

樊登读书《自造》思维导图

人生无法重写过去，但未来仍能向光而行

① 陶勇医生受伤后的生活

转型之路

依然以医学为圆心，走上一条科技转化、科普和公益结合的新路

两把新的“手术刀”

一把“手术刀”是分子

开发眼内液的检测，
精准、快速诊断

一把“手术刀”是人文和公益

通过人文关怀和公益行动，
让患者能重新实现自己的价值

② 关注到很多人内心的“空心病”

产生“空心病”的原因

快节奏生活，缺乏自我沉淀，
没有将自身经历“发酵”转化为智慧

内心缺乏价值感和目标感

治疗“空心病”的方法

“神奇走廊”

看到他人的生活，学会感恩

“职业化窥镜”

在职业中发现自己是“被需要的”，
感受到自我价值

通过职业经验看到深层的哲理

“犯不着理解”

有的事情以现在的智慧理解不了，不必当下
与之“死磕”，不钻牛角尖，放自己一马，随
着阅历和认知的增长，以后可能就理解了。

“中西医结合式”人生

术道并重

“治疗”之后的目标

自造人生观

从现实生活中体悟真理和智慧，
建立自洽的逻辑体系

③ 职业生涯的三个阶段

技-艺-理

技（技术）

勤奋和坚持推动技艺精进

艺（艺术）

依靠谦卑和勇敢走向创新

理（哲理）

从工作中领悟人生的哲理

④ 三个常见眼科疾病的原理

干眼症的原理

泪液分泌的昼夜节律被打乱

近视眼的原理

长时间近距离用眼导致眼部肌肉僵硬

白内障的原理

不可逆的晶状体蛋白质变性