



「时间がない」から、なんでもできる!

吉田医生 哈佛求学记

[日] 吉田穗波 著
田苗 译

吉田医生，四个孩子的妈妈，带着全家来到波士顿，一边安抚小孩，一边煮饭擦地洗碗，顺利拿到哈佛博士学位。
她能做到，你也一定能做到!



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

「時間がない」から、なんでもできる！

吉田医生 哈佛求学记

[日] 吉田穗波 著
田苗 译



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

吉田医生哈佛求学记 / (日) 吉田穗波著; 田苗译. -- 北京: 北京时代华文书局, 2015.8
ISBN 978-7-5699-0473-4

I. ①吉… II. ①吉… ②田… III. ①时间—管理—青年读物 IV. ①C935-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 194406 号
北京市版权著作权合同登记号 字: 01-2014-7845

“JIKANGANAI”KARA, NANNDEMODEKIRU! by Honami Yoshida

Copyright© Honami Yoshida, 2013

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Sunmark Publishing, Inc.

Simplified Chinese translation copyright© 2015 by Beijing Times Chinese Press

This Simplified Chinese edition published by arrangement with Sunmark Publishing, Inc., Tokyo, through HonnoKizuna, Inc., Tokyo, and Jia-Xi Books Co., Ltd.

吉田医生哈佛求学记

著 者 | (日) 吉田穗波

译 者 | 田 苗

出 版 人 | 杨红卫

选题策划 | 胡俊生

责任编辑 | 胡俊生 孙 开

装帧设计 | 未 氓 段文辉

责任印制 | 刘 银

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011 电话: 010-64267955 64267677

印 刷 | 北京京都六环印刷厂 010-89591957

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 787mm×1092mm 1/16

印 张 | 13

字 数 | 220 千字

版 次 | 2015 年 10 月第 1 版 2015 年 10 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-0473-4

定 价 | 35.00 元

版权所有, 侵权必究

序言 “没时间”让我无所不能

带着刚出生两个月、一岁和三岁的女儿留学哈佛

2008年8月，美国波士顿。

下午两点，父母、三个女儿、丈夫和我一同降落在波士顿机场。强烈的阳光令人炫目，轻柔的风清爽而惬意，无边无际的天空碧蓝如洗，深邃高远。

我深深地吸了口外国的空气，心想着：“啊，总算来到这里了！”不由莞尔而笑。

梦寐以求的国外留学生活终于要开始了！

在日本，我作为妇产科医生工作的同时，抚育着三个女儿，做家务，还有留学的准备，一人身兼数职。但从今天开始我是一名留学生。白天作为哈佛大学的研究生，要轻松从容地度过，专注听课并和伙伴们相互研讨勉励。傍晚以后作为三个女儿的母亲，要尽情地陪孩子们度过。

遐想着今后美好而幸福的生活，我的心中兴奋不已。

与浮想联翩的我形成鲜明对照的，却是三岁的大女儿和一岁的二女儿因

为不适应时差和长途旅行而一脸困倦。只有刚出生两个月的小女儿一副没有任何时差反应的样子，在我母亲的怀抱中睡得香甜。

丈夫和我，还有父母用双手拉着、拿着的行李箱、手提旅行包、纸板箱足有十个之多。单单是从机场运送行李的传送带将这些行李挪动到出租车乘车处都费了一番工夫。

如果把这些行李都放到手推车上，顺便让疲惫的大女儿和二女儿也坐上去的话，搬运起来就轻松了。

可是一看使用手推车要花费两美元，考虑到即将开始的留学生活中我和丈夫都没有收入。我想着：“这个一定要节省。”于是，全家就自己搬运行李了。

不过，这样的小事我都不在乎，想到一直以来的辛劳和即将开始的美好而幸福的留学生活，这些事情根本不值一提。

一天能变成二十五个小时？

我带着三个女儿来哈佛留学，准确地说是和丈夫一起。他在我确定留学后，就向单位提交了停职（日本的公司职员、公务员等在其工作职位被保留的情况下，在一定期间内停止工作）申请，并在波士顿寻找留学的学校。我的父母也愿意在最初的一个月待在美国帮忙。对于我们的留学，大家的第一反应几乎都是问：“你们是怎么做留学准备的呢？”

如果用一句话来概括这其中的秘诀，就是反过来利用所有的不利因素。

比如开始做留学准备的时候，我作为妇产科医生要在门诊从早上九点工

作到下午五点，工作结束后，我飞奔到托儿所（托儿所在日本叫“保育园”。日本有保育园和幼儿园。保育园是负责教育零岁至上学前幼儿的机构，是一种儿童福利设施。幼儿园负责满三岁至上学前幼儿的保育和教育工作）接孩子，然后忙于育儿和家务，一眨眼的工夫，一天就过去了，天天如此。

啊，没有时间。时间总是不够用，也没有自由的时间。

唯独在这种繁忙的时候，脑海中却会闪现出“这个也想做，那个也想做”的想法。

有一天，我突然意识到。

噢？我曾经有过这么强烈的想要做什么的时候吗？越是不能做的时候，越想做这做那！而且，让这股干劲溜走实在是可惜，应该充分利用。没有时间，也许正是开始做什么的机会！

话虽如此，可一天只有二十四个小时。工作、育儿、家务和留学准备，再加上为了维持健康还要保证一定的睡眠时间，无论如何二十四个小时都不够用。

但是，我们不能改变一天二十四小时的时间长度，却能改变它的质量。

比如一分钟的时间对每个人都是公平的，都是一样长的。人们无法改变一分钟的时间长度，但可以改变它的质量。

怎样度过一分钟？如何提高一分钟的精度？怎样使一分钟变成有价值的？换言之，一分钟到底能做多少事情？

我开始觉得通过尽可能地提高“时间密度”，人们不仅一天得到的是二十五个小时还可能是二十六个小时。

兼顾工作、家务和育儿的备考学习

其实想去留学是我老早就有过的一个念头，只是一直没下决心。决定“明年要留学”可以说是当时的发展趋势决定的。在没有时间的情况下，还没有制定如何确保学习时间的计划，就先决定留学了。

虽说已经决定去留学，但工作必须要继续做下去。当然，还有家务和育儿的事情，再加上还得备考学习。

啊，尽是必须要做的事情啊。

那样的话，只有这件那件一点点地做了！！

尝试着一点点地做了以后，没想到进行得很顺利。当想着只有同时做这些事情而没有其他办法的时候，就会想方设法地统筹安排，同时做多项事情，反而产生了相辅相成的效果。

比如，留学的备考学习主要安排在清晨，一到早上六点，孩子们就起床了。一想到无论如何也要在孩子们起床之前把练习题的这一页做完，专注力就显著提高了。

大清早，能在专属于自己的时间里做有益于自身的事情，我的内心得到了满足，就感觉能以更宽广的心胸来对待孩子了。以前焦躁不安的育儿场景也因为自己朝着想做的事情在努力，变得能以平和的心态来应对了。

就这样，因为接受并充分利用各种困难，我的留学准备进展顺利。

在崎岖不平的道路上匍匐前行的医生

说到反过来利用所有的不利条件，同时又能身兼数职，大概有人在心里把我描绘成了女超人，不过，令人遗憾的是，无法符合您的期待了。实际上我和女超人这一形象大相径庭。

与看了我的连载报道的读者见面，总是被说成：“本以为您是那种个子更高的、勇于进取的类型。”或者是：“您远比想象中柔和多了。”

其实，悠闲自在的感觉不仅仅限于外表。

在我心里的某个地方，总是会有这样的想法：“工作和学习、育儿和家务，不那么拼命不也可以吗？不追求完美不也挺好吗？”

比如我基本上凌晨三点起来，利用孩子们起床前的三个小时做自己的事情，但并非雷打不动地遵守这个起床时间。当我感到身体疲倦的时候，或者怎么也提不起干劲的时候，就会一直睡到清晨六点（因为我是和孩子们一起晚上九点就睡觉的，所以这样的日子里，我就会足足睡将近九个小时）。

我还经常一不留神睡过头了。

不过，正因为如此，我的身体疲劳得到了恢复，今天又能微笑着去面对了，我觉得如果是这样的话，我充分利用高密度的时间也是无奈之举。

因此，这本书绝不是女超人的成功经验谈，而是反复摸索尝试着，并且在得到很多人的理解和协助之下，匍匐前行到今天的，我的坎坷不平之道。

因为是那样坎坷不平的道路，我也不能说“这是正确的”，我能说的只是“也有这样的做法和想法”。我衷心地希望各位读者能有共鸣之处，哪怕您只找到一处受到启发的地方，或者您会产生“穗波女士能做到，也许我也可以

做到”这样的想法。为此，我倾注心血写成了这本书。

却说我降落在波士顿机场时所期待的美好留学生活的现实，却不仅仅都是美好的。岂止如此，简直是难以想象的，波折不断的。

即便如此，从决定“要去留学”的那天起，到通过哈佛大学的研究生考试，还有这三年的留学时光，都成为我人生的重大转机。

怎样在每天忙于工作、育儿和家务，在没有时间的情况下去做自己想做的事情呢？并且如何坚持下去呢？

夸张点说，对我来说，这些都好像是打开了我的人生之门的一把钥匙。

坚信着这一点，我将毫无保留地将自己通过留学而感悟到的人生启示分享给大家。

目 录

序言 “没时间”让我无所不能

带着刚出生两个月、一岁和三岁的女儿留学哈佛 / 1

一天能变成二十五个小时? / 2

兼顾工作、家务和育儿的备考学习 / 4

在崎岖不平的道路上匍匐前行的医生 / 5

CHAPTER 1 全部同时进行，反而什么都能做到

01.越没时间越想要做点什么

为何忙得不可开交却想要整理书桌 / 3

每天忙到爆炸，工作依旧低迷 / 4

将郁闷的情绪变成助燃剂 / 7

02.想要做的事统统一起来吧

一件件做，人生太短暂 / 10

爱睡懒觉的冒失医生 / 12

03.不是“or（选择）”而是“and（并列）”

备考复习、临床医生和怀孕第三胎，三管齐下 / 15

同时做，全做到 / 16

04. “乱成一团”是理所当然

不要考虑工作生活的平衡 / 20

享受“乱成一团”，就能有所提高 / 22

05. 条件不成熟也要立刻行动

乐观的预测是一切的出发点 / 24

只要想做就会有时间 / 25

06. 有期限，才会“加速”

备考时间只有六个月 / 28

加速就没有完不成的事 / 30

07. 戴上只能看见“我能行”的眼镜

人生只有“做”与“不做” / 33

只要决定要“做”，头脑会下意识地找寻出路 / 34

因为觉得“我能行”，自然就有解决的方法 / 35

08. 比时间和金钱更重要的是心情的掌控

哈佛研究生院考试前的参观学习 / 37

亲身“接触”“感受”能敦促自己 / 38

聚焦于想做的事情上，周围的噪音就会消失 / 40

CHAPTER 2 用自己的规则，把时间密度提高到最大

09. 时间无法“节约”，只能“提高价值”

把一分钟的价值提升到极限 / 45

有微笑就能持续努力 / 47

不被“时间管理”的魔咒所束缚 / 48

10. 制订使时间价值最大化的计划

下午三点开始重写记事本 / 51

周一清早三点的“待办事项清单” / 54

首先确保用于“大石头”的时间 / 57

挤出的时间“做什么”比怎么挤时间更重要 / 59

11. 重新认识应该做的事情的总量

活用清晨时间的法宝 / 62

母亲的教诲：“即使花钱也要借助他人的力量” / 63

借助超级主妇的力量 / 64

12. 有没有被一些所谓的“常识”占用很多时间呢

洗澡三天一次也OK / 68

不要拘泥一次完成 / 70

只能去四十分钟也应该参加读书会 / 71

降低“必须这样做”的标准也会有收获 / 73

13. 家务分担不是夫妻五五分

比起“教育”丈夫更简单的方法 / 77

减轻彼此的负担，舒缓情绪压力 / 78

对“自己所承担的部分”尽心尽力 / 80

14. 丢掉“依靠他人=给人添麻烦”的想法

要克服请他人帮忙的“心理障碍” / 83

人类本身就是喜欢帮助他人的生物 / 84

“有求于人”正是信赖的证明 / 86

15. 为了细微的心情交流而不惜时间

转变想法也要掌握的“接受援助的能力” / 89

用“交换笔记”与家政人员交流 / 90

感谢的心情要“具体地”表达出来 / 93

不执著就会生出时间 / 94

CHAPTER 3 把时间变成助手，集中精力做事

16. 先迈出“第一步”，之后见机行事

最耗力的是第一步 / 99

一旦加快速度，就能得到意想不到的收获 / 99

横下一条心，“一步一个脚印” / 101

缩短进入专注状态的助跑时间 / 103

17. 不要执著一气呵成

千万不要落入填写文件的“无底洞” / 105

大包里装着剪刀、胶水、信笺、订书机 / 106

18. 成年人要有属于自己的书桌

“身体感觉”影响行为表现 / 109

书桌是“心灵的安身之处” / 110

19.不坐在书桌前也能学习

花钱买时间确保学习时间 / 113

彻底活用“零碎时间” / 114

父亲身教：边叠尿布边读论文 / 115

20.用“时间”“地点”“伙伴”三要素来加速达标

时间越自由往往一事无成 / 118

“只有现在”“只有这里”正是集中精神做事的关键 / 119

21.第一步先选择“简单的事”做

攻克棘手的数学从集中练习的“一本书”下手 / 122

22.改变思维：“考试，是为了找出不懂的地方”

考试中出错的地方才是重点 / 126

明显看到进步会更有动力向前 / 128

23.反复挑战，逼近极限，绝不放弃

多次落选的奖学金申请 / 130

直到盖章之前都不放弃 / 131

24.集中注意力前，要先会利用“专注前的时间”

制订“备忘录” / 134

受到的干扰，不是大问题而是“小忍耐” / 135

25.适时补充燃料，让斗志持续燃烧

随身带着激励的格言 / 138

CHAPTER 4 只要加速，难关也能闯过

26.做之前不要想太多，先做再说

来自哈佛的录取通知 / 143

边跑边思考“怎么走下去” / 146

巨大的挑战才要乘“势”前进 / 147

27.只要不放弃，就能发现道路，即便是羊肠小道

想方设法降低高额的保育费 / 150

28.厚脸皮喊“救命”，就能绝处逢生

遇到麻烦要善于求助 / 156

租房意外遇到大麻烦 / 157

找律师商量，以破例低价请其写劝告书 / 159

29.最应该投资的是人际关系

你高兴我就快乐是人的本性 / 162

爸妈援手竟然买下了小学生托管中心的土地 / 163

在美国超市领低收入粮食补助的悲惨回忆 / 164

30.即使“什么也不懂”也得咬牙坚持下去

波澜起伏的留学生活 / 169

预习加复习勉力赶上 / 170

采取不断夸赞的作战计划，消除不懂的地方 / 171

31.对自己念咒施加“魔法”

没人会讨厌别人对自己说“I want to listen to your talk.（我想听您说）” / 175

32.运用“哈佛式交涉术”“彬彬有礼且明确地”提出主张

收到“紧急邮件”上写的是“我毕业不了” / 179

信赖而不指责对方，寻求帮助 / 181

33.自行车持续前行才不会倒下

铭刻在心的话语“Make a difference（有所作为）” / 185

因为繁忙，因为没有时间，才能不断前行 / 187

结语 祈愿我的经验能成为你前进的助力

| chapter | 1 |

全部同时进行，反而什么 都能做到

