后快速收听三次，加深理解。弥补听课时漏洞。

多听讲座，参加培训课程，如没有现场，可以看录制视频。

去学校学习增强强制性及拓展人脉。

p109 基础篇总结：

1学习的目的是为了获取幸福，赢得财富

2 将辛苦所得投入学习，减少惰性

3打好基础，了解了大致的框架后，运用博客及思维导图等先进学习工具归纳学习成果。单靠努力去学习的时代已经过去。

4 接触某种学习方法，先彻底搞清楚理论基础，再深入研究。若纠缠于细节，很难付诸实践。

P119 实践篇

学什么

1.很快能运用到工作的知识和技能，并能反复练习。

2.阅读英文原著，领先别人两年。

3.时刻考虑如何提升自己，带着问题逛书店，阅读合适书籍。必有所收获，若未达到以上状态，证明个人危机意识未够。

4 强迫去学校学习。

5 学历和证书比知识更能反映一个人的综合素质

6 要努力通过最高等级的资格认证。

7 学校形成的人脉是以后信息的来源

8 尽量选择需要不断学习的工作，刺激自己不断思考自身不足。

P135 英语学习是第一位

1.拓宽自己的视野

2 懂英语成为基本素质，更应学习多门外语

3 现在学习永远不晚

4 初学者应听慢1000小时有声读物

P155 拥有会计知识。会阅读财报，复式记账管理家庭开支，利用记账培养成本意识。

P167 成为IT专家

1.技术含量不高的工作交给IT 解决

2.能否做好创造性工作也与IT 有关。是否熟练掌握新软件与工作效率有关。熟悉OFFICE,再熟

悉VISUAL BASIC 就更好

3 亲自进行软硬件的设置和升级。要熟悉软件，至少从头到尾使用五次。

P177 读懂经济学

1.感兴趣的报道，努力查找相关文献与真实数据，因为记者非专家，报道带有主观性。

2.阅读感兴趣的报纸，要看头版和重要新闻摘要，尤其是国际和经济新闻

3.拥有最低限度的经济知识

4 仔细研读工资条，搞清税项

转行

1.将学习成果运用与能提供理想薪水的

2.培训周期长的行业都是僧少粥多（例如：证券经纪人，要有会计，经济，金融，市场营销及其他行业相关知识，熟悉excel，过硬文字功底）

3 同时满足三大条件才转行 目标行业有理想薪酬，具备的能力能胜任，工作能否快乐

4 转行资格证和良好外语

5 多逛人才市场对自身进行客观评估（拥有判断力和领导力，完成软件不能做的工作，才是人才）

P201 理财和投资

积蓄理想程度，不工作状态正常生活一年（最好三年），实现真正意义的自由和独立

P217 总结：

1日程表写下自己的学习计划，强制执行

2 购买书不要看完就算，对其中一两个方法进行时间

3 掌握学习真谛，严格遵循，管理时间并不难

4 保持工作和生活平衡

47、《白骨精学习法》的笔记-第1页

《白骨精学习法》

1尽量平衡汲取知识的时间和整理学习成果的时间。用自己的语言描述出来。学会的不是看到的，而是说出的。

2任何学习的对象都有基本的内容与思想，理解它们对我们的学习十分重要。
了解所从事工作的基本内容，有针对性地提高各方面能力

48、《白骨精学习法》的笔记-第38页

学习只靠一时的热情是难以持续的。基于此，我觉得很多学习方法有一个共同的缺陷，即过多地强调个人的努力，把方法的实施冀望于个人的意志。think it over

49、《白骨精学习法》的笔记-第1页

疏于学习的恶果是逐步体现的

对于在职者来说，如果没有具备可持续性的切实可行的学习计划的话，任何学习都难以为继。

“泛读”绝不是“瞎读”。在这方面，我们要时刻注意以下两点：

要对信息加以筛选。

要始终带着“寻找什么信息”、“学习什么技能”这样的问题进行阅读。

想要成功转行，就必须满足以下三大条件。第一，仔细思考目标行业对于自己来说是否是能够获得理想薪资的行业。关于这一点，我在前面已经提到，即认清该行业的从业者是否“供不应求”。第二，仔细思考自己所具备的能力能否胜任目标行业的要求。第三，仔细思考做这份工作是否能让自已感到快乐。如果不能同时满足上述三个条件，是无法在目标行业立足的。当然，若是某一次转行仅仅是你长远目标的一个落脚点，那倒不必一定要满足以上三个条件。

理财投资能够让你摆脱公司的束缚，获得真正意义上的独立与自由。如果我们100%地依靠公司所付的工资生活，就难以面对转行、跳槽的风险。而通过科学的理财投资，拥有了一定的积蓄，也就提高了个人抵抗风险的能力。

很多人在购买股票的时候，都幻想着一夜暴富而忽略了极高的风险，这也是导致他们被套牢的主要原因。反而是那些摒弃短线热炒，以获取股票红利为目标的人，真正在股票上赚到了钱。较为成功的投资者的共同点是，他们都购买那些有利于价值投资的股票，而避开那些所谓的“题材股”。

在制订计划时，请尽量控制在3~6个月的时间段内。

学习与瘦身有相似的性质。绝大多数人一开始都充满斗志，但往往半途而废。所以，我们需要时时在这一过程中对成果加以确认，在自己的博客中发布宣言鼓励自己，努力寻找自己的“同道者”，向身边的人借阅必要的书籍，选择合适的听力教材等，自己主动积极地思考各种办法，这些是能够将学习持续下去的秘诀。

有效确保学习时间的方法是，尽量将做其他事情的时间，特别是被毫无意义浪费掉的时间转换为学习时间。如果不这样做，而硬要在自己的日常生活中再增加学习时间，在几天或几个月后，就会发现这是徒劳的。在开始做一件事的时候，我们需要做的不是“加法”而是“加减法”，必须对整体的平衡性加以调整。

50、《白骨精学习法》的笔记-第2页

- 1.可执行的学习计划很重要
- 2.用自己的语言整理出学习内容可以有效检查自己的学习效果（input，output 1:1最理想）
- 3.给自己设定可以随时学习的环境（书房随身带，MP3），当然这些也都需要合理计划先
- 4.对于任何领域的学习，利用半年时间打基础是值得的
- 5.好的学习效果需要与学习科目相匹配的学习方法的支持
- 6.初学某科目，不必太拘泥于细节，应先掌握其基本内容与知识结构，在此基础上再来有针对性的学习某些难点和细节部分

《白骨精学习法》

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：www.tushu000.com