





ТИМ РАЙХЕЛЬ

УЧИСЬ  
КАК В  
ГАРВАРДЕ

СЕКРЕТЫ  
САМООРГАНИЗАЦИИ  
ДЛЯ СТУДЕНТОВ  
И НЕ ТОЛЬКО



БОМБОРА

ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.92  
ББК 88.52  
Р18

Tim Reichel

BACHELOR OF TIME: ZEITMANAGEMENT IM STUDIUM

Copyright © 2016 by Tim Reichel /  
Studienscheiss GmbH

**Райхель, Тим.**

Р18 Учись как в Гарварде. Секреты самоорганизации для студентов и не только / Тим Райхель ; [перевод с английского]. — Москва : Эксмо, 2025. — 240 с. — (Личная эффективность).

ISBN 978-5-04-226855-7

«Учись как в Гарварде» — это практическое руководство по тайм-менеджменту, основанное на стратегиях студентов лучших университетов мира. Книга научит вас ставить цели, планировать день, использовать проверенные техники и находить баланс между учебой, работой и личной жизнью. С ее помощью вы сможете достигать высоких результатов без стресса и изнуряющихочных марафонов.

**УДК 159.92  
ББК 88.52**

© Шимко Т., перевод на русский, 2025  
© Оформление.  
ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-226855-7

# СОДЕРЖАНИЕ

Начало.....	7
Полная загрузка.....	9
Чему не научат в университете.....	13
Как эта книга может тебе помочь.....	17
 Семестр 1. Постановка целей.....	21
Чего ты хочешь на самом деле?.....	23
Раз уж ставить цели – то по SMART.....	25
Минимум – максимум.....	28
Практические советы по постановке целей.....	38
Постановка целей.....	43
 Семестр 2. Определение приоритетов .....	49
Что для тебя действительно важно?.....	51
 Семестр 3. Строим планы .....	75
Почему у тебя такой завал? .....	77
Все под контролем.....	81
На штурм вершин! .....	93
Планирование в повседневной жизни.....	103
Строим планы .....	107

## *Содержание*

---

Семестр 4. Сделай первый шаг .....	113
Что тебя сдерживает?.....	115
Медленно, но верно .....	118
Делай как Цезарь.....	126
Сделай первый шаг .....	134
 Семестр 5. Стань продуктивным.....	139
Занят по уши – но есть ли результат? .....	141
20 процентов решают все .....	144
Волшебный срок сдачи работы.....	152
С секундомером.....	163
Стань продуктивным .....	173
 Семестр 6. Формируем привычки .....	179
Однодневка или привычка на всю жизнь?.....	181
Старые привычки.....	185
Новые привычки .....	191
Формируем привычки.....	199
 Готово! Ты – бакалавр времени .....	205
Свершилось!.....	207
 Бонусный семестр. Продолжай в том же духе .....	211
Кем ты хочешь стать? .....	213
Твое монструозное мышление .....	218
Продолжай в том же духе .....	230
 Конец .....	235



**НАЧАЛО**



# ПОЛНАЯ ЗАГРУЗКА

**21:32.** Ты сидишь за столом. Перед тобой — ноутбук, рядом пустая чашка кофе, в голове гул. Что ты чувствуешь? Злость? Усталость? Или, может быть, апатию и легкую панику?

Вроде бы день только начался — и вот он уже закончился. А в списке задач на сегодня ни одной вычеркнутой строки. Конспекты не разобраны, главы не прочитаны, задачи по предмету так и остались в папке «на потом». Хотя с утра все выглядело вполне обнадеживающе: ты встал с намерением взять день за шкирку. А теперь... только раздражение.

Что случилось?

Вариантов масса: тебя отвлек телефон. Пришли мем, и ты решил «на минутку» заглянуть в мессенджер. Или «быстро посмотреть видео

по теме» – и через два часа ты уже знаешь, как выживают в тайге без еды, но не разобрался, как решить задачу № 3.

---

## **Позволь угадать: у тебя просто не было времени?**

---

Твои студенческие годы выглядят примерно так: ты спешишь с пары на пару, пытаешься впихнуть в себя кучу теории, встретиться с однокурсниками, понять требования преподавателей, успеть за стипендией, оформить документы, оплатить аренду... Может, ты даже подрабатываешь.

А если на горизонте маячит курсовая или сессия, тебе уже не до жизни. Только учеба, дедлайны и ощущение, что ты живешь в вечной гонке.

В такие моменты тебе начинает казаться, что ты не студент, а многофункциональный загнанный хомяк.

В душе растет ощущение вины. Мол, «надо было раньше», «где я все упустил?». И это чувство — твой главный враг. Потому что оно **съедает мотивацию.**

---

**Ты не один. Это  
универсальная  
студенческая проблема.  
Но, знаешь, время есть.  
Оно есть у всех. Только  
одни им управляют,  
а другие оказываются  
в ловушке вечных  
горящих дедлайнов.**

---

Решения нет в интуитивном «соберись тряпка». Решения нет и в YouTube-роликах про «сверхпродуктивных». Решение – в пошаговом освоении навыков, о которых тебе никто не рассказывает на парах:

- Как ставить реальные цели, а не эфемерное «хочу сдать сессию хорошо».
- Как выбирать, что действительно важно, а что – просто шум.
- Как планировать свою неделю так, чтобы у тебя появилось время и на учебу, и на жизнь.
- Как побороть внутреннего саботажника, который уговаривает: «начни завтра».

Это не мотивационная книга. Это – практическое руководство. Как GPS для студента.

Здесь будет много примеров, четких алгоритмов, а главное – практики. Потому что с мотивацией все просто: она приходит в процессе. Главное – **начать двигаться**.

# ЧЕМУ НЕ НАУЧАТ В УНИВЕРСИТЕТЕ

**К**огда ты поступаешь в университет, тебе обещают, что теперь ты — на пути к профессии. Обещают знания, развитие, карьеру, даже личностный рост. Но знаешь, чего тебе почти гарантированно **не расскажут на парах?**

Как справляться со стрессом. Как планировать день, чтобы в нем помещалась и учеба, и жизнь. Как выживать в режиме вечного дедлайна и при этом не терять интерес к предметам. Как **управлять собой.**

## АКАДЕМИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА ≠ РЕАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ

Ты учишься считать производные, анализировать исторические процессы, запоминать десятки терми-

нов и формул. Тебя загружают литературой и методиками, теоремами и законами, кейсами и курсовыми. Но ты быстро понимаешь: это все — оболочка.

---

## **Системного подхода — нет. Методики работы с собой — нет. Элементарной инструкции «что делать, когда ты ничего не успеваешь» — нет.**

---

Тебе дают знания, но не учат ими управлять. Тебя нагружают заданиями, но не объясняют, как их вписать в реальную жизнь.

И да, официально предполагается, что ты **самостоятельный, ответственный, взрослый человек**,

который умеет организовывать себя, умеет отличать важное от неважного, знает, как не сойти с ума к сессии. Но вот беда: никто этому не учит.

### **А ЕСЛИ НЕ УЧАТ – НАДО УЧИТЬСЯ САМОМУ**

Если хочешь сдать экзамены без нервных срывов, защитить диплом без бессонных ночей, не подсесть на кофеин и не заедать стресс – ты должен научиться сам. Ты должен построить **личную систему**.

---

**Без системы ты каждый  
семестр будешь  
начинать с надеждой,  
а заканчивать  
с изнеможением  
и чувством вины.**

---