

就因為「沒時間」， 才什麼都能辦到

四個孩子，照拿哈佛學位！
女醫生分享提高時間密度的33要訣

吉田穗波 著
李漢庭 譯



給一直沒有忘記夢想的人、總是感嘆沒時間的人、不想向人生妥協的人。
如果她都辦得到，你一定也可以！

原來，成功者的時間是這樣分配的！

【情義推薦】享受女人天職，創造美麗人生代表

- 唐心慧** 「人生考題，不是二選一」奧美廣告最年輕的董事總經理
- 陳安如** 「教學和生活滿檔仍游刃有餘」超人氣作文名師
- 林萃芬** 「撐持自信人生的舵手」兩性專家、心理諮商師
- 賴芳玉** 「把關女性福祉」知性且感性的家事法教授律師

就因為「沒時間」， 才什麼都能辦到

四個孩子，照拿哈佛學位！
女醫生分享提高時間密度的33要訣

吉田穗波 著
李漢庭 譯



就因為「沒時間」，才什麼都能辦到—— 四個孩子，照拿哈佛學位！女醫生分享提高時間密度的33要訣

作者 / 吉田穗波

譯者 / 李漢庭

發行人 / 簡志忠

出版者 / 如何出版社有限公司

地址 / 台北市南京東路四段50號6樓之1

電話 / (02) 2579-6600 · 2579-8800 · 2570-3939

傳真 / (02) 2579-0338 · 2577-3220 · 2570-3636

郵撥帳號 / 19423086 如何出版社有限公司

總編輯 / 陳秋月

主編 / 林欣儀

責任編輯 / 張雅慧

美術編輯 / 黃一涵

行銷企畫 / 吳幸芳 · 陳佩蓀

印務統籌 / 林永潔

監印 / 高榮祥

校對 / 張雅慧 · 尉遲佩文

排版 / 杜易蓉

經銷商 / 叩應股份有限公司

法律顧問 / 圓神出版事業機構法律顧問 蕭雄淋律師

印刷 / 祥峰印刷廠

2014年4月 初版

2016年6月 17刷

'JIKAN GA NAI' KARA, NANDEMO DEKIRU! JIKAN MITSUDO WO AGERU 33 NO
KANGAE KATA

© HONAMI YOSHIDA 2013

Originally published in Japan in 2013 by Sunmark Publishing, Inc.

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

Chinese translation copyright ©2014 by SOLUTIONS PUBLISHING (an imprint of
THE EURASIAN PUBLISHING GROUP).

All rights reserved.

每天被工作煩得焦頭爛額，時間又被家事和小孩占滿……

但就是這般「忙到沒時間眨眼」的關頭，才是提升自我的契機。

——《就因為「沒時間」，才什麼都能辦到》

想擁有圓神、方智、先覺、究竟、如何、寂寞的閱讀魔力：

■ 請至鄰近各大書店洽詢選購。

■ 圓神書活網，24小時訂購服務

免費加入會員，享有優惠折扣：www.booklife.com.tw

■ 郵政劃撥訂購：

服務專線：02-25798800 讀者服務部

郵撥帳號及戶名：19423086 如何出版社有限公司

國家圖書館出版品預行編目資料

就因為「沒時間」，才什麼都能辦到：四個孩子，
照拿哈佛學位！女醫生分享提高時間密度的33要訣 /
吉田穗波 作；李漢庭 譯.--初版.--臺北市：如何，2014.4
224面：14.8×20.8公分.--（Happy Learning；134）

ISBN 978-986-136-385-1（平裝）

1. 時間管理 2. 生活指導

177.2

103002509

推薦序 理性與感性拿捏得當，就能有效率前進 002

——兼具知性與感性的家事法救援律師 賴芳玉

推薦序 只要妳想要，就能夠做得到！ 003

——工作和生活滿檔的超人氣作文名師 陳安如

自序 「沒時間」讓人無所不能！ 009

帶著新生兒和一歲、三歲的女兒去哈佛留學 009

一天變成二十五小時!? 011

上班、做家事、帶小孩，還要準備考試 013

在崎嶇不平的路上匍匐前進 014

第1章 全部一起進行，就能什麼都做好！

01 越沒時間越讓人想要做點什麼！ 028

為何忙碌時會想要整理桌子？ 028

每天忙到爆炸，工作評鑑卻持續低迷 030

抑鬱的心情讓人想要改變 034

02 想做的事統統一起進行吧！ 036

「一件一件照順序來」，人生不夠長！ 036

賴床有名的吊車尾醫師 038

03 下決心，不要想「or」而要想「and」 041

準備考試、一邊工作、懷第三胎，三管齊下 041

同時做，一起搞定 043

04 「亂成一團」是一定的！ 046

不要期待做到「工作與生活平衡」 046

享受「亂成一團」，就能提高層次 048

05 草率計畫，立刻行動 050

「散漫的估算」是一切的起點 050

只要動手，就會找出時間 052

06 有期限，才會「加速」 054

準備考試的時間只有六個月 054

加快速度，辦不到的自然辦成 056

07 戴上只能看見「成功」的眼鏡 059

人生只有「做」與「不做」 059

決定做之後，大腦會主動找出路 060

心裡認為「一定能成！」自然就有出路 062

08 張羅「情緒」，比張羅「金錢」或「時間」更重要 063

在考哈佛研究所之前先去參觀 063

實際去「碰觸」「感受」能敦促自己前進 065

聚焦在想做的事情上，雜訊會自動消失 067

第2章 「自訂規矩」以追求最大時間密度

09 時間無法「節約」，只能「提升價值」 070

將一分鐘的價值提升到極致 070

只要「還有心情笑」，就能持續努力 073

別被「時間管理」的魔咒給束縛了 074

10 將時間價值最大化的行程安排 076

每日行程從凌晨三點開始 076

- 週一凌晨三點列出「應辦事項清單」 080
- 先把時間安排給「大石頭」 083
- 擠出時間「做什麼」，比怎麼擠出時間更重要 086
- 11 檢討應辦事項的總量** 087
- 活用早晨時間另有法寶 087
- 媽媽說：「就算動用老本也要請人幫忙。」 089
- 借用超級主婦的力量 090
- 12 不要讓「常識」偷了你的時間** 093
- 冬天不用天天洗澡 093
- 先做一半也好，不要拘泥一次完成 096
- 只能去四十分鐘，也應該參加讀書會 097
- 降低「非做不可」的門檻，就有收穫 099
- 13 家事不要「五五分」** 102
- 比「教育」老公更輕鬆的方法 102
- 減少彼此的分量，舒緩情緒壓力 104
- 專注於「省下的時間要做什麼」 105

14 拋下「求人幫忙是找人麻煩」的念頭 108

跨越請人幫忙的「情緒障礙」 108

人類本來就是喜歡幫助他人的生物 110

「求人」是信任的證明 112

15 再小的情緒交流都不能省 114

拉下臉也要學會「受助力」 114

利用「交換筆記」與幫手交流 115

感謝要「具體」表達 120

不執著，就能生出時間 122

第3章 集中注意力，讓時間為你所用

16 先踏出「第一步」，之後「見機行事」 126

第一步最耗力氣 126

只要加速，就會收穫意想不到的成果 127

做好心理準備「一段一段完成」 128

縮短進入專注狀態的助跑時間 131

17 不要執著一氣呵成 133

別落入填寫文件的無底洞 133

大包包裡放剪刀、膠水、信箋、釘書機 135

18 成年人要有自己的書桌 137

「身體感覺」左右你的表現 137

有一張書桌就等於回到個人的世界 139

19 不坐在書桌前也能念書 141

用錢買時間，把握學習時間 141

徹底運用「零碎時間」 142

父親的身教：邊折尿布邊讀論文 144

20 利用「時間」「地點」「同伴」加速達標 145

時間越自由，反而容易一事無成 145

限制「只有這裡」「只有現在」更能專心一志 147

21 第一步先選「簡單的事」來做 149

克服棘手的數學從「一本書」下手 149

22 改變思維：「考試，是為了找出不懂的部分」 152

考試不會寫的地方才是重點 152

明顯看到進步會更有動力向前 154

23 反覆挑戰，逼近極限，絕不放棄 156

申請獎學金好幾度落空 156

在郵戳截止日前都不放棄 158

24 集中注意力前，要先會利用「專注前的時間」 160

列出「在意事項清單」 160

「小壓抑」比大麻煩更礙事 161

25 適時的補充燃料，讓鬥志持續燃燒 164

隨身帶著激勵自我的格言錄 164

第4章 只要加速，就能突破難關！

26 做之前不要想，先做了再說 168

哈佛捎來錄取通知！ 168

天啊！波士頓的托兒費用每個月要十五萬！? 170

- 邊跑邊想「怎麼走下去」 173
- 挑戰越大，越要「衝動行事」 174
- 27 只要不放棄，總會找到羊腸小徑** 175
- 如何節省龐大的托兒費用 175
- 如何籌措每年四十萬的健保費 178
- 28 厚臉皮喊「救命！」就能絕處逢生** 181
- 遇到麻煩要懂得向人求助 181
- 租屋意外碰上大麻煩 183
- 找律師商量，用最低價幫忙寫存證信函 185
- 29 人情緣分是無價的投資** 188
- 你高興我就快樂，是人的天性 188
- 爸媽伸出援手買下了安親班土地 189
- 在美國超市領糧食補助的不堪回憶 191
- 30 即使「鴨子聽雷」也要緊咬不放** 195
- 驚濤駭浪般的留學生活 195
- 努力預習和複習，勉力趕上進度 196

運用「讚美文化」加速搞懂所有問題 198

31 對自己唸咒施法 201

「I want to listen to your talk.」誰聽了都開心 201

每個人都都在開發中，所以需要努力學習 203

32 用哈佛交涉術優雅且明確地表達意見 205

收到「緊急郵件！」內容是「我畢不了業」 205

不指責對方的錯，展現信任，請求幫助 208

33 騎腳踏車要不停的踩，才不會跌倒 212

「Make a difference.」這句話銘刻我心 212

就因為忙，因為沒時間，才能前進！ 214

結語 祈願我的經驗能成爲你前進的助力 217

就因為「沒時間」， 才什麼都能辦到

四個孩子，照拿哈佛學位！
女醫生分享提高時間密度的33要訣

吉田穗波 著
李漢庭 譯



【推薦序】

理性與感性拿捏得當，就能有效率前進

——兼具知性與感性的家事法救援律師 賴芳玉

只要把時間花在建設性事情，拋開無助於解決問題的負面情緒與怨天尤人，還有那些不切實際的幻想，適時的分辨著理性與感性的適當距離，那麼你會發現你會有效率的前進，並把24小時變成48小時。

這無關性別，除非你自己被性別這件事給纏綁了。

【推薦序】

只要妳想要，就能夠做得到！

—— 工作和生活滿檔的超人氣作文名師 陳安如

如何在實現自我與美滿家庭之間兼顧，是一門辛苦的修練。身爲女性，總是渴望能擁有幸福的家庭。

誰不想下班接孩子回家後，爲孩子做一頓熱騰騰、名爲「愛」的飯菜？

誰不想讓也同樣辛苦工作下班的老公，在回家後還未走進家門，就先聞到飯菜香？還看見一屋子整潔明亮？

誰不想在孩子睡前，能擁有一段和孩子共處、「有品質」的閱讀時光；然後等孩子入睡後，能跟另一半閒話家常？

想要的那麼多，但能實現的又有多少？

每天都在疲憊中度過，夢想永遠掛在那裡嘆息。

心裡想著：只要這陣子忙完了，我就要去學什麼；結果，忙完了這件事，偏偏又有新的事要忙。

或是想著：只要孩子這次感冒康復，接下來我們就要進行一場全家旅行；沒想到，家裡又有其他人生病，也只好等下一次的假期來臨。

就這樣，好多想做的事永遠來不及做；夢想，也就在我們歲月蹉跎中，永遠只能是一場夢。

穗波醫師這本書，能帶來鼓舞的力量。

她寫實地告訴我們：身為一個婦產科女醫師，同時又是三個孩子（赴美當時）的媽，卻能夠領著一家大小往美國出發，實現她的留學夢，拿到哈佛大學的碩士學位……即便背後有多麼的辛苦與艱困、充滿生活的難堪與層出不窮的麻煩。但，無論多崎嶇又艱辛，她都辦到了。

穗波醫師這本書，還帶來「安慰」的力量。