



「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！

100 万册畅销书  
《哈佛凌晨四点半》  
真人实践版！

吉田医生，带着四个孩子在哈佛攻读学位，她用亲身经历告诉你

时间管理的 33 个秘诀！  
更多精彩电子书，可以+QQ30027966



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。

咦？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，一分钟到底能做什么事情？

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](#)  
[一天能变成二十五个小时？](#)  
[兼顾工作、家务和育儿的备考学习](#)  
[在崎岖不平的道路上匍匐前行的医生](#)  
[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](#)  
[每天忙到爆炸，工作依旧低迷](#)  
[将郁闷的情绪变成助燃剂](#)  
[02 想要做的事统统一起来吧](#)  
[一件件做，人生太短暂](#)  
[爱睡懒觉的冒失医生](#)  
[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](#)  
[同时做，全做到](#)  
[04 “乱成一团”是理所当然](#)  
[不要考虑工作生活的平衡](#)  
[享受“乱成一团”，就能有所提高](#)  
[05 条件不成熟也要立刻行动](#)  
[乐观的预测是一切的出发点](#)  
[只要想做就会有时间](#)  
[06 有期限，才会“加速”](#)  
[备考时间只有六个月](#)  
[加速就没有完不成的事](#)  
[07 戴上只能看见“我能行”的眼镜](#)  
[人生只有“做”与“不做”](#)  
[只要决定要“做”，头脑会下意识地找寻出路](#)  
[因为觉得“我能行”，自然就有解决的方法](#)  
[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](#)

亲身“接触”“感受”能敦促自己

聚焦于想做的事情上，周围的噪音就会消失

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

有微笑就能持续努力

不被“时间管理”的魔咒所束缚

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

周一清早三点的“待办事项清单”

首先确保用于“大石头”的时间

挤出的时间“做什么”比怎么挤时间更重要

11 重新认识应该做的事情的总量

活用清晨时间的法宝

母亲的教诲：“即使花钱也要借助他人的力量”

借助超级主妇的力量

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

不要拘泥一次完成

只能去四十分钟也应该参加读书会

降低“必须这样做”的标准也会有收获

13 家务分担不是夫妻五五分

比起“教育”丈夫更简单的方法

减轻彼此的负担，舒缓情绪压力

对“自己所承担的部分”尽心尽力

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”

人类本身就是喜欢帮助他人的生物

“有求于人”正是信赖的证明

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”

用“交换笔记”与家政人员交流

感谢的心情要“具体地”表达出来

不执著就会生出时间

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

一旦加快速度，就能得到意想不到的收获

横下一条心，“一步一个脚印”

缩短进入专注状态的助跑时间

17 不要执著一气呵成

千万不要落入填写文件的“无底洞”

大包裹装着剪刀、胶水、信笺、订书机

18 成年人要有属于自己的书桌

“身体感觉”影响行为表现

书桌是“心灵的安身之处”

19 不坐在书桌前也能学习

花钱买时间确保学习时间

彻底活用“零碎时间”

父亲身教：边叠尿布边读论文

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

“只有现在”“只有这里”正是集中精神做事的关键

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

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

明显看到进步会更有动力向前

23 反复挑战，逼近极限，绝不放弃

多次落选的奖学金申请

直到盖章之前都不放弃

24 集中注意力前，要先会利用“专注前的时间”

制订“备忘录”

受到的干扰，不是大问题而是“小忍耐”

25 适时补充燃料，让斗志持续燃烧

随身带着激励的格言

[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](#)

[边跑边思考“怎么走下去”](#)

[巨大的挑战才要乘“势”前进](#)

[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](#)

[28 厚脸皮喊“救命”，就能绝处逢生](#)

[遇到麻烦要善于求助](#)

[租房意外遇到大麻烦](#)

[找律师商量，以破例低价请其写劝告书](#)

[29 最应该投资的是人际关系](#)

[你高兴我就快乐是人的本性](#)

[爸妈援手竟然买下了小学生托管中心的土地](#)

[在美国超市领低收入粮食补助的悲惨回忆](#)

[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](#)

[预习加复习勉力赶上](#)

[采取不断夸赞的作战计划，消除不懂的地方](#)

[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）”](#)

[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”](#)

[信赖而不指责对方，寻求帮助](#)

[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）”](#)

[因为繁忙，因为没有时间，才能不断前行](#)

[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

---

### 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

“在单位，努力工作，工作，还是工作。回到家，倒头就睡。一觉醒来又得面对工作，还要一直做到深夜。”

“匆匆忙忙结束工作，去托儿所接孩子，之后又要做家务和育儿，根本没有自己的时间。”

“工作加上家务活，一整天忙得团团转，哪有工夫做自己想做的事情，日复一日，周而复始，已经筋疲力尽。”

您有没有像那样抱怨过呢？

我非常理解您的心情，因为过去我也是那样的。

但是，现在的我会这样说：“每天忙碌确实耗心费神，但是没有时间实际上意味着巨大的机遇，是开始自己想做事的绝佳时机！”

您一定有过没有自由的时间，忙于做这件事的时候却偏偏涌现出强烈的“想要做那件事！”的经历吧？

“真想这样做？”“说起来，本来这件事我也想做的，那件事也想做。”就好像要从无法动弹的困境中脱身一般，热衷于做些其他什么事情的想法。

明明必须要做的事情摆在眼前，却想要花时间把书桌收拾整齐，这其实是受时间所迫而无计可施的自己下意识本能的反应，即想“在令人心情舒畅的地方”做事，这意味着自身涌现出了那种能量。

比如以我自己为例，有了孩子以后，一旦自己的时间受到限制，不知道为什么就想要参加一直没有体会到其难能可贵的读书会。

越是忙碌，越是“想要读那本书”，“想亲临现场感受相声、戏剧表演”。“想学习英语”，“想去旅行”，等等，想做的事情反而增多起来。

是的，没有自由的时间，忙碌的时候，实际上也正是充满“干劲”，充满能量的时候。

这种能量迸发出来的时候，就是开始自己想做事的绝佳时机！

有时我甚至觉得这种能量具有开拓人生的力量。

每天忙到爆炸，工作依旧低迷

话虽如此，我也是最近才开始这样考虑的。

从愉快地和家人降落到波士顿机场那天开始，追溯到一年半以前，我每天忙于家务和育儿，过着愤愤不平的日子。

文章开头提到的：“在单位，竭尽全力地工作，工作，工作。回到家后还得做称为家务和育儿的工作。”发出这样的感叹的，其实是自己想要隐藏着什么。

当时，我作为妇产科医生在东京银座的女性综合门诊工作，大女儿两岁，二女儿刚出生两个月。

工作时间是从上午九点到下午五点。当时因为我家在栃木县宇都宫市，上下班往返需要花费三个小时左右。下午五点一到，我就冲出医院，急急忙忙赶上归途。

去托儿所接上孩子以后，回到家已经是快晚上七点了。从那时开始就照顾孩子，做晚餐，喂饭，给最小的孩子哺乳，给孩子们洗澡，洗衣服，做第二天上托儿所的准备……感觉每天都像打仗一样。

当时虽说我是妇产科医生，但不论经验还是学识都与资历深厚的医生不可比较，我只是一个毕业第八年尚在成长中的生手。

为了让自己的水平更接近经验丰富的医生，我想学习最新的信息 and 知识并应用于治疗，也想充满自信地用最佳方案对患者进行治疗。虽然我干劲十足，但通常都没能抽出时间参加傍晚以后的研讨会、讲习会和读书会。

要掌握为治疗提供科学依据的统计学、流行病学的技能，还有去留学这个办法。以前我就想过要去留学。但是，每天精疲力竭，连打开教科书的工夫都没有。

每天我都是边哄睡孩子边想着这些事情，却不知道是什么时候，就败给了疲惫和睡

魔，很快进入了梦乡……

而且，我自己感觉是每天二十四小时全天候工作，但因为没有做傍晚以后的诊察，又没能出席会议，结果，别人对我的工作评价不断降低。

进一步受到的打击是大女儿住院。大女儿过了一岁生日后，因为肺炎支原体感染诱发小儿哮喘。哮喘是支气管发炎的疾病，病情加重，可在短时间内危及生命，需要住院治疗。

每个孩子病情发作的程度都不尽相同，有时需要进行住院治疗，按照大女儿的病情，一般要住院十天左右。

一旦孩子住院，必须有家属二十四小时陪护，这基本上就是我作为母亲的任务了。

小儿哮喘有症状缓解后还容易复发的特点，在家里观察了一段时间的病情后，总算送大女儿去了托儿所，刚想着我能安心去上班了，结果大女儿的哮喘再次发作住院，就这样折腾了几次后，我的挫败感不断积累。

别说吸收新信息、新知识了，更别提留学了，我现在连工作都无法正常进行。与我的感伤沮丧形成对比的，是病情缓和的女儿，在病床上露出了天真无邪的笑容。我看到女儿恢复健康，不由放下心的同时，一想到今天有自己负责的患者的预约，而今天是谁代替我诊治呢？总像这样经常请假，会给单位上司和患者都带来诸多不便，我的心情又陷入低谷。

像这样每天超负荷运转，却诸事不顺，得不到任何人的认可。仔细一想，自己很长一段时间以来，只会这样跟丈夫和朋友发牢骚。

但是，有一天，我突然对此产生了疑问：“总认为自己是悲剧的主角，这样下去真的可以吗？”

我无论如何也想从这样的困境中脱身，想要改变现状，我开始认真思考有没有改变的方法。

就在此时，一本书中的一句话直刺心底：“不是因为困难而不去做，而是因为不去做，才困难。”（《坚持三周改变一生》罗宾夏玛著，北泽和彦译，海龙社）

原来如此。我要学习，要上进，却把不顺利的原因都归咎于周围的环境和孩子的身体

状况。我实际在心里纵容着这样的自己，觉得因为忙碌所以没有办法。这样下去可不行。

当这样的想法落入心中，就好像它触动了我内心深处的某个开关，咔嚓一声，我的思想发生了转变。

让留学梦想成为现实！

## 将郁闷的情绪变成助燃剂

作为妇产科医生工作的同时进行着备考复习，还带着三个孩子去美国留学。大多数人都问：“你是怎么做到的呢？”其实全部的出发点都在于：

正因为没有时间，才做到了。

现在想起来，作为妇产科医生必须要工作，还要照顾孩子和做家务，总是受到时间的制约。可正是因为承受着诸多沉重的负担，处于无法动弹的状态，才涌现出强烈的“想要做什么”的心情。正是因为不是能简单解决的问题，内心的“想要做什么”“想要变成这样”的想法才变得更加强烈。

再加上工作和育儿都没有想象的那么顺利，正因为受饥饿感和焦躁感所驱使，这些不顺利反而变成了动力，“无论如何也要成长！要改变现状。”

如果一天二十四小时全部作为自己的时间，任由自己使用的话，也许短时间内就不能做到那种程度的大量的学习了吧。如果孩子们长大成人，我从早上开始就能悠闲地喝咖啡的话，也许就不会燃起那么高昂的斗志了吧。

每天工作忙得不可开交，又要育儿和做家务，完全没有自己的时间……这样“一筹莫展”的时候，实际上正是提升自己上一个人生台阶的机会。

涌现出更多的“想要做什么”的能量，把“不顺利”的受到束缚的状况中产生的郁闷想法变成助燃剂，接下来就是点燃那些能量的绝佳时机。

因此，即使自己因为工作、家务和育儿而完全没有时间，也不必感伤沮丧。这反倒是一个“机会”。

没有时间，不顺利这些“障碍”，实际上正是引导自己进入下一个人生阶段的大门。因为你所认为的墙壁，实质上只是带有把手的门罢了。



## 02 想要做的事统统一起来吧

一件件做，人生太短暂

决定留学的时候，我有两个女儿，当我考上哈佛公共卫生研究生院并赴美做入学准备的时候，已经有了刚出生两个月的三女儿了。

一说到带着三岁、一岁和零岁的三个孩子到美国留学，大家无不为之惊奇，并流露出“究竟为什么在这样的时期还会怀第三个孩子并生下来呢？”之类的表情。我会抢先说：“在这样的时期里怀孕并生产，倒不如说是如我所愿，喜得千金。”这样一说大家更加惊讶不已。

通常情况下，大家都觉得，有年幼的孩子的人要去留学的话，想再要一个孩子最好在留学结束后，或者先生孩子，等过段时间自身的状态稳定了再去留学，而我并不这么认为。

如果有多件想做的事情的话，全部同时进行，是我的做法。

原本我就想要三个孩子。不过，为了不让育儿导致的工作空白期过长，需要尽可能的不拉大孩子之间的年龄差别，如果可能的话，我觉得相差两岁左右的间隔比较理想。“想要第三个孩子”的合适时间和“想要留学”的时期碰巧重合，我无法选择哪一个优先，只不过是把两个都实现了。

因为自己的人生只有一次。而且，作为妇产科医生，我最清楚生育孩子是有年龄限制的。

就我而言，我有三大人生支柱，“想继续工作”“想去留学”“想成为很多孩子的母亲”。而且，这些支柱并非彼此割裂的，而是好像经线一般共同编织了我的人生，彼此之间相辅相成。

比如，工作中我面对患者，有时会犹豫治疗该患者的最佳方案是A还是B，我认为，从经验上判断采用A方案较合适，但为了能让患者信服，这时就需要拿出表明该方案具有科学性的统计数据，而这正是女性医疗领域日本固有的研究所缺乏的，这就与“我还是想要掌握统计的技能，为此，一定要实现留学”这样的备考学习的动机联系在一起了。

此外，有孩子的话，会特别注意餐饮的质量，多亏了这一点，我自身也能保持较好的

身体状态，就能埋头工作和备考学习了。

冰箱和洗手间随处可见贴着的写有英语单词的便签，我感到家长让孩子看到自身热心学习的样子比教育孩子说“去好好学习”要有用千万倍。

当然，现实是当出现许多计划外的工作，累得精疲力竭地回到家时，孩子却偏偏在此时哭着闹着要人抱，结果让我更加疲惫。

即便如此，我还是觉得同时进行各项事情的好处更多。

归根到底，“这个事情”做完后再做“那个事情”，按顺序逐个做的话，即使过了再久，还是难以实现。

如果有多个想做的事情，就同时进行。我认为这是实现想做事的秘诀之一。

## 爱睡懒觉的冒失医生

同时进行想做的事情。

这么说也许大家就会把我想象成能巧妙处理任何事情的女超人。但是，就像序言中写的一样，很遗憾，我和女超人这一形象相距甚远，甚至可以说是截然相反的类型。

我的实习医生时代是在圣路加国际医院度过的，在那里，我是个进步比较慢的实习医生。

首先，我特别不擅长熬夜。值班的铃声都没能吵醒我，结果护士们只得来值班室叫我，并不由说道：“因为今天是穗波值班，所以……”“啊，原来如此啊。”即使再怎样担心患者的病情，如果是在ICU（重症监护中心）值夜班的话，我也不知不觉就会打瞌睡……或许严厉的护士长是同情我吧，经常给我端来咖啡。

还有，一有不懂的地方，在打开教科书自己查找和思考之前，我就会马上问指导医生，结果常常被比我先来实习的医生说：“长脑袋干什么的，自己去想。”

刚刚成为医生那会儿，打针时找不准血管，当被患者说：“请给我换其他医生”时，因为自己的无能，我的泪水吧嗒吧嗒止不住地往下流。为了提高找准血管的技术，在没有现在这样的练习工具的当时，比我先来的实习医生就伸出胳膊对我说：“用我的胳膊来练习吧。”

当时，每到晚上，我就在急诊楼待命，不放过任何需要打针的机会，哪怕是浑身是血的病人，我也会主动上前说：“请让我来打针。”就这样，几个月下来，我打针时找血管的技能得到了充分的训练。

功夫不负有心人，经过几个月的苦练，我终于练就了一手精湛的打针技术。在美国留学时，甚至受到称赞：“要说打针，那就要找吉田医生。”以前最不擅长的事情，竟然变成了自己的拿手强项。这件事，让我切身感受到，如果进行充分的练习，短处也能变成长处。

在我的人生中，恐怕再也没有那么不顾一切的时候了。从中我体会到虽然会有艰辛，但如果超越艰辛就能变得有信心。我觉得这是我进入社会的起点，是很宝贵的时期。

能熬过极为严苛的实习医生时期，百分之百多亏了周围人们的帮助。掌握的技术也好，经验也罢，都是周围的人们赐予我的。不论当时还是现在，我都这么认为。

回过头看，那以后的我的人生之路，都是同样的模式。

准备留学的过程中，留学期间，还有现在也是，正因为有周围人的大力支持和帮助，我才能走到今天。

“全部同时进行！”这句话也许听上去像是只有一个人坚忍不拔地开拓道路一般，实际上是要借助许多人的力量才能做到的。

同时进行，也许正因为是笨拙又不会找窍门的我，才会使用的办法吧。

### 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

常常有人问我：“你竟然能一边育儿一边留学哈佛，一定很辛苦吧？”

这时，我总是这样回答：“正因为育儿和留学是成对的，所以才一起完成了哦！”

前面我提到过，“想要第三个孩子”的合适时间和“想要留学”的时间碰巧重合了，实际上怀上第三个女儿、生产和留学的时期重合在一起也是我的“有意安排”。

我坚定了要去留学的想法，但是，一想到拿到入学通知书后，我是否能顺利地对上司说出：“我要去留学。”而且，上司是否会轻易地同意我去留学，我就毫无信心。

我也曾若无其事地向上司表达过迟早要去留学的想法。而当时上司的想法是，比起海外留学还是应该在日本积累更多的经验。

而且，在妇产科医生严重短缺的情况下，同行的医生们每天都工作到极限的状态。我在已经知道的情况下，还说：“我要去留学。”实在是只为自己考虑的行为。可是，想要留学的决定依旧不变。

于是，我就考虑利用产假和育儿假的方法。法律上规定孕产妇在生产前后原则上有一四周的休假权利。并且原则上规定在生产后可以请一年的育儿假。所以，我觉得如果能利用生产前后的产假和育儿假去留学的话，一切就都能顺利解决了。

而且，难能可贵的是，我幸运地怀上了第三个女儿。

备考复习在单位是秘密进行的，哈佛大学的录取通知书到达后的第二天，我拿着通知书，向上司表达了在享受产假和育儿假的同时去留学的想法。这样一来，上司就微笑着说：“我真是服了吉田医生了。”并和颜悦色地答应了我的留学请求。

原本我想利用育儿假取得毕业所需的学分，返回日本后就恢复原职，但不知道什么时候能返回却一直保留职位实在是不负责任的要求。所以，最终我选择圆满离职。

就这样，我之所以能实现留学，是因为同时进行了留学、怀孕、生产和育儿等。同时进行多个想做的事情，就能实现各个事项。

## 同时做，全做到

人生中有各种各样的不得不做出选择的场景。

女性多苦于是选择结婚还是工作、是选择事业还是育儿。男性也有很多人想边工作边返回大学或研究生院再次学习的。

不论男女，世间有很多人苦于是直面现实中的工作还是追逐儿时的梦想。实际上，我在大学演讲时，就有学生问我：“应该怎么考虑职业规划和人生规划呢？”当有人问“是A还是B”“是C还是D”的时候，我会毫不犹豫地说是我们考虑有没有不是“or”而是“and”的方法吧。不是考虑只先实现某一个，而是考虑能同时实现两者的方法。

同时实现多个事情，乍一看也许觉得比较困难，但出乎意料的是，比起一个一个单独去完成，往往正因为同时做了，才都完成了。

留学的准备也不是辞职后或者是休假开始后才开始的，是和白天的工作同时进行的。我身处临床治疗的第一线，一边给患者治疗，一边思考着自己为什么去留学，这样一来，既不会丧失留学的目标又能保持留学的积极性。

有不少女性请育儿假全身心地照顾孩子。当然这是很了不起的，而我的情况是，“每天傍晚六点半之前必须要去托儿所接孩子”，由于受到这一限制，我对于工作的专注力提高了。

而且，育儿的焦虑因为全身心地投入工作而得以消除，工作中的压力也因为看见孩子的纯真脸庞而烟消云散，由此可见，因为我在育儿和工作之中穿梭往来而获得了帮助。

正因为同时进行而能两者兼顾，生活中往往有很多这样的情况。

专注于自己爱好的运动或技艺使自身得到锻炼，过着充实生活的商务人士不在少数。

另外，有许多女性考虑奠定一定的事业基础之后再怀孕。我作为妇产科医生，每天给许多患者进行治疗，已经看到太多因为光顾着工作错过了怀孕适龄期，结果难以怀孕的情况。这种情况下，我认为还是事业和怀孕同时进行的方式，更能两者兼顾吧。

如果因为“or”而苦恼的时候，不如尝试着考虑“and”。

不是考虑只得到某一个，而是试着考虑有没有得到两者的方法。

还有，努力使两者兼顾的时候，可以试着再加一个“想做的事情”。

正是快要被工作和家庭这两个重任压垮了，有时才会因为资格考试、外语学习、运动所产生的愉悦感或充实感而获得解脱。

正因为有不得不做的事情，才会因为想做的事情而获得解放；而正因为热衷于想做的事情，才会感到不得不做的事情的辛苦，其实是微不足道的。两者彼此促进，动力不断增强。

因此，我认为，一个人还是拥有多个世界才能进一步拓展自身的空间，并能增加自己变得轻松的机会。

## 04 “乱成一团”是理所当然

### 不要考虑工作生活的平衡

同时顺利进行多个想做的事情的秘诀，就是不要把什么都分得很清楚。

比如，我觉得能让工作和个人生活都变得充实，就是同时进行多个事情的代表。可能很多人会把工作和个人生活严格地区别开来，就像白天的时间属于工作，傍晚以后属于个人生活一样，时间和空间都分得很清楚的话，也许会感到轻松。

但是，如果拘泥于此，往往难以同时进行多个事情。

有句话叫工作生活平衡两立，我感觉它有不妥之处，因为一说到工作生活平衡，就好像是把工作和生活清楚地分开，把两者放到天平的两边，并被迫保持两者处于平衡状态似的。

说到底，工作和个人生活能区分得那么清晰吗？

就我而言，我会一边晾晒衣物，一边考虑工作邮件的内容，在单位趁着午休时填写交给托儿所的资料，工作的间歇突然想起：“说起来，我忘了确认消费合作社的订单了！”回到家，一边微笑着陪孩子们玩，心里却总想着白天上司说的某句话，并思考着对策。

“工作从几点到几点”“育儿从几点到几点”其实无法分得那么清晰。虽然会有埋头工作的时间，但有时在工作间歇也会解决个人的事情；应该是个人的时间，有时却会考虑工作上的事情。这就好像大理石的花纹一般混杂在一起难以区别。

但是，正因为混杂在一起难以区别才能让双方都获得进展。正因为没有清晰地区别开来，两者才都能做成。

比如，前几天，有个大学生A通过我的演讲了解了我的事情，发来了“关于研究方面，想请您给我点建议”的邮件，不仅是工作方面，其他方面也喜欢被人依赖的我回信说：“很高兴能给你一些建议！”可是，平时我们双方都没有能见面的时间。我方便的时间，大学生A有课，大学生A方便的傍晚，我得去托儿所接孩子。

因此，我就提议：“某个星期日，在附近的大学里见面吧。”因为那天那所大学里有大学节活动，我想一边让孩子在旁边玩，一边和大学生A聊天。有大学节活动的环境下，第一次和我见面的大学生A也会比较放松，孩子们也能在那里玩耍。

实际上我是一边让孩子在目所能及的地方玩着，一边给了大学生A一些建议。和预计的一样，虽然谈话被孩子的“我渴了”“要去厕所”打断过，但还是实现了预期的目的。

另外，当有了接受采访的工作后，有时孩子发烧了，那个时候就把采访的地点换到自己家里，利用接受采访的间歇做草莓牛奶……就这样，有时我进行工作的同时还会照顾生病的孩子。

“照料孩子”和“给大学生A建议”、“接受采访”和“照看生病的孩子”都是尽可能地逐个完成会更轻松，也更能集中精力吧。但是，一直等待着逐个做某事的时机，却往往难以找到机会。正因为同时进行，才全部完成了。这就是“and”的想法。

享受“乱成一团”，就能有所提高

英语的学习也是这样的。想着上英语口语培训学校后再开始学习，却总是没有时间。但是工作中或慢跑时可以戴上耳机练习英语。

利用零碎时间的英语学习，使生活和工作浑然一体，虽然这样无法说“从几点到几点在学习英语”，但比起等着上英语口语培训学校后再学习英语，这样做就能更早地开始学习。

同时进行意味着要做好多个事情混杂在一起难以区别的思想准备。

“总有点杂乱的感觉”“故意不分清楚的感觉”就可以。我认为如果能觉得虽然杂乱，却“不知为何挺有趣”的话，就能同时进行多个想做的事情了。



## 05 条件不成熟也要立刻行动

乐观的预测是一切的出发点

经常有人问我：“穗波，你是怎么做到一边工作一边带孩子做家务，还能为了留学而备考复习的呢？”

随后我会详细叙述，我稍微运用了一点安排时间的技巧，利用从中产生的时间进行了备考学习。不过，备考学习开始的最大的理由其实是“总之尝试着开始”。

这就是实现想做的事情的秘诀之一。因为我的情况是，如果不管怎样先试着去做的话，就尽些没能做到的事情了。所以，甚至可以说这就是一切的出发点。多亏了这样的行动力，我才做成了很多事情。

白天整天要上班，又要做家务和育儿，怎样挤出备考的学习时间呢？为了考入理想的研究生院，必须要保证多少的学习时间呢？诸如此类的细节问题我几乎都没有考虑过，只是优先考虑“想要留学”就开始了学习。

我想就像火车、公车等因满员而甩下乘客开走一样，其背后一定存在“肯定没有问题吧”“不危险吧”等“乐观的预测”。这与我的“甩客发车（条件不成熟便做出决定）”式的备考学习如出一辙。

也许不是简单的事情，但总有办法完成吧。当要开始做什么的时候，要挑战新事物的时候，那种“总有办法解决”的乐观的预测将成为有力的武器。

我的这种“乐观的预测”源于上次研究生院生活的经历。我从三重大学医学部毕业以后，作为实习医生在东京都中央区的圣路加国际医院工作了三年，之后，我进入名古屋大学的研究生院学习。

那时，白天我工作在临床第一线，诊疗结束后，傍晚在研究生院听课并潜心研究。通过这个经历我觉得只要努力，这次留学也能按照自己的节奏去完成。

但是，这次留学与我的“乐观的预测”相反。

哈佛公共卫生研究生院的生活远远超出我的想象，非常艰难。每天的课程排得满满的。如果不把没课的时间全部用于预习、复习、作业的话就无法跟上课程的进度……根本不是“能按照自己的节奏去完成”的状况。

之后我觉得自己因为“乐观的预测”而吃了苦头，但即便如此，这也是带自己来到哈佛的“起点”。这样一想，不由得觉得是“乐观的预测”带自己来到了完全没有想到的地方。

## 只要想做就会有时间

我亲身体会到，因为“甩客发车（条件不成熟便做出决定）”而开始了行动，并且因为试着开始做就产生了时间。

一天二十四个小时，已经充分利用，根本没有多余的时间，你是否会这样唉声叹气呢？就像前面提到的，我自身也是这样的一个人。即便如此，还是有想做的事情。

这样的话，就先试着迈出想做的事情的第一步。五分钟也好，十分钟也好，从小事开始，尝试着轻快地走出第一步。

说到英语的提高，我就是先预约了托福考试，买来习题集，不管怎样先试着做一页，记一个单词。

不是等着调整好环境，创造出时间以后才开始，不管怎样先开始做。踏出尽管微小但具体的一步。

不是有了时间以后才开始，开始做了就会产生时间。一旦开始做想做的事情以后，相应的时间就能挤出来。

后面会说到，进入哈佛公共卫生研究生院后不久，有一门叫做时间管理的课程。有该课程本身就是很有趣的，而该课程中出现的下列格言更是令人印象深刻。“There is not the information that is enough to begin something. Anyway, let' begin it!（不要等做某事的信息足够了才开始做，不管怎样先开始！）”

看着当时飞快地记录下的笔记本上的这句话，我觉得自己的留学准备的起点也是“不管怎样先开始”。

## 06 有期限，才会“加速”

备考时间只有六个月

我决定要实现留学之梦是2007年6月下旬。一旦下定决心，就马上行动，如果能做就想尽快得到结果的我，定下了“明年九月要去某地的研究生院留学”的目标。

九月的入学申请书的截止日期是前一年的十二月一日。也就是说，能用于备考学习的时间约为半年。

也许你会惊讶：“只有半年？”但我觉得只有半年的准备时间，是我能实现留学的理由之一。

正因为有期限，才能够完成。

国外的研究生院和日本的不同，没有必要在当地考试。代替考试的是要在网上提交几项资料，比如，论文、TOEFL（托福）的成绩等。依据这些资料来判定合格与否。我参加了包括哈佛在内的四个研究生院的考试。四个研究生院所需要的资料大致相同。具体如下：

### ①留学申请书

### ②TOEFL（托福）的成绩

TOEFL（托福）是研究生院判定考生英语能力的考试，由四部分组成，分别是阅读、听力、口语、写作。

要考取哈佛大学的研究生院，TOEFL（托福）成绩需要达到九十分以上（满分为一百二十分）。

### ③GRE（Graduate Record Examination）（美国研究生入学考试）的成绩

GRE是申请美国、加拿大的研究生院的统一考试，由数学、英语、写作三部分组成。

要考取哈佛大学的研究生院，GRE成绩需要达到一千分以上。

### ④小论文

### ⑤三封推荐信

我是请实习医生时的导师、日本的大学还有研究生院的导师写的。由于这三位老师都很忙，让老师们写推荐信，我感到很过意不去，所以，我就自己写好草稿，请老师们在草稿上进行修改完成的。

### ⑥日本的大学（或者研究生院）的毕业证明和成绩证明

这些资料中，留学申请书就像简历一样是记载学历和工作经历等个人信息的，并不难写。大学、研究生院的毕业证明和成绩证明是向校方提出申请，并说明需要英文版的，就很快能拿到的。

对我来说，最大的难题就是小论文。小论文需要按照“入学志愿”“想在研究生院学习的内容”“自我介绍”“志愿者经历”等主题来介绍自己，必须要写一张或两张A4纸。

## 加速就没有完不成的事

那么，这些事情我必须要在半年左右完成，我相信“截止日期前的蛮力”而非“火灾现场的蛮力”。

假设五天后要提交一份非常难写的研究报告。可能有人会想：“只剩下五天了，这次还是放弃算了……”但我的情况是，一想到：“还有五天，也许能完成！”我感到焦急的同时，也感到体内一股干劲熊熊燃烧了起来。

当施加了压力后，反而会涌现出干劲。

我想很多人都有这样的经历，会觉得，不是还有五天嘛！无论如何一定要写出来。转换体内的开关，想着“好，我开始做吧！”“好，我来写吧！”开始行动之后的状态，简直就像重生了一般。

埋头于应该做的事情，当事情不断取得进展，就会有一种人生获得加速的爽快感（畅快感）。

想起“不是因为事情困难，而让我们不敢做；是因为我们不敢做，事情才变得困难。（塞内加）”按照这句话并着手去做的话，往往会感到真是像这句话所说的一样，“如果能完成”。

我的留学准备也是这样的，正因为只有半年的时间，才能调动起自己的干劲而完成了

不少。也许正因为只有半年的短暂时间，才能集中精力做。即使入学是后年的九月，我想总的学习时间还是不会有多大改变。因为问题的关键在于“加速”。

不管是工作，还是想做的事情，当有期限规定，再加上期限很短的情况下，不如认为这是“机会”，以积极的心态来对待。

被限定了期限意味着能发挥出“截止日期前的蛮力”，意味着创造了一个能够“加速”的环境。平常的速度不能完成的事情，加速就有可能。

期限短暂，意味着更能调动起自己的干劲。这时，只要觉得这已经很难得，并尽量地努力奋斗就可以了。

虽说如此，我也曾在截止日期后悔地直哭，觉得要是提前认真做准备就好了。有时越是忙碌事情偏偏会越多，会出现孩子身体不适的情况，或有急事，常常让我不由地叹气。

即使是那样的时候，直到最后一秒，哪怕用尽所有的办法，我也要竭尽全力去做。我觉得“截止日期前的蛮力”就是把自己的能力提升到极限的原动力。

## 07 戴上只能看见“我能行”的眼镜

人生只有“做”与“不做”

要发挥“截止日期前的蛮力”，需要的是将“能或不能”置之度外。就好像戴上只能看到“我能行”的眼镜。

“穗波，开始准备留学的时候，你就预计到只要有半年时间就能做到吗？”曾有准备留学的人这样问我。

当被这样一问，我竟一时说不出话来。

我预计过能完成吗？有过吗？

追寻着当时的记忆，不由得觉得这真是个挺新鲜的问题，暗自思忖自己有过这样的预测吗，猛然意识到。

说起来，本来自己就没有“可能会做到”或者“也许做不到”的概念，只是想着“要去做”！

是的，当时的我，一心就想着“既然自己决定了，就只有去做”并朝着目标努力。

“没有时间犹豫真的能做到吗？”之类的。总之，先尝试着做。当时就是这样的，非常单纯的做法。

只要决定要“做”，头脑会下意识地找寻出路

有这样的想法，从根本上说也许是源于我拥有的没有根据的自信吧。我天生就是不服输的性格。我不仅极其反感不行、难以办到之类的话语，而且，父母从我小时候开始，就常常对我说：“小穗波什么都能做到，真棒啊！”

幸亏父母帮我种下了许多“没有根据的自信的种子”，当我注意到它的存在时，也许它已经长大成熟了吧。

我也受到了漫画《龙樱》（三田纪房著，讲谈社）的影响。我想很多人都知道，该漫画描述的既是律师又是教师的主人公樱木建二，为了重建濒临破产的私立高中，改造两个连大学入学都无法想象的学生考进东京大学的故事。

决定要去美国留学的我，受到弟弟的推荐，将自己想象成以考取东大为目标的高中生读了这个漫画。

在漫画里，主人公樱木对临近考试紧张不安的两个高中生说过这样的一番话。

“要让心中充满了有根据的自信 and 没有根据的自信。”

所谓有根据的自信，就是学习了几个小时，做完了几本习题集，能具体举出根据的。另外，没有根据的自信，就是能把自己周围发生的事情都往好的方面解释，并把它当成合格的预兆。比如，一踏上车站的站台，刚好火车进站，不用费时等候就能上车而感到“幸运”。

我也遵照樱木老师的教导，养成了寻找幸运的习惯。

要过马路时信号马上变成绿色，真是幸运！

填好寄到美国的资料却迟迟还没有寄出，结果收到“因为我们出了点差错，请你寄新的资料给我们”的联络，还没有寄出资料的我，真是幸运！

这些幸运，都是合格的预兆！就像这样培养出来的“没有根据的自信”就产生了“我能行”的想法。

一旦决定“要做”，头脑自然会为此找寻出路。就好像自己以其为目标是理所当然的一样，身体和心灵都朝着目标，开始前进。

因为觉得“我能行”，自然就有解决的方法

另外，我还觉得，“自己能行”这样的没有根据的自信，在考试学习之外，也是让人愉快地度过人生所不可或缺的。能或不能并不重要，重要的是觉得“能行”而产生干劲。

不论是研究还是教育，比起客观的评价更重要的是自信，这已被国外的论文提及多次。

我感觉在日本比起主观，客观更受重视的场合居多，而比起客观更重视主观，觉得“自己能行”，人就会快速地成长，激发出干劲，快乐地生活。这样一来，大脑思维也更加活跃。

不论面对任何事情，都觉得“自己能行”的话，我认为，就在你这么想的那一刻，就等

于接近目标了。



## 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

朝着想做的事情迈出第一步。

这第一步，虽然微小却具体。怎样的第一步都可以，为了留学我首先做的准备，就是“与人见面”。

为了达到自己的目标，为了实现自己的梦想，最重要的，既不是金钱的筹措，也不是时间的筹划，而是心情的掌控。

如何提高“想要做”的积极性呢？能保持该心情多久呢？

削弱干劲的事情和状况随处都有，有时身体疲惫，有时情绪低落，一旦气球泄了气，怎样迅速充入空气使它再次饱满呢？我的观点是，这就是成功的关键所在。

与之相反，只要有“绝对要达到目标”“能实现梦想”的坚定的信念，时间就会自然而然地产生出来，所以，“心情的掌控”是最重要的。

我是从至今为止的经历中感受到这一点的，当受到自己尊敬的老师或前辈的赞扬，并获得他们的建议，我的“干劲开关”就处于开的状态。

如果信赖的人说：“如果是你的话，一定能行！”就单单这么一句话，我感觉自己就能飞奔到世界的尽头，也能在天空中飞翔，就好似什么都能做到一样。

因此，我特意积极主动地去拜访尊敬的老师和前辈、大学时代的教授、临床进修医院的院长、实习医生时代的前辈，等等，为了确认考虑去留学的选择是否正确，去听取他们的意见。从家里出发不仅去了离家不远的东京近郊，还坐新干线去了京都。

拜访的收尾工作，是去了在美国波士顿的哈佛大学。

我请已经在哈佛大学公共卫生研究生院留学的朋友介绍了免疫学方面的教授，并利用暑假去拜访了该教授。

当然并不是说和研究生院的教授见面了就对考试有利。见面的时候，教授就讲得很清楚：“我不会因为你来和我见面，就让你通过考试的。”

但是，在我憧憬的哈佛大学研究生院的一个房间，和将来也许要听他的课的教授直接见面，并能听到老师的一番教导，一定会更加促使我的“干劲开关”处于打开的状态。

我觉得多个“干劲开关”响着啪啪声变成打开的状态后，大概就不会轻易变回关闭的状态了吧。

实际上，我拜访的哈佛大学研究生院的教授，就免疫学方面给我说了一些很有意思的话，给了我“想要更多地学习，一定要入学”的奋起努力的契机。

## 亲身“接触”“感受”能敦促自己

考试前专程前往波士顿，还有另一个理由，就是为了实际感受作为自己目标的哈佛大学研究生院。

我想要学习能为治疗提供依据的制作数据的免疫学和统计学，除此之外，还想找到身为女性却不会成为劣势的某些方面，想掌握虽然不能时刻在临床第一线，但能对社会有贡献的技能。为此，我想知道育儿中的女性能在怎样的环境中学习。

在哈佛大学公共卫生研究生院，不仅能学到治疗疾病方面的医疗知识，还能学到以健康为中心的知识。

而且，如果是医生，能学到日常感到疑惑的各种问题的解决方法。实际要上的是怎样的课程，通过公开的教学大纲就能大致了解。可是，具体是怎样的学生生活，我还不太清楚。我想要做最后的决断。

要做最后的决定，直接去拜访并听别人的谈话是最有用的。这不仅仅限于应考，埋头研究某些新事物时，想要挑战什么时，要前往现场，和现场的人直接交谈得到的信息有巨大的价值。

之所以这么做，是因为这样做就能抓住许多不成文字的信息。充分利用五官，就能感受到某些东西。

比如，网上订购图书以后，当实物送到，把那本书拿到手里的时候，有没有觉得“哪里有点不一样”？在网上，标题、内容、目录大略一看，前言也读了。大概估计“是这样一本书吧”，但有时实际拿到手里一看，还是觉得有点不同。

而且，还没有看书的内容本身，就觉得“也许这本书只能看半截”或者“好像能多看一

些时间”等，有时凭直觉就能知道自己和那本书的关系发展的走势。

不仅限于书，在商品里也有比如像品质或者感觉这样的，不把实物拿到手里绝对不知道的信息。而且，是自己真正想要的东西吗？是否能长时间相处呢？往往不是由成为文字的部分，而是由拿到手里感受到的信息所左右。

我专程去哈佛大学研究生院也是同样的理由，到访现场接触真实的信息，想确认自己能学到怎样的内容。

一边参观礼堂、食堂、卫生间等学校设施，一边想象着：“明年我也在这里学习呢。”不仅如此，还参观了宿舍，边参观还边咨询着：“房租是多少？”“什么时候能入住？”简直就好像自己已经是确定入学的学生一般。

聚焦于想做的事情上，周围的噪音就会消失

与人见面好像还有除了得到、吸收信息以外的意义。

拜访尊敬的老师和前辈，并宣告：“我要努力实现留学！”，这就使得目标由“只属于自己的目标”变为牵扯了一些人的“必须应该实现的约定”。

再加上，因为我去见的人们对我说：“如果是你，一定能做到。”所以，我那没有根据的自信就进一步增强了。并且，谁也没有说“因为难，所以还是重新考虑一下吧”之类的否定我的想法的话。

话虽如此，现在想起来，那大概也是“只看到自己想看到的事物”的性格，把“觉得难”的声音抹去了吧。

前面提到的哈佛大学研究生院的教授，在见面的最后，对带着两个孩子来和他面谈的我说了这样一句话：“既是学生又是母亲，这意味着会相当辛苦的。”

后来，我甚至到了厌烦的程度，并真切地感受到了这句话的意义。但在这个时候，我没有感觉到这句话预示着的困难，而只听到它作为一种激励的意义。

如果能掌控心情，并聚焦于自己想做的事情，也许就会自然而然地将对自己不利的声音排除在外。于是，为了实现想做的事情，要从增强信心开始。

## 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

可能阻碍大多数人做某事的障碍，就是“没有时间”吧。

有梦想和目标，想做的事情堆积如山。

可是，没有时间。总之，没有自由的时间.....

我的情况也一样。“要实现留学！”的内心已经沸腾，每天需要做的事情却挤得满满的，哪里也找不到用于学习的时间。

那么，该怎么办呢？

那时的我甚至连停住脚步的时间都没有。不管怎样，准备留学的时间就只有半年。

但是，即使如此，“没有时间”再次帮助了我。

因为没有时间，对于时间的执著之心越发强烈，会想尽办法获得时间，创造时间。

这时，我遇到了一句话。

Don't say you don't have enough time. You have exactly the same number of hours per day that were given to Helen Keller, Pasteur, Michelangelo, Mother Teresa, Leonardo da Vinci, Thomas Jefferson and Albert Einstein.

“不要说你没有时间。你也和海伦·凯勒、巴斯德、米开朗琪罗、特雷莎修女、列奥纳多·达·芬奇、托马斯·杰斐逊和阿尔伯特·爱因斯坦一样，你一天也有二十四个小时。（杰克逊·布朗）”

啊啊，确实如此。不仅是海伦·凯勒或者特雷莎修女，这些被称作伟人们并非被赋予了特别的时间。时间对每个人都是平等的。一天二十四个小时，我们都一样。

那么，他们和我的不同之处是什么呢？想到这里，“时间密度”这个词语浮现在我的脑海中。

比如，重要考试的最后一分钟。

什么都不考虑发呆的一分钟。

仰望夜空，遥想宇宙尽头的一分钟。

心不在焉地在网上转悠的一分钟。

连续做俯卧撑的一分钟。

紧张焦躁的一分钟。

为了他人尽力的一分钟。

止不住笑的一分钟。

物理上哪一个都是相同的一分钟。

但是，因使用方法的不同，一分钟的价值将迥然不同。

我在想，完成伟业的人的时间，其时间密度会不会很高呢？

比如，即使同样的一分钟，和我的相比，是不是价值、密度都更高呢？

那样的话，我也提高时间密度就可以了。

虽然总在叹息“没有时间，没有时间”，如果是一分钟或者两分钟的时间，一天里到处都是，提高它们的时间密度就可以了。一点一滴地积累起来，就会由少变多。

我不由感到如果提高时间密度，人生一定会更加丰富充实。

对我来说，在“没有时间”的情况下进行留学准备的经历，同时又是如何创造时间，并把产生的、找到的时间变成高密度时间的，磨炼管理时间的能力的过程。

在本章，我想传达给大家的是，正因为没有时间，我才掌握了自己的使用时间、创造时间的方法。

有微笑就能持续努力

虽说如此，并非一天二十四个小时，每一分钟都在紧张的状态下度过。

原本我就是工作、育儿和家务都想尽可能地不要那么拼命的类型。

当然，认真埋头做各种事情，有时会专注到听不见周围声音的程度，即使事情不能顺利地进行，我也能满不在乎地感到：“这也是没办法的，那就这样吧。”

所以，也可以有发呆的时候。

即使清楚地知道是在逃避现实，也可以有和朋友互发不得要领的信息的时候。

如果那样能成为走向明天的活力，如果因此能恢复笑容，那就是有价值的时间。

## 不被“时间管理”的魔咒所束缚

并非只要节约时间就可以，只要想方设法创造时间就可以。“时间管理”这个词语很有魅力，但不能被它束缚。

重要的是，先提高眼前的时间密度，度过有价值的时间。

使时间价值最大化，这就是关键。

这不是指仅仅在一定时间内填满应该做的事情，或仅仅提高它的生产率。

比如，工厂的制造或任务处理等，与不断提高生产率和时间价值最大化有关。然而，先把生产率放一边，专门休息一下，或是与家人在一起放松一下身心，这样的时间使用方法有时也能使时间价值最大化。

就像休息日故意不填满各种事情，而是放松身心，调整自身的状态，往往才能保证下周的高效的时间使用。

比如，我规定自己在孩子起来期间，包括确认邮件在内，在孩子们的面前不工作。

平常早上六点到八点，傍晚六点到八点，能面对孩子度过的时间，在二十四个小时里只有四个小时。去托儿所接孩子到哄孩子入睡，是和孩子们相处的时间。我想做到优先，并尽情地陪伴。这样做也是我自身能量的来源。

不是生产率，而是给“时间价值”设定了一个用于支撑它，并成为轴心的单条腿，更加有效的时间使用方法将改变一分钟，改变积累了多个一分钟的一天、一年，进而也改变人生。

我就是怀揣着这样的想法来面对时间的。

## 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

提高时间密度做事。有了这样的意识之后，我开始注意到日常生活中的很多零碎时间。

早晨，比平时稍微早起产生的三十分钟，略微提前吃完午饭产生的十分钟，等火车时的五六分钟。

从应该做的事情，到想做的事情的时间都只有靠提高时间密度来创造。明白这一点之后，我的留学准备进展迅速。

朝着留学这一目标奔跑的我，在决定留学的时候，其实一天的时间中并没有能用于学习的富余时间。

当时我平时一天的时间安排如下表所示。

决定留学前的一天时间安排表	
am 5：45	起床
<hr/>	
准备早餐、给孩子换衣服和做入园准备	
自己整理装束、收拾餐桌	
am 7：30	出发（丈夫送孩子去托儿所，我去上班）
<hr/>	
上班路上的时间	
am 9：00	工作开始
<hr/>	



**pm 5：00** 工作结束

---

回家路上的时间

**pm 6：30** 去托儿所接孩子，回家

---

准备晚餐、用餐、洗澡、给孩子读绘本

**pm 8：00～8：30** 孩子们上床睡觉

---

收拾餐桌、洗衣服（收拾前一天洗好的衣物）、做次日的入园准备、次日的淘米准备、收拾凌乱的房间

**pm 11：00～11：30** 上床睡觉

---

这个时间安排大概与世间有工作的母亲的时间安排很相似吧。

工作结束回家后的时间，一旦写成文字，“用餐”、“洗澡”，每一个词语看起来都那么简单。可是和孩子们一起用餐的过程等，简直是乱作一团。用餐过程中弄洒酱汁和水那是常有的事，虽有“再来一碗”的令人高兴的催促声，也有突然说出“要去卫生间”的时候。

孩子们安安稳稳地吃饭真是只有一丁点儿的时间。就在那一丁点儿的时间间隙里，我抓紧时间打扫浴室卫生，确认托儿所的家校联系本。总之，一直到孩子们上床睡觉，简直就像打仗一般度过了这段时间。

孩子们睡觉后，就是我一鼓作气把堆积的家务都处理掉的时间。说实话，这时我已经筋疲力尽。常常是哄孩子入睡时自己也稀里糊涂地睡着了，或者是半夜一点左右慌忙起来换了睡衣再重新上床入睡。

回想起来，当时的我即使心里想着“要学习”，打开教科书也只有利用上班路上的时间。如果就靠这点学习时间的話，是远远不够的。

于是，我把时间安排表做了如下的更改。

### 决定留学后的一天时间安排表

**am 3：00** 起床

---

学习时间

**am 6：00** 孩子们起床

---

早餐、出发准备

**am 7：30** 从家出发（丈夫送孩子去托儿所，我去上班）

---

上班路上的时间（学习时间）

**am 9：00** 工作开始

**pm 5：00** 工作结束

---

回家路上的时间（学习时间）

**pm 6：30** 回家

---

和孩子一起吃晚饭、洗澡、做次日的入园准备、次日早晨的淘米准备、绘本时间

**pm 8：00～8：30** 和孩子们一起上床睡觉

---

最大的变化在于确保并有效利用了清早的学习时间。

晚上和孩子们一起上床睡觉，那样第二天清早（上午三点）就能起来，这样就先确保了孩子们起床前的三个小时的学习时间。

距离留学申请的提交截止日期只剩下六个月，就有必要在确保的时间内尽最大可能地集中复习。

关于具体是怎样学习的，我将在下章说明，敬请期待！

### 周一清早三点的“待办事项清单”

以留学为目标奋勇前进！虽说如此，但日常的工作，还有其他事情都接踵而至。工作、家务和育儿，处理琐事，还要保证学习的时间的话，制订计划就尤为重要。

我参考了史蒂夫·柯维著的《七个习惯》（日文版翻译：川西茂·日本桑马克出版社）制订了一周的计划。

关于如何制订计划，还请大家参考那本书，在这里我只是介绍如何把学习时间编入时间安排中。

首先，我使用的记事本是自制的。因为没能得到和《七个习惯》里一样的记事本，我就在大学笔记本上画线，制作了类似的。

制订的计划是相连的左右两页，一个星期为单位，每三十分钟为单位做的安排。

我都是在每周星期一的清早，制订那一周的计划。

最初进行的，是制订一周的“待办事项”计划。

按照主题先写出当时自己应该处理的几大事项，如“留学准备”、“工作”、“家人”、“朋友”、“健康”等，然后一一写出相应主题下应该做的事情。

全部都写出来以后，再给各个“待办事项”标上序号。

接下来，再将计划表里一周内的自由时间用红笔框起来。平常的话，一般只有清早三点到六点、上班路上的时间和午休时间。

在这个红框内，填入先前写的“待办事项”的序号，不一定是按照序号的顺序，而是考虑重要程度、紧急程度、所需时间等，将各个事项安排到合适的地方。

踏踏实实地逐步做完各个事项后，整个“待办事项”计划就算完成了。当然，超过预计的时间却难以完成，或者由于需要处理突发事情，不能按照计划进行的情况也是常有的事。

那时，我就会在清单上打一个×，并把这件未完成的事情重新安排到该周剩余的时间，或者留待下周解决。

顺利完成的项，就打一个大大的√。这样一来，虽然有尚未完成的项，但看上去有一种基本上处理好了的感觉，这样就会受到很大的鼓励。

留学 准备	①完成小论文		3	④	①	
	②TOEFL习题集		4	②p100 ~ 102	②p102 ~ 104	②p104 ~ 106
	③GRE习题集		5	③p50 ~ 60	③p60 ~ 70	③p70 ~ 80
	④留学生申请信					
工作	⑤论文（妇产科领域的）		6			
	⑥寻找离职后的代替医生		7	⑪	①	⑤
	⑦参加研讨会		8			
家人	⑧二女儿的健康检查		9			
	⑨大女儿的预防接种		10			
	⑩填写提交给托儿所的资料		11			
朋友	⑪给某人的感谢信		12			
	⑫给某人和某人的邮件		13	⑩	⑥	
			14			
健康	⑬预约牙医		15			年假
	⑭换衣服		16	①	⑤	⑦已预约
			17			⑧完毕
			18			
			19			

首先确保用于“大石头”的时间

星期一清早在写“待办事项清单”时，我尽力考虑到“大石头”的时间。

大家可能听说过“大石头”的故事吧。

假设在河流的中游附近有三四个眼看要咕噜咕噜滚动的大石头，有十个装满了比刚才的大石头稍小的石头的杯子，还有装有沙子的略小的超市塑料袋，而且，在旁边有一个空桶。

为了将尽可能多的石头和沙子装入这个空桶里，要怎样装好呢？

正确的答案是，首先装入大石头，再装入小石头，最后放入沙子。如果先把小石头和沙子放入桶里的话，有几个大石头就会露出来。如果先把大石头放进去，小石头和沙子就会进到大石头之间的缝隙里，就远比先放小石头和沙子能装更多的石头和沙子。

如果采取这样的方法，还可以再加一些水进去，水会进到石头之间的缝隙里，渗透到沙子中。

平常的时间管理和这是一样的道理。在有限的人生中，我们首先应该做的是最重要的事情（大石头），之后自然就会发现用于小石头的时间。如果先把时间分配给眼前的事情或无聊的事情上，最后就会没有时间做重要的事情。

反过来说就是，我们往往不知不觉把人生的重要时间耗费在不那么重要的眼前的一些事情，或者无聊的事情上。

我是在某本书上读的这个故事，（书中是师傅和徒弟的问答形式）说起来，先放“大石头”是理所当然的事情，然而，在日常生活中往往容易忘记。

从那以后，我在制订计划的时候，就开始考虑对于现在的我来说，“大石头”是什么了。并且，尽可能在整块的时间内优先安排“大石头”。

这同样适用于制订学习计划，前面也曾提到过，要参加哈佛大学研究生院的考试，需要做如下的学习和准备：

TOEFL的分数要达到九十分以上；

GRE的分数要达到一千分以上；

撰写题为“我想成为怎样的母婴保健专家为世界做出贡献？”的小论文。

那么，怎样制订这些学习计划呢？

我是一边进行TOEFL的学习一边考虑小论文的内容，基本上也是同时进行的。不过，每个时期，我都注意考虑着“现在最大的石头是什么”这个问题来制定的计划。

比如说TOEFL和GRE的考试之前，备考复习就是“大石头”。不论是TOEFL还是GRE，基本上是每个月实施一次考试，直到取得合格的分数前（不过，要在研究生院的报名截止日期前）可以多次参加考试。

因为不论这两个考试的哪一个考试费都不便宜，所以，可能有不少人都考虑先进行复习，等有一定水平以后再考试。而我是先提早预约考试，因为觉得先确定考试时间的话就能逼迫自己复习。想着：“因为考试费用高，所以不能考多次。总之要早点考过！”有意地让自己着急。

取得这些考试要求的分数后，撰写小论文对我来说就是最重要的“大石头”了。因为这是一项如果不绞尽脑汁就无法完成的任务，所以，一直快到研究生院报名截止日期前，我把清早的整块时间都用在了撰写小论文上。

挤出的时间“做什么”比怎么挤时间更重要

这个考虑着“大石头”来指定计划的做法，我在备考学习结束后还在继续使用。

要开始工作的时候，不由地会从喜欢的邮件开始确认，有时注意到的时候，发现光是收发邮件就花了一个小时以上。

当然也有重要的邮件，但常常是事后想起来会觉得：“也许没有必要花费那么多时间……”为了警戒这样的自己，就需要在制订计划的时候考虑到“大石头”。

整块的时间里，填充应该优先做的“大石头”，零碎的时间里填充可以称作是“小石头和沙子”的琐碎的事情。

即使费力创造了时间，能否用于自己提高或最优先的事项，无疑取决于自身。

早上的时间也好，其他的时间也好，创造时间当然是重要的。但是，在创造出时间的基础上，用心地研究这些时间里应该做什么的重要性，我是通过“大石头”这个故事才领悟到的。

经常考虑对于自己来说，“大石头”是什么，将有助于提高时间密度。

## 11 重新认识应该做的事情的总量

### 活用清晨时间的法宝

早睡早起活用清晨的时间。我认为自己充分利用的这个方法是管理时间的捷径、基本方法。

这个方法，乍一看好像只要清早能起来，就可以有效地利用时间，一切顺利了。但其实它有个陷阱。

只要早起就万事大吉。想做的事情都能完成，可是，现实中却不那么简单。如果应该做的事情的总量没有改变的话，即使再怎样早睡早起，不过是把晚上做的事情调整到早上而已。

比如我的情况是，回家后一直到自己睡觉期间，我必须要准备晚餐，用餐，收拾餐桌，收晾晒的衣服，叠好，放好，洗澡，洗当天的脏衣服，做第二天上托儿所的准备，确认并填写托儿所的家校联系本，等等；还要回复朋友或工作的邮件，做提交给托儿所或政府部门的资料的准备等。有时还会冒出来意想不到的事情。

如果不做完这些事情就早早睡觉的话，自然就都堆积到第二天早上了。如果应该做的事情的总量没有改变的话，即使好不容易早起，也不会有学习的时间。用于“大石头”的宝贵时间，我不想往里面填一些“小石头”，做浪费宝贵时间的事情。

也许有这样的方法吧，就是想方设法在孩子们没有睡觉的时候把应该做的事情统统完成。

可是，我家的孩子们不像想象的那样能允许我这么做。即使我想在孩子们读绘本的时候晾衣服，孩子会叫着：“妈妈给我读！”拿着绘本跑过来。我一开始写资料 and 家校联系本，她们就觉得有趣要开始涂鸦。结果就是，即使想做家务，也总被打断。

说起来，本来和孩子们相处的时间就短暂，至少是在晚上，不仅仅是在家务活之余和孩子们相处，我想心无旁骛地与孩子度过。

那么，要说起一边做家务和各种杂事，一边与孩子相处，同时怎样确保学习时间的话，实际上我有着强有力的后援团——家政人员。

在决定留学之前，因为一件事情作为契机，我把家务活的一部分（准备晚餐、洗衣

服、收拾房间）交给专人做了。

## 母亲的教诲：“即使花钱也要借助他人的力量”

工作、家务和育儿，或者是工作、留学准备和育儿等，对于同时进行多个事项的我来说，帮助最大的，就是借助他人的力量。

这是我在决定留学以前就付诸实践了的。

请人做家务的契机是大女儿的哮喘。

决定留学以前，过着早上六点开始的每一天，虽然繁忙，只要孩子们健健康康，总能想方设法完成工作、家务和育儿。可是，一旦孩子们生病的话，生活模式马上就走样了。

特别是大女儿哮喘住院后，我甚至不能正常工作了。被病痛折磨的孩子看上去很可怜，我也无法去工作，更不能顾及家务。

这样的时候我想要依靠的是丈夫，可是他有要负责的工作在身，无法请假。我的父母住在爱知县并且还在工作，所以平常也无法依靠。我丈夫的父母住在茨城县，来我家里驱车大约要花费两个小时，也不能频繁地麻烦他们来帮忙。

穷途末路的我给母亲打电话抱怨的时候，母亲这样说道：“不要想一个人什么都做到，要请人帮忙。先给能帮忙做家务或者照看小孩的公司打电话，试着请人照料孩子如何？即使花钱也要试着求助他人。”

虽然母亲这样说，但一开始我还是犹豫不决。

请专人照料住院的孩子如何呢？请他人照顾，住院的孩子会不会感到悲伤呢？说起来我也不是雇佣他人的身份。

各种想法交织在一起，单凭我一己之力怎么也无法都做到。

我就先打开电话簿，尝试着给帮忙做家务或照看小孩的公司打了电话。

## 借助超级主妇的力量

“啊，当时下定决心请他人来帮忙真是太对了。”

这是我后来的想法。



代替我照看大女儿的家政人员是一个叫做淳子的四十岁的女性。淳子擅长和孩子相处，为了不让孩子感到厌倦，她想了很多办法。大女儿也对她抱有亲切感，变得能笑着送我出门上班了。

出院后，大女儿还需要在家里观察一段时间，这个时候，每天淳子都来我家帮忙。抱着不行也没什么的想法，我试着请求淳子：“在孩子午睡时，能否请您来帮忙洗衣服和做晚饭呢？”淳子爽快地答应了。

虽说如此，淳子是很受欢迎的家政人员，并不是只要邀请她帮忙，她总方便的。不久，淳子介绍给我一位叫明美的家政人员，她有从高中生到小学生的三个孩子，可以说是位经验丰富的家政人员。

明美做家务的能力非常强，两个小时洗衣服、做晚餐、麻利地打扫卫生，无疑是位“超级主妇”。有时背着发烧的大女儿做了所有家务，而且明美做的饭菜相当美味。

深受感动的我，在大女儿恢复健康重新上托儿所的时候，也每周三次定期请明美来帮忙洗衣服和做晚餐。

这样一来，我就可以不用工作回家后匆匆忙忙地做各项家务了，我必须要做的事情的总量就减少了。

从那以后，我当初的犹豫不决全部消失，我开始连续不断地借助他人的力量了。私人的家务代理服务、患病孩子的保育服务、地方政府的育儿援助中心、老年人才中心（为高龄者提供临时、短期工作的团体）、认识的女大学生等等，能依靠的地方都逐个拜托了。

一旦借助他人的力量，往往会考虑经济方面的负担，但如果是老年人才中心的话，一个小时一千日元左右就可以了。

这样一来，省去了花费在家务上的劳力和时间，工作和学习的时间应运而生。而且，从“必须做家务”的使命感中解放出来后，心情也倍感轻松。从这个角度考虑，请专人做家务的花费根本不算昂贵。

在心中的某个地方我曾经一度认定，母亲做家务是理所应当的，竟然懒省事，这样就是不称职。但是，在借助家政人员的帮助的过程中，我注意到其实自己是被“不知道是谁的常识”所束缚了。

抛开“不知道是谁的常识”，因为拥有略降标准的自我规则，就变得能不断借助他人

的力量，完成各种各样的事情了。那些事情光靠我一个人的力量是无法做到的。

即便是现在，我也对教给了我借助他人力量的价值的母亲和家政人员的各位心怀感激。

## 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

假使创造出时间，但应该做的事情堆积如山，也难以去做“想做的事情”，结果，想做的事情就无法完成。

对我而言应该做的事情就是“家务活”。但因为应该做的事情的总量过于巨大，所以，有时即使创造出再多的时间也不够。

那时候，如果能找出不知不觉中“偷走”时间的“犯人”的话，就找到了解决问题的线索。

可有可无的日常工作、毫无意义的会议、所谓事前磋商的聚会、迟迟难以结束的主妇们聚在一起的闲聊……想必大家心里都有数。

对我而言，我明白了一个道理，通过“彻底地借助他人之力”减少了必须要做的事情的总量，除此之外稍微尝试着改变一点思维方式，只要稍微下点工夫就能够确保一定的时间。

比如，你有没有片面地认定必须每天洗澡呢？

当然，“很喜欢洗澡，每天都要洗”的想法毫无问题，但我的情况与此略有不同。

我家的孩子们很喜欢洗澡（与其说喜欢洗澡不如说喜欢在浴室玩水），一旦进了浴缸，就怎么也不愿出来，能满不在乎地玩一个小时左右。

因此，当我觉得“啊啊，今天根本没有让孩子们泡澡的时间”时，就会说：“好，今天就不泡澡了！”“改到明天早上！”

这样一来，原本用于洗澡的一个小时的时间就这样挤出来了。

每天都洗澡的人也许会觉得很不习惯吧。而我觉得并非每天都要洗澡是因为在德国生活时所受到的影响。

我生大女儿是在我丈夫留学的德国。虽说我是妇产科医生，但我所具备的知识是从怀孕到生产的。生完宝宝之后的照料等，对我来说完全是未知领域。

给了我巨大帮助的，就是当地的助产士们。我生孩子以后，她们定期来家访，确认孩子的成长发育情况，指导母乳喂养，并给予我日常照料方面的建议。

这个时候，我学习到的，就是“婴儿洗澡，三天左右一次正合适”。婴儿的皮肤既敏感又容易干燥，身体自然会产生油脂保护皮肤，为了保持这些油脂，三天洗一次正合适。

对我来说，这个时候是初次育儿，自然就接受了这样的想法。但一定有人觉得惊讶吧。因为在日本，一般都教导新手妈妈们，“原则上婴儿要每天洗澡”。

确实如此，特别是日本的夏天湿度高，皮肤黏糊糊的。如果是夏天的话，原则上每天给婴儿洗澡比较好。

可是，湿度低的冬天怎么办呢？能每天毫不勉强地给婴儿洗澡是再好不过的了。但是，不存在“不每天洗澡就对健康不利”。即使如此，因为“在医院，被医生提醒原则上每天要洗澡”就勉强地每天洗澡的人不在少数吧。

所以，平常的洗澡也是一样的。如果想着必须要每天洗澡而洗澡的话，这就等于是自己提高了自己的标准。也许试着问问自己比较好：“这是无论如何都需要的吗？”也许还是自己早点睡觉或者孩子们早睡早起更加重要吧。

难道不是随便造了一个“这件事得这样做”的基准，并受到它的束缚吗？在工作和平时的生活中，这种情况还不少。“做饭必须要花费时间”，“吸尘器每天都要用”，“这是只有自己才能做的事情”……你有没有被自己顽固的坚持的想法或他人随便创造的标准夺走很多宝贵的时间呢？

那些顽固的坚持的想法只要有一个被消除，就会新产生因那个规则而夺去的时间。这样的积累就能产生“做想做的事情”的时间。

## 不要拘泥一次完成

“做事情不彻底等于没有做，开始做了就必须认真地做到最后！”在日常生活中，很多情况下都想对自己这样说。

但是，一旦放弃坚信的“必须要做得完美”的念头，转换成“不彻底，不充分也可以”，往往能得到很多解决问题的线索。

有想做的事情却没有时间，想开始做新的事情却没有时间。这时候，更是需要转换

想法为“不彻底，不充分也可以”，“小规模也可以”。

我想无论是谁“对于自身的行为都有自己的分数表”。就好像工作或家务，做到这种程度就是一百分，只能做到那种程度的话只有六十分。

评分基准因人而异。开始做什么的时候尝试着降低标准，就像这样思考，不是满分七十分左右也可以。有时候五十分也可以，能转变想法觉得比起不做好多了。除了无论如何不能让步的事情之外，都对自己采取宽松的态度，放弃追求满分的态度。

这样说的我，曾经是哪地方都追求满分的“优等生”。即使是育儿，我也曾自视过高地深信只有夫妻亲手悉心培养，孩子们才能茁壮成长。

可是，大女儿因患哮喘而反复住院离院之后，我痛彻感受到单凭我们自身的力量怎么也无法应对。当我开始借助照看小孩的人的帮助时，不论是孩子还是我自身的心情都渐渐平和安稳，笑容也增多的时候，我就放弃了“育儿只有靠夫妻自身做到完美”的想法。

我开始觉得，单靠夫妻自身难以做到，特别是夫妻双方都有工作的情况下，平时可以借助他人的力量，让孩子们接触到各种想法、形形色色的大人和儿童，休息日再尽情玩耍。也许有的人觉得这是一种“不彻底，不充分”的做法，但这是我转变想法后坚信的“自己的规则”。

只能去四十分钟也应该参加读书会

允许自己做事不那么彻底。作为开始的第一步、立足点，更加关注“虽不彻底却开始做的事情”，这样做的话，心情会变得愉快，这样就形成良性循环，感到更容易挑战下一个想做的事情和新事情。

比如前几天，从下午七点到晚上九点有一场关于“新型工作方式”的读书会。因为是我感兴趣的课题，所以很想参加，但却安排不出时间。那天是我请照看小孩的大学生去托儿所接孩子的日子，她和孩子们八点就会到家，我丈夫回家会再晚一点。这就意味着，无论如何我都要在晚上八点之前回到家。

不过，我还是参加了那天的读书会。因为我考虑：“从读书会的会场到家里，如果乘出租车的话只需二十分钟。也就是说，我能够参加读书会到七点四十分！”

实际上我参加读书会的时间是晚上七点到七点四十分短短四十分钟。因为是两个小时读书会，我参加的时间连一半都不到，确实从听到的内容来说，可以说是很不充分

的。但就是这四十分钟，我也有所收获，比起根本没有参加还是确有所得。

如果只参加能听整场的读书会，往往难以有这样的机会，收获就为零。可是，如果转变观念觉得“不彻底、不充分也行”，就会有所收获。

另外，朋友间的对话，有没有说了“下次一定来家里玩哦”，却迟迟难以实现的情况呢？

在这样的时候，我会考虑在休息日里，有没有哪天能找到两小时或三小时的空闲时间。或者是星期天的上午，或者是午饭前后的两个小时。

如果邀请朋友到家里做客，要空出一整天或半天的时间，充分打扫卫生并做好茶点的准备之后再邀请的话，往往是难以实现邀请的。如果哪方面都“简单点也可以”，“小规模也可以”的话，结果反而能顺利地实现，就能得到短暂却愉快的时光。

不彻底、不充分就不行，必须做到完美。有时，因为从那样的束缚中解脱出来才有更多的自由，才能迈出走向成长的一步。

降低“必须这样做”的标准也会有收获

“穗波不做饭的啊！”

被来采访的人这样鲜明地指出，我有点不知如何是好了。

这是在我说了如下内容之后的采访的人的反应。星期一和星期四的晚餐我是请家政人员帮忙做的，星期二和星期五是吃前一天剩下的饭菜，星期三的饭菜很简单（在消费合作社订购的仅用微波炉加热就可以吃的烧卖或者油炸鱼等）。

也许我确实难以挺起胸膛说：“我每天都在做饭！”但我并非完全不做饭的，今天早晨还削了苹果，煎了鱼。啊，可能这种程度对她来说算不上做饭吧，诸如此类的想法在我脑海中不断盘旋。

而且，我注意到了。我所谓的“做饭”标准真是相当低的。

做家务的标准因人而异。比如打扫房间的标准，既有乍一眼看过去比较凌乱，但没有那么脏就觉得还可以的人，也有那种如果不用抹布将地板的角角落落都擦得锃亮锃亮，不把窗户玻璃和边框的部分都擦干净就不满意的人。

对于何为做饭，大概既有把从头开始全部亲手完成三菜一汤的才称为做饭的人，也有把买来生鱼片装盘，将冷冻食品用微波炉加热的也算作做饭的人。

就我而言，在饮食方面有一点是我始终坚持的。

那就是尽可能地让孩子们吃以蔬菜、鱼类、豆类为主的日本菜。

如此强烈的想法都源于在美国的留学生活。

留学期间，白天将三个孩子送到幼儿园，在幼儿园看到的当地儿童们的饮食生活，对我来说是一种文化上的冲击。

首先，在幼儿园房间的角落，有一个用可爱的文字“BREAKFAST（早餐）”装饰的区域，每天早晨这里都摆放着谷类食品、牛奶、餐盘、餐勺，为了让来幼儿园的孩子们能马上吃早餐。（在美国，我曾送孩子去过三所幼儿园，三所幼儿园都是这样的，好像在美国的幼儿园，提供早餐的方式一般都是这样的）。

之后，上午有点心时间，有华夫饼干、烤薄饼、咸饼干等。

午餐都是孩子们各自带去的，比如，苹果、三明治、通心粉和奶酪、独立包装的奶酪、苹果沙司、果冻、青豌豆和玉米的混合物等。但这些在我看来都像是零食类的东西。

下午还有点心时间，又要吃甜的点心等。

在美国，成年人的过度肥胖、心脏疾病、糖尿病等的不断增加，已成为社会问题，而当我看到当地幼儿园的孩子们的饮食生活后，不禁感到“这也许是没有办法的”。并且感到以蔬菜、鱼类、豆类为主的日本菜真是营养均衡的饭菜啊。

因此，如果说我在饮食方面有坚持的某一点的话，那就是尽可能地让孩子们吃日本菜。

可是，饭菜要做得规范就需要花费时间。即使下班回家抓紧做，也不能让肚子饿的孩子们等太长时间吧。

于是，我就借助他人的力量请家政人员帮着做，并事先提出“以日本菜为中心”的要求。这样一来，既能让孩子们吃日本菜，又能节约自己的时间。这对我来说正好一举两得。

## 13 家务分担不是夫妻五五分

比起“教育”丈夫更简单的方法

夫妻之间容易产生问题的地方恐怕是关于如何分担家务活吧。

厚生劳动省（日本主管医疗、福利、保险和劳动等行政事务的中央行政机关）公布的“平成二十三年版（2011年）职业女性实情”中有如下记载。

夫妻都工作的有未满六岁孩子的家庭，妻子一天做家务的时间是五小时三十七分钟（其中育儿时间是两小时零八分钟），丈夫做家务的时间是五十九分钟（其中育儿时间是三十分钟）。

同样是有未满六岁孩子的家庭，丈夫工作妻子是家庭主妇的情况下，妻子一天做家务的时间是八小时四十分钟（其中育儿时间是三小时五十分钟），丈夫做家务的时间是五十九分钟（其中育儿时间是三十四分钟）。

看到这个结果，妻子们会说：“这真不公平啊！”而丈夫们也一定会说：“维持一家生计的是我。”“我一做家务，妻子就说这说那，我就失去了做家务的劲头”等等。

结果是夫妻双方意见不合，徒增彼此的焦虑。

因此，也有这样的方法，即从一开始就不要拘泥于家务活的分担。

我们家的情况是这样的，现在我丈夫负责洗晚餐后的餐具，洗衣服，打扫浴室，扔垃圾，记录托儿所的家校联系本。早餐自己盛饭，加热酱汤吃，西装和衬衫等需要干洗的衣物自己拿到干洗店，取也是自己去，他基本上自己的事情都能自己做好。

我能一边工作一边育儿，还能进行留学的备考复习，都多亏了有这样的丈夫，我由衷地感谢他。

住在宇都宫要去银座的诊所上班期间，大女儿得了哮喘，丈夫工作繁忙抽不出身，前面我已经提到，这个时候我开始请专人帮忙了。

在这期间，我丈夫努力增加自己承担家务和育儿的时间，尽了最大的努力。

自己的事情自己做，最大限度地理解我想做的事情。我知道自己有一位难得的丈夫，



但还是要请专人帮忙做家务，因为在请人帮忙之前，有时我觉得自己承担的家务更加沉重，为此，倍感焦虑。

并且我注意到了。我感到焦虑的原因之一是我在比较丈夫和自己承担家务的多少。

## 减轻彼此的负担，舒缓情绪压力

丈夫确实已经做得很好了。但我这一方的负担还是更大。为什么就我这么辛苦呢？以前，我心里充满这种不公平的感觉。

在内心的某个地方，也许想要丈夫做更多的家务和育儿的事情，想要夫妻各分担一半吧。

这里还有尽力增加丈夫承担家务和育儿比例的方法，如果以一种高高在上的感觉来表达的话，就是教育丈夫。

可是，那样既花费时间，又需要耐性。说起来，按照丈夫这种夜班多、出差多的工作形式，应该也会有他无可奈何的时候吧。

现实生活中让丈夫承担一半的家务是很难的。想要夫妻两人完全平均分担家务和育儿，却不能实现该想法的话，恐怕会更加焦虑。

无论是谁，属于自己的时间都是有限的。当意识到正是自己把人生的宝贵时间耗费在这样的烦恼上时，将家务托付给家政人员做就意味着这样的痛苦就消失了。

我把自己应该做的一些事情交给家政人员去做，这样做最大的好处是有了自由的时间，同时，心情也明显变得轻松。

如果家务和育儿的总量是十，现在丈夫做其中的十分之三，我也做十分之三，剩余的十分之四是由家政人员帮着做的。也就是说，家务的分担不是夫妻各半，而是将我承担的部分“减少到十分之三”，使得夫妻分担的家务变为“三对三”，这样就尽可能地减少了彼此的负担。

当听到有人说“丈夫不做家务”时，我总是这样说。不要两个人什么都做，也不要承担成为负担的事情，彼此都只做到不勉强自己的程度，过多的家务都交给家政人员去做不是更好吗？

一旦消除了不公平的感觉，内心就变得轻松，就能用心面对自己的“十分之三”。

## 对“自己所承担的部分”尽心尽力

即便请家政人员做美味饭菜，也并非全家每天的一日三餐就齐备了。

有剩菜的话总能用上，酱汁如果没有剩余的话还是需要再做的，早上吃米饭和纳豆应该就可以了，但想再加上水果。总之，我对于自己承担的那“十分之三”更加用心了。

虽然从一到十全部亲手制作是办不到的，从他人来看，也许只做一个酱汁，削一下苹果皮根本算不上母亲做的饭菜，可是，我在做这些简单的饭菜时是非常用心的。

当我和朋友们说：“好在我对于做饭的标准并不高，所以能拜托给他人，帮忙的人也因为自己对别人有帮助而感到开心，并且这样做还有会产生富余时间的好处啊。”朋友们这样回答道：“我总想着不论什么事情都要亲力亲为，也许有时这会自己束缚自己。稍微省事一点也是可以的啊。”

当然我并非推荐大家不做饭。一日三餐要花费多少时间，大概取决于当事人的想法和情况吧。可是，如果有自己束缚自己的地方，当你能消除这一部分时，就有可能产生看问题的新视点和时间。

另外，为了遵守“饭菜之类的还是要父母来做”这一规则，没有时间的情况下拼命去做。有时因为开始吃饭的时间迟了，还要催促孩子们快点吃。

要是那样的话，就更需要丢掉规则，请人帮忙做饭了，然后利用空出的时间来充分享受和孩子们的用餐时间，不用焦虑而是微笑着用餐。我觉得这样更能享受丰富的人生时光。

不是单纯地节约时间，而是如何使有限的时间变得更加充实。这样的想法将提高时间密度，产生高价值的时间。

按照低标准的“自己的规则”来生活，就能得到属于自己的自由，你不想尝试一下吗？

## 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”

借助他人的力量时，意想不到的最大阻碍就是“心理障碍”。比起克服经济上的负担，也许更难的是克服“心理障碍”。

“总之，尝试着请人帮忙，给照看小孩的家务代理的公司打打电话。”当母亲这样说的时侯，我最先感到的是“竟然还要请人做家务……”因为心里总有这样的想法，我一直犹豫不决打还是不打电话。

即便如此，因为我已经走投无路，就下决心打了电话。

结果，我遇到了像淳子和明美那样出色的帮手，获得了巨大的帮助，现在我觉得：“当时的我真是怀有无聊的偏见啊。”

仔细一想“竟然还要请人来做家务……”的想法实际只是表面上的理由。实际上心里想的是：“周围有很多谁也不依靠就能把工作和育儿都做好的人，自己却做不到感到很羞愧。”

还有，也曾有“医院的陪护拜托他人的话，是不是孩子太可怜了呢？”的想法，实际的心里话是：“医院的陪护还要拜托他人，我不就被周围人觉得是个不称职的母亲了吗？”

牢记着人们说的“尽可能不要麻烦他人”，结果却成了障碍。

请人帮忙时，比如洗衣服、打扫卫生、准备晚餐等，当你想请人帮忙做的时候，会不会是这样想的：“说到底自家的家务让别人来做合适吗？”“房间脏乱，让别人看到，感觉丢人。”

“不愿意被人觉得自己是个连家里的事情都不能妥善处理的人。”“不愿意因为房间过于脏乱，而被人觉得很邋遢。”最终只不过是介意别人如何看待自己罢了。

受到自己深信的想法的阻碍，谁也不依靠，结果什么都需要自己去做，时间不断被夺走，这样的话，实在是可惜。

那么，怎样做才能克服这种“心理障碍”呢？

我认为其秘诀之一就是认识到：“自己一个人是无法做到的。”爽快地承认：“工作、家务和育儿全部自己一个人做到完美是不可能的！”“我根本不是那么厉害的人！”

借助一切可以借助的力量，才能让每天运转起来。能这样干脆果断地考虑，才能坦率地对某人说“请帮助我”，才能毫不费力地请求道“我自己一个人无论如何也做不到，请您帮助我”，不愿意请人帮忙的情绪才会消失。

并且，这样就能集中精力在只有自己能做的事情上，结果反而能做到更多的，甚至成倍的事情。

为了创造出好的结果，要敢于转变态度，认识到自己的弱点。

人类原本就是喜欢帮助他人的生物

人们依赖他人，意味着将诱导出其身体内的“要帮助他人的力量”。

如果知道这一点，我想就能明显减少对依赖他人的抵触情绪。

前几天，我在附近的图书馆借了一本连环画《谢谢您，老奶奶》（童心社）读给孩子听，读的过程中，我深切地感受到，的确如此，受人帮助意味着帮助他人。

连环画的主人公是老奶奶养的一只猫，这只猫注意到最近老奶奶没有什么精神。他想让老奶奶恢复精神，就去找猫头鹰爷爷商量。于是，猫头鹰爷爷说：“比起被人担心，还是担心人更会让人有精神。”

所以，这只猫就装病让老奶奶担心他。担心猫的身体状况的老奶奶拼尽全力地照看这只猫，并因此而逐渐恢复精神。

读了这个连环画，我不由想起老年人才中心派来的，长期帮助了我们家的井野濑。

井野濑是我留学结束搬到东京后来我家帮忙的，她和明美一样每周两次来家里打扫卫生、洗衣服、做晚餐的准备。井野濑在我家帮忙做家务有一年半左右了，但因为她的丈夫生病了，就不得不辞去了这项工作。

这个时候井野濑对我说：“你们夸赞我做的饭菜好吃，我真是很开心。给孩子们叠小小的衣服时，我的内心也得到一种慰藉。所以，辞去这个工作让我感到很难过。”

听到井野濑的这番话，我的脑海里不由想起《谢谢您，老奶奶》里猫头鹰爷爷说

的“比起被人担心，还是担心人更会让人有精神”！

是啊，人们因为被谁依赖，就变得很有精神。

回顾自己的过去，也的确如此。

“穗波，有件事情想请你帮忙。”

“穗波，我想找你商量一件事情。”

当被人这样一说，我会很高兴，突然很努力。我会觉得：“如果我能帮到你的话，不论是什么事情一定尽力而为！”

“有求于人”正是信赖的证明

不论是谁，都有想让别人认可自己的欲求。

“你总是很努力啊！”

“不论是什么事情你都全力以赴啊！”

很多情况下，这样的话能满足人们想让别人认可自己的欲求，而且，我认为，拜托他人具体做某件事，也是认可那个人的表现。

比如，临时把对自己来说很重要的孩子或宠物托付给某人照料的时候，受托之人必须是能够信赖的人，至少也希望是和孩子或宠物能安全、愉快地相处的人。

也就是说，在“想请你帮忙照看孩子”“想请你帮忙照看宠物”这样的请求话语背后蕴含着“我信赖你”“你对我来说是很重要的存在”之类的最佳的认可对方的信息。

我很高兴听到有人说“穗波，有件事情想请你帮忙”之类的话，大概就是因为能获得别人的认可而感到开心吧。

当被人问到工作和学习两不误，或者说工作和育儿两不误的秘诀是什么时，我一定会回答：“不断借助他人的力量吧！请求他人的帮助吧！”即使这样的我，在请人帮忙时也会有犹豫不决的时候。

这时，我就试着这样改变想法说服自己：“现在不是犹豫不决的时候，因为有求于人意味着诱导出对方的体贴之心。对于别人来说，受人之托也是令人心情愉快的事情！”

从相反的角度来看也是一样的道理。

受人之托时，意味着这件工作或事情不是拜托给他人，而是托付给了自己，即自己“有用处”，受到他人的期待。

“有求于人”正是信赖的证明。不要消极地对待自己觉得“很忙还得.....”，应该当做“信赖的勋章”而欣然接受。

## 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”

如何心情愉快地请求对方，又如何心情愉快地接受援助呢？在请求对方的时候，“借助他人的力量不是给人添麻烦”这样的想法转换是关键。

那么，保持着良好的关系请人帮忙，并非上下级关系而是平等地接受帮助的方式是怎样的呢？

我强烈地感受到这一点是在2011年3月11日东日本大地震的时候（顺便说一下，东日本大地震发生时，是我结束哈佛公共卫生研究生院的留学，回国后的第二年）。

我参加了宫城县石卷市的救灾志愿者活动。这时，我多次遇到“援助者”和“受援者”之间产生的心理的不协调。比如，我相信自己作为妇产科医生会有用武之地而奔赴受灾地区。可是，最初我没能找到需要我帮助的孕妇。

由于平常总是受到人们的照顾，受灾地区的孕妇们感到“不好意思”，而不能自己主动向他人请求帮助。

通过这次志愿者活动，我了解到“接受援助的能力”这个词汇，深刻感受到寻求帮助的能力，接受援助的能力，都是应该转变想法掌握的“能力”。

### 用“交换笔记”与家政人员交流

为了心情愉快地请求他人，接受援助而想出的好方法之一，就是“交换笔记”。

我家的情况是，晚餐的准备和房间的清扫等都是在平时的白天，就是我们不在家的时候请人做的。预先交给家政人员钥匙，让她自己开门进屋，做完家务后关门离开即可。

我几乎没有机会和家政人员见面。而且，工作结束回到家里也难以抽出时间给她打电话。

因此，我就尽量采用“交换笔记”的方式与家政人员进行交流。

比如，以下内容就是我和井野濑的某一天的交流记录。

**1月4日（星期五）**

新年快乐。今年也要请您多多关照。

今天我煮了黑豆。而且，朋友送了我筑地的煎鸡蛋，我放在家里了，请你们品尝。

我给可爱的孩子们带来了祝贺新年的毛巾，请你转交给她们。

另外，我丈夫的病情加重住院了。下次开始，我只能找有空的时间来帮忙了，这样可以吗？

井野濑

**1月7日（星期一）**

平时承蒙您的关照，非常感谢！您丈夫的病情真是令人担心啊。来我家的时间就根据您的情况来定吧。

毛巾，孩子们收到后非常高兴！马上就写了感谢信，（字是二女儿写的）请您过目。

黑豆和煎鸡蛋都十分美味。谢谢您了。

昨天，我们一家人去了两国的江戸东京博物馆。因为我喜欢日本风味，感谢您做的饭菜和煮的豆子。

吉田

“交换笔记”不单单是一些工作性的联络事项，我一定会写一些表示感谢和具体的赞美的话语，还会写一点发生的事情和感想等。

慰劳对方，谋求人与人之间的心的交流，是接受援助的能力的快乐的赠品。

而且，有要求的时候，就像这样写出来。（顺便说一下，这天是我丈夫写的。）

**10月25日（星期四）**

您总是给我们做美味可口的饭菜，非常感谢！



最近，我的体重增加了。如果您能减少用油做的饭菜就更好了（减少用油做的饭菜，或者是减少做菜的用油量都可以）。

请您多多关照。

吉田

**10月29日（星期一）**

这个月到今天就结束了。真是好快啊。

今天做的饭菜都是不使用油的。您感觉如何呢？

井野濑

**11月1日（星期四）**

今天也辛苦您了，非常感谢！还有最后两个月今年就结束了，时间过得真快啊。

前几天您做的清淡的饭菜大受好评，我妻子也非常高兴。谢谢您的用心。今后也请您多做烤的或者是蒸的清淡饭菜吧。

吉田

就像这样，不会只是单方面写的要求。如果还有什么要求，会用幽默的方式表达出来。

有一次，我曾写过“叠完洗好的衣物后，如果能按照孩子分类就更好了”。

不过，我收到的回复是“因为要判断哪件衣服是哪个孩子的实在花费时间，如果可能的话，请允许我不那么做”。孩子的衣服都是小码，大小都差不多，再加上都是女孩子的，连我自己有时都会出错，所以这个要求是很难做到的，我就放弃了。

为了心情愉快地借助他人的力量，借助的一方必须要明确表示“想让对方做的事情”和“不想让对方做的事情”。并且，也有必要开动脑筋让帮助的一方能更容易地说出自己“能做的事情”和“不能做的事情”。

虽说如此，因为不是做生意的人和顾客之间的关系，所以应该在互相体谅的情况下进行交流。

并且，为了建立这样的良好关系，提供帮助的一方和获得帮助的一方之间的细微的心情交流是不可或缺的。

## 感谢的心情要“具体地”表达出来

为了愉快地请人帮忙，同时请别人愉快地帮助自己，是最基本的事情，也是理所当然的事情，就是满怀诚意地向帮助自己的人表示感谢之情。

我常常觉得，“谢谢你”这句话，不会有说过头的情况。

我在写先前的“交换笔记”的时候，一定是从“非常感谢”开始写。当有机会和给我家帮忙的家政人员见面时，我会心怀诚意地表达感谢。

可是，仅仅是“非常感谢”，总感觉表达得还不够充分。

实际上，因为能找人帮忙做家务，我获得了巨大的帮助。

比如，当时我住在宇都宫，要去银座的诊所上班，明美曾帮我一边做家务一边照看发烧的孩子。

幼小的孩子突然发烧。这对于工作的母亲来说，会紧张地出一身冷汗。如果能顺利地请假还好办，遇到有重要会议、发表、来客人的情况，就不能轻易地请假了。

每天的门诊预约排得满满的，如果请假，就必须找代替坐诊的医生。这样给患者也会带来麻烦。

这时，明美的一句话“没关系，今天我来照顾孩子吧”令我不胜感激。仅仅用一句“谢谢”是无法表达我的感谢之情的。

因此，为了尽可能地表达感谢之情，我在回家的路上时常给明美买点礼物。比如，家里做不出的较正式的中餐的外卖、点心等。

而且，一边给她礼物，一边告诉她多亏有她帮忙，自己才能做了怎样的工作。有这样的患者，有那样的手术等，告诉她因为有她的帮助，不仅仅是我自身，还解决了很多人的问题。

还有，我的母亲会每年给明美一次奖金。母亲来东京的时候，见过明美几次，看到了她工作时的样子，感受到了她做家务的高超能力和因此给自己的女儿带来的巨大帮助，我的母亲被深深感动了，所以不能不表达一下自己的感激之情。

教导我“要借助他人的力量”的是母亲，同时，教给我对帮助自己的人要竭尽全力地表示感谢这一道理的也是母亲。

## 不执著就会生出时间

在本章，我主要告诉大家，我因为放弃了自己认定的一些常识和坚信的某些东西而获得时间，并能够专注做想做的、应该做的事情的秘诀。

即使在没有时间的情况下，我能实现自己想做的事情，不是因为我努力了或有超人的能力。我是几经波折并不断地摸索尝试，并因为能够借助他人的力量，才总算走到了今天。

如果没有周围的人的理解和协助，别说实现目标，恐怕连向着目标努力也做不到。这是我的真实感受。

借助他人力量的好处，不单单是减少了自己应该完成的事情，集中了能量。

它让我想起无论是谁，其实既是帮助他人、也是被人帮助的两方面的存在。让我强烈地意识到，在社会中，在身边的团体里，自身就是对某人来说的重要的存在。

请人帮助并不是给人添麻烦。这将有助于发挥那个人的温存和能力。因此，要努力获得周围的理解，并借助他人的力量而不断前行。如果被他人所需要，就努力成为对他人有帮助的人。这是我的“个人准则”。

就像与人见面会获得巨大的能量一样，因为借助他人的力量，我的目标也变成了对帮助过我的人们的报答，我因为得到他或他们的支持和能量而不断成长。

## 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

总之先活动手脚，迈出第一步。

迈出第一步需要巨大的能量，之后要继续下去，就像惯性的规律一样，只需要花费较少的能量。

在实习医生时代，先来的实习医生曾告诉我：“静摩擦系数要大于动摩擦系数。”在我总是唠叨着自己无论开始做什么都比较迟缓时听到的这句话，一直到现在还铭刻在心中。在物理学中，运动即将开始时所需要的力是最大的。

说起来，我发现自己准备留学也好，援助受灾地也罢，还有现在进行的研究，几乎都是先尝试着去做，哪怕准备得比较仓促，也先投身其中，尝试着迈出第一步。

要开始做什么，需要一定的勇气。犹豫不决的情况也会不少。

正是这种时候，我会劝说自己：“只要开始做了，之后就会一切顺利。”

一旦加快速度，就能得到意想不到的收获

当你尝试着活动手脚，迈出第一步时，你会发现第二步要比第一步更容易。骑自行车也是一样的道理，开始蹬的时候，感到最花费力气，蹬第二下、第三下的时候，就逐渐变得轻松，速度也越来越快。

开始做某事时，不要一直等着做了精心的准备以后，或者是掌握了某种程度的知识以后才去做。总而言之，开始做，不管怎样先投身到新的世界中。

做的过程中也许会遇到各种难题，“既不是这样”“也不是那样”，只有想办法应对。也许会有一些只有投身其中才能看到的问题吧。出现问题就想办法解决。这样一来，会不断加速并获得信心，就能更早地吸收更多的知识。

也许这种做法对于大人来说格外困难吧。孩子们擅长先试着去做，而大人摆弄机械，或是开始学什么时，总会想着“读了说明书之后”，“问了精通的人之后”。惧怕失败，着手

做之前考虑过多。

我有时也会顾虑过多，对挑战新的事情犹豫不决。但是，这时候，另一个自己会对自己说：“失败又何妨！”

作为和重要事物的交换而开始做的新事情另当别论，单纯开始做新事情时，即使失败了，也不会失去什么东西。

即使失败了，只会增加失败的经验，不会减少什么。

如果这样考虑，对新事物的挑战就更加容易了。

最难的是第一步。开始着手后再加把劲就行了。只要能迈出第一步，之后就会加速，并越来越轻松。

横下一条心，“一步一个脚印”

人们常常有许多“想做的事情”和“应该做的事情”。

总是优先做应该做的事情的话，往往就做不了想做的事情了。因为应该做的事情会不断产生，做完再去做想做的事情的话，往往不那么容易。

重要的是，无论是想做的事情还是应该做的事情，都一起做。即使再微小的一步，先迈出第一步。脚踩到踏板上，不断地蹬。

我认为这就是实现想做的事情的关键。

为此，重要的想法就是“中断着做也是理所当然的”。

比如，即使没有完成定下来的计划，“今天只能做到这里了吧”，也能转换想法为“那样也行”，“取得了一点进展”。

留学哈佛的备考学习都是在平时早上三点到六点，或者上班路上的往返三个小时内进行的。周末在图书馆的时间也是宝贵的学习时间。

一到周末，上午一家四口就去附近的图书馆。当时三岁的大女儿和丈夫在绘本角等地方玩耍。这期间，我背着一岁的二女儿在自习室做习题集。

虽说如此，二女儿并非一直老实地让我背着。一会儿工夫她就蹬蹬腿，拍拍手，

一会发出“啊”，一会发出“呜”的声音。因为这样会影响到周围的人，我就一边拿着单词本，一边在图书馆内转悠，让孩子安静下来。

等孩子安静下来后，再回到自习室。这期间，大女儿喊着：“妈妈，我肚子饿了”就跑过来了。我就带上她们离开图书馆，在附近买个饭团或者面包去公园吃。吃饱了以后，大女儿开始到处跑，二女儿爬着玩上一会儿。

然后，我再次返回图书馆。我丈夫继续照看大女儿，我去自习室。二女儿在身后迷迷糊糊地开始午睡的时候就是机会，只有在这个时候，我才能鼓起干劲埋头做习题。

就像这样，虽说“周末的学习在图书馆进行”，实际上是时断时续的，学习只能断断续续地进行。

我认为即使如此也不放弃就是继续下去的关键。

学习的过程中即使受到怎样的干扰，都鼓励自己说：“取得了一点进展。”孩子们想玩是天经地义的。因为原本就是一整天都陪孩子也很正常的假日，即使只能做一点事情，已经很幸运了。

即使被打断，也不要就这样放弃：“啊啊，还是算了，没法做了！”不得不中断的时候就接受，等待继续做的时机，如果有机会了再迅速开始做。

特别是学习和读书等，会想要在整块的时间里集中做。但是，如果拘泥于此，往往难以去做。

如果能想着“时断时续也是理所当然的”，一次的进展哪怕只有微不足道的一点点，也能觉得“也行啊”，而且，能够一眼就发现继续进行的时机。

假设有一本想读的长篇小说。即使想在整块的时间里读，却怎么也找不到这样的时间。于是，等火车的几分钟，睡觉前的几分钟等，总之试着打开书。即便只能看一页也继续读下去。

即使迟迟没有进展，但我认为这总比“等什么时候有了整块时间再读”要早得多读完。即便时断时续，只要坚持下去，一定会有收获。

## 缩短进入专注状态的助跑时间

也许你会觉得都是零碎的时间难以集中精力做事吧，但我的情况刚好相反。

孩子一开始午睡，我就期待着“这下也许能有一个小时集中精力做事的时间了”。可是，小孩子睡午觉没个准，有时二十分钟或三十分钟就起来了。

开始的时候，孩子一比我预想的时间要更早起来，我就会感到失望，后来，当我想着“不知道什么时候会起床，总之只有趁现在！”的时候，就几乎不需要花费集中精力做事前的助跑时间了。

变得在零碎时间里也能迅速地集中精力做事了，而且，能够一点一点地确认“完成的事情”后，“要再做一点”“能再多做一些”之类的小小的成就感也增加了。

在细微零碎的时间里也能迅速地集中精力做事后，我重新认识到每天的生活里原来有这么多零碎的时间，好像对待自身的时间的意识也发生了转变，感到自己的时间变成了一个细小的单位。

原来是考虑一个小时为单位能完成的事情，想做的事情，后来变成考虑十分钟、五分钟为单位，有时更加短暂，两三分钟为单位。

一旦能充分利用十分钟、两三分钟，有时候是一分钟的时候，我的脸上就会显露出喜悦之色，简直就像说“幸好自己意识到了生活中的零碎时间”，我变得能完成更多的事情了。

这无疑就好像“把时间变成了助手”。我变得比以前更能够提高时间密度了。

## 17 不要执著一气呵成

### 千万不要落入填写文件的“无底洞”

有时“应该做的事情”需要略微的跳跃才能顺利地处理。

比如，我应该做的事情的代表就是“写的资料”。工作上有出差的报告、考勤表等，工作之外是要提交给政府机构（政府部门）的决定保育费的资料、提交给托儿所的资料等等。如果只做填写资料这件事而不顾其他，有时会耗费一个上午，弄不好还要一整天。

不论是什么工作，都要提交资料或填写资料，如果在这些事情上过度耗费时间而不能做其他事情就本末倒置了。来之不易的整块时间都浪费在填写资料上实在可惜，充分睡眠后头脑清醒的清早时间，对于留学准备中的我来说是非常宝贵的时间，所以尽量想用于做留学的准备。

虽说如此，任何资料都有提交的限定时间，不能不做。

因此，就只有把这些资料装到袋子里，带着到处走。上下班路上或者午休时间等，只要有一点时间就取出资料，多次填写。

比如，有关托儿所的资料里，有夫妻双方的工作地点、电话号码、祖父母的住址、生日等等，其中有不少是需要查看记事本，或者打电话确认才能填写的。如果想一次性全填好，随便也要花费半个小时或一个小时。

因此，我认为这时就需要略微的跳跃才能处理。

有点空就取出资料，只填写一行，甚至一处也行。午休结束没填完的话，就考虑“后续部分在火车里写”。

如果想着有了一次性全部填写完的时间后再写，往往难以着手做。如果能想着“先只是填写姓名一栏也行”，“只填写一行也可以”的话，就容易办了。有时，一旦着手做了以后，会发现比原先想象的要容易得多。

有时也会想，既然开始填写了，就一气呵成，把应该做的一件事做好，这样心情才感觉很畅快。如果优先满足这样的想法，就会没有做真正想做的事情的时间了。

充分利用零碎的时间做应该做的事情，将整块的时间用于想做的事情。



大包裹装着剪刀、胶水、信笺、订书机

为了充分利用这些零碎时间，时常带着的物品也很重要。

虽然只是小事情，比如政府部门寄来的装有需要提交的资料的信封，这种信封寄回资料时可以用，但这样的信封往往不是封口处涂有胶水的自粘胶封口信封。结果，我在火车上填写好资料后，因为没有胶水而无法给信封封口，后来忘记了这一点，直接把没有封口的信封给投进邮箱了。

想尽快寄到的感谢信也一样，好容易早早写好，有时却因为没有80日元的邮票，晚了一天才寄出。

经历这些惨痛的教训的过程中，装入包里的随身携带的物品不断增多了。

①透明文件袋（事先装有需要填写的资料等）

②写信用的成套用具（信纸和信封、邮票、写有朋友住址的通讯录）

③铅笔、钢笔等文具

④胶水

⑤订书机和订书针

⑥剪刀

⑦印章

⑧书（正在读的书、今后要读的书）

⑨iPad（iPad是由苹果公司于2010年开始发布的平板电脑系列。）

⑩iPod（iPod是苹果公司设计和销售的系列便携式多功能数字多媒体播放器，里面主要是英语的格言。上下班路上或者孩子们睡着后晾衣服的时候等，能有效利用零碎的时间。）

⑪学习资料（习题集等）

⑫动物形状的橡皮筋（和孩子一起乘火车时，孩子厌烦乘车的时候玩，有时也会用于

给偶尔遇到的闹人的邻座孩子玩。)

⑬创可贴（用于伤口的应急处理，有时作为孩子的玩具）

另外，还装着工作相关的文件和资料、钱包和手机等，所以我的包总是鼓囊囊的。

常常有人对我说：“穗波的包看起来总是那么重啊。”

在这些物品中，也有实际几乎用不到的东西，有时我也会觉得：“这难道是我的安心用具？”但因为又感到“啊，就是这个，带了这个真好！”的瞬间，我就总想带上这些东西了。

## 18 成年人要有属于自己的书桌

### “身体感觉”影响行为表现

我认为，为了让学习或工作更加高效，非常重要的事情就是，在学习和用脑工作时，也要留意身体感觉。在头脑轻松、灵活的时间段做事情，不仅关注大脑，也要注意让身体感觉舒畅。

比如，哈佛的教室、图书馆和礼堂，从沉甸甸的大理石入口开始到厚重的椅子，都充满了高尚的氛围。在这里，让人不由地想到：“要为了世界做点有益的事情”“创造世界上的第一次”。

听说最近的讲习会、研究会不仅重视内容，也重视学习的“场所”“环境”。也许可以说，人们变得开始注意在那些场所产生的身体感觉了吧。

我也觉得学习和用脑工作时，身体感觉很重要。我有一个拘泥之处，就是要有专属自己的书桌。

即使学生时代拥有属于自己的书桌，但进入社会以后，或者是结婚后，也许有很多人就不再使用了吧。我一直都有专属自己的书桌。我丈夫也一样，我们家总是有丈夫和我的两张书桌。

现在，公寓的一个房间作为书房，放着书桌，而以前住的公寓房间少，我们就在客厅并排摆放两张书桌。

每天清早三点起床洗脸后，我就坐在自己的书桌前。天还没亮，窗外一片寂静。

我坐在椅子上，打开台灯，伸个懒腰。即使忙于家务、育儿等学习之外的事情时，一旦坐在这里，感觉心情得到转换，身体的开关也变为学习模式。

单凭“干劲”是不够的。不仅是书桌等环境，如果在生活中拥有几个转换开关，面对想做的事情，身体和内心自然而然就会调整好状态。

或许可以说，我的书桌就是让内心和身体的状态获得转换的开关之一。

书桌是“心灵的安身之处”

另外，我有一张值得纪念的书桌。那是父母为了庆祝我升入初中而送的礼物。

那是张沉甸甸的书桌，面积有伸开双臂那么大。当你贴近它时，一股木头的香味迎面而来。椅子也是木制的，铺着绿色天鹅绒质地的坐垫。

虽说怎么看也不像是用于学习的桌子，可一旦坐到它面前，感觉自己的世界观更宽广了，想象力也会迸发出来一般，那是一张让人感到拥有巨大“器量”的书桌。

作为送给初中生的礼物，着实豪华。突然，我想起曾经问过母亲，那时为什么把这么好的书桌作为礼物送给我。

于是，母亲回忆着当时的情景说道：

书桌是自己的安身之处，不仅用于学习，还用于写日记、写信，收纳重要的物品，它会形成自我的场所，培育心灵的场所。所以，我认为要用好的书桌。这么一想，我就觉得那张散发着木头香味的，沉甸甸的书桌再合适不过了。

想学习哪里都可以学习。客厅的桌子、被炉（一种取暖装置，用木框架将炭火或电器等热源围起来，上面再盖上被褥），还有地板上也可以。但是，母亲为我考虑到了学习“场所”的重要性，以及当我面对书桌时，我的身体感觉和心情如何。

那张书桌威严而稳重地迎接着我，散发着木头的香味，柔软的天鹅绒质地的坐垫支撑着我的身体。在这样的感觉下学习、写日记和写信，会感觉很幸福。

对我而言，书桌是创造自己的世界的场所，是形成自我的场所。即便是现在，一坐到书桌前，我就感到这里是自己的世界，是威严而庄重地迎接自己的港湾，并获得了从这里开始不断向前的勇气。

## 19 不坐在书桌前也能学习

### 花钱买时间确保学习时间

虽然我一直坚持着要拥有属于自己的书桌，但并不拘泥于“学习是在书桌前进行的事情”。

一天中能坐在书桌前的时间是很有限制的。清早三点开始到孩子们起床大约只有三个小时。仅靠这些时间来准备哈佛大学研究生院的考试，是远远不够的。

因此，接下来我利用的就是上下班的时间。

当时，我住在栃木县宇都宫市，上下班都是乘坐新干线去东京银座的工作地点，单程大约一个半小时。乘坐新干线的大约五十五分钟，不会有挤得满满的交通高峰，而且肯定有座位，所以非常适合学习。

上下班时间，如果能巧妙运用，是能高效利用的时间。我有一个朋友，住在乘快车二十分钟就能到离单位最近的车站的地方。可是她故意乘坐每站都停的慢车，去单位大约要四十分钟。当然，这样还得提早出门，不过，据说每站都停的车肯定是有座位的。

她还说，比起乘快车站着过二十分钟，还是坐着的四十分钟更能有效利用时间。比如，读书更能集中精神，还能打开笔记本发邮件等。

周围的人们常常会说：“坐新干线上下班一定很辛苦吧？”而这对我来说，其实是获得了舒适且宝贵的学习时间。

每个月的车票要十万日元，确实够贵的。其中，有五万日元，作为交通补贴，单位会发给我，另外五万日元我自己负担。对于当时的我来说，确保学习的时间，是用金钱也换不来的，所以，我是欣然付款。

### 彻底活用“零碎时间”

这样一来，早上的三个小时和上下班的大约三个小时都用于学习了，除此之外，一天之中还有学习的时间。

那就是上班路上的步行或者等火车的时间。从家到宇都宫车站约有五分钟，在车站等新干线大约三分钟，从东京站走到办公室大约十分钟，下班返回时从车站到托儿所是骑自

行车，这个时间大约是十分分钟。总共大约有三十分钟的时间。

在这些时间里，我用iPod听英语的格言或会话集的CD，听英语版的《七个习惯》附带的CD，锻炼了听力。甚至还有过想听CD的后续部分，期待着下一个零碎时间的到来。

还有，工作时午休的剩余时间，工作中上洗手间的时间，回家后晾衣服的时间，收拾餐具的时间，等等，已经称不上是空闲时间，而应该叫做“零碎时间”。在“零碎时间”里，我也不停地动脑筋，思考小论文的内容，考虑邮件的回复，等等。

使用零碎时间时，我有时会想起父亲说的话。

实际上，我从小时候开始就喜欢制定计划。应该是初中一年级的時候，我坐在桌子前，埋头制定期中考试的学习计划。这一天的这个时间学习国语，这个时间学习数学。正写着，父亲来到我身旁说道：“不坐在书桌前，也能学习哦，并不是只有坐在书桌前才叫学习。”

也许父亲是想说，比如步行的时候，泡澡的时候等，没在看习题集或单词本，但能回想出来也是一种学习吧。

当时的我似懂非懂，但现在我会由衷地感到：“嗯，嗯，还真是这样的啊。”

## 父亲身教：边叠尿布边读论文

我的父亲也曾因忙于育儿而充分利用过零碎时间。

我的父母都是大学教师。因为他们都要工作，我出生后四十三天，就被送进了托儿所。当时都用布尿布，我所在的托儿所也一样。

据说那时每天早晨一入园，作为家长的工作之一，就是要把当天自己孩子的尿布折四折放到架子上。因为是幼儿的尿布，可以想象会有十多片。

直到后来，托儿所时代的朋友的妈妈告诉我，我的父亲是边叠着尿布边读着旁边地板上的论文的。据说是眼睛看着文章的同时，手不间断地叠着尿布。

即使是从繁忙的留学准备中解放出来的现在，我走过工作单位的走廊时，或者从托儿所跑到车站的路上时，或者边吃午饭边读着书，都在考虑着论文的内容。那样的时候，我会忽然想起父亲。

## 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

定好的时间、场所和伙伴。如果能凑齐这三个要素，将大大加速完成某项新事情。

有段时期，我曾和孩子们一起做广播操。在附近的公园，早晨六点半开始，一群老年人在做广播操，我也加入其中。

夏天，我准备好饭团和水果等简单的早餐就去公园了，有时做完广播操就直接在公园吃早饭。做操后身体感觉很轻松，早晨的空气又很清新，我一边眺望着树木和花朵，一边吃着早餐，感觉特别美味。孩子们都愿意参加，我也乐在其中。

可是，有一次，丈夫对此产生了疑问。他每天早晨六点半离开家去上班。他匆忙出门，而我手忙脚乱地给四个孩子（留学美国期间四女儿出生了）换衣服、准备早餐等。

本来早上已经很忙碌了，为了赶上做广播操的时间，就更加“忙乱”了。大概是他实在看不下去我忙乱的样子了吧。

他说道：“为什么为了做广播操要忙到那样的程度呢？难道那是不去就不行的事情吗？”

他的意见是，即使不那么忙乱地赶去公园，如果只是做体操，用收音机或YouTube（YouTube是世界上最大的视频网站，为用户提供下载、观看及分享影片或短片的服务。）在家里做也是可以的。

就像他所说的那样，去做广播操的早晨，我那“忙乱的样子”确实非同一般。结果，不去做广播操的话，那个时间里能做的事情出乎意外的多，早上孩子们还能送爸爸出门上班，所以，我就放弃去做广播操了。

于是，尽管我觉得早晨活动一下身体是那么的舒服，可是在家里就完全不做广播操了。

这时我再次感到要坚持做什么事情，真是需要“时间”、“地点”和“伙伴”啊。

那个时候，我能坚持几个月做广播操，是因为有定好的早上六点半的开始时间，有定好的公园这一地点，还有能遇到许多老爷爷和老奶奶这样的伙伴。

没有时间和地点的限制，可以随时随地在自己的自由时间里做，这样的情况乍一看好像能做到，实际却很难。

“只有这个时间”、“只有在这里”、“放过这个就没有机会了”诸如此类的条件，好像是在束缚自己。实际上，它们将成为提高专注力，加速获得成功的有利条件。

“只有现在”“只有这里”正是集中精神做事的关键

学习也是一样的。

比如，就我而言，上高中时，只是在喜欢的时候听提高听力的英语磁带，喜欢的时候做习题集，靠着这种没有时间和地点限制的学习方法，已经经历了多次失败。但是，边育儿边工作后，因为能练习听力的时间是上下班时间等，变得极其有限。当我想着：“只有在这里听了。”用iPod听英语CD时反而很有效果。

为了坚持学习，要能具备定好的“时间”、“地点”和“伙伴”这三要素的话，就是最有效的。

结束美国的留学生活，回到日本以后，我开始学习有关教练技术（Coaching教练技术是一项通过改善被教练者心智模式来发挥其潜能和提升效率的管理技术）的知识，该课程是通过电话听课，每周一两次，有一个小时，采取多个学生通过电话参与课程的形式。

经常有人对我说：“你边工作边育儿，还能学习教练技术的课程啊。”可能一个人学习是难以取得进展的吧。这件事，也可以说正是因为有定好的“时间”、“地点”和“伙伴”，才能坚持下去的。



## 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

作为哈佛大学入学的报名条件之一，就是前面提到的TOEFL要九十分以上，GRE要一千分以上。

英语难度很大，朋友给我的建议是：“胜负取决于日本人在数学方面能获得多少分数。”GRE的数学难度相当于日本高中数学（I、II、III）的水平，比起从正面抗击难度大的英语，还是在数学上能获得实实在在的分数。

虽说如此，我最后一次学习数学是至少十五年以前的事情了。而且，原本我就不擅长。试着买来GRE的习题集做了，结果什么都不懂。

因此，我哭着央求擅长数学的丈夫帮忙。于是，他从头开始教我数学。他一般也是晚上早早睡觉，清早开始就在自己的书桌前工作或学习。在孩子们还在睡觉的清晨，他教了我许多数学知识。

我经过努力，多次参加GRE的考试后，数学七百一十分，英语两百九十分，我总算取得了总计一千分的成绩。

“三角形的内角之和是一百八十度”，从这样的入门知识起，到能获得七百一十分，当然丈夫的帮助功不可没。不过，习题集的使用方式也很重要。

其要点为“集中一本，反复练习”。

日本的高中和大学的入学考试、国家医学考试等，我经历了多次考试，大学考试的时候，受一种不安感所驱使，我买了多本习题集，结果却没能做完，还剩下了几本根本没用过的。参加国家医学考试时也是压力巨大，朋友推荐“这个书好哦”，就不由得这也买那也买。但是，这时买的书最终也没能都用到，只感觉留下了很多没有来得及消化吸收的内容。

也许很多人也有类似的经验吧，我在考试后，会觉得这本书白看了，那本也没用，最终把几本还很新的习题集都给扔了。根据这些经验，我就下定决心在做留学准备时：“尽可能用少量的习题集！”

作为GRE的备考复习，我大胆地只集中做一本习题集。虽说只有一本，但这本习题集

是A4大小，厚度足有三厘米左右，开始做的一瞬间我还有些畏缩不前，但还是下定决心：“练好这一本，数学就没有问题了！要反复做这一本！”

结果，因为我集中做这一本，在学习的时候，就不会被其他各种资料所吸引，从而比较专注。在反复练习的过程中，不会做的题目逐渐减少，也明白了自己进步的程度，这些都成为了一种激励。如果我买了很多本习题集，可能就不会有这样的效果了吧。

这以后，我开始新的学习时，尽可能地减少教材的数量，继续采用彻底练习和多次练习的方式。

首先集中一本彻底练习。我认为这不仅对备考复习，而且对于各种事物的学习，都是很重要的。

要学习某种新知识，要开始学习时，投入其中的第一步，如果是书本，就尽可能选择最基本的；如果是思考方法，就选择简洁的“精华部分”，并将其理解透彻。与其追求完美，不如降低门槛优先考虑容易着手这一点。

事物的本质即指“精华”的内容。精华部分是非常简洁的。

我认为，为了不让关键的第一步成为心理上的负担，应该有意地从容易着手的单纯的事物开始。

## 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

“考试中出错的地方是重点哦。”

听到这句话还是在初中生的时候。这是当时的补习班的老师说的话。

这个补习班向最难考的高中输送多名通过考试的学生，和只进行全面的备考学习的补习班不同，它所教授的内容很特别。

首先，老师、学生之间都用爱称来称呼。总是戴着帽子的老师被称做“帽子”，我的称呼是取了旧姓小林的第一个假名“科”和穗波的“波”，被称为“科波”。与其说是师生关系，不如说更像是朋友关系。说话方式也是所谓的“随意的说话方式”，学生对老师不必用敬语，老师也不会用好像高高在上一样的方式说话。

“好好学习，尽情玩耍”是办学宗旨。夏天和冬天，学生和老师会去山里集体住宿一个星期。一半时间用来充分地学习，另一半时间用于爬山，露营，尽情地玩耍。

各个年级争相推出各种节目，在学习上并不出众的孩子，面对游戏策划干劲十足，补习班为孩子们准备了很多大显身手的地方。

学习内容也很特别，比如，英语一开始是进行书写练习。在作为范例的书写体上垫上透明的摹写纸，用铅笔反复描写。这样做的意图是“如果能写出漂亮的书写体，英语学习就会变得愉快”。

几年前，补习班的负责人去世，补习班不得不关闭。而即使是现在，我也觉得，如果附近有這樣的补习班，我一定会让孩子们去上的。

在这个补习班，不仅仅是学习，还能学到包括娱乐在内的各种各样的东西。开头的“考试中出错的地方是重点”就是其中之一。

它教给了我们，考试中出错的地方，是自己还不懂的地方。考试就是为了找出自己不懂的地方。

所谓考试，是测试自己学习能力的东西，它给人一种自身的水平受到检测的印象，而如果觉得它是“为了找出自己不懂的地方的东西”，你就会变得能主动去面对考试了。

考哈佛大学研究生院时，我在较早阶段，当数学的学习刚刚开始的时候，就试着参加了一次GRE的考试。那个时候，我根本不懂那些题目。我甚至觉得不可思议：“谁能解开这样的题目呢？”这些题目对我来说简直就是未知的世界。

不过，因为尝试着参加了一次考试，我了解了它的难易度，并感到：“GRE原来是这么难的考试啊！”

这时，不要因此而变得消沉，觉得：“这么难的考试我恐怕难以考过吧……”而应该想着：“好，因为知道是这么难的考试了，今后为了攻克这次没做出来的地方而努力吧！”能变得积极面对，我想是因为补习班的老师教了我这样的道理吧。“考试就是为了找出自己不懂的地方。考试中出错的地方是重点。”

明显看到进步会更有动力向前

初中时代，受到“考试中出错的地方是重点”教导的我，当时做了一本“错题集”。在学校和补习班考试后，我就把有错的题目抄写到笔记本上。而且，我会反复多次做那些题目。

考哈佛大学研究生院时，我也采用同样的办法，进行了GRE的复习。

从头开始做习题集的题目，把没有做出来，或是做错的地方做个记号。然后放一段时间，忘记答案的时候再重新做一遍标有记号的题目。如果还有做错或没有做出来的地方，再做个标记。

总之，多次重复这样做，竭尽全力减少带标记的题目。

因为我决定不重复做已经做对的题目，但做对的题目中，也许会有偶然猜中的题目，或是没有自信的题目，就标上三角形的记号，努力做到也能做出这样的题目。

在习题集中，半数以上都是带标记的。不过，每次打开习题集做练习，有标记的题目数量就会不断减少，就可以实际感受到自己能力的增长。

不论学习也好，“待办事项清单”也罢，“成果以能看到的形式展示出来”将有助于保持动机，成为激励。

我觉得，“能做好”“OK”这些标记，在无意识中就像是在鼓励自己说“完成得很不错啊！”“真是努力了啊！”一样。

## 23 反复挑战，逼近极限，绝不放弃

### 多次落选的奖学金申请

为了实现自己的目标所需要的、虽简单却重要的事情，我想那就是“不放弃”。不放弃有两个要点。

“即使失败多次”，也许总牵挂着某个地方而不放弃。

“坚持到底”，觉得还有机会而不放弃。

留学需要花费不少金钱。哈佛大学研究生院的学费每年大约就要四百万日元，再加上生活费，需要高额的资金。

可能有的人在是否能通过考试之前，就觉得国外留学的经济负担过重而打退堂鼓了吧。可是，如果能充分利用一些研究团体或者制药公司等等的奖学金制度的话，有时就能克服经济上的困难。

因为我也无法筹措留学的全部费用，所以，就申请了各种各样的团体的奖学金。

要申请奖学金，一般需要填写二十页左右的资料和推荐书。资料里有像姓名和地址等只是填写一下就可以的项目，也有很多作为审查对象的项目，比如迄今为止取得的业绩、留学的目的、计划等。因为竞争率大约是二十至三十倍，所以必须特别认真地填写。

在哈佛大学研究生院留学的时候，我获得了圣路加生命科学研究所提供的奖学金。不过，在这个奖学金确定之前，我向四个团体递交了申请，全部都失败了。

学校或公司通知奖学金是否通过审核的信件，通常是通过审核的情况下就较厚，不通过的话就较薄。我多次收到薄薄的信件，每次都感到失望。有时，我也会带着一丝期待打开信封，想着也许通过审核的信件会是薄薄的吧，结果还是不通过的通知。

拼命地填写好二十页以上的资料，也得到了推荐信，可最终结果还是申请不通过，这时我真是失望至极。

收到不通过的通知后，我很消沉失落。但睡了一两晚后，想着“只有再次尝试。好，下一次，下一次努力！”就能从失望中恢复过来了。就像骑自行车时，蹬出第一下，再恢复原来身体的姿势一样。

## 直到盖章之前都不放弃

前面提到“截止日期前会产生蛮力”，可以说作为这种力量的大前提，就是“不放弃”。

坚持到底不放弃，就是竭尽全力一直到真的无法坚持下去的时候。

申请资料的截止日期，有时会写有“某日之前盖章有效”。这种情况下，“哪怕是到某日的二十三点五十九分的时候，我也会跑进邮局而不放弃”。

邮寄物品投入邮箱到盖上邮戳需要一些时间，如果把资料带到邮局总部，直到盖上邮戳，几乎不会有时间滞后的现象。担心的时候，就确认一下：“会盖上今天的日期吧？”

实际上，我已经多次跑进深夜的邮局了。当然我不是自夸，因为我坚持到最后不放弃，获得了不少留学补助金和奖学金。

前几天，我也是在截止日当天，将有关某个研究费用的资助款的申请资料拿到负责的窗口。而我在单位表明要申请资助款，且获得申请资格的编号是五天前。

截止日当天，备齐全套申请资料，递交到窗口时，负责的工作人员对我说：“我以为你彻底放弃了呢。”

听了这句话，我不由感到吃惊：“诶？放弃？我可是干劲十足的！”

看来，好像我的厚脸皮和顽强的程度远远超过他人吧。

## 24 集中注意力前，要先会利用“专注前的时间”

### 制订“备忘录”

你有没有总觉得不能集中精力做事，或者学习不能像往常一样顺利进展的时候呢？那时，我就制定“备忘录”。这原本是教练技术的课程上学到的方法。

这个备忘录，主要记录的是没有必要专门写到记事本上的小事情，不是必须要做的，但心里记挂着的事情。

比如，我以前举出来的是如下的事情。

- ☐ 工作单位的办公桌周围，资料杂乱无章地叠放在一起。
- ☐ 还没完成要回复的英文邮件
- ☐ 鞋子的尺寸变得不合脚了
- ☐ 想购置新的被褥
- ☐ 大女儿多次说“她的朋友某某孩子欺负人”

因为都不是必须紧急处理的事情，又没有时间，这些事情就不知不觉地被拖延。

孩子说“她的朋友某某孩子欺负人”，要说是常见的事情，也确实常见。和朋友之间的矛盾也是儿童成长过程中必须面对的，所以，当孩子抱怨和朋友之间的关系时，我总是表示理解她的心情，并同情地说着：“那真是让人难过啊。”

虽说如此，当孩子多次诉说同样事情，当我觉得“也许有点过分了”的时候，就有些苦恼了。不过，只要不是万不得已的情况，我还是多采取保留态度。

就这样，我会把一直在意的事情，或者是自己略微忍耐着的事情都列出来。

### 受到的干扰，不是大问题而是“小忍耐”

之所以这么说，是因为在教练技术课程的学习时，老师教给了我“小小的忍耐意外地能夺走巨大的能量”的道理。

我想很多人都有这样的经历，有些真是微不足道的事却能夺走能量。要集中精力！这时，成为阻碍的，往往不是特别担忧的事，反而是一点点的小事。有时就像刺卡在喉咙里，针扎般难受，不知为何无法集中精力，无法全身心地投入。

不论是工作还是私事，我都喜欢写邮件，还不由得长篇大论，不过邮件的构思是在晾衣服时，或上班飞奔至车站的路上。这样一来，一旦打开电脑，就能哒哒哒飞快地打出好多句了。

写论文等等也是一样的，在厨房洗东西时，去附近超市购物的返回路上，如果先随便想想“论文怎么构成呢”，等坐在书桌前时，就能更顺畅地开始写作了。

为了需要专注的时候能真的集中精力，该时间周围的时间，前后的时间里的心情的状态就显得尤为重要。

所谓需要专注的时间之外的时间，就像跳高前的助跑。想跳得更高，如何做好助跑很重要。同样的道理，要专注做某事，需要注意如何充分利用开始做事之前的时间。

这时，如果在意的事情过多，精力都浪费在不重要的事情上，这个时间就受到了干扰。本用于思考重要问题，却耗费在小事上。

为了不变成那样，我觉得重要的是先处理好在意的事情。

这样一说，也许有人认为“应该做的事情又增多了”，不过，只是列出在意的事情，并有意识地考虑解决办法，往往就能迅速找到对策。

试着写出来以后，就会想出各种解决办法。

而且，你会发觉“因为是小事”就暂不处理，或忍耐的事情越积越多之后，会意外的消耗巨大的能量。

即使清理过一次背上的“累赘”，感到轻松了，不知不觉又会积累起来。

那就每次都试着写出“备忘录”就可以了。

当觉得“最近总有点不能集中精力”时，也许正是需要检查自己的“备忘录”的时候吧。



## 25 适时补充燃料，让斗志持续燃烧

### 随身带着激励的格言

假定是不情愿地开始，或是没做好准备就开始，不管怎样总算朝着目标开始前进了。本想着“好，努力做！”鼓足干劲开始的，却总有突然失去速度的时候。

有时必须集中精力工作，却变得心不在焉，明明有轻重缓急，却视而不见，拖延推迟，有时简直是在浪费时间，过着尽是空闲时间的糟糕的生活。

每当这样的時候，我就从记事本中取出自己的格言、名言的记录，仔细地看。比如，

“想要改变世界，先要改变自己。”（莫罕达斯·卡拉姆昌德·甘地）

“要用伟大的思想滋养你的头脑，因为你所达到的高度永远不会超出你所想到的。”（英国的政治家本杰明·迪斯雷利）

“光勤劳是不够的，蚂蚁也是勤劳的。要看你为什么而勤劳。”（思想家 亨利·戴维·梭罗）

“缺乏勇气的人，运气永远不会站在他这一边。”（索福克勒斯）

书读过一次却容易忘记其内容。好不容易遇到觉得“真好”的文章或词汇，却忘记了，着实可惜。

因此，我会把想要永远铭刻在心中的，有时想回忆起来的，想将其融入身心的话语，都抄写在随身携带的记事本最后的用于做笔记的地方，而不是让这些话语仅仅停留在书中。

也许有的人做读书笔记。而我看重的，是能随身携带着那些话语，就像是能和那些话语一起行走，奔跑，思考一样，随时在一起的感觉。

因此，我就把这些话语都收纳进最靠近自己身体的记事本里。

每年年初换新记事本时，我就把写有名言、格言的那几页刺啦刺啦地从旧记事本上撕下来，塞进新记事本的封套袋子里。下一年，再把装在这里的记录都移到新记事本中。结

果，名言记录逐年增加。

当不知为何不在状态，或者没有干劲时，在乘火车的时候，我就拿出这些笔记，目不转睛地看。

拥有激励自己的话语的人，即使会失去动力，也能找回热情，就像是被谁在推动着，使自己走到正确的方向一样，能感受到热情再次从心中涌现，并会觉得：“好，再努力一下！”

语言也好，行动也罢，人们将得益于能让自己保持积极的状态的事物。我不仅有激励自己的话语，表扬自己的话语，我还会小小的放松自己。我想每个人都有各自专属的燃料，有能点燃激情干劲的东西。

比如，也许是看漫画，也许是听喜欢的艺术家的音乐，也许是去旅行吧，可能还有人会买花，或者有的人一去特别的餐厅，就不由得涌现出干劲。

这些积极的思考习惯，在你失去动力时，将成为你再次踩下踏板加速前进的能量。

## 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

决定留学已经过去半年，在临近申请书提交期限的十二月上旬，我备齐了所有资料，通过网络发送给了包括哈佛大学研究生院在内的四所研究生院。

其他需要邮寄的资料，就投到信箱里。用鼠标点击的一瞬间，我不由感慨万千，想着：“就等着学校的录取结果了。”

然后，三月份。从我报考的两所大学先后寄来了两封薄薄的信。

都是不通过。我一下子变得灰心丧气，然而，从哈佛大学研究生院寄来的第三封信，却意外地有一定的厚度！

信封里装的是录取通知书、新生教育资料和入学费（入学时向学校缴纳的学费以外的费用）的通知单。

诶？录取了？！

我和丈夫不由得相互对视。本想着哈佛大学研究生院是最难考的，一时之间简直不敢相信。

太棒了！我被录取了！留学之梦终于要实现了！

这样一来，我的人生打开了新的一扇门！想到这，我不由得心潮澎湃。

就这样，我实现了留学的心愿。不过回想当时，深切感受到的是，自己根本没有考虑带着孩子去留学将面临多么辛苦的生活，只想着去美国学习就没错了。

留学的事情定下来后，丈夫说：“我不能让你一个人带着两个孩子，还有不久要出生的宝宝去留学。”于是，他就决定申请停职陪我去留学。

因此，录取通知书是三月上旬寄到的，开学典礼是九月上旬，离到美国大约还有半年的准备时间，然而这段时间里，我们夫妻双方都要继续工作，要寻找我丈夫的留学地点，去美国之前还要写好论文，做搬家的准备，办理签证，等等，必须做的事情堆积如山。再

加上，三月份，我怀孕六个月，七月份三女儿出生在即。

为了保证带着孩子的学生生活，还需要办理如住宿地点、医疗保险的手续，做好可以托付孩子的地方等学校之外的，生活方面的各种准备。

我先在网上查找了有关托付孩子的地方和医疗保险的相关信息，但用不习惯的英语查找信息相当花费时间。我也试着咨询了有留学经验的朋友，可对于自己的情况将会怎样，依旧不太清楚。

结果，这些事情还是悬而未决，只有等我去了美国以后，直接去政府部门咨询了。

等一下！在波士顿每个月的保育费要五十万日元？！

我是八月八日到达哈佛大学研究生院所在地波士顿的。开学典礼是九月十五日，所以在这之前需要把可以托付孩子的地方定下来。

在日本，人们主要把孩子托付给托儿所和幼儿园。在美国，有与日本相近的托儿所和幼儿园，另外，还有家庭式幼儿园（在日本是指叫做“保育妈妈”的制度，即某个家庭提供照料孩子的服务形式），还有很多人雇佣照看小孩的保姆。

我家的女儿们，在日本，是送到公立托儿所。公立托儿所一般由地方政府制定统一的收费制度。

当时，我们家一个孩子每月花费五万日元（两个孩子一共十万日元）的保育费。三女儿出生后，留学期间就要负担三个孩子的保育费。

我想着可能在美国也是每个人五万日元吧，三个孩子就是每月十五万日元。不，等一下。我觉得因为是很多女性活跃在职场（女性特别是母亲加入劳动力大军的人数在快速增长）的美国，支持职场父母育儿的制度应该会很完备，也许保育费能控制在十五万日元以下。

我这样想着，可这样的想法却太简单了……

在美国，基本上没有像日本那样的公立托儿所。即使有，也是面向贫困层的特别的托儿所。要进那里，有严格的入托条件，比如，父母的收入、职业、居住地点等。绝大多数人都上的是私立的托儿所，每个托儿所的费用和运营准则都不尽相同。

而且，美国的托儿所的保育费贵得令人咋舌。特别是纽约和波士顿等美国东海岸的托

儿所非常昂贵。

哈佛大学研究生院所在的马萨诸塞州的大型托儿所的平均保育费每个月最低也要十一万日元。婴儿平均要二十五万日元，婴幼儿整体全年平均竟然要二百三十万日元。

高昂的保育费令人咋舌，再加上“空缺名额”很少。我只得多报几个托儿所，最终确定能让三个孩子上同一个托儿所是已经到了开学典礼的几天前。

那个托儿所的保育费每周为一千一百六十八美元（婴幼儿为四百三十美元，两岁幼儿为四百二十一美元，四岁幼儿为三百一十七美元），总计每月四千六百七十二美元。

换算成当时的日元后，竟然每月要五十万日元之多。

我是以留学生的身份去美国的，所以不是工作签证，不能工作。我完全没有收入，另一方面，停职的丈夫能从日本的公司领取一些工资，实在是难能可贵。可即便如此还是难以维持。我用留学的补助金支付了一部分学费，而生活费就只有靠存款了。

以为保育费也是每月花费五十万日元，是我的重大失算，虽然让三个孩子上了托儿所，但真是令我很苦恼：“这样继续下去，留学也许要半途而废了……”每个月，大额的存款都在不断减少。我即使去上课，好像也能听到钱币哗啦哗啦掉落的声音。

为了节约饭费，即使是不感兴趣的题目，我也会参加中午在大学举办的各种读书会，因为能吃到为参会者准备的比萨和饼干。

## 边跑边思考“怎么走下去”

如果留学前事先知晓那些情况的话，我真是没有自信，自己是否真得还会去美国留学。我多半会推迟几年再去留学，考虑在那几年里先增加存款。

我很庆幸自己在不知道美国的生活将会是怎样的情况下就去了美国，也因为陷入面对诸多难题并只得想办法解决的窘境，我才能取得哈佛大学研究生院的硕士学位。

回国后，我常常给人一些留学的建议，一定会告诉他们的是：“还没去做时不要过多考虑，开始做了再考虑吧！”

任何事情，如果都等做好一切准备后再开始的话，往往难以迈开步伐。但是，如果不管怎样先开始跑起来，然后再修正轨道，再考虑其他的路线，就总能找到到达目的地的方法。

我们用大脑思考，用大脑烦恼，用大脑踩刹车。然而，这个世界上有很多事情是先动起来，用身体去接触，感受风之后才会明白的。

向某人求助，试着在纸上写下铭刻在心的格言，都是了不起的“行动”，并非完成大事才算行动。即使稍有行动，就能学到或注意到许多意想不到的事情。其中的一个行动成为契机，事情就呈现加速发展的势头。

## 巨大的挑战才要乘“势”前进

不管是谁，都有过乘势做某事的经历吧，就像乘势买了大件的东西，乘势换了工作，乘势结婚等。“乘势”，容易给人一种缺乏冷静的判断，轻率的印象。可我认为，如果不乘着一定的“势头”，是无法挑战重要的事情。

前面我写了，由于对留学的憧憬和对现状的不满和饥饿感，我加速投身到留学的准备中，而我的留学生活就是保持着加速，并乘势不断前进的。如果这个势头不存在加速的话，那我肯定会半途而废了。

球撞到墙壁上也不会有损伤，然而如果是加速的球，有时会具有将墙壁砸出个洞的力量。这种突破般的势头，只要有加速，就能闯过难关，开辟人生。

在本章，我将给大家介绍自己的留学生活的深刻体会。

## 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

在我留学生活的各个方面，都亲身感受到，只要不放弃，就能发现“道路”。

我暂且先把三个孩子送进了每个月花费五十万日元保育费的托儿所，可每个月要五十万日元实在太昂贵。这样下去的话，很快会花光所有的积蓄而必须回国了。

我找研究生院的学生处、朋友和丈夫的留学地点的熟人等，利用各种关系四处打听获得保育费补助的方法。与此同时，我也向送孩子到那个托儿所的家长们打听，怎样做才能支付高额的保育费。

于是，在我各方面收集信息的过程中，在留学生活已经过了三个月左右的时候，我得知了医学部的福利保健团体所属的托儿所，对该团体的职员提供一定的保育费补助。且这一规定只针对获得工资的职员，只要每年能获得至少六千美元（当时约合六十五万日元）的工资，就给该职员的孩子每人每月补贴约十二万日元到十九万日元的保育费。

也许我能利用这个规定！我好像看到了一线希望。

可是，我作为留学生没有收入。我丈夫虽然在那个团体下属的医院，但他是作为研究生来留学的，也没有工资。我们不能算接受该项补助的对象。

我们不满足条件啊，如果就这样放弃的话，那就只能这样了，但我们没有那样轻易地放弃。不管怎么说，每个月五十万日元保育费的负担实在过于巨大。

于是，我和丈夫一起，去他留学所在的医院，和他的上司以及那个单位的负责管理财务的秘书进行了交涉。

我们并不是强调自己如何的困窘，而是诉说原本是我们的巨大喜悦和爱的源泉的孩子们，现在却成了我们的巨大负担，这使得我们再也无法保持一种从容不迫的心态了。并且，恳请他们能支付给我们每年哪怕是最低的工资六千美元也可以。

可是对方坚决地说：“不行！”。

“不行”就麻烦了。虽然麻烦，但对方说“不行”，说起来也是理所当然。国际金融危机以后，经济不景气，研究室也难以维持生计。再加上这是个留学生都慕名而来的研究室，

有很多人“即使白工作也可以，都想能在这个研究室学习”。

话虽如此，但我不能就这样轻易地退缩。

于是我继续想办法，我觉得对方是不想支付任何不必要的工资。而我们也不是想要从医院获得报酬，只是想得到“获得工资的职员”的身份。

因此，我们再次预约和秘书见面，这次改变了交涉的角度：

“不妨我们采取这样的形式如何？我们每年给医院的研究室捐款六千美元。请你们再将这笔钱以工资的形式发给我们，我们以职员的身份接受它。当然，这中间产生的手续费或差额等都由我们来负担。”

不知道那位秘书是觉得哪怕微小的金额，研究室能获得捐款也还不错呢，还是只要研究室没有任何损失就愿意帮助我们呢？来到美国过了八个月之后，这件事情总算解决了，我们支付了含手续费和差额在内的八千五百五十四美元。

这样一来，担忧消失，我丈夫享受到了作为该医院的职员的待遇。而且，在新的托儿所，每个月三个孩子一共得到了约四十五万日元的补助。这样三个孩子的保育费就变为每个月约十二万日元了。

我正想说一件事情总算顺利解决了，可实际上高额的保育费问题，只不过是留学生活中诸多问题中的一个罢了。我还会遇到其他的“沉重的打击”。

如何筹措一年约一百二十万日元的医疗保险费？

这里有在日本无法想象的医疗保险费的问题。

女儿们的年龄，来美国时大女儿三岁，二女儿一岁，三女儿刚出生两个月。因为特别小的孩子容易生病，所以必须加入医疗保险。

来美国之前我查询过关于医疗保险的政策，那时我只知道“哈佛大学规定，学生必须加入哈佛大学的保险，且该保险比社会上的保险便宜很多”。说起来，我并没有美国与日本医疗保险的比较的相关信息。

然后，在开学典礼的新生教育上，我才第一次得知。所谓“便宜很多”，是相对于美国每个家庭每年平均缴纳的医疗保险为一百二十万日元而言的。



哈佛大学的面向学生的医疗保险费，就我一个人的话，一年约为三十万日元。全家的话，一年约为一百二十万日元（当时）。

这是我难以支付的……我面临着意料之外的严峻的经济问题。

我四处打听节省医疗保险费的办法。可是，即使向学生处咨询，也没有什么好消息。前面提到的保育费的问题也同时存在，且未能得到解决，再加上（之后详细叙述）还发生了住宿问题，面临三重难题的生活令我心烦意乱。

然而，我突然想起留学前曾在波士顿留学的医生朋友说的话。好像那个朋友说过：“我们家保险费和医疗费都全免。”这是真的吗？但我记不清她们利用了什么服务就能免去这些费用了。想到这，我马上和那个朋友联系，得知她们是利用了马萨诸塞州的面向贫困人群的，一项叫做“MassHealth（麻省健康）”的医疗服务，并了解到了报名窗口的信息。

我马上给报名窗口打了电话，但总是没人接，始终打不通。于是第二天的午休时间，我和丈夫干脆直接去了窗口。

朋友推荐的窗口负责人金先生是位非常亲切的亚洲人，他积极热情地帮助了我们。我们读不懂主页上的手续说明，他耐心地解释给我们，还教我们网上登录的方法，当场给我们办好了登录手续。

这时，我再次感到：“为了获得重要的信息，直接与人见面并交谈是最有效的。”

即使登录了，如果不能通过申请手续，就不能算真正地加入成功。申请手续的内容极其严格，而且，面试官是位看上去挺可怕的女性。不过，在办理申请手续的过程中，金先生始终陪在我们身旁，并为了我们能申请成功而向负责人进行解释说明。

多亏了金先生的帮助，我们一家顺利加入该医疗服务，孩子们的健康检查、预防接种、还有我怀孕生产的费用全部都纳入了保险。

顺便说一下，在留学期间，大女儿得了新型流感，在集中治疗室住了六天院。那时候的住院费用竟然有约二百六十万日元，不过这笔医疗费都由“MassHealth（麻省健康）”负担了。

如果我们没有直接去窗口，没有遇到金先生的话，也许就无法参加“MassHealth（麻省健康）”了。我觉得，直接与人见面，也许是得到超越信息的“巨大力量”的机会。

## 28 厚脸皮喊“救命”，就能绝处逢生

遇到麻烦要善于求助

曾经，我和朋友们一起思考过：“希望自己的孩子们到了十八岁具备怎样的能力呢？”

当孩子们十八岁时，不知道她们是住在日本还是国外，不知道经济上是富有还是贫穷。我们曾思考过，她们不依靠父母独立生活需要具备怎样的能力，希望她们成为怎样的人。

思考的结果，我举出了以下三条。

①能自己做出选择

②能珍视对方的心情

③自己遇到困难了，能向周围的人求助

虽然我也没有信心，自己在十八岁的时候是否具备这样的能力，但至少从我自己走过的路来看，这三个能力对今天的自己有很大的帮助。在这三点里，最希望孩子们获得的是第三个。

比如下面的情况，要去学校，刚想乘火车时，发现忘带月票和钱包了，也没有手机。当天早上有重要的考试，没有时间回家。

我希望孩子们能去尝试，去思考各种解决问题的办法，比如，找找车站上有没有同一个学校的朋友或老师，试着向车站的工作人员说明情况，或者尝试请岗亭的警察帮忙等。

遇到困难时，陷入窘境时，仅仅自己默默承受，是改变不了现状的。

人生中，总有单凭自己的力量却无法解决困难的时候，那时，就要向某人求助。你要说：“我现在有困难，请帮帮我。”“因为我现在是这样的情况，请帮个忙。”可能这样做需要勇气，可是我认为这是生存所需的重要能力。

而且，实际说出“请帮个忙”的话，周围一定有人伸出援手，我认为还是有很多好心人的，而且，这个世界还没有丧失这些美好的东西。

而令我深切感受到这一点的是，到了美国后，当我遇到住宿问题的时候。

## 租房意外遇到大麻烦

到美国后，我们一家人租住在每月一千九百美元（当时约合十七万日元）的一居室里（顺便说一下，考试前我参观了哈佛大学的学生宿舍，一家人住的二居室每月要二千二百美元，我们实在负担不起）。

哈佛大学所在的波士顿的冬天，和北海道的稚内（北海道最北端的城市）一样寒冷。到美国约有一个月，风骤然变冷的九月末，暖气施工突然开始了。白天，有五六名施工人员进入房间，凿开墙壁，卸下供暖装置，开始更换通风口。因为签约时对方没有告知此事，我们非常吃惊。如果施工几天就结束，那我们还可以忍耐一下，可据说施工全部结束要到明年五月。

十月，因为施工，客厅的暖气停了，即使是白天，室内温度也只有五度以下。施工的负责人借给我们电暖器，但一个根本不够用，三个一起用的话又会跳闸。家里的电费成倍上涨。

再加上施工过程中凿开了和隔壁相邻的那面墙壁，作为应急措施，拆开的墙壁处贴上了塑料的薄膜。结果，仅靠一张薄膜，完全保护不了隐私，声音也好、臭味也罢都暴露无遗。虽说是白天施工，但傍晚回到家，满地都是施工产生的垃圾和粉尘，工具也堆在原地。另外，也许是凿开了墙壁的缘故，老鼠在走廊到处跑。

虽然我向房东提出想马上搬家，但得到的回复是，施工是签约前就定下来的，所以既不降低租金也不认可退租。即使继续和房东交涉，事情也得不到解决，我们就拍下房间内的悲惨景象，拿着施工说明的资料，去了保健中心。保健中心向公寓方发出了一份“因担心室内施工对健康会产生不利影响，应当让该住户搬至别处”的通知。可是，公寓方虽然让施工人员进入室内时带上了鞋套，在施工地点的地板上铺上薄膜，但还是不理睬保健中心的通知继续施工。

我不知道该如何解决这个难题，就去哈佛大学的学生处咨询。学生处的工作人员帮我一起考虑写给房东的交涉信（交涉信的内容既没有谴责也没有威胁，只是明确地表明我方的想法）。并且，工作人员和我一起通过书信与房东进行了几次交涉，但事态依旧没有改善。

托儿所的问题，医疗保险的问题，还有住宿问题，麻烦接踵而至。为了我的留学，家人陪我来到美国，我却让她们身处如此恶劣的境遇，想到这里，我真是感到可悲可叹。

再加上，研究生院每天会布置大量的作业。不仅要上课，如果不花成倍的时间复习和预习，就跟不上学习的进度。而我完全处于无法专心学习的精神状态，结果，三个月来体重减少了十斤，由于压力过大导致突然停经。

心烦意乱的我向入学时关照过我的，哈佛大学研究生院负责学生工作的萝贝塔哭诉：“这样的情况下，我根本没有心情支付每个月的房租。”“这样下去我无法继续完成学业了。”

找律师商量，以破例低价请其写劝告书

然后，萝贝塔严肃地批评了我为什么能忍气吞声到现在，她说：“应该起诉和你签了租赁合同的房东。如果我们不先起诉房东违约在先，对方会告我们拖欠房租的。”并且，她给我介绍了认识的律师。

可是，我们无法负担高额的律师费用，也从来没有起诉过，老实说心里有点害怕起来。

即使如此，我们还是战战兢兢地去见了律师，向律师说明了事情的经过。并告诉他我们是穷留学生，支付不起高额的律师费，如果他不先讲明咨询费用的话，我们无法聘请他。

然后，那个叫做杰克的律师像亲人般地认真仔细地听我们讲完事情的经过，并很快以一百美元（当时约九千日元）的破例低价，为我们给房东写了劝告书。

劝告书里面写了到目前为止我们一家人承受了怎样的痛苦，健康遭受了怎样的伤害，因此，我们想尽快退租，并且要求全额返还截至目前所支付的租金。

我感觉劝告书的内容非常强硬，一直提心吊胆，害怕房东发怒拿着劝告书上法院了怎么办。然而，律师的一纸公文效果显著。房东马上就发来了示弱的邮件：“能不能请你们继续住在现在的房间里呢？”也许房东觉得，不景气的情况下，如果租房者中途退房的话，就很难找到下家了吧。

我们把与房东的交涉都委托给了杰克。最后，签约期内剩下的四个月我们还住在该房子内，作为补偿，由于施工还是继续进行，租金就减半，且受其危害最大的十月末到二月的租金和押金都返还给我们。

虽说的不想再次经历的，费心劳神的事情，但也因为这样一件事，我知道了说出“请

帮个忙”的重要性，学到了宝贵的交涉术。最重要的是，经过这件事，我变得更加大胆了。

而且，这个经历，让我亲身感受到了，如果说出：“想请您帮帮忙！”很多人都会伸出温暖的援手。即使是现在，我也会每年都给萝贝塔和杰克寄去圣诞贺卡，表达我一生都无法忘记的感谢心情。

不论是谁，都会有陷入窘境的时候。如果能依靠自己的力量解决自然是最好不过了，但无论如何也没办法解决时，你能说出“想请您帮帮忙”吗？说出“请帮个忙”，将有助于你摆脱困境。

把困难说出来，就会有帮助我们的人。而且，获得帮助的人将再去帮助其他人。

我相信世界就是这样运转的，将来，我想让女儿也加入其中。

## 29 最应该投资的是人际关系

你高兴我就快乐是人的本性

当受到他人的帮助，从心里涌现出感谢之情时，自己也想帮助其他人。而且，当自己帮助了其他人并获得感谢，会深切感受到帮助他人所带来的喜悦。

这样一来，借助某人的力量，请某人帮忙，就意味着促使对方发觉那种喜悦之情，对方会越发想要帮助他人。而请求的一方也将变得更加没有顾虑地想要说“请帮助我”，这一点前面我也提到过。我觉得能为让他人高兴而感到喜悦，这就是人的本性吧。

我也很喜欢让他人高兴，在临床工作时，我和患者之间的交谈不仅很开心，而且这其中产生的信赖感和“一起朝着好的方向努力”的同心合力的感觉确实是很愉快的。它是我的能量之源。

负责研究工作后，当促成双方建立某种关系而获得感谢时，或是完成论文想到“也许这将让很多人受益吧”等，我就感到一种巨大的喜悦充满了全身。

工作之外也是一样的，我很喜欢邀请女儿的朋友和家人来家里做客。前些时候我们就办了一个简单的家庭聚会，邀请女儿的朋友及其父母来家里做客，一共有二十人参加。在并不宽敞的租住房间的客厅里，挤满了大人和孩子，那场面真是热闹非凡，而参加聚会的人们都很高兴，这实在是一段欢乐的时光。

而且，去托儿所接孩子的时候，有时我会邀请一起走在回家路上的家长和孩子：“去我们家吃晚饭好吗？”（但是，这只限于白天家里有家政人员的日子。除此以外的日子里，房间乱七八糟，晚餐也极其简单，根本无法招待客人。）

爸妈援手竟然买下了小学生托管中心的土地

有时我也在想，我很喜欢让人高兴“莫非是遗传”？

我之所以这样想，是因为我的父母非常重视与他人建立良好的人际关系。

比如，我父亲在爱知县的大学教书，每年上他的课的学生有两百到三百人左右，他努力地记住每个学生的名字，并和他们保持着联系。

母亲和我小时候上的托儿所的老师成了好朋友，现在还保持了这样的关系。

最好的证明就是父母买下了我和两个弟弟曾经上过的小学生托管中心（负责看护管理父母均工作的放学后的小学生的机构）的土地，并对建筑物进行了翻修。

我从小学四年级到六年级的三年，两个弟弟分别是六年，我们都多亏了有这个小学生托管中心的照顾。从内心深处感谢这个托管中心的母亲，在小弟弟小学毕业后，还关注着这个机构，有时会协助那里的活动等，与该中心一直保持着良好的关系。小学生托管中心的土地所有者希望该中心买下这块土地，如果不答应就要求该中心搬走。

对于每个月勉强能支付土地租金的托管中心来说，是不可能有买下这块土地的资金。当时，这个中心里大约有四十名小学生。如果该中心搬走，就意味着该机构将关门歇业。

听到这个消息，我的父母就提出：“如果是这样的话，我们家买下这块土地吧。”然后，他们就想尽办法筹措资金，买下了这块土地，还顺便翻修了旧的建筑物。

对于外人来说，听上去也许这是令人敬佩的高尚行为的话题，可对于作为女儿的我，心情却有些许复杂：“你们还有钱养老吗？”

“总会有办法的！”母亲微笑着说道，一定是父母想竭尽全力地对帮助过自己的人表达感谢之情，并从心底感谢那个中心的帮助。正是这种生活态度让他们那样去做的。而且，最重要的是，他们一定想看到那个托管中心的老师、孩子和家长们那喜悦的脸庞。

## 在美国超市领低收入粮食补助的悲惨回忆

本来觉得也许热心肠是遗传吧，但留学之后，我明白了这其实是一种不分国籍和人种的社会本能。

因为在美国留学的我和丈夫都没有收入，想着也许能有点帮助，就参加了叫做WIC的项目（Women, Infants and Children妇女、婴儿与儿童特别营养补充项目）。这是为孕妇、哺乳期妇女及五岁以下儿童提供的食品补助项目。收入限额由家庭人数决定。比如，四口之家年收入在四万两千六百四十三美元（当时约合四百六十万日元）以下才能接受该项目的补助。

WIC项目提供的营养食品主要包括：牛奶、奶酪、鸡蛋、花生酱、干豆、豆类罐头、果汁、谷类食品、水果、新鲜蔬菜、冷冻蔬菜、蔬菜罐头、面包、墨西哥薄饼、糙米、豆腐等。不仅为幼儿提供奶粉、幼儿谷类食品、婴儿食品，还会为母乳喂养的妇女提供金枪鱼罐头、鲑鱼罐头、沙丁鱼罐头。

这个项目并不直接配给食品，而是发放食品券。自己拿着食品券去超市，选择食品，在收银台用食品券代替现金支付。当然不能兑换高价的商品，比如，谷类食品，就规定了只能兑换A厂家的B商品或者C厂家的D商品。

能接受该项目的补助当然是值得感激的，但同时也深切地感受到在接受社会的施舍。

最可怜的是在超市排队等候的时候。

为了使用WIC的食品券在收银台排队，结果不熟悉WIC项目的收银员耗费了很长时间，我身后排起了长队。因为该店员手拿说明手册将我选择的商品一个一个地仔细核对，看是否属于WIC的指定商品，所以相当花费时间。

我和似乎带着蔑视的表情的收银员常常会重复诸如此类的对话：“这个品牌是不能用WIC的食品券买的。”“不，在WIC的手册里写着可以买的。”

我感觉受到收银员的怀疑，而且排在后面的顾客们也是一副“哎呀，真花时间啊”的表情纷纷去了别的收银台……这真是很可怜的经历。

美国是个收入差距巨大的社会。像这样亲身体会到收入差距巨大的社会的同时，我在研究生院选修了社会流行病学的课程。这个课程的内容，有和我现在所处的情况重合，或是感同身受的地方。这是一个当我在日本生活时不会当做与自己有关的事情去思考的领域。

社会流行病学是研究社会因素对人的健康或疾病会产生怎样的影响的一门学科。社会因素是指收入、劳动条件还有质量、压力以及和近邻、社区的人们的交往方式、环境，等等，可以说就是人所处的一种社会状况。社会流行病学考虑的是，人的健康是由遗传因素、医学的进步等来决定的，但同时社会因素也会对其产生巨大的影响。

比如，在美国午餐如果点蔬菜沙拉，往往要花一千日元以上，但如果吃快餐的话，两百五十日元左右就能吃得饱饱的了。结果，低收入者会摄取价格便宜但营养价值低的垃圾食品和饮料，结果患上肥胖或生活习惯病。

而且，即使在美国的同一座城市，比较原先就在美国出生和成长的居民和意大利移民，得出了以下研究结果，也许因为意大利移民之间更加紧密团结，互相帮助，所以意大利移民的寿命更长。

学习社会流行病学后，我才注意到社会制度对个人健康会带来怎样的影响，为了人们



的身心健康，与周围的人建立良好的关系是多么的重要。

照顾或被人照顾，担心或被人担心，帮助或被人帮助，增进这样的人际关系，是我们应该关注的重要资产。这就是近年来著名的“社会资本”的原理。

可能人类早就明白这个道理了吧。

就像食草动物本能地察觉群居的生存方式能大大提高生存概率，和同伴在一起就能幸存。和周围的人产生种种联系，互相帮助的人在社会上更容易生存。

“想要帮助他人”是人的本能的显露。当涌现了这样的想法后，也许按照本能去做就可以了。

### 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

托儿所的问题，租房的纠纷等等，生活上接二连三出现的各种问题让我惊慌失措，而研究生院学习的艰辛更是远远超出我的想象。

人们常说“美国的大学进去容易出去难”，实际上课以后，我真是切身体会到了这一点。

首先，哈佛大学的学生们的学习积极性就与众不同。说起来，周围的学生个个都是精英，再加上每年要花费三百万到四百万日元左右的学费，所以，整个哈佛大学都充满了一种“即便是一分钟也不能浪费”的氛围。

在这样的环境里，当时，我的英语还说得不够流畅，听力也不好。即便如此，教师和其他学生也不会照顾像我这样的留学生而放慢说话速度。

因为是未知的领域，单词都是第一次听到，我完全听不懂上课的内容。而且，并非只要每天上课就能拿到学分。

老师每次上课都会布置大量的作业。虽然他轻描淡写地说道：“下周这个时间之前，请大家先读到教材的这里。”但指定的范围足有电话本那么厚。

作业也不仅仅是做练习，大多都是小论文或研究报告等需要深入思考并进行归纳的内容。而且，主题不只是统计学方面的内容，还包含很多媒体报道等社会方面的内容，比如，性同一性障碍、DV（Domestic Violence家庭暴力）、印度的结婚低龄化、性别歧视等。

有时候，作业是“请就所给的题目写三页的研究报告”。有一次我完全听错了，只写了三行交上去，结果做助教的高年级学生以同情的表情告诉我研究报告所需的页数。而且，比我小一轮左右的学长曾照顾我说：“即使超过提交期限，也特别允许你交作业。”

#### 预习加复习勉力赶上

总之，留学生活相当辛苦，都到了我有信心说自己比考大学还努力地学习的程度，我度过的每一分钟都充满了紧张的感觉。

我想方设法也要咬牙坚持下去，为此我做的一件事，就是扎扎实实地做好课前预习。

前文中提到过，我初中时上过一个特别的补习班，老师总是不厌其烦地强调“比起复习，预习更重要”。

如果预先学习一点课程的内容，在上课的时候，就会增加几处觉得“啊，懂了，懂了”的地方。就这样，课程变得有趣，信心也会随之而来。所以，比起复习，预习更加重要，也许补习班的老师教给孩子们了觉得“学校的课程有趣开心”的方法吧。

哈佛大学研究生院的课程预习，与其说是让课程变得有趣，不如说是为了想方设法跟上进度而做的努力。

在上课时，有时就因为听不懂一个英语单词而思路卡壳，结果从那个时刻开始，自己像是个外星人。听不懂老师说的话，像听天书一般。然后，我就试着做好老师布置的作业，尽可能地先预习再上课。上课时使用的幻灯片或发的资料都提前传到了网上，这些资料对预习有很大的帮助。

当然，复习也很重要。哈佛大学研究生院的主页上有课程的录像，学生可以在课后多次重复观看，这非常有助于复习。

## 采取不断夸赞的作战计划，消除不懂的地方

为了跟上严格的课程进度，我做的另外一件事，就是有问题就立刻问。

比如，当我怎么也听不懂老师说的单词时，就在笔记本的角落上用字母记下大概的发音。然后，课程结束后，问旁边的学生，或是跑到老师跟前请教：“我听到的是这样的，请问您刚才说的是什么呢？”

不仅仅在学习方面，工作中有任何不懂的问题或是感到有疑问的地方，我都会马上问其他人，或者自己查询资料，如果不这样做，我觉得就会放走问问题的机会。

而且，在更加重要的情况下，比如当某个问题成为会议的主题或是别的工作需要用到时，就会后悔：“那时候要是确认一下就好了。”

前文提到的，我听错了交作业的页数而受到比自己年纪小的学长同情的事情，从那以后，我在听课时十分注意确认关于作业或考试等的通知。

每次都会喋喋不休地向周围的学生确认“Has instructor mentioned something about

assignment?（老师布置了什么作业）”。

每天的学习确实是严苛的、高强度的。而激发我的“求知欲”的是只有美国才有的，一种“夸张的赞扬”的风气。多亏了这种当地的风气，我才能保持学习的动力。

比如，有一次上课时，我就成为谈论主题的领导能力进行了五分钟的演讲，一边想着：“我英语说得这么蹩脚，太丢人了。而且，这样的内容行吗？”一边没有丝毫信心地向老师那边瞥了一眼。

于是，老师对我说：“Your point of view is fabulous！（你的观点太棒了！）”

“fabulous”是远比“good”程度要高的，是“出色得让人无法相信”的意思。老师的高度赞扬，让我感到十分惊讶。

而且，研讨会的时候，我只是提了一些基础性的问题，老师却赞扬我说：“Thank you for bringing up such an excellent question！（谢谢你提出了一个出色的问题！）”如果自己提出的问题听到答案之前就获得了称赞，单凭这一点，就感觉好像自己做了某种贡献一般。

只是提出了自己不懂的地方，就能获得称赞！感到惊讶的同时，我的学习状态变得越来越好。

特别是因为上课时有很多不懂的问题，下课后我会请教同班同学，并（略微有点夸张地）夸赞对方说道：“谢谢！多亏了有你帮忙！你的教学水平很高！”之后会再次请教获得称赞后心情变得愉快的同学，并再次夸奖该同学，如此循环往复，就逐渐消除了不懂的地方。

就这样，即使不太明白老师说的内容，但总之去上课，在课堂上经历的事情，成功也好，失败也罢，都成为了自己的收获。在重复这些事情的过程中，渐渐变得能理解课程的内容了。

在前一章里，我曾提到“要加速”，留学的学习，就好像是动态加速一般。

不管怎样先咬牙坚持做好眼前的事情，活动手脚，一边实际体会，一边通过有效学习的方式高效地学习。这也是我通过亲身经历才明白的道理。

## 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）”

还有一个在哈佛大学学到的，给我的人生带来巨大影响的话语，就是**“I want to listen to your talk”**。

有时，连我自己都觉得我真是喜欢与别人见面。

比如，读了某本书，我一旦想着，啊啊，我对这位作者的这个想法深有同感啊，真是精彩，要是能和作者见面再多听他说说就好了，就会为了和该作者见面而努力。

有时我会去参加该作者的演讲或研讨会。不少情况下，我还会直接写信请求见面。

大多都是医生的前辈们，但我会勇敢挑战和自己专业领域之外的人见面。还会试着问问同事：“我想和某某人见见面，你知道他的联系方式吗？”结果，往往出人意料的是，那个同事真的知道联系方式，或是同事的熟人有关系，知道联系方式等等。

一开始直接联系其本人时多少有些紧张，但实际见面后，几乎都觉得，幸亏自己鼓起勇气试着联系了对方！

话虽如此，有的人对自己在意的人说“请和我见个面吧”，还是会有些犹豫吧。

我觉得自己之所以能勇敢地，有时甚至是厚着脸皮请求对方，都归功于哈佛大学研究生院的那位老师说的一句令人印象深刻的话。

那还是在上有关领导能力的课上的事情。一位身为医生，同时又是地方政府的工作人员，在广泛的领域内从事着医疗保健工作的女性，作为客座讲师来给我们上课。对于当时的我来说，这位女性非常优秀，就像是我将来的榜样一般。她的演讲生动有趣。

课后，我和一同听了演讲的朋友们互相交流着感想：

“那个话题真是很有趣啊。”“感觉她在大家面前说话好像非常愉快啊。”

于是，任课老师说道：“是那样的哦。给你们学生讲课是非常愉快的。没人会讨厌别人说‘I want to listen to your talk.’（我想听您说）’这样的一句话是令人感到无限喜悦的。所以，如果有在意的人，只要试着这样对对方说，然后去见面就可以了。”

虽说我也认可这句话，但当时自己面前有英语这个语言障碍，没有能积极地去实行。这句话起作用的，其实是在留学结束以后，加上“幸亏自己鼓起勇气去见了对方”的成功体验，我变得不断去和人见面了。

去听演讲，觉得我想多听听这个人谈话，就立即交换名片，并给对方发邮件。从朋友那里听说“有这样有趣的人哦”，我想着“一定试着见个面”的话，就马上请朋友帮忙介绍。

虽说如此，并非每次都能实现自己的愿望。有时即使发了邮件也毫无回音，也许这样的情况更多。尝试联系一次，直到实际能见到，可能要再联系两三次吧。

即使没有回复也不气馁。我会安慰自己说：“那就意味着没有缘分。只好等着下一位”并等待其他机会。

“父母也在不断成长。所以，正在学习着呢。”

就像这样，在研究生院期间，已经“竭尽全力地学习”。没课的时间，全部用于作业和预习，还有复习。

傍晚去托儿所接孩子之后还有星期六和星期天，基本上都在陪孩子。不过，有时作业怎么也没完成，就趁着孩子们读绘本的时候，迅速打开电脑。

也许很多父母都想在孩子面前做一个出色的大人吧。

可是，事实却并非如此。即使是父母，也还在不断成长。没有完美之人。因为不完美，所以为了能有所成长，就去学习，或埋头工作，每天都在努力。

我想在行动上以身作则。我会说：“妈妈这个人啊，喜欢不断进步。所以，才像现在这样在拼命地学习着。”

对于孩子来说，往往是身教重于言传。看着我为完成作业绞尽脑汁，头发蓬乱的背影，我想或许孩子们会感受到什么。

仔细一想，这并非只适用于做母亲的。

人都一样，都在不断成长。丈夫也一样，朋友、同事、上级、前辈、就连公司的总经理，也在不断成长。

这样一想，我感觉好像就能原谅某人的失败或出错，因而变得更加和善体贴了。

## 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”

经受了各种考验，竭尽全力奋斗的留学生活也逐渐接近尾声。

五月中旬，一周后就要举行毕业典礼。我完成所有的考试，确认了成绩单，放下心来感叹着：“大约两年的拼命学习的生活终于要结束了。”

我开始预定放毕业证书的相框和毕业典礼上穿的学位袍和学位帽。毕业典礼的负责人给我发来了“因为毕业典礼上需要正确念出姓名的读音，请提前在录音电话里录制好自己姓名的读音”的通知。我感慨颇深：“啊，终于要毕业了。”

我好像多次提到过，这两年里，总之是节约，再节约，以“连一元也不浪费的”心情过着节俭的生活。即使是难得的在美国生活，休息日也不去旅行，而是在附近的公园度过。

可是，这样的留学生活马上就要结束了。我也豁出去了，想花点钱和家人一起去加拿大魁北克旅行。

那是在没有作业的压力，以一种轻松悠闲的心情，尽情享受一家人的欢乐时光的第三天的下午。

我打开电脑确认邮件，结果，有一封发出日期为前一天的星期五，发自研究生院的事务负责人的，写有标题为“紧急”的邮件。“嗯？紧急？”我边这么想着边打开了邮件，结果一行意想不到的话出现在我面前。

竟然写着：“因为你的毕业学分不够，所以，很遗憾，你不能毕业。”

顿时，我脸色大变，不由得惊叫一声。

仔细看了邮件后，发现原来是我申请的学分在教务科的系统中被登记错了，不能计入毕业学分。

可是，至今为止，都没有人指出这个情况，且最新的成绩单上也写着满足毕业条件的四十二点五个学分。

研究生院事务负责人的这封邮件也发给了我的指导教授，她勃然大怒，并给该负责人

回复到：“你们现在才发现这样的错误，真是闻所未闻。”

因为当天是周五，第二天就是周末，她急忙给学生处的负责人打电话询问情况。然后，她得知周五当天就是学分调整的截止日，更加气愤的她给我发了封邮件：“我从未听说过这么死脑筋的处理方式，穗波，你知道这个事情了吗？”

事务负责人给我的指导教授的回复是：“最终的责任还是在没有进行确认的穗波身上，只有补修不足的二点五个学分，不在五月而是在秋天毕业。”对方的回复是严格按照规定来处理，我也无可奈何。

对此，我一筹莫展。我打开邮件是星期六，已经过了学分调整的截止日。

我丈夫因为要返回日本的工作单位，八月份必须回国。家人的签证也不能再延长，我也已经开始安排毕业后的资助款、职位和生活等方面。

如果现在我不能按时毕业了，该怎么办呢？让丈夫和孩子们先回国，我自己一个人留在美国吗？不，这不可能。

面对一筹莫展的我，丈夫乐观地说道：

“试着和最后一学期你上过课的老师谈谈吧。一定会有办法的！”真的“一定会有办法”吗？嗯，也是，一直以来都是想方设法才找到“出路”的。

而且，此时，我脑海中闪现了一个想法。

对啊！现在正是实践“那个”的时候！

信赖而不指责对方，寻求帮助

实际上，研究生院经常举办关于“negotiation（交涉术）”的研讨会。该研讨会设定了多种情况，比如，关于找工作或工资的交涉，从NPO法人（NPO是英文“Non-profit Organization”的缩写，指非营利组织）获得资金的交涉等，并介绍了各种情况下的高效的交涉方法。

不论哪种情况，“总之需要彬彬有礼且要求明确”是其基本主张。由于这一主题的研讨会比较少见，所以，我多次参加了该研讨会。

我想有效利用该研讨会上学到的哈佛式交涉术，与事务负责人进行交涉。



首先，我运用哈佛式交涉术的第一要点“绝不指责对方的过错”，给事务负责人和指导教授发了邮件。

在对自己回信晚了表示歉意的基础上，邮件主要内容如下：

“这次的事情，我也感到非常震惊，不知道为何会有这样的结果。真是给各位添麻烦了，非常抱歉。而我一直以来都受到负责登录学分的工作人员的关照，对此我深表感谢。与此同时，我深信各位一定会帮助陷于困境的我。”

录入学分时，我多次向事务负责人的下属工作人员进行过确认，并约见负责该事务的高层领导，两人就课程的学分数进行了确认，并得到了对方的表示认可的签字。也就是说，我真正想表达的是“我认为你们也有责任”，但我对该经过只字不提。

紧接着，我给最后一学期上过课的几位老师发了邮件。

简洁地说明我现在的情况，并诉说了：“上过课的学分没有登记到系统，结果我不能按时毕业，这实在让人不知所措。如果有老师的认可和推荐，也许能追加获得认可的学分。”

这封信也以抄送形式发给了事务负责人，当然信中自始至终我都表示“最后的责任在自己”，没有写事务负责人有过错等。

幸运的是，清早五点我从加拿大发的邮件，不久就有了回音。早上八点半，一位讲师给我、事务负责人以及指导教授回复了如下邮件：“我确认了她的期末成绩，完全达到获得学分的水平，我强烈支持她得到该门课程的学分。”

我好像看到了一线希望。

但我不敢有丝毫懈怠，继续运用哈佛式交涉术的第二个要点“信赖对方，并寻求帮助”，给事务负责人和指导教授发了邮件：

“我现在能在这里学习，多亏了大家的支持和帮助。我不会怀疑事务工作人员的工作。我相信这次他们也一定会帮助我。”

而且，我还运用哈佛式交涉术的第三个要点“把自身当做商品来宣传”和第四个要点“强调双方共同的利益”，并写道：“如果我能毕业，将来一定会在公共卫生领域作出贡献。”然后就等待事务负责人的回复。

这样的情况下根本无法履行，我原想马上结束旅行返回波士顿，但即使回去，除了继续“等待”，就没有其他可以做的了。

与其这样，不如让孩子们享受期待已久的大自然中的生活，因此，我横下一条心，继续在加拿大旅行。

漫长无比的两天过去了，星期天晚上，一位学校事务方面的最高负责人给我了回复：

“我记得你多次表达了感谢的话语。临近毕业，要发那样的邮件，你的内心一定是满怀悲愤的。不过，多亏你联系了任课教师，我们才能顺利进行修改学分的操作。星期一上午之前，我们会通知你办理结果，请耐心等待。”

这就是典型的美国式答复，一句对自己的错误表示歉意的话都没有。不过，这样也没关系，因为我得到了期待的结果。

我怎么也没有想到，最后还有这样严峻的考验在等待着我，就好像是最后的“毕业考试”一般。

就这样我迎来了毕业典礼，这盛大隆重的一天对我来说意义非凡，令我感慨万千。

### 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）”

留学生活的后半段怀孕，研究生院毕业回国前，四女儿出生了。回国后，我在东京一边养育着四个女儿一边坚持不懈地进行研究。

回国几个月后，发生了东日本大地震。得知消息后，我坐立不安，立刻奔赴宫城县石卷市参加了志愿者活动。

而且，我觉得在医疗现场一定会起作用，就开始了教练技术的课程的学习。因为不能把孩子都留家里无人照顾，我在石卷市的志愿者活动采取的是在当地住一晚或两晚后返回东京，过段时间后再从东京去那里的方式。那时，我把教练技术的课程教材放在包里，有时在往返的途中学习。

就这样，我的生活依旧是“同时进行”。和留学前一样，以一种要做所有想做的事情的心情，同时进行着几件事情。

当然也有和留学前不同的地方。

留学前的我不管怎样都特别想获得周围的认可。我作为妇产科医生，我想能对孕产妇们有帮助，想支持新的生命的诞生，想帮助因女性特有的疾病而感到烦恼的患者们。这些最终都是想让人觉得我是“在做一份了不起的工作”。

对于这样的我，哈佛大学教授们常常说的一句话令我深有感触。

“你们是成为全球型领导者的人才！要改变这个社会！”

教授们每每说起“**Make a difference**（有所作为）”都令我思考良多。

我究竟为了什么在这里学习呢？

因为想得到哈佛大学研究生院毕业的荣誉吗？

因为想被人认可觉得“真了不起”吗？

因为想获得知识和技能吗？

不，都不是，为了改变社会，为了能将我们现在生活的这个社会向更好的方向改变，为此我在学习着。

我开始觉得，留学生活时吃苦，受人帮助，不是为了让别人认可自己，是为了他人，是想为社会做贡献。这样一想，我感觉比起以前想着是为了自己怎样，我的心情变得轻松多了。

而且，我希望自己死去的时候，这个世界变得比自己出生前的更好。为此我想竭尽全力。具体来说，作为妇产科医生，我确立了“要让母子都幸福”的目标。

当然只依靠妇产科医生的力量是无法守护母亲和孩子的，还需要儿科医生、助产士、护士等保健医疗相关人士的协助。特别是灾害发生时，也少不了中央政府、消防、警察、地方政府和当地人民的力量。我在思考构建一个能最大限度地发挥各方面力量的系统。

因为繁忙，因为没有时间，才能不断前行

为此我每天都在不断努力，不过每天的生活依旧“繁忙慌乱”。

四个女儿中的大女儿和二女儿上小学了。下面的两个还在上托儿所。一到下班时间，我就飞奔到托儿所接孩子。

等大女儿二女儿回家，四个孩子都聚齐，就让她们吃家政人员做的美味饭菜，在这期间我就用洗衣机洗衣服，确认家校联系本等，每天都忙于照顾孩子。做着明天上托儿所的准备，一想到“啊，我还没有做明天的资料”就不由出了一身冷汗。然后，某个孩子响亮的一声：“再来一碗。”我就说着“好的，好的”走向厨房。

就像一直在用尽全力蹬自行车一样，等孩子们睡觉时我已经疲惫不堪。读绘本给孩子们听时已经有点迷迷糊糊，常常被孩子们的“再读一点”的喊声吵醒。

但是，自行车一停下来就会倒下。

正因为是在骑行中才不会倒下。

我也一样。正因为我总在不断前行，所以能不倒下并精神饱满地努力着。

正因为忙碌，才能没有烦恼地前进。

每天很忙碌，真的没有时间。但正因如此，我才能够前行。

即使有难以跨越的墙壁挡住去路，我用满腔热情不断敲击，就能在原以为是墙壁的地方发现出口。

我就这样深信着，今天也在不断前行。

## 结语 祝愿我的经验能成为你前进的助力

---

面对着书稿，我的脑海中浮现出许多帮助过我的人的脸庞。而且，我每天都会猜想，读这本书的会是怎样的人呢？真想听读这本书的人谈谈感想啊。

我经历的事情，都是促使您发觉自己的想法的初步方案。人际关系也好，工作也罢，还有职业、对未来的预见和家人都是关于“自己”的事情。边和自己进行对话边不断前进。通过我的亲身经历，如果您觉得：“哎呀，如果这么辛苦，还是不去美国留学的好啊。”那就暗示着您今后想走怎样的人生之路。

“我也更多地借助他人的力量就好了，好，试着用用这句话。”

如果您这样想，就意味着您正面对着一个难以承担的事情，并为了解决该困难在竭尽全力。

就像这样，我想让这本书成为一种能明确“内心的真实想法”的试纸。

迄今为止，我从自己认为“这个人真厉害啊”的人们那里，获得了各种各样的关于兼顾育儿和工作的建议。有时她们会说：“大家都是这样养育孩子的哦。”“能做那样的事情是理所当然的。”或者是：“过去比现在辛苦多了。”有时，我也会感到十分沮丧，心想：“再也不找其他人商量了，就一个人努力吧。”顿时内心充满了一种悲壮的感觉。

在这个过程中，给予我最大的勇气的，是眼前的人那么的努力着，烦恼着，摸索着却不断前进的故事。

这样啊，看上去完美的人，也有这么辛苦的时候，在做着不为人所知的努力啊。每当接触到他人的亲身的经验之谈，我的内心就深受感动，心想：“我也一定能行。”“要试着去做一做”并会反复摸索尝试。

所以，我也想通过这本书告诉大家自己的失败的经验之谈，自己怎样克服困境，怎样应对意想不到的情况，当被人说“真是没有办法啊”，我又是怎样借助周围的力量将不利变为有利的。我就是一边这样考虑着一边写作的。我希望能将这些传递给读了这本书的您。

从哈佛大学回国后，开始有人邀请我做演讲，在演讲后的问卷调查上，罗列着：“我觉得您是一位不同寻常的人。”“如果不是吉田医生这样得天独厚的人，是无法一边育儿一边留学的。”等的评论。我常常反省自己还没有把自己暴露无遗。

正因为不是女超人，有很多做不到的事情，才一边借助他人的力量一边像骑自行车一般每天想方设法不断前行。这样的信息，在通过我传达真实的失败的经验之谈和脱离险境的事情的过程中，最近终于从听我演讲的各位听众那里，得到了更多。例如：“我觉得即便是自己好像也能做到。”“如果吉田老师这样说，我也要尝试一下。”的评论。

我一边愉快地想象着自己波折不断的经历也许给了某人启发，并运用到他的人生中，一边期待着每次和各种各样的人的相遇。

现在我抚养着两岁到八岁的四个孩子的同时，马上要生育第五个孩子了。

一旦孩子增加，孩子之间会互相照顾，渐渐不需要家长去操心。每当家里多了一个成员，就变得更加热闹，会增加一位具有新的个性的独特的家庭角色，整个家庭会变得越来越开心。

与此相同，自己想做的事情也一样，因为同时进行两件、三件事情，不同的事情之间互相影响，互相补充，扩大了自己的视野。而且，最重要的是，应对这些问题时，人们自身将获得能力，会在某些方面顿时开悟，又会在某些方面变得更加大胆。

各位读者，在各种各样的情况下，为了将各种制约、困难、危机都转变为前进的动力，度过能做自己想做的事情的人生，我衷心希望本书能对您有所帮助。

最后，我要感谢一直以来支持并不断提升我的才能的丈夫，感染内科医生吉田敦、四个女儿、我们夫妻双方的父母、通过孩子而结识的法兰克福、伦敦、日本、波士顿的许多妈妈友人、通过激烈的讨论激发了我的探究精神的朋友们、哈佛留学和教练技术的课程、博客制作、政策研究、援助受灾地及母子救护所项目中一起努力的朋友们、每天帮助我的各位家政人员、来听我的演讲的各位、还有培养、鼓励和关怀我的恩师和各位导师，衷心感谢大家，谢谢！

吉田穗波

2013年7月

声明：本资料版权归原作者及版权商所有，如果你喜欢，请购买正版  
仅限个人测试学习之用，不得用于商业用途，请在下载后 24 小时内  
删除。