Джедайские техники

Как воспитать свою обезьяну, опустошить инбокс и сберечь мыслетопливо

Макс

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Оглавление

Введение 13

Надо ли мне читать эту книгу? 15

Глава 1. Как мы устроены? 17

1.1. Обезьяна в твоей голове 19

1.2. Быстрое и медленное мышление по Даниэлю Канеману 23

1.3. Как устроена наша память 27

1.3.1. Эффект интерференции (ретроактивное торможение) 31

1.3.2. Ложные воспоминания 33

1.3.3. Искажение воспоминаний 35

1.3.4. О феноменальной памяти и наивном вмешательстве 38

Глава 2. Как с этим жить? 40

2.1. Универсальный совет на все времена 40

2.2. Принцип экономии мышления (почему тайм-менеджмент не всем помогает?) 41

2.3. Где мы теряем мыслетопливо? (симптомы неэкономичного мышления) 45

2.3.1. Я креативный и разносторонне развитый 45

2.3.2. Эффект дырявого стека 47

2.3.3. Нелинейная зависимость длительности от сложности 51

2.3.4. Неэкономия масштаба 53

2.3.5. Эффект выпрямления сроков 54

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

2.3.6. Сжатие/разрежение сроков 57
2.3.7. Бракованный день 59
2.3.8. Мыслительный процесс коровы 61

Глава 3. Практики экономии мыслетоплива 63

3.1. Регулярно восстанавливаться 66
3.2. Разгружать рабочую память 71
3.2.1. Метод спусковых крючков 72
3.2.2. Метод созерцания точки 74
3.2.3. Вечерний гвоздодер 74
3.3. Регулярно очищать инбоксы 75
3.4. Правильно формулировать задачи 79
3.4.1. Шаблонные приемы в формулировках 85
3.4.2. О поручениях 86
3.4.3. Что делать с проектами? 87
3.5. Использовать внешнее хранилище 90
3.5.1. Список задач 91
3.5.2. Список проектов 97
3.5.3. Календарь 98
3.5.4. Система хранения справочной информации 100
3.5.5. Зона видимости справочной информации 101
3.6. Регулярно проводить обзоры системы 103
3.6.1. Еженедельный обзор 105
3.6.2. Ежедневный обзор 108
3.6.3. Спонтанный обзор 109
3.7. Уменьшить вредные переключения 110
3.7.1. Отключить лишние оповещения 115
3.7.2. Убрать семечки со стола 126
3.7.3. Работать «помидорами» 130

Глава 4. Продвинутые приемы и техники 133

4.1. Продвинутые техники работы с проектами 133
4.1.1. Дела, проекты и образ жизни 134

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

4.1.2. План проекта и список задач 139
4.1.3. Метод рационального фланёра и подход «Тойоты» 142
4.1.4. Метод минимально приемлемого результата 145
4.1.5. Техника мозгового штурма, бредогенерации и разностороннего рассмотрения проблемы 148
4.1.6. Техника прогнозирования сроков завершения 154
4.1.7. Главные условия, чтобы успевать в срок 158
4.2. Продвинутые техники пересмотра планов 163
4.2.1. Концепция пружины 164
4.2.2. Техника «Чтобы что?» и закон хомячка 170
4.3. О цифрах и метриках 174
4.3.1. Черный закон метрик 175
4.3.2. Светлая сторона черного закона 181
4.3.3. Горилла и целеполагание по SMART 183
4.3.4. Не все минуты одинаково полезны 185
4.3.5. Законы впихивания и разумная многозадачность 188
4.3.6. Регрессия к среднему и сила флуктуаций 194

Глава 5. Практические приемы и шаблонные решения 201

5.1. Шаблон экономии масштаба. Выживание в большом потоке входящих 201
5.2. Список интересных книг/фильмов/статей 203
5.3. Инкубация идей 205
5.4. Продвинутая инкубация идей: generational garbage collection, или Метод «шкаф — балкон — дача» 208
5.5. Отказ от статуса «прочитано» / «не прочитано» в электронной почте 210
5.6. Чек-лист и типовые активности 211

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

5.7. Список «На поговорить», или Повестки 216
5.8. Доза мелкой фигни 217
5.9. Поисковая оптимизация в почтовом ящике 218
5.10. Интеграция с корпоративными системами 219
5.10.1. Проектный режим 220
5.10.2. Режим сервис-деска 221
5.11. Берем под контроль зависимость от новостей / форумов / социальных сетей 221
Глава 6. Чего обычно опасаются люди? 224
6.1. Не превращусь ли я в биоробота? 224
6.2. А что делать, если я не смогу заставить себя следовать этой методике? 225
6.3. Что делать, если у меня не будет хватать времени на все это? 228
6.4. А что делать, если у меня на работе случится завал или я уеду в отпуск? 229
6.5. Что делать, если мой компьютер/смартфон сломается (и мой аккаунт взломают)? 231
Глава 7. Чего на самом деле надо опасаться? 233
7.1. Попытки сделать всю работу перед тем, как заняться собой (нарушение принципа кислородной маски) 233
7.2. Путаем «сложно» (или «неэффективно») с «невозможно» 234
7.3. Леность мышления под маской экономии времени 236
7.4. Забиваем на обзоры (еженедельный обзор + помидорная техника) 238
7.5. Зачем записывать, лучше я быстро сделаю (бонус к ощущению важности) 239

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

7.6. Страх свободного времени 241
7.7. Я столько всего не сделал! 242
7.8. Перегруз мозга 243
7.9. В списке задач отсутствуют личные задачи 244
7.10. В списке дел присутствуют личные задачи 246
7.11. Неявные списки задач 247
7.12. Отсутствие любимого дела за пределами офиса 249
7.13. Неприязнь к разгильдяям 250
7.14. Мой босс — трудоголик 251
7.15. Делегирование будущему себе 253
7.16. Понятное — неинтересно 253
7.17. Темная сторона списка задач 255
7.18. Нетерпимость к незавершенным делам 257

Глава 8. А как на практике… 262
8.1. Собираемся на концерт 262
8.2. Уезжаем в отпуск 264
8.3. Как я писал эту книгу 271

Приложения 278
Приложение 1. Пример списка спусковых крючков для очистки мозга 278
Приложение 2. Подсказки для внедрения этого всего в жизнь 279
Приложение 3. Точки и пределы регулировки практик 284

Список литературы 289

Благодарности 298

Об авторе 300

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Введение

Однажды на заре своей карьеры в индустрии разработки программного обеспечения я прочитал книгу Фредерика Брукса [1] (культовую для всех менеджеров в ИТ), в которой была ссылка на исследования конца 60-х, показывающие, что разница в производительности между хорошим и посредственным программистом — это не проценты и даже не десятки процентов. Производительности могут отличаться в десятки раз! Разработка программного обеспечения — один из ярких примеров интеллектуальной работы, и очень похоже, что умственные работники и в других сферах (например, реклама, маркетинг, продажи, дизайн, управление проектами и т. д.) также в своей производительности отличаются в десятки раз.

С тех пор я озадачился поиском причины такого различия и, главное, рецептов повышения продуктивности отдельно взятого человека не на какие-то жалкие 10–20%, а в разы и десятки раз. У меня была мечта — создать команду, где каждый — unus sed leo*, состоящую из небольшого количества человек, но способную

---

* Unus sed leo — «один, но лев» (лат.). Говорят, эти слова Ганнибал сказал Гискону во время битвы при Каннах. А Ганнибал был известен тем, что силами крошечной армии наемников полтора десятка лет с ошеломительным успехом терроризировал целую Римскую империю.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

соревноваться по скорости, с в разы превосходящей по размеру командой конкурентов. Что-то вроде такого:

Конечно же, если каждый член команды станет аномально эффективным, это не даст вам эффективную команду в целом. И наоборот, даже в самой эффективно работающей команде не все обязаны работать эффективно (об этом говорит нам теория ограничений или мое видео [39]). Однако если в команде все неэффективны, тупят и прокрастинируют, с этой командой мало что можно будет поделать.

Так я отправился на поиски методики, помогающей в разы. И вроде как нашел. Секрет оказался прост: надо научиться использовать свой ум бережно и аккуратно, не переоценивая свой собственный уровень осознанности и интеллектуальных способностей.

В этой книге практически нет ничего такого, что изобрел я сам. Если это не первая ваша книга о личной эффективности, то вы наверняка узнаете GTD Дэвида Аллена, MYN Майкла Линенбергера, семь навыков Стивена Кови, эссенциализм Грега Маккеона, элементы тайм-менеджмента Глеба Архангельского, Франческо Черило с его помидорными техниками, техники 18 минут Питера Брегмана или 12 недель Морана и Леннингтона, успеватель Василия Кислого и техники работы

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

с прокрастинацией Питера Людвига… В этой книге я предлагаю вам конструкцию из навыков и знаний, которая в свое время спасла мой мозг (и мою личную жизнь) от коллапса перегрузок. Я разобрал ее на запчасти и, опираясь на современные взгляды на психологию и физиологию человеческого мозга, сплавил заново, стараясь излагать все максимально просто. Надеюсь, что ваша основная цель — не «узнать что-нибудь новенькое», а научиться успевать выполнять важные для вас дела, несмотря ни на что. Эти две цели не всегда связаны друг с другом: намного чаще для нас оказывается полезным не обогатиться новыми знаниями, а по-новому понять то, что мы и так знали. И начать действовать в соответствии с этим.

НАДО ЛИ МНЕ ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ?

Сейчас я покажу вам достаточно простой (но, возможно, не самый приятный) способ понять, стоит ли вам читать эту книгу дальше и насколько она в принципе может оказаться для вас полезной. Итак:

1. Положите перед собой лист бумаги и ручку и поставьте таймер (например, в смартфоне) на 10 минут.
2. Сядьте поудобнее.
3. Закройте глаза* и попытайтесь вспомнить все, что вы делали сегодня и вчера, в обратном хронологическом порядке, событие за событием.

---

* Не прямо сейчас, а когда дочитаете задание до конца ☺ *(Здесь и далее прим. авт.)*

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

4. Каждый раз, когда вы вспоминаете что-то такое, что вам надо сделать, о чем надо еще подумать или что-то, что не хочется забывать по каким-то еще причинам, — открывайте глаза, добавляйте это в список на листе бумаги и опять закрывайте глаза.
5. Если вы вспомнили сегодняшний и вчерашний день, а будильник еще не прозвенел, продолжайте ждать его звонка с закрытыми глазами.

Вам определенно стоит читать эту книгу дальше, если звонок будильника застал вас в любой из следующих ситуаций:

1. Вы без остановки записывали дела, которые вам срочно надо сделать.
2. Вы «мигом отправляли еще одно письмо по электронной почте».
3. Вы залипли в соцсети, после того как решили «быстренько проверить, что там».
4. Вы вспомнили об этой книге спустя сутки или больше.

(Конечно, я утрирую: в ситуации номер четыре вы вряд ли окажетесь. Но если вдруг именно так и случилось, этой книги вам будет недостаточно…)

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Почитать описание и заказать в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги: Проза: Детские книги:

МИФ