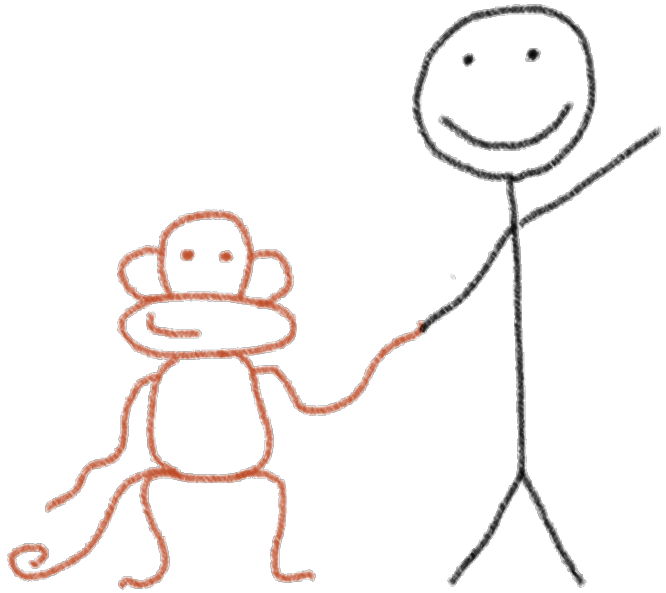
Воспитай в себе обезьяну



Максим Дорофеев
Корпоративный прокрастинатолог
mnogosdelal.ru

О себе:

mnogosdelal.ru

О себе:

— С детства программировал

mnogosdelal.ru

О себе:

- С детства программировал
- Руководил ИТ-шниками

mnogosdelal.ru

О себе:

- С детства программировал
- Руководил ИТ-шниками
- Помогаю доводить дела до конца

mnogosdelal.ru

Основное положение

Основное положение

Бо́льшую часть времени большинство людей :

Основное положение

Бо́льшую часть времени большинство людей:

- иррациональны

Основное положение

Бо́льшую часть времени большинство людей:

- иррациональны
- импульсивны

Основное положение

Бо́льшую часть времени большинство людей:

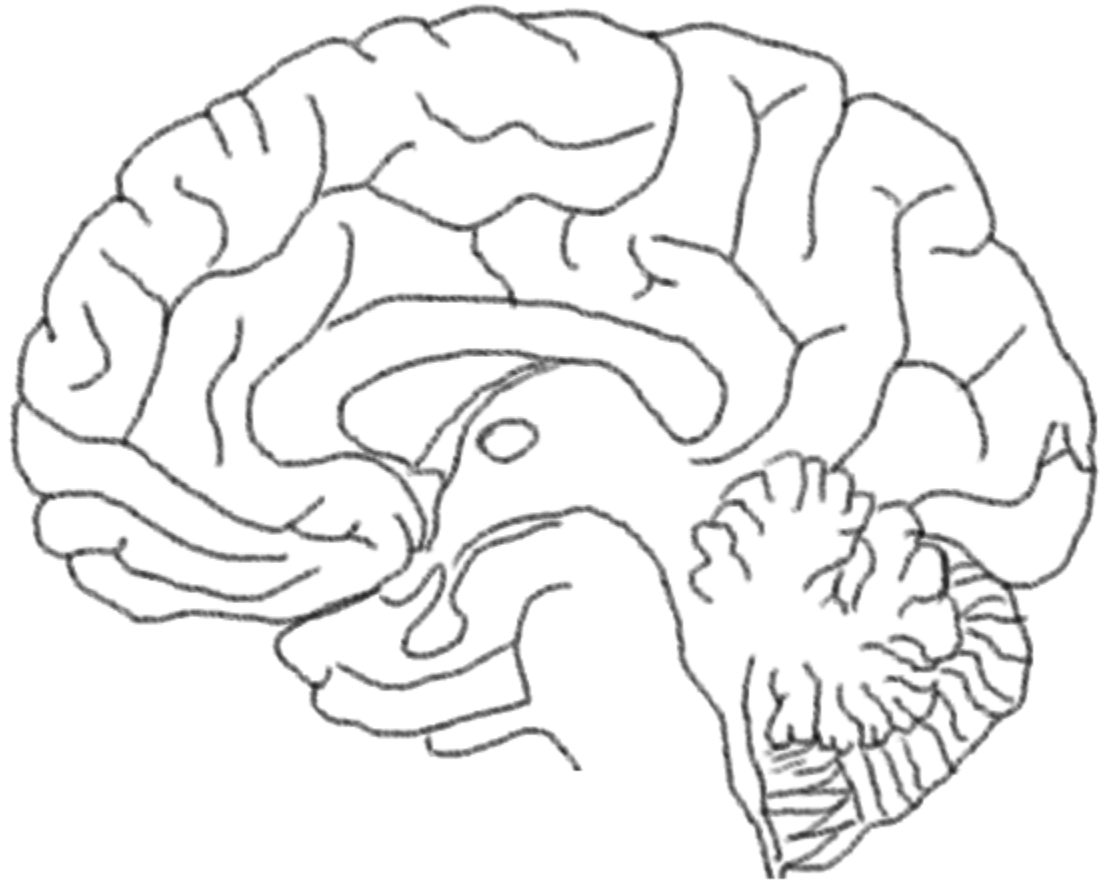
- иррациональны
- импульсивны
- действуют на автомате

Основное положение

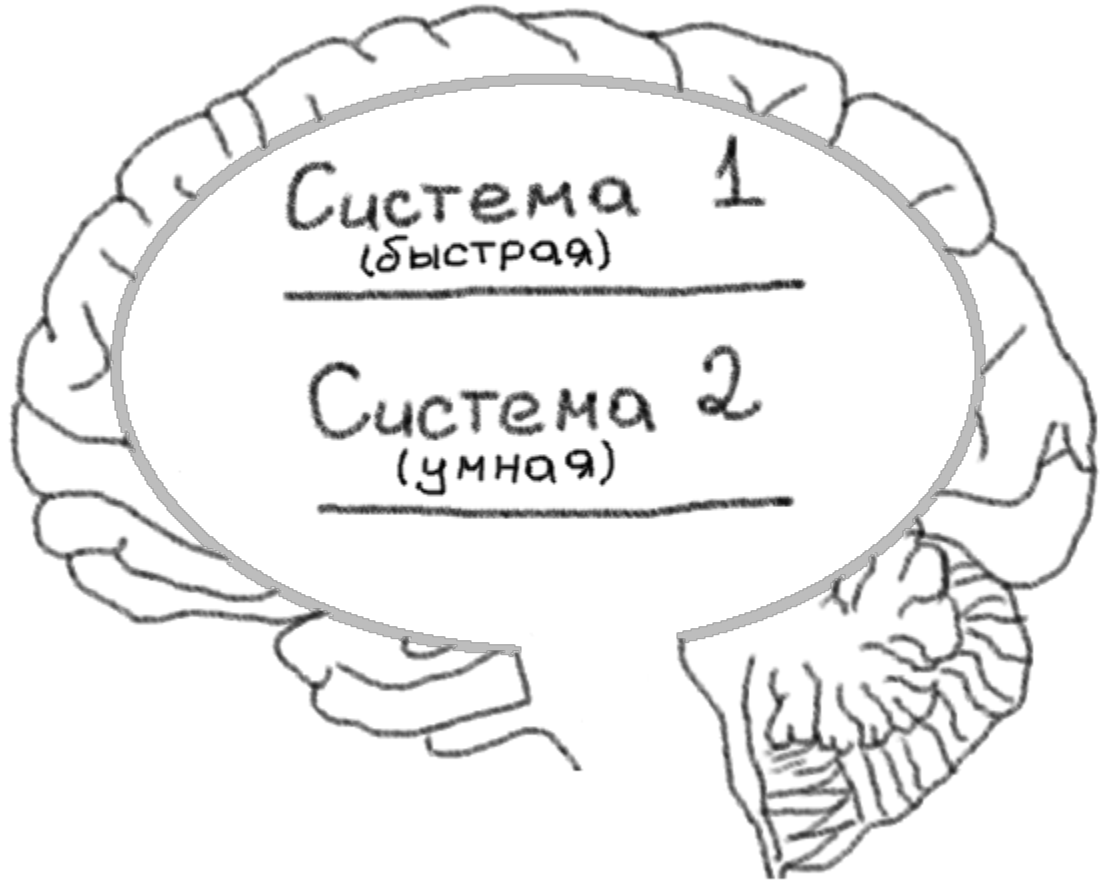
Бо́льшую часть времени большинство людей:

- иррациональны
- импульсивны
- действуют на автомате
- не считают такое поведение нормой

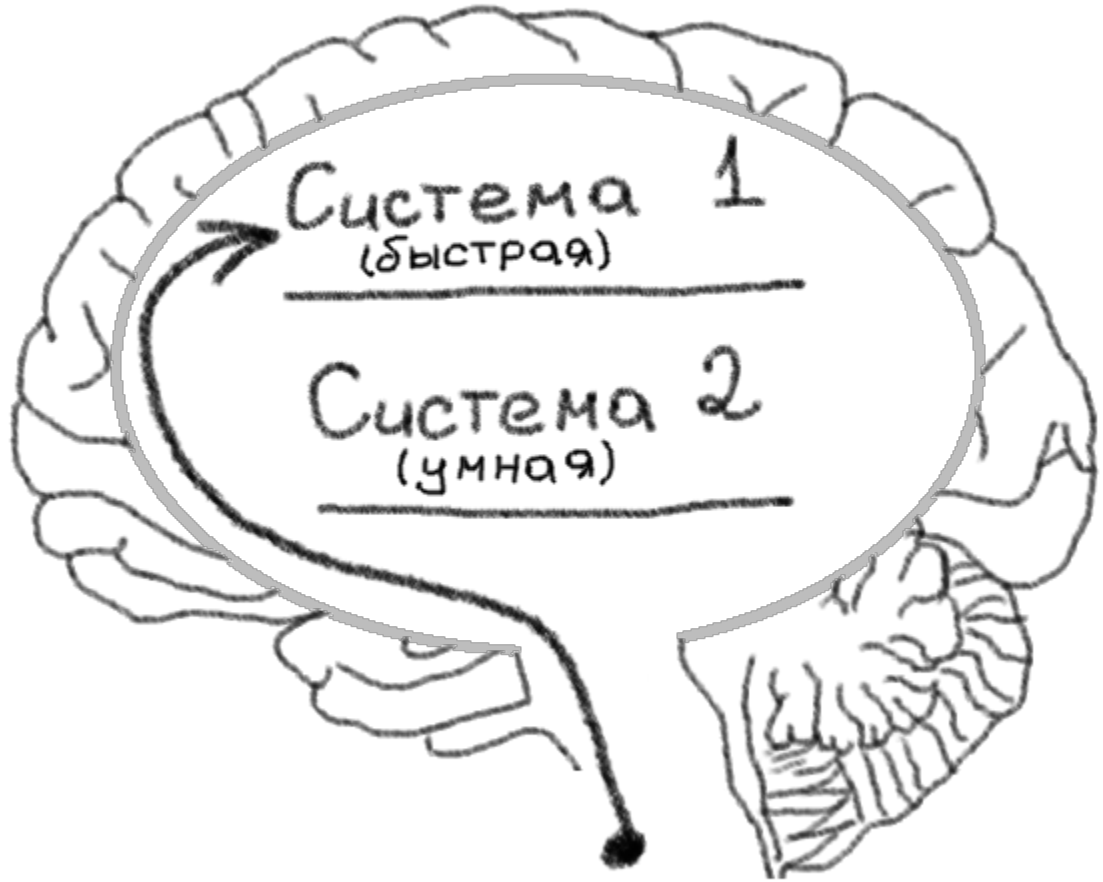
Модель мышления Д. Канемана



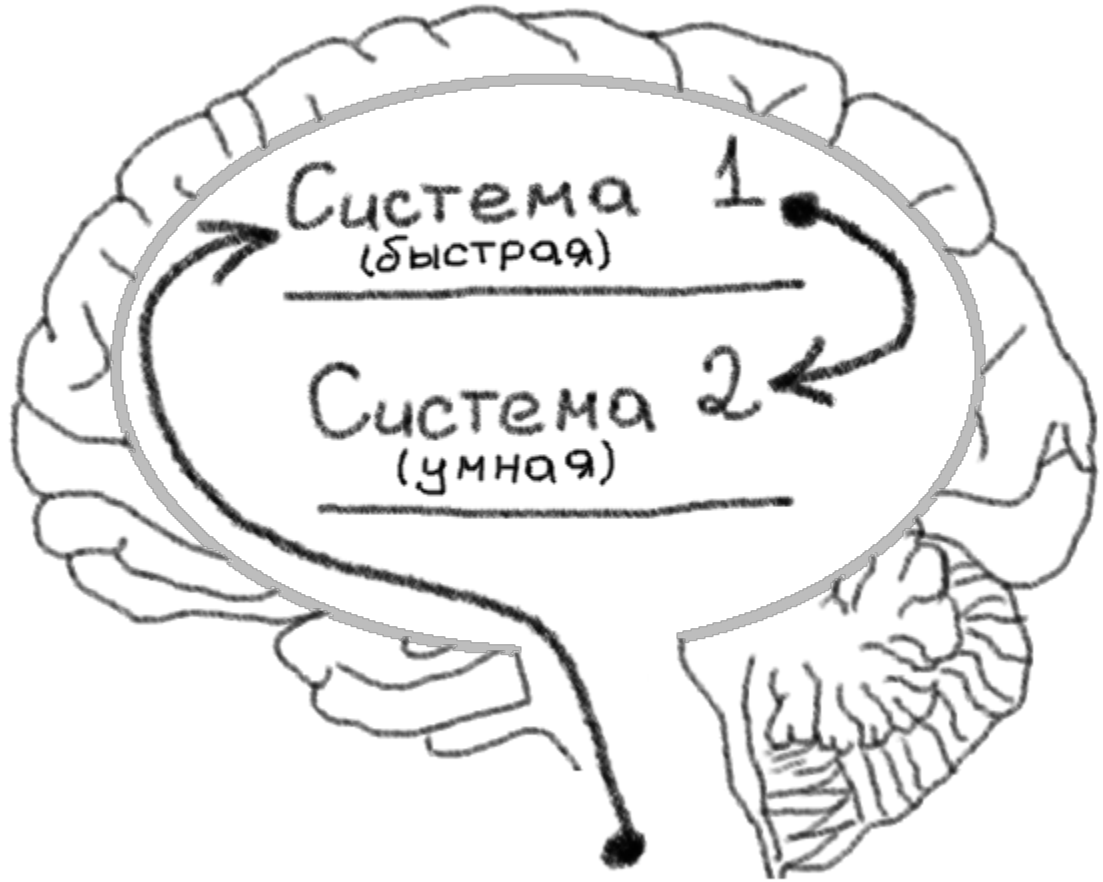
Модель мышления Д. Канемана



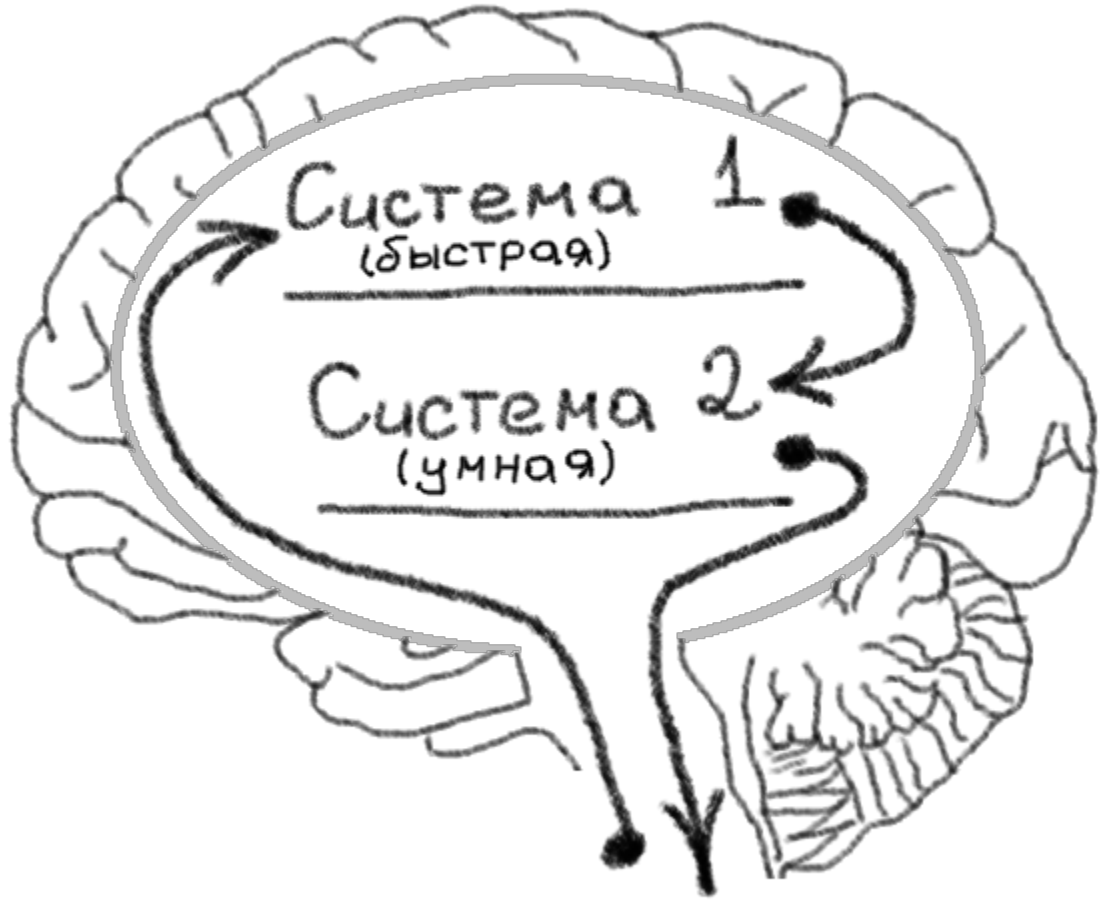
Модель мышления Д. Канемана



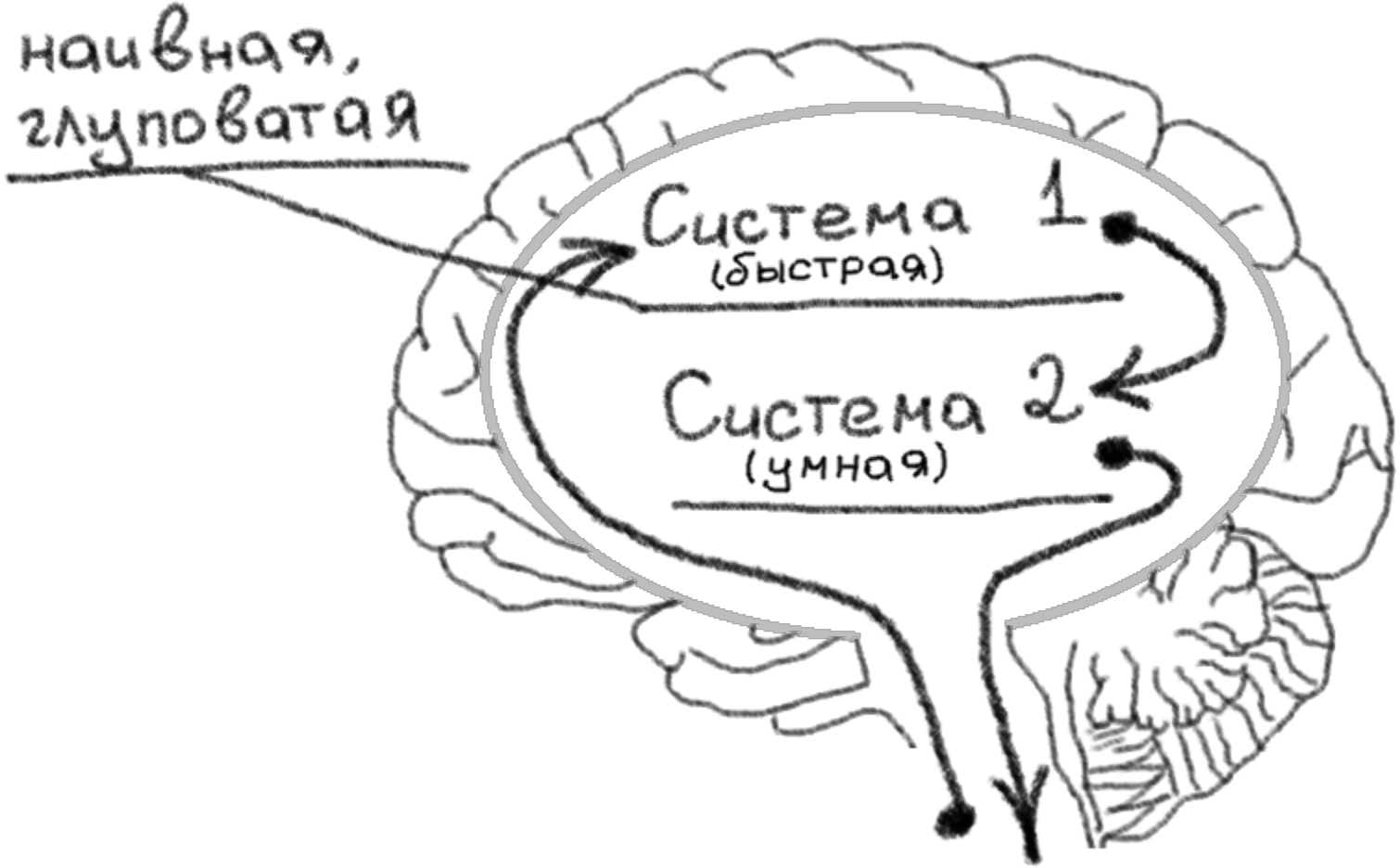
Модель мышления Д. Канемана



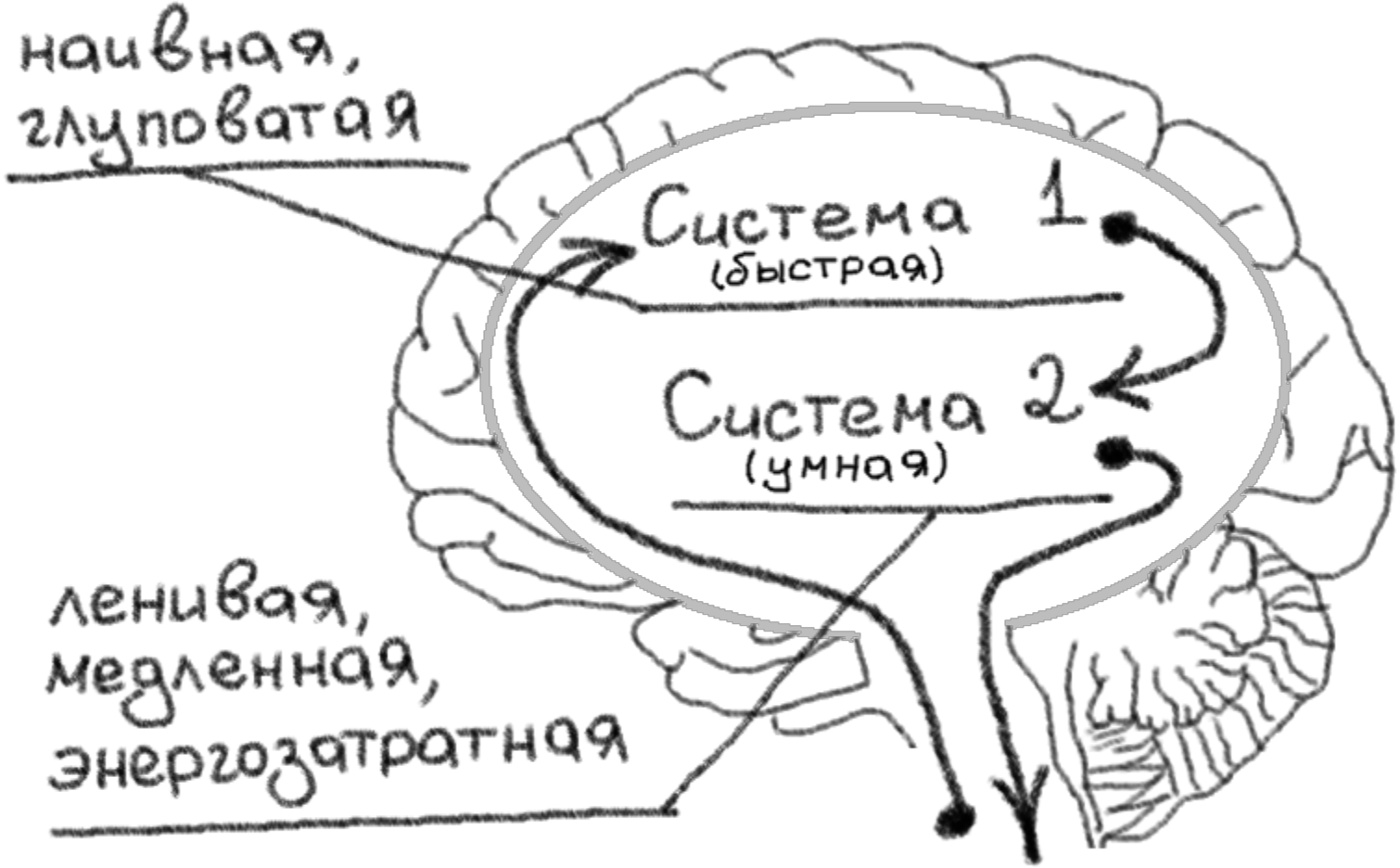
Модель мышления Д. Канемана



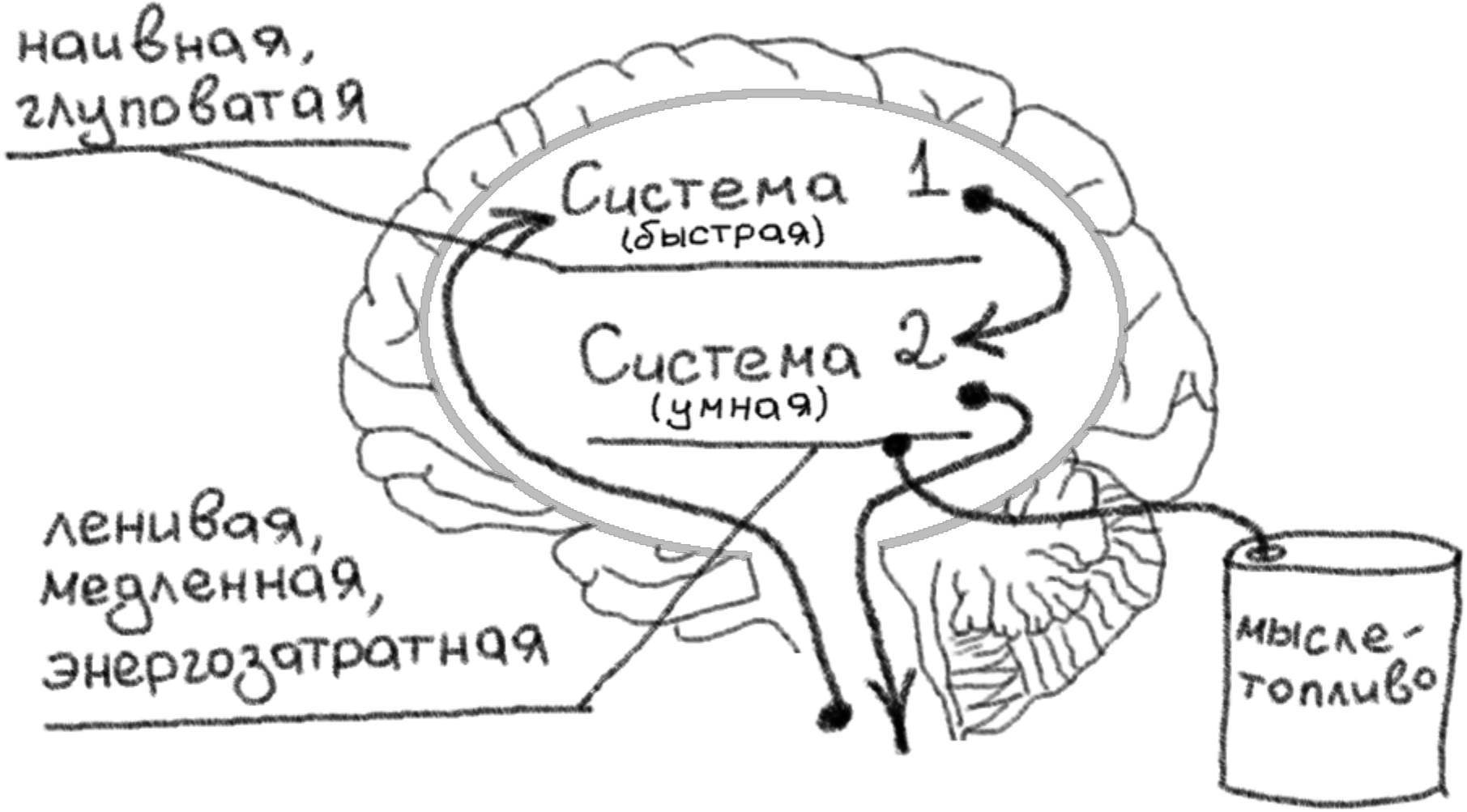
Модель мышления Д. Канемана



Модель мышления Д. Канемана



Модель мышления Д. Канемана



Пошевелим мышлениями

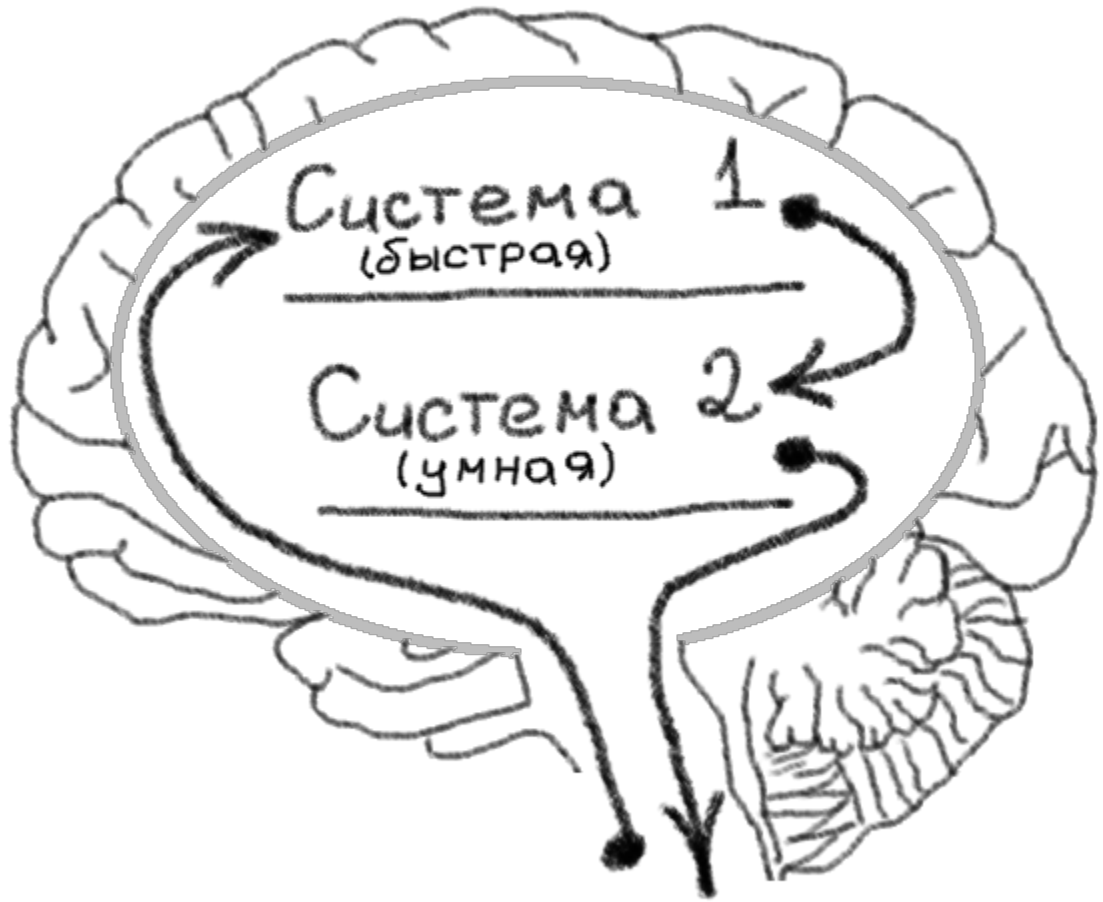
Бейсбольный мяч с битой стоят
1 доллар 10 центов

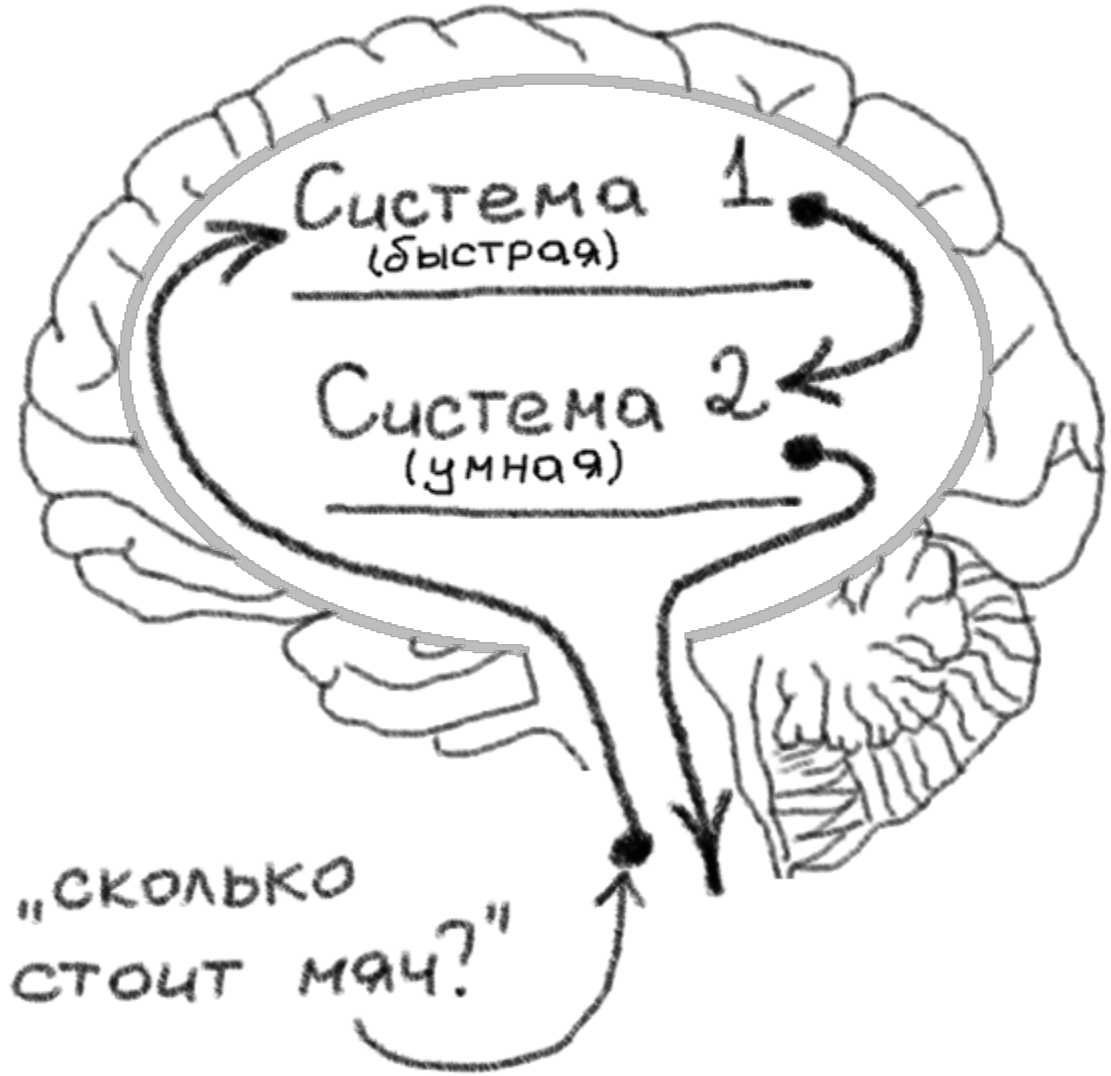
Бейсбольная бита дороже мяча
на 1 доллар

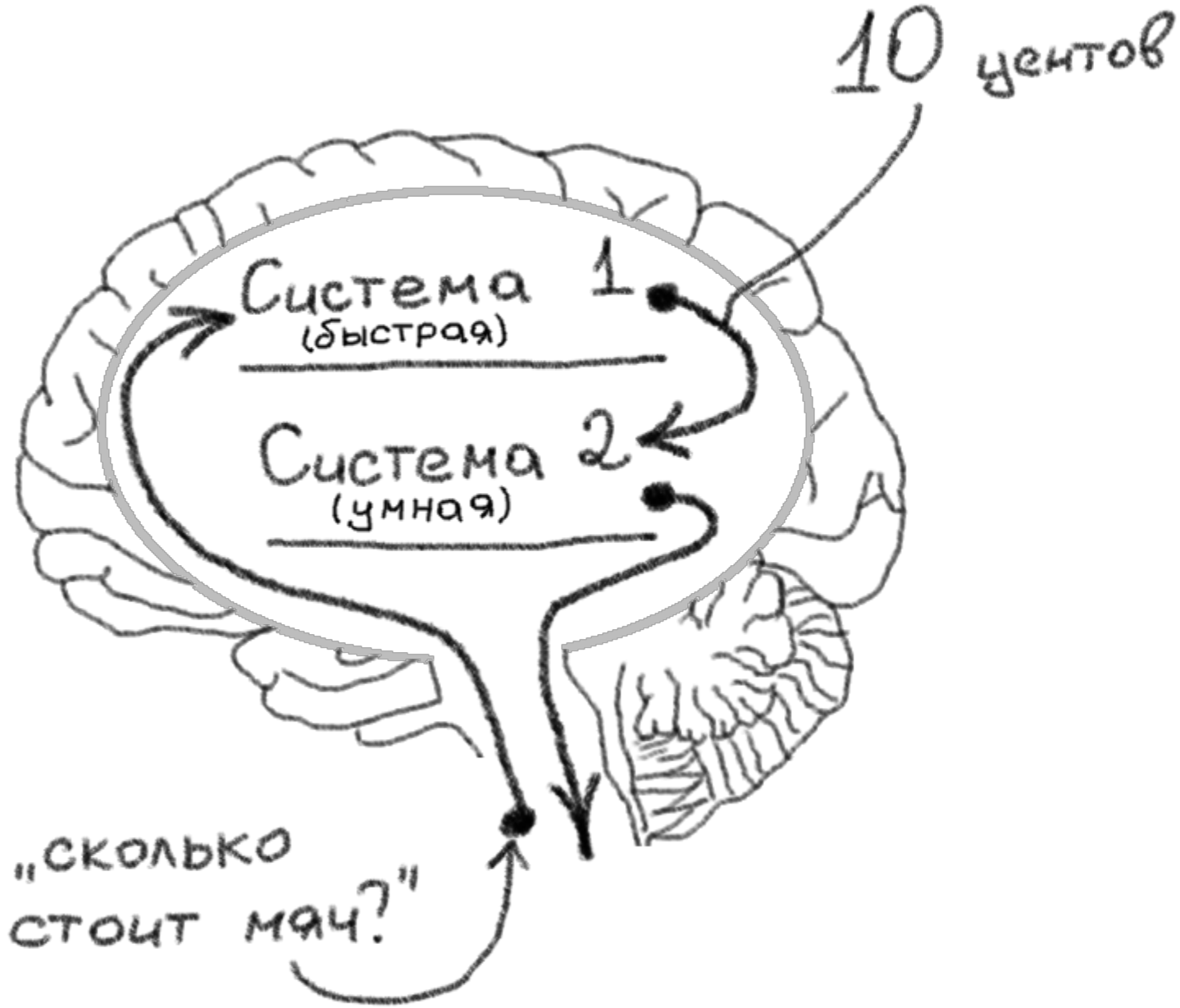
Сколько стоит мяч?

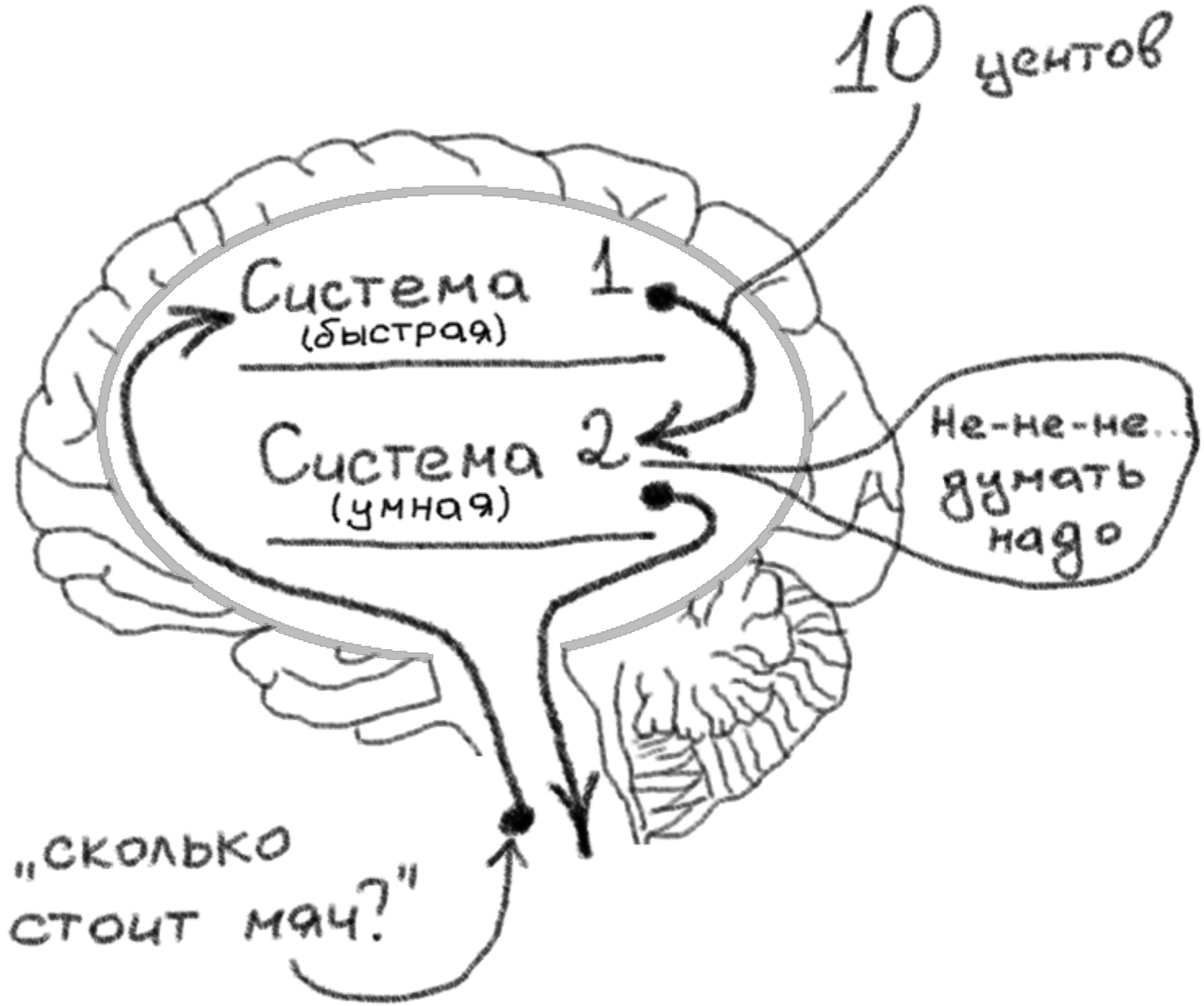
Кто подумал

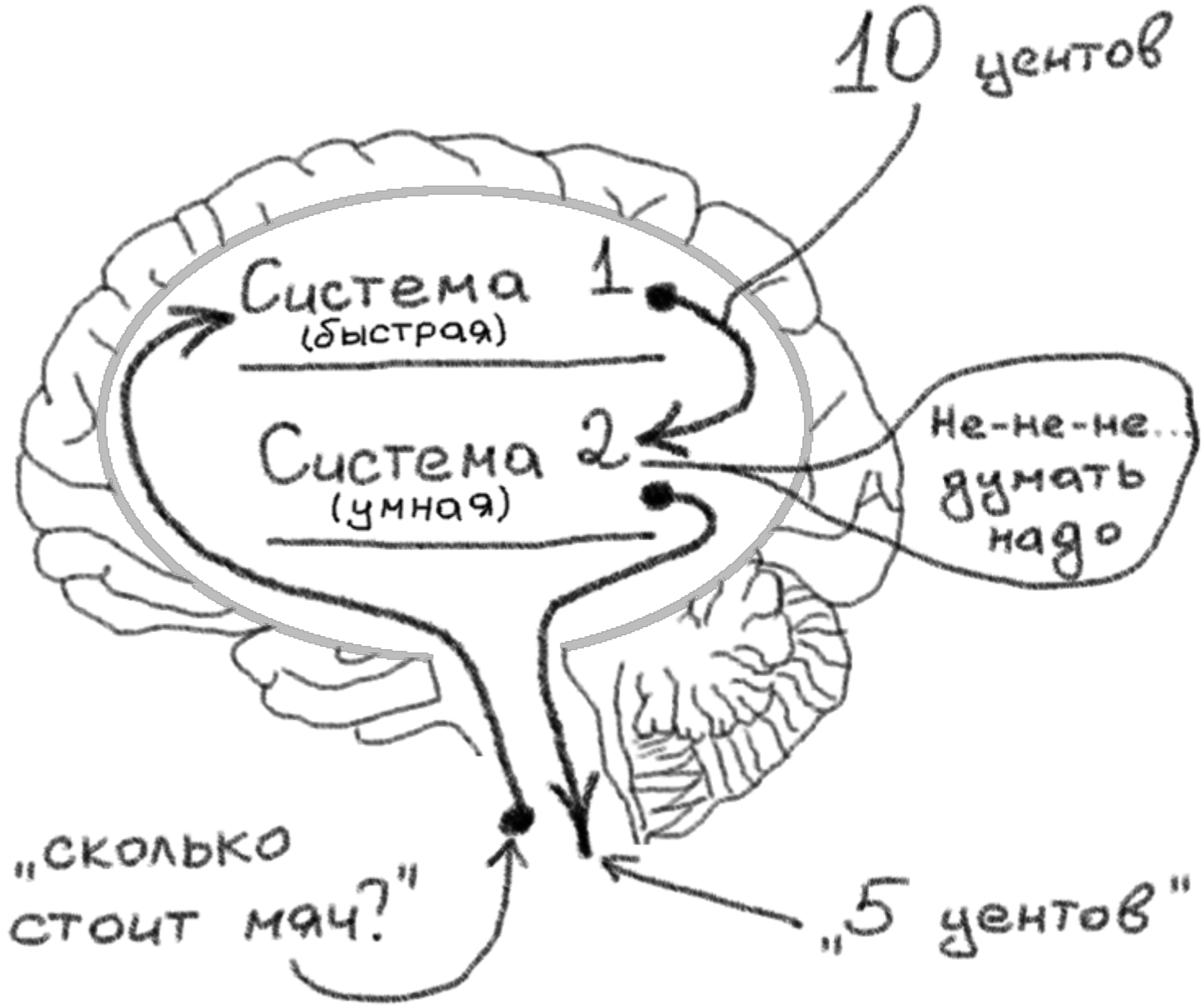
про 10 центов?


Система 1
(быстрая)
Система 2
(умная)


Система 1
(быстрая)
Система 2
(умная)
„сколько
стоит мяч?"


10 центов
Система 1
(быстрая)
Система 2
(умная)
„сколько
стоит мяч?"


10 центов
Система 1
(быстрая)
Система 2
(умная)
Не-не-не...
думать
надо
„сколько
стоит мяч?"


10 центов
Система 1
(быстрая)
Система 2
(умная)
Не-не-не...
думать
надо
„сколько
стоит мяч?"
„5 центов"

Давайте еще

Пошевелим мышлениями

6 4 5 7 5 7

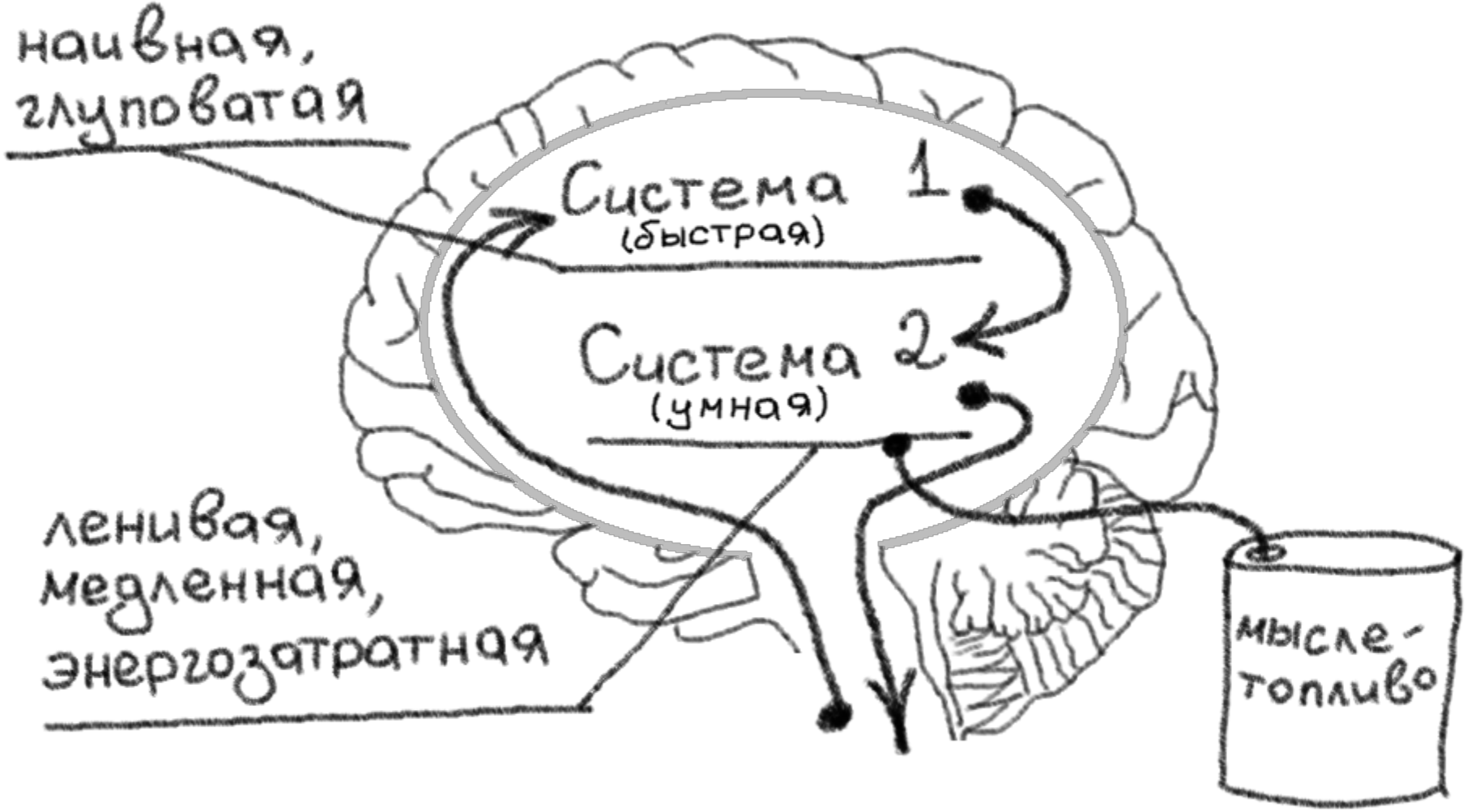
5 2 7 3 1 2

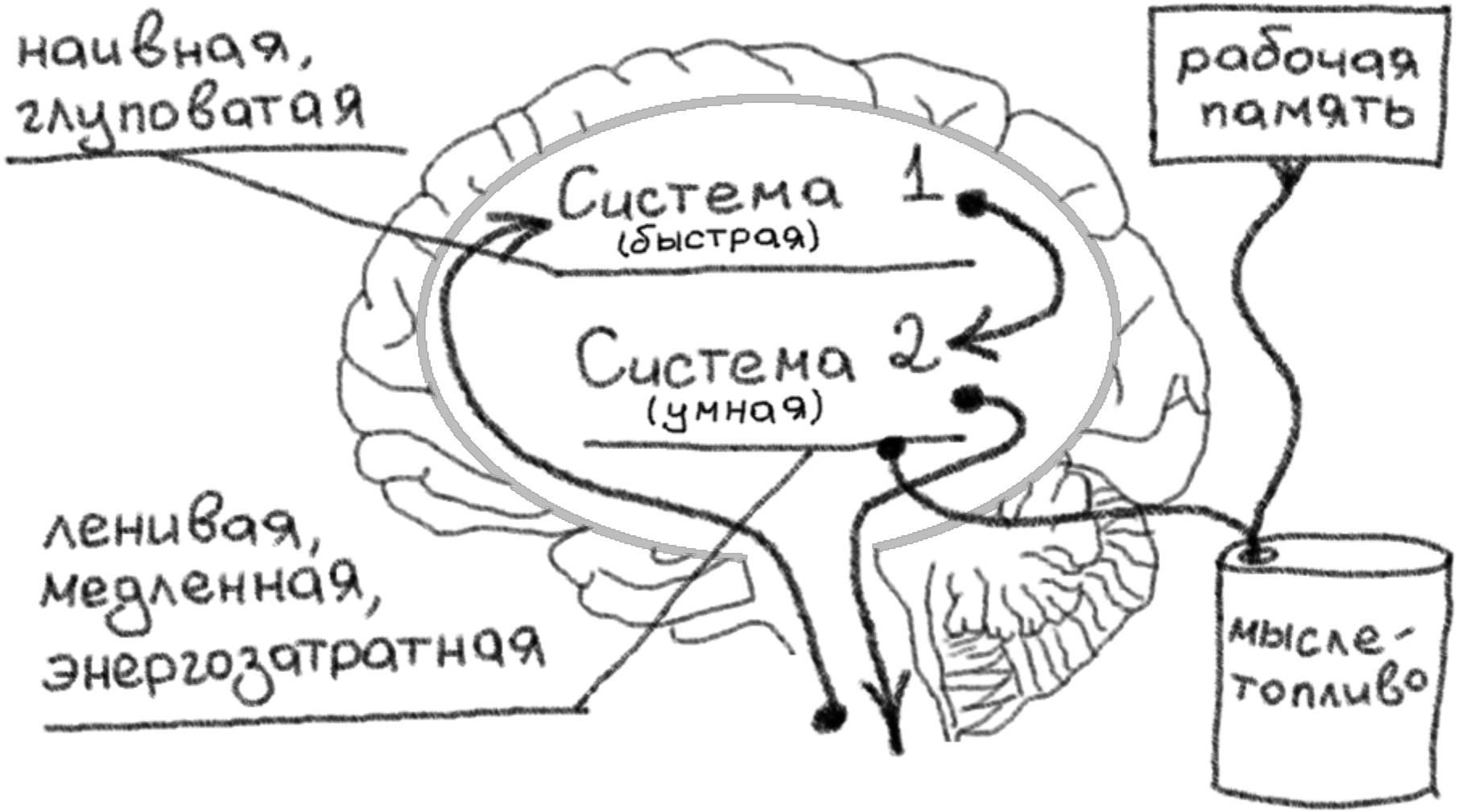
2 4 3 1 8 5

А теперь „Плюс 3"

2 1 3 4 7 9

4 3 8 1 8 5


наивная,
глуповатая
Система 1
(быстрая)
Система 2
(умная)
ленивая,
медленная,
энергозатратная
мысле-
топливо


наивная,
глуповатая
Система 1
(быстрая)
Система 2
(умная)
ленивая,
медленная,
энергозатратная
рабочая
память
мысле-
топливо

Особенности мозга:

Особенности мозга:

- Мозг не может много думать (мыслетопливо - ограниченный ресурс)

Особенности мозга:

- Мозг не может много думать (мыслетопливо - ограниченный ресурс)
- Память работает криво:

Особенности мозга:

- Мозг не может много думать (мыслетопливо - ограниченный ресурс)
- Память работает криво:
  - Рабочая мешает думать

Особенности мозга:

- Мозг не может много думать (мыслетопливо - ограниченный ресурс)
- Память работает криво:
  - Рабочая мешает думать
  - В долговременную фиг запишешь

конфета, кислый, сахар, горький, хороший, вкус, зуб, славный, мед, газировка, шоколад, сердце, торт, съесть, пирог

Особенности мозга:

- Мозг не может много думать (мыслетопливо - ограниченный ресурс)
- Память работает криво:
  - Рабочая мешает думать
  - В долговременную фиг запишешь

Вкус, смысл, сладкий

конфета, кислый, сахар, горький, хороший, вкус, зуб, славный, мед, газировка, шоколад, сердце, торт, съесть, пирог

Леонард Млодинов

(Нео)сознанное

Как бессознательный ум управляет нашим поведением

Особенности мозга:

- Мозг не может много думать (мыслетопливо - ограниченный ресурс)
- Память работает криво:
  - Рабочая мешает думать
  - В долговременную фиг запишешь

Особенности мозга:

- Мозг не может много думать (мыслетопливо - ограниченный ресурс)
- Память работает криво:
  - Рабочая мешает думать
  - В долговременную фиг запишешь
- Запуск мышления - процесс не приятный

Особенности мозга:

- Мозг не может много думать
  (мыслетопливо - ограниченный ресурс)
- Память работает криво:
  - Рабочая мешает думать
  - В долговременную фиг запишешь
- Запуск мышления - процесс не приятный
  (иногда непроизвольный)

Еще раз „Плюс 3"

Но цифр меньше

7426

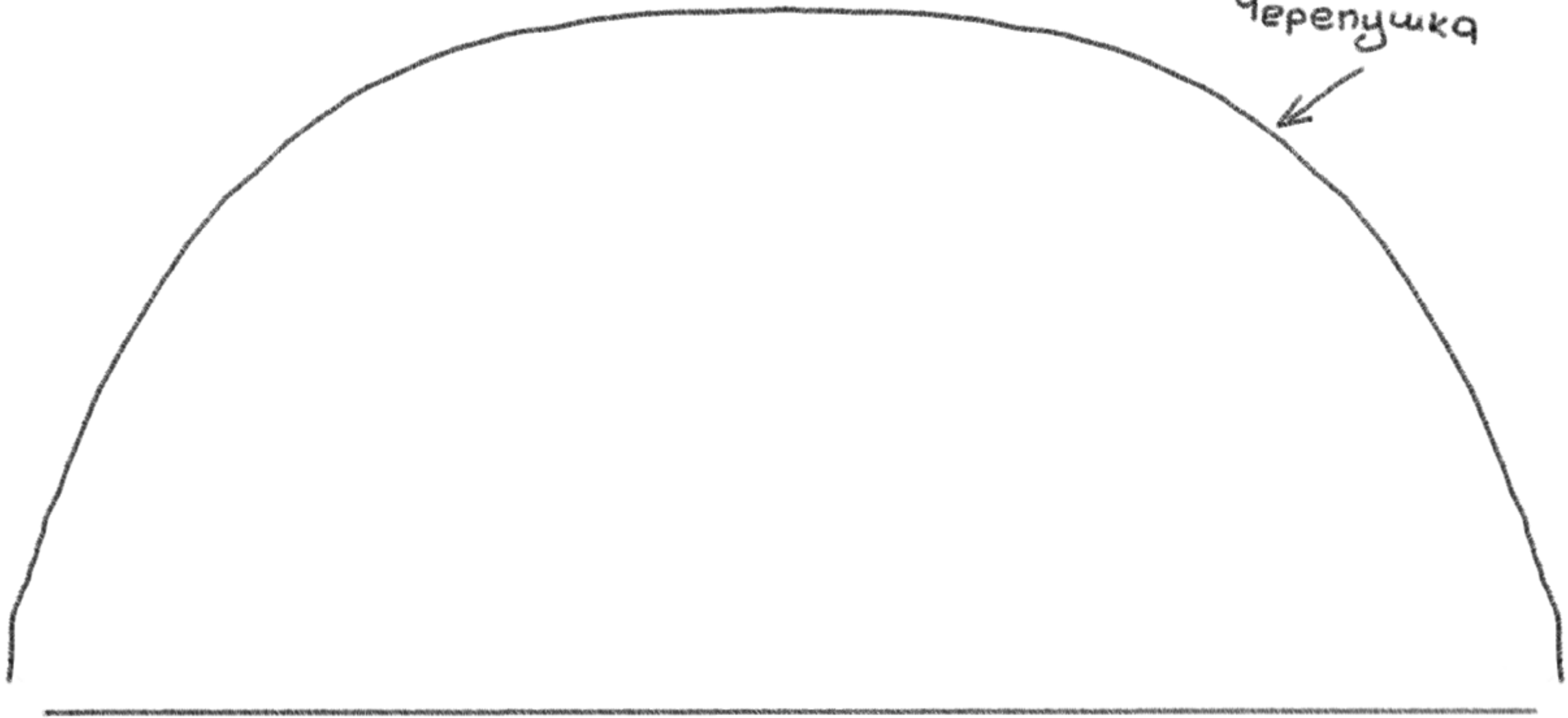
Особенности мозга:

- Мозг не может много думать
  (мыслетопливо - ограниченный ресурс)
- Память работает криво:
  - Рабочая мешает думать
  - В долговременную фиг запишешь
- Запуск мышления - процесс не приятный
  (иногда непроизвольный)

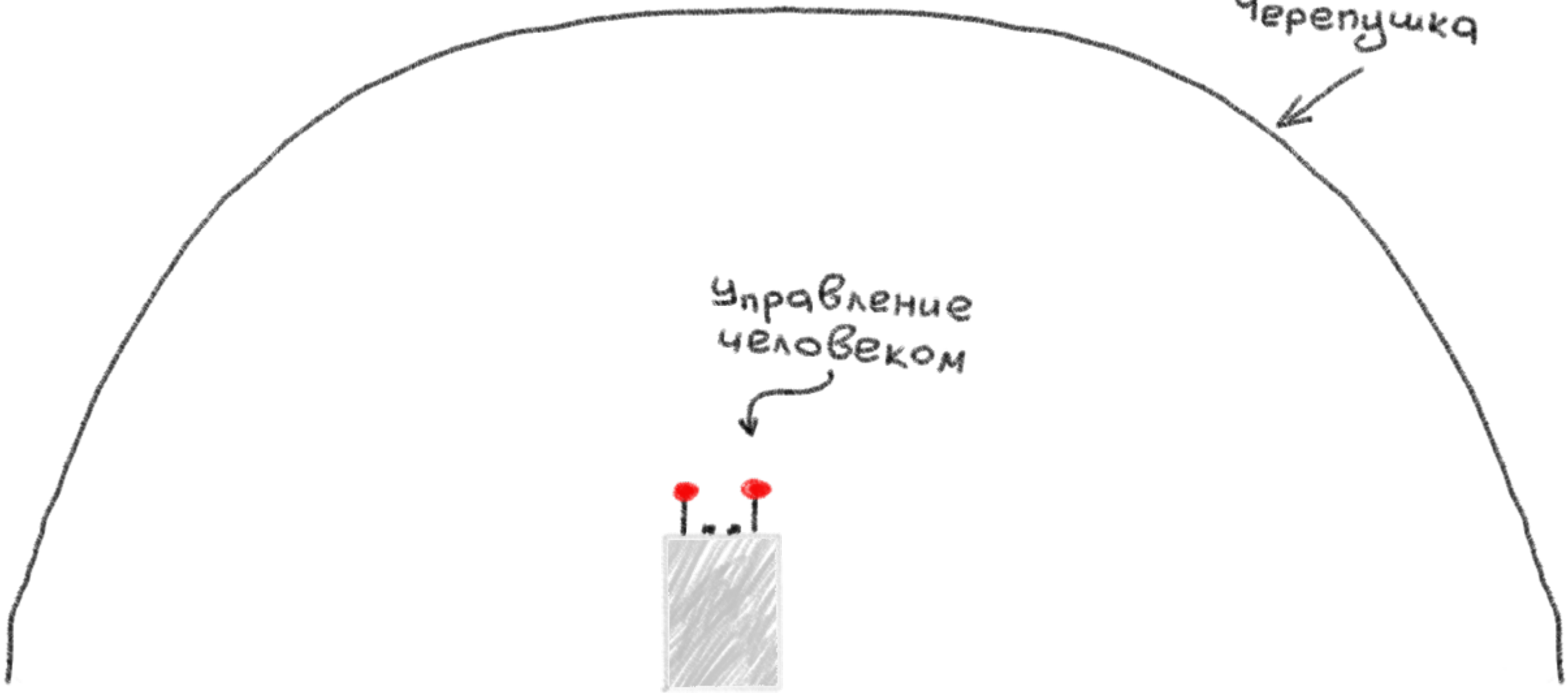
Модель Тима Урбана (waitButwhy.com)

http://waitbutwhy.com/

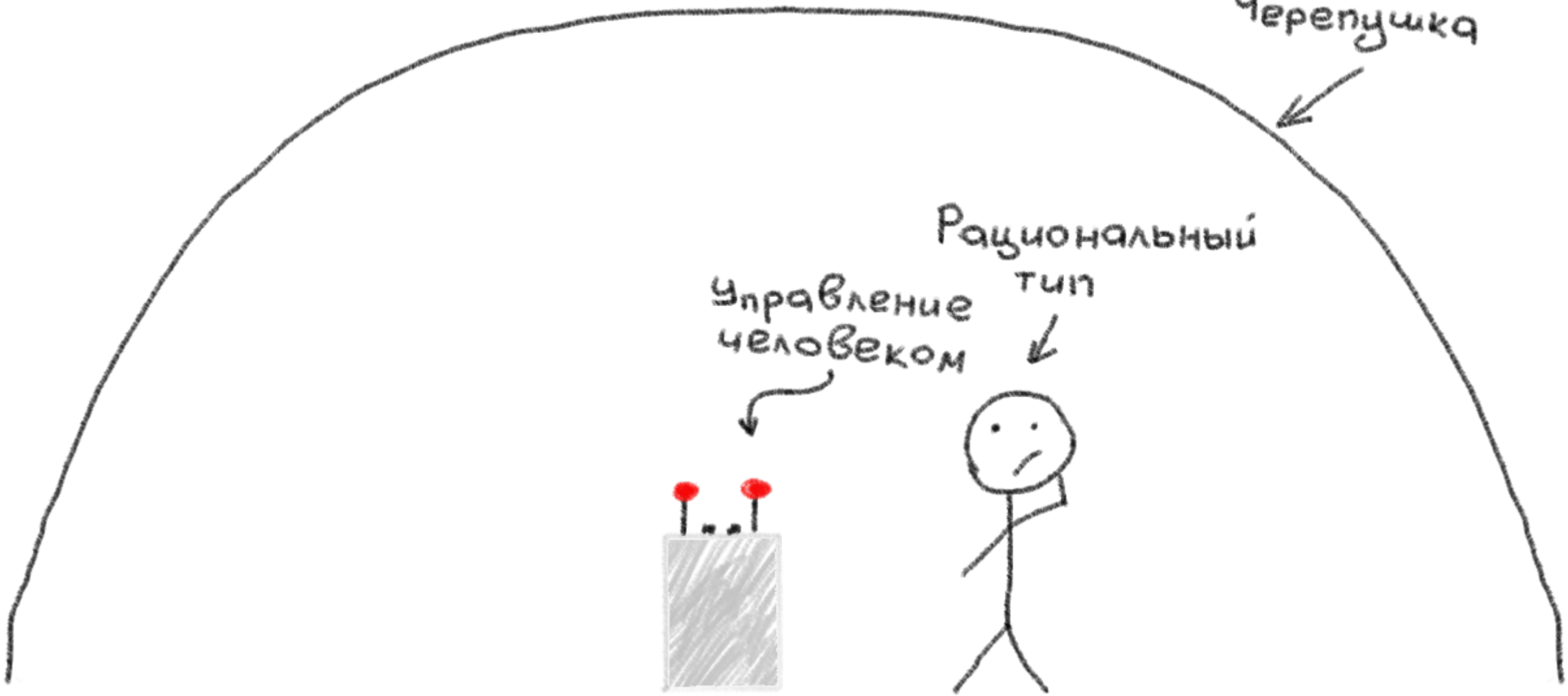
Модель Тима Урбана (waitButwhy.com)



Модель Тима Урбана (waitbutwhy.com)



Модель Тима Урбана (waitbutwhy.com)

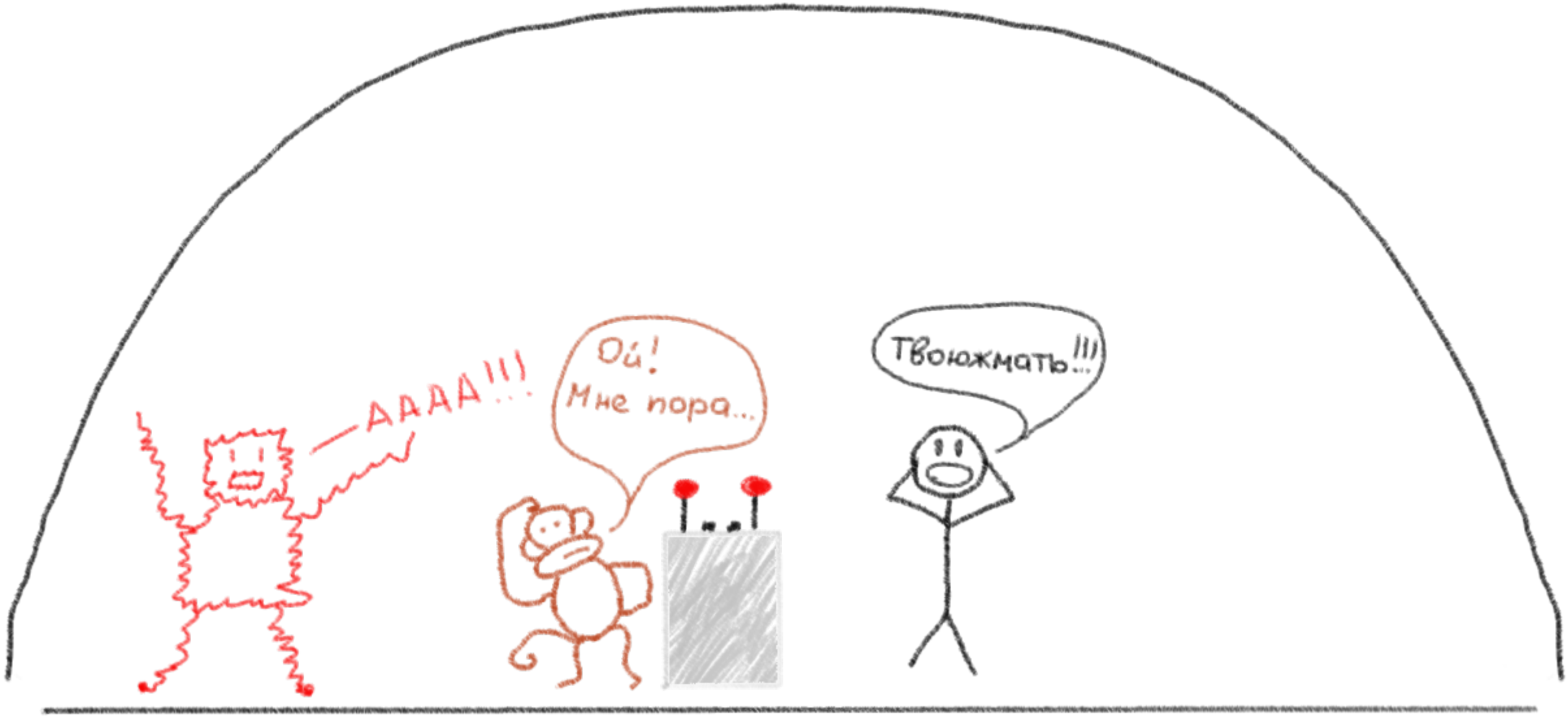


Модель Тима Урбана (waitbutwhy.com)

Модель Тима Урбана (waitbutwhy.com)

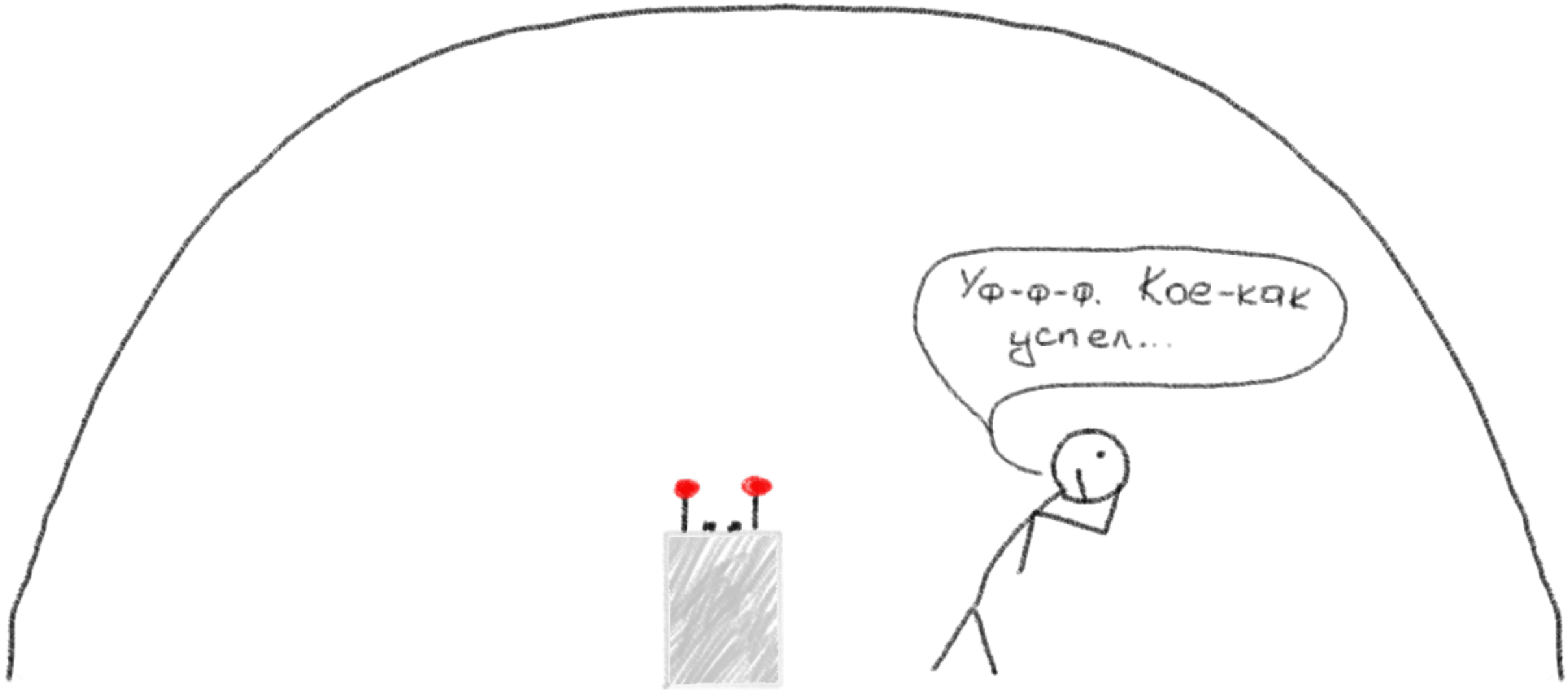
Модель Тима Урбана (waitbutwhy.com)

Модель Тима Урбана (waitbutwhy.com)

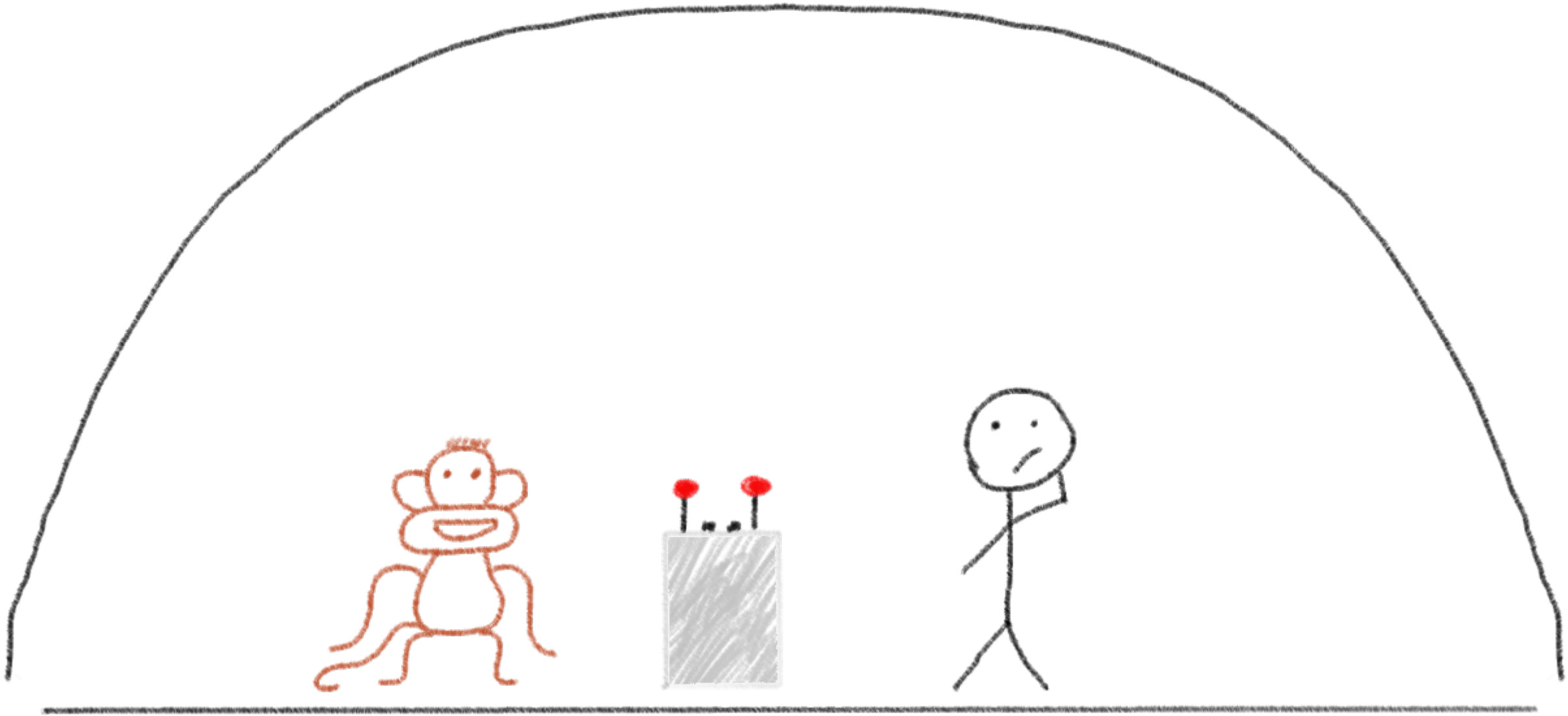


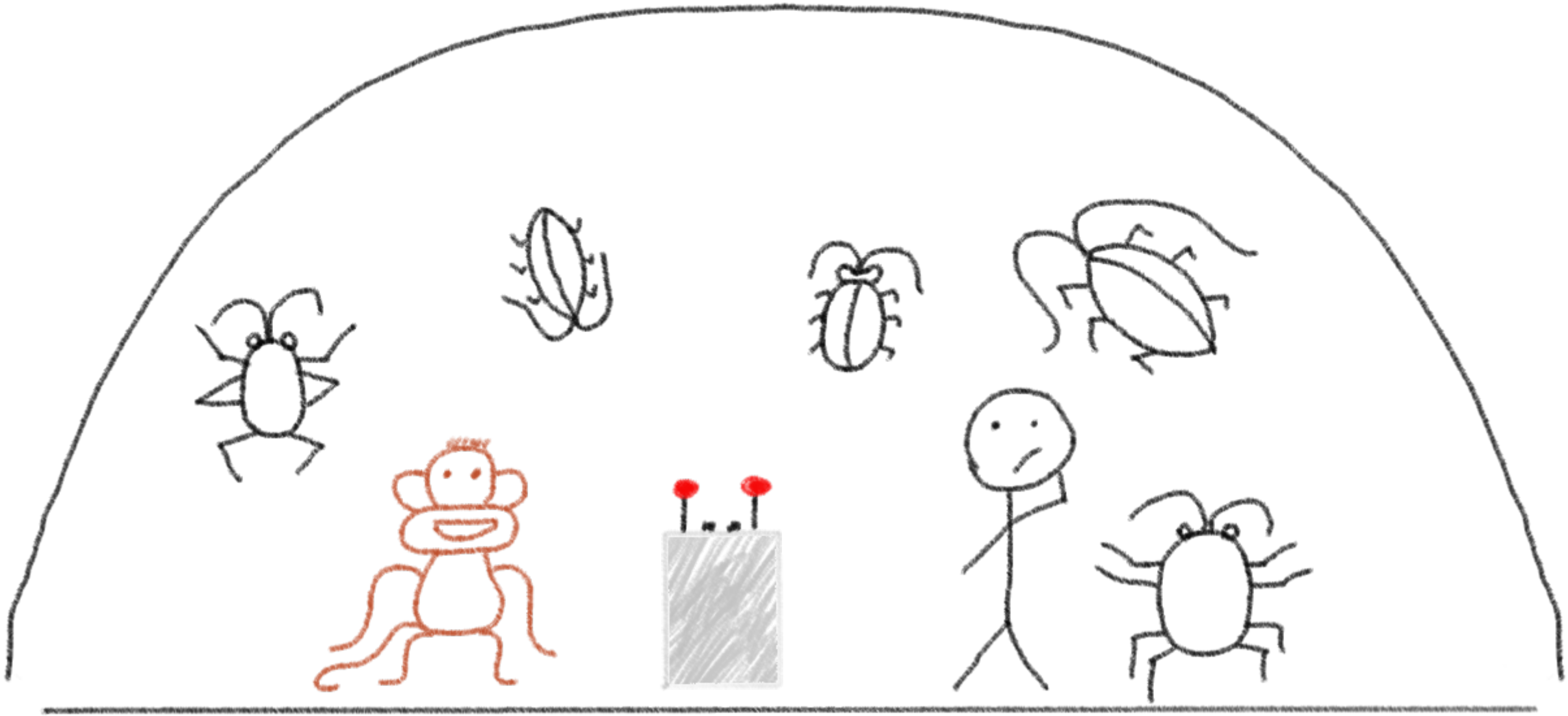
Модель Тима Урбана (waitbutwhy.com)

Модель Тима Урбана (waitbutwhy.com)



Модель Тима Урбана (waitbutwhy.com)





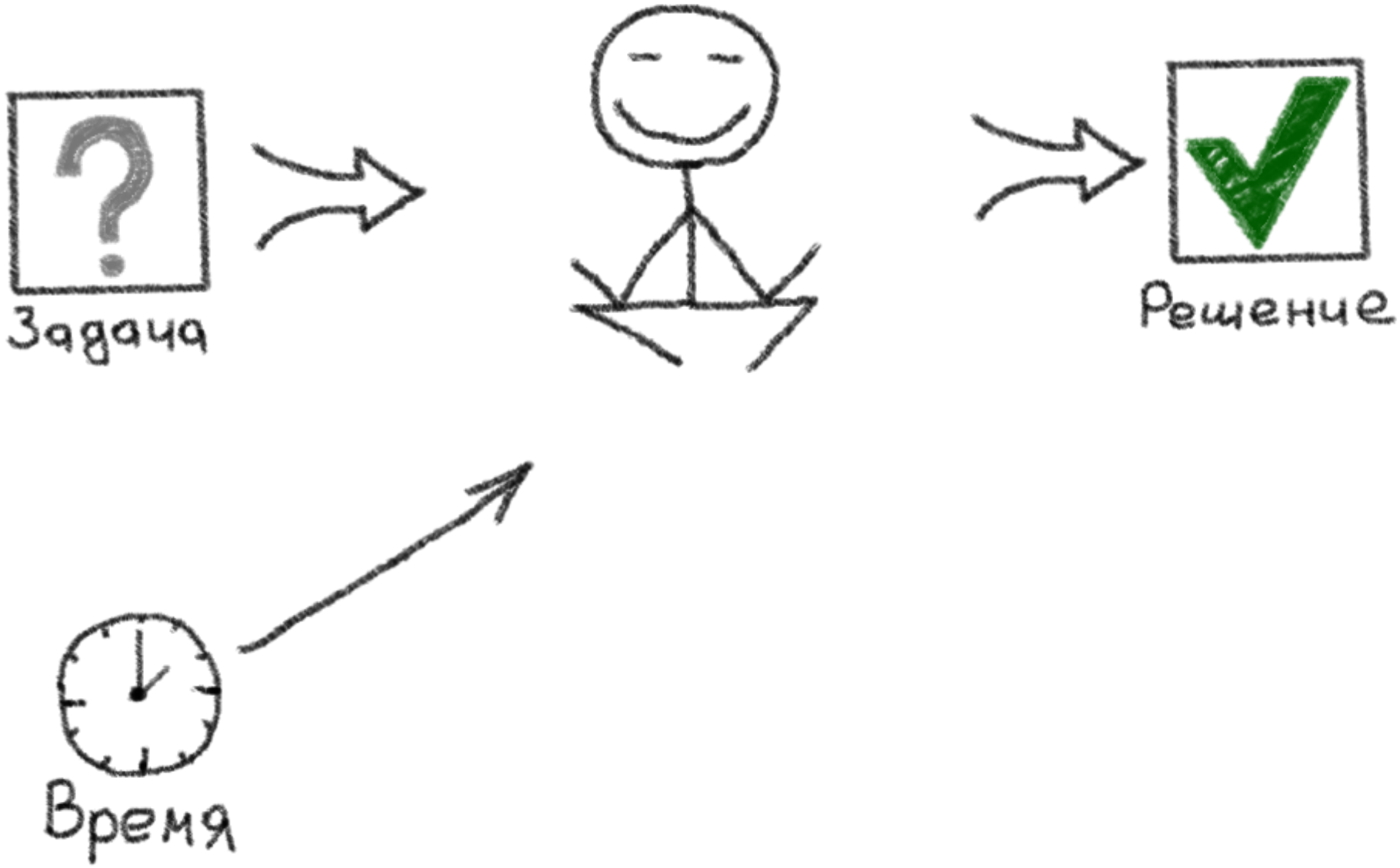
когда смартфон молчит, я чувствую себя ненужным

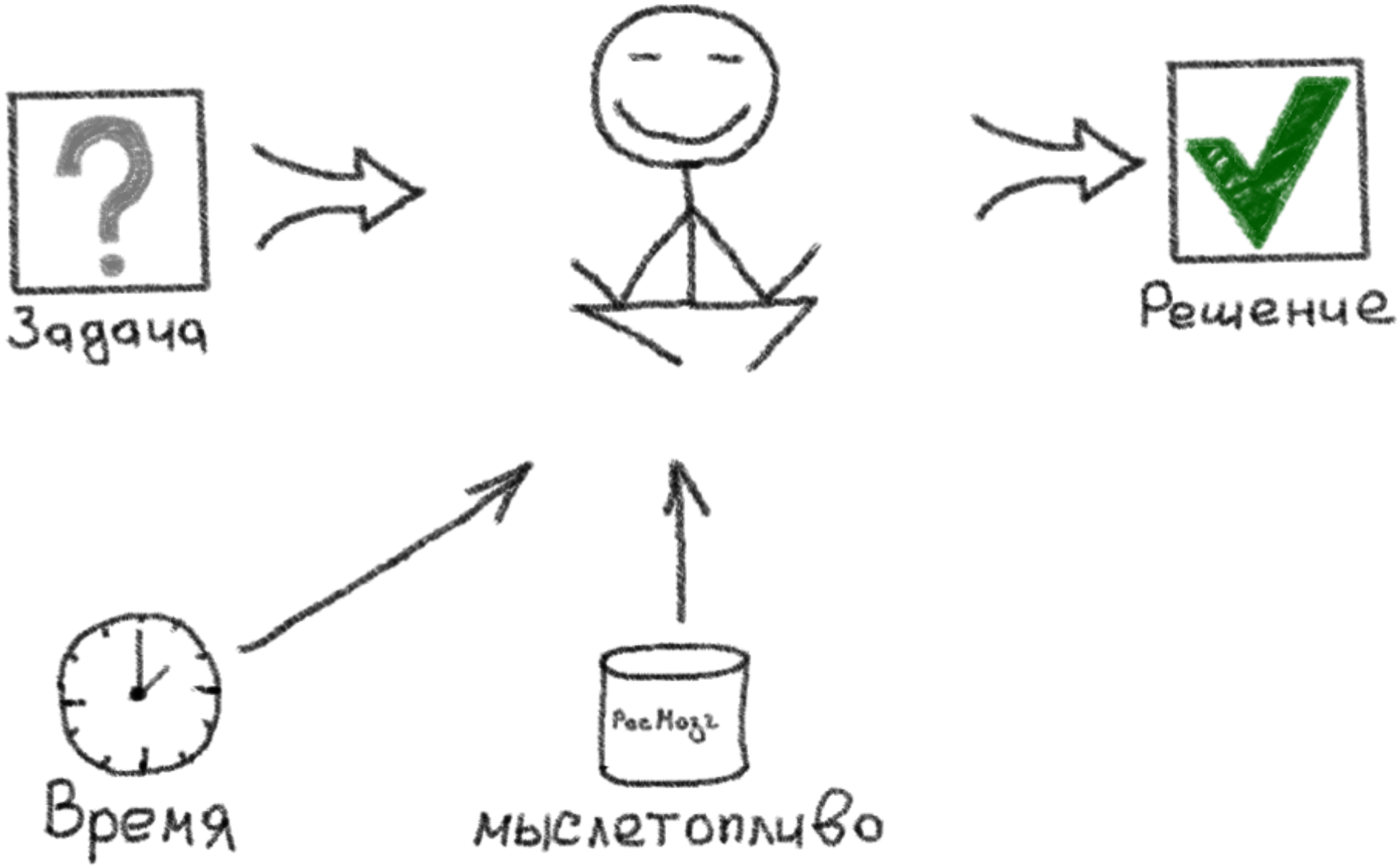
Я же не дебил! Значит это не работает
когда смартфон молчит, я чувствую себя ненужным

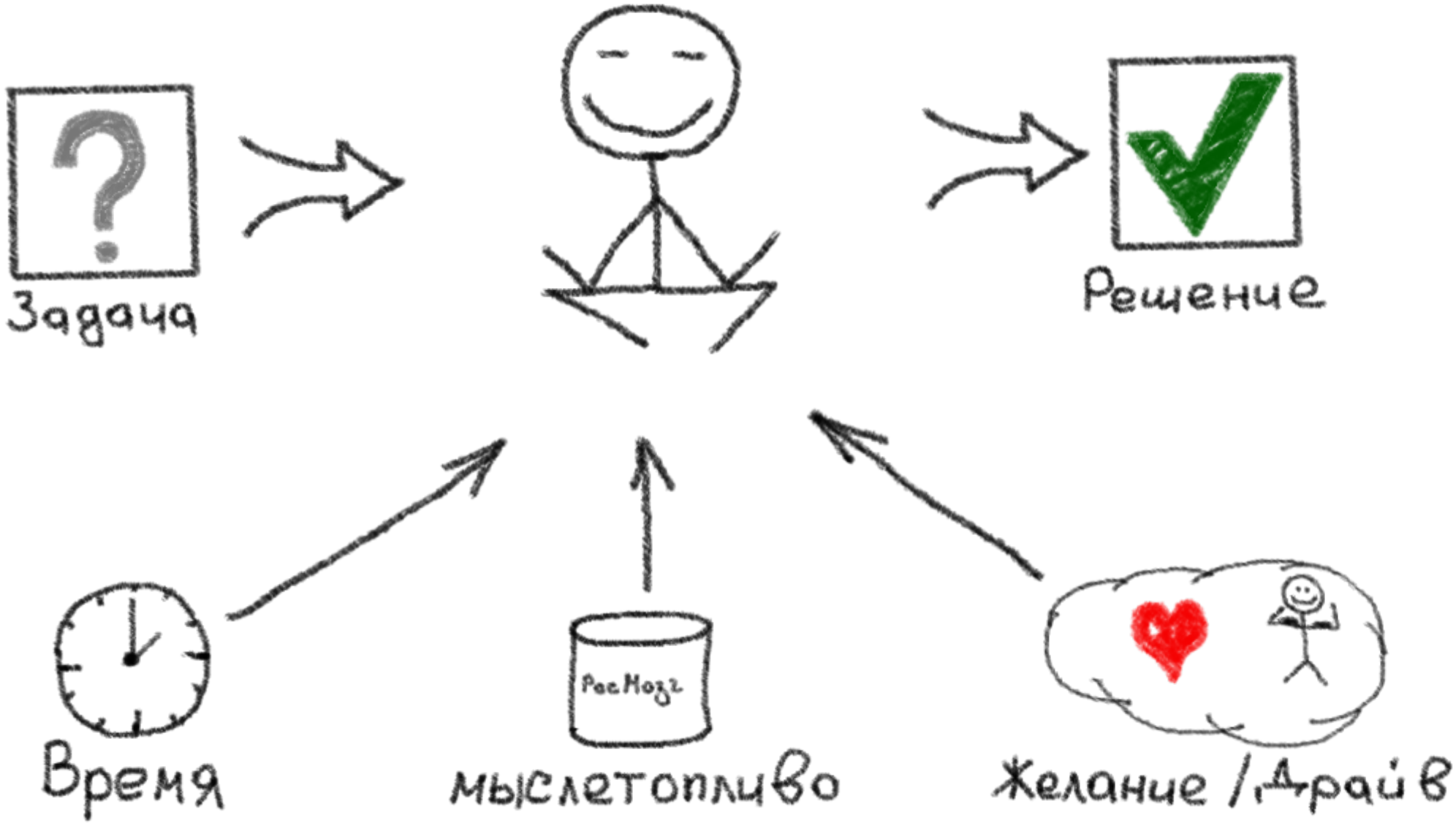
Яжнедбил! Значит это не работает
Для них это применимо, но я-то особенный
когда смартфон молчит, я чувствую себя ненужным

Яжнедебил! Значит это не работает
Для них это применимо, но я-то особенный
когда смартфон молчит, я чувствую себя ненужным

Задача
Решение


Задача
Решение
Время

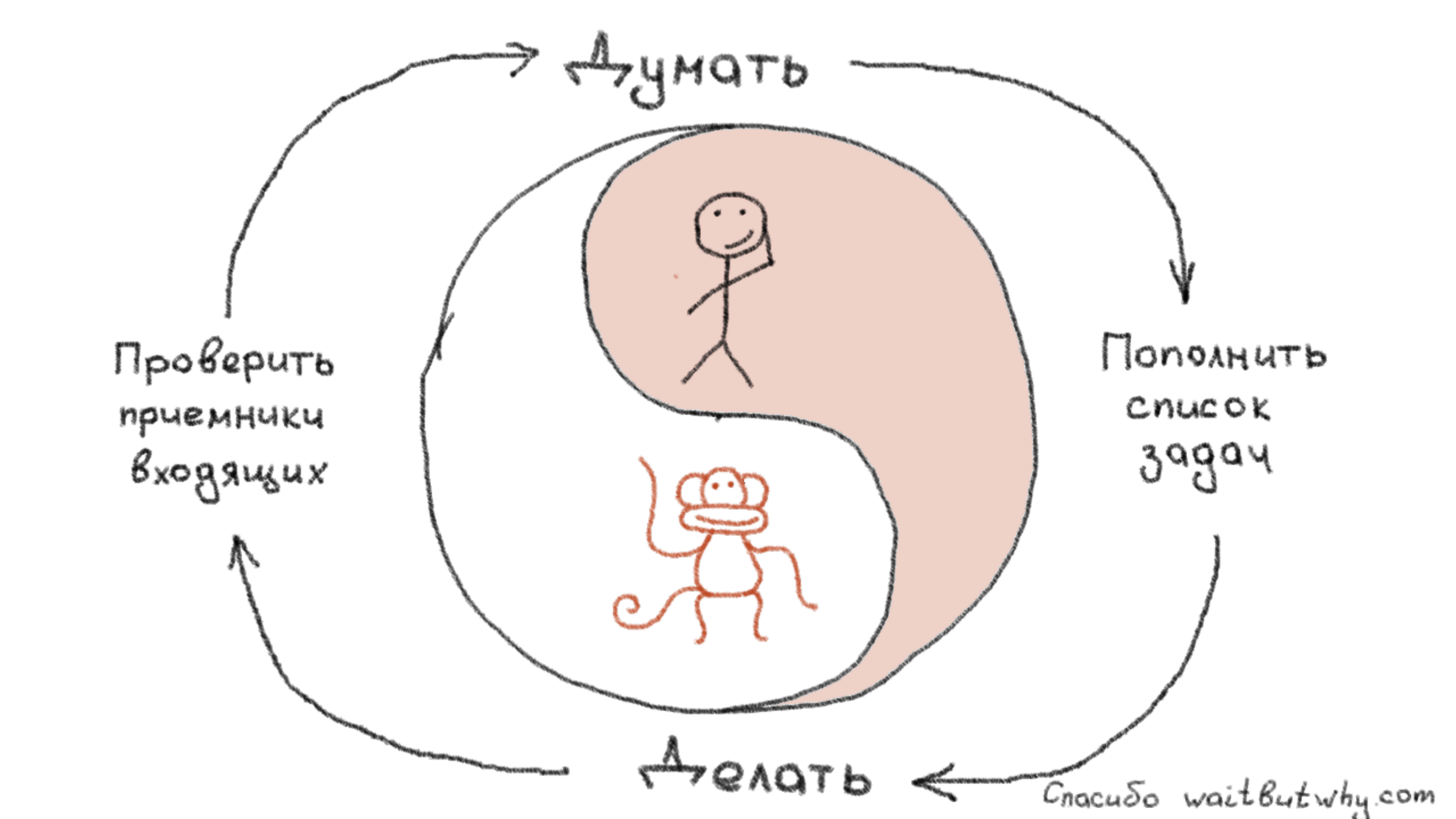

Задача
Решение
Время
РасМозг
мыслетопливо

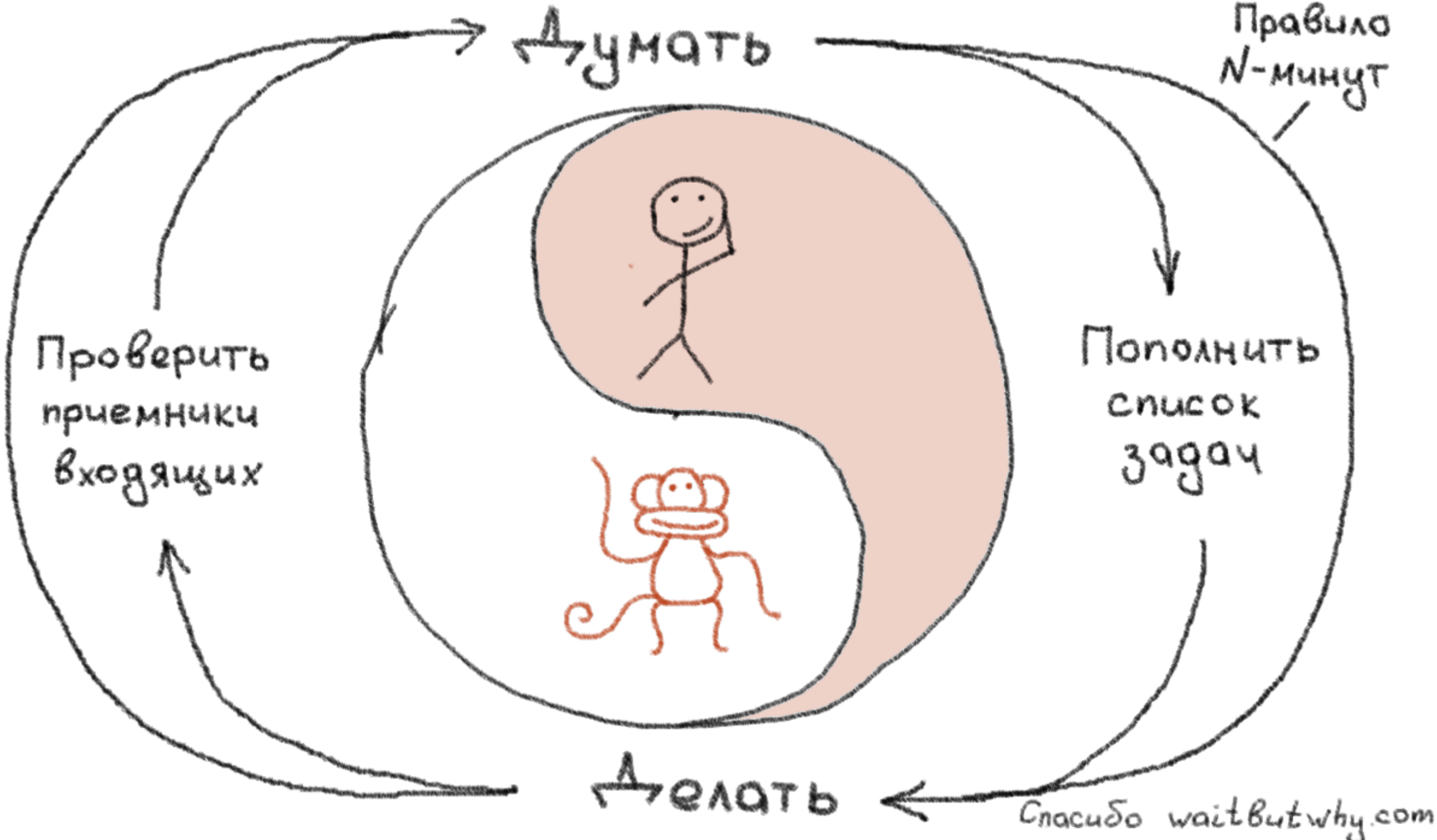

Задача
Решение
Время
РесМозг
мыслетопливо
Желание / Драйв

Принцип Матроскина

Время у нас есть. У нас ума не хватает

Главное – экономить мыслетопливо


Думать
Пополнить список задач
Делать
Проверить приемники входящих
Спасибо waitbutwhy.com

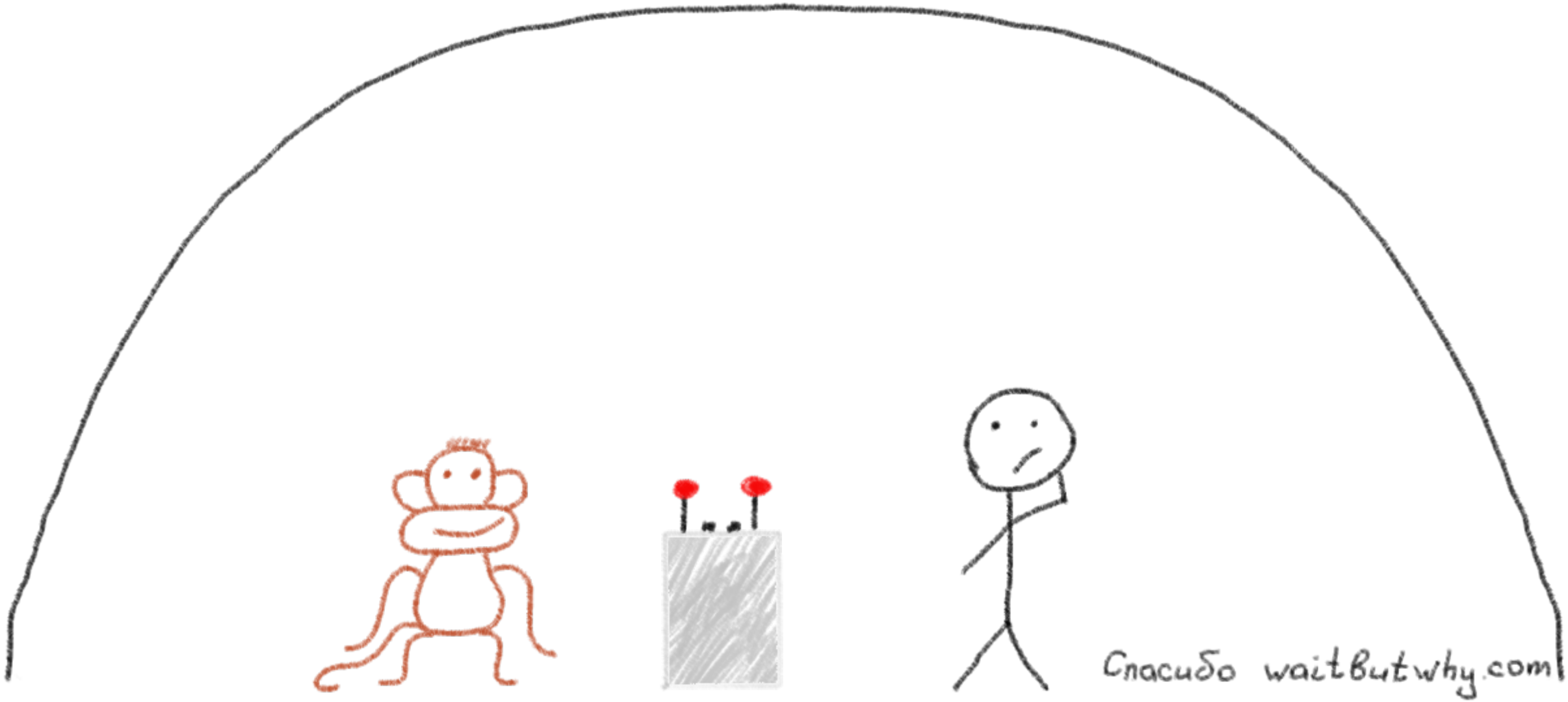

Думать
Правило N-минут
Проверить приемники входящих
Пополнить список задач
Делать
Спасибо waitbutwhy.com

Низковисящий фрукт #1

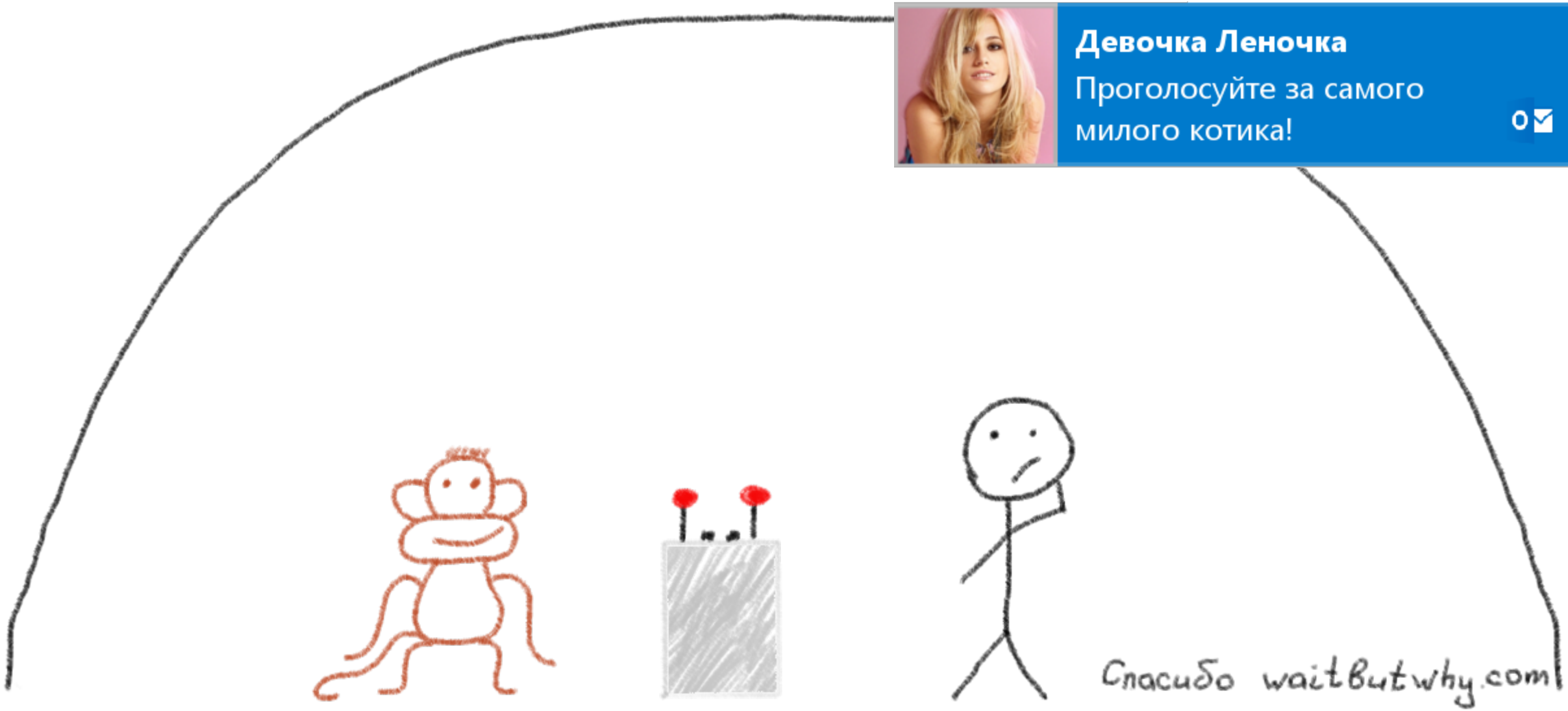
Отключить уведомления

Обезьяний приоритет

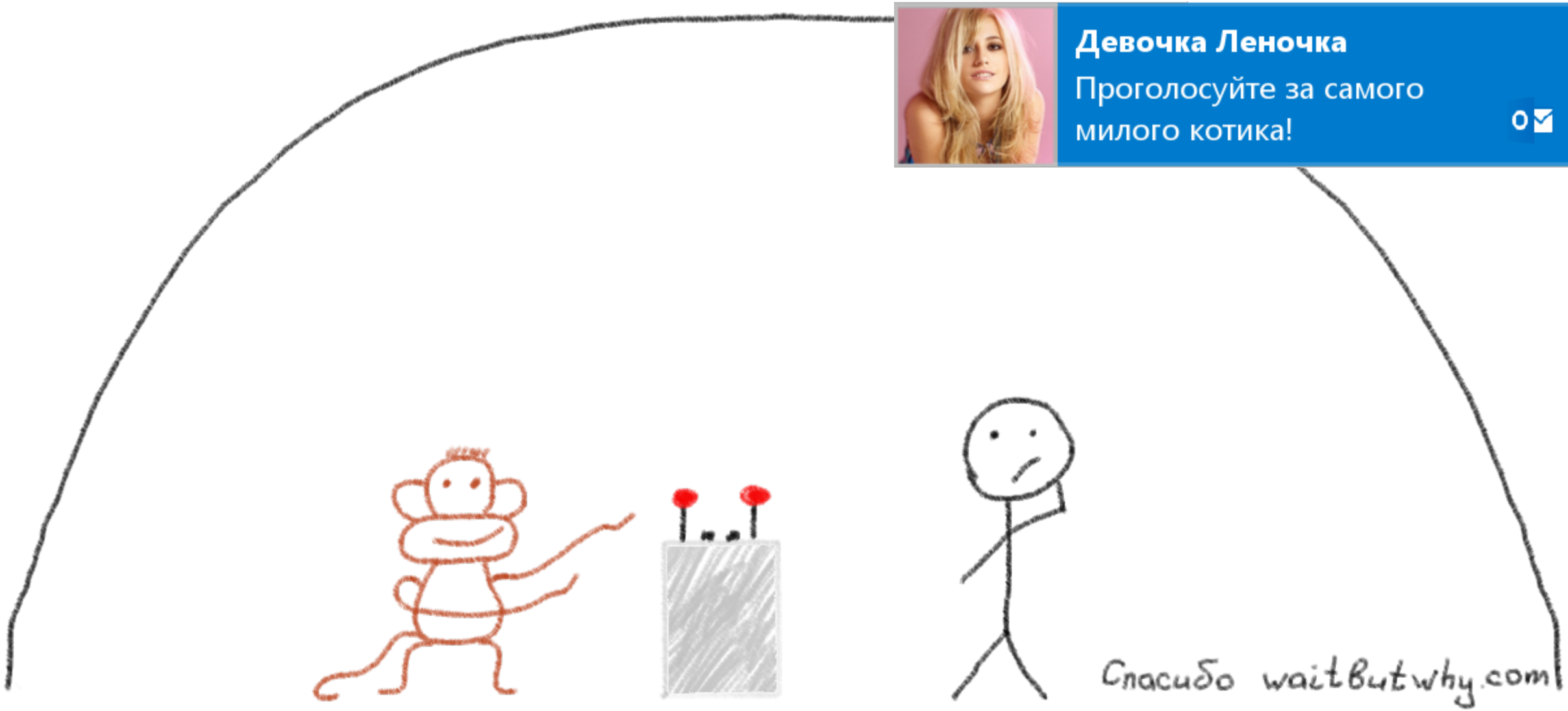
Обезьяний приоритет



Обезьяний приоритет



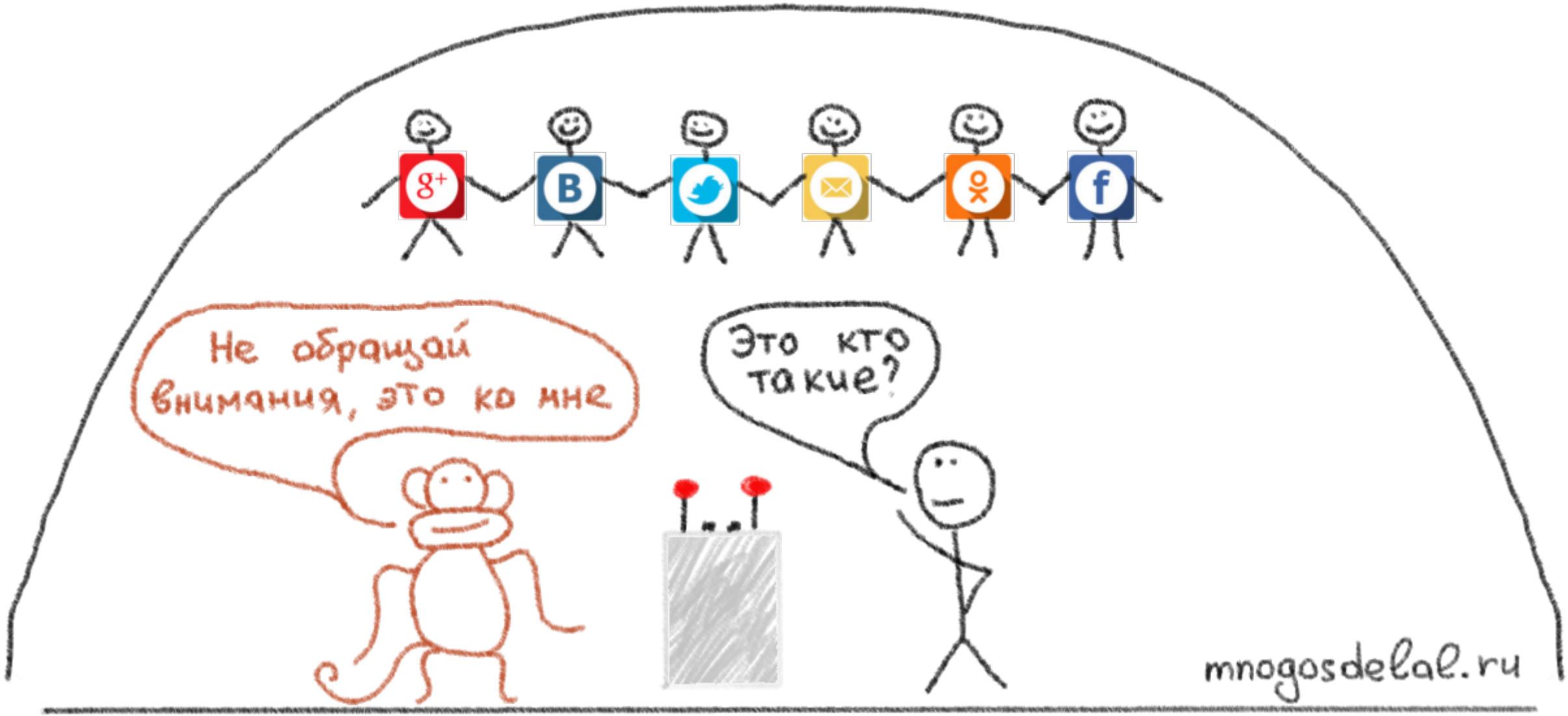
Обезьяний приоритет

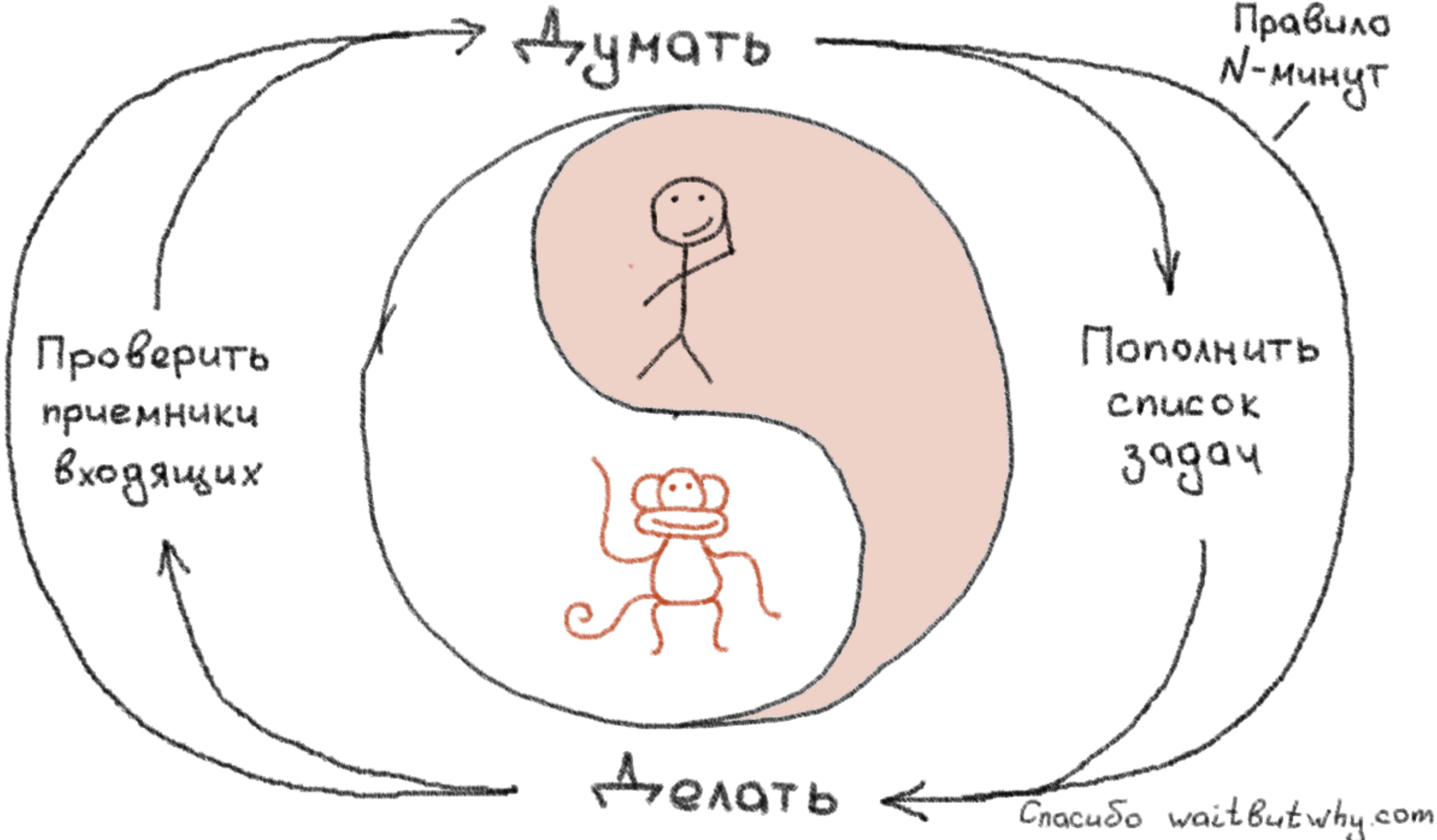


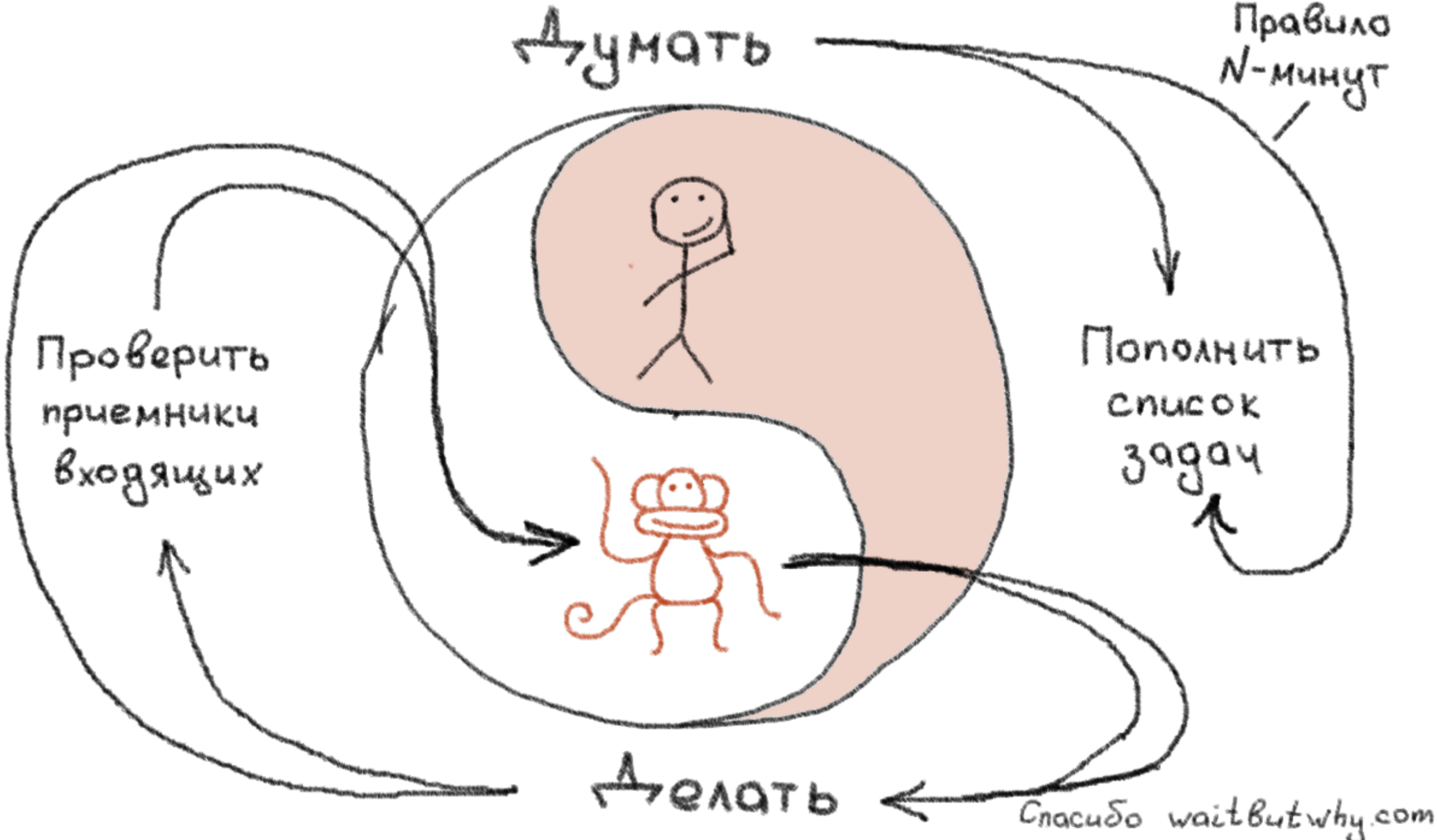
Обезьяний приоритет

Обезьяний приоритет

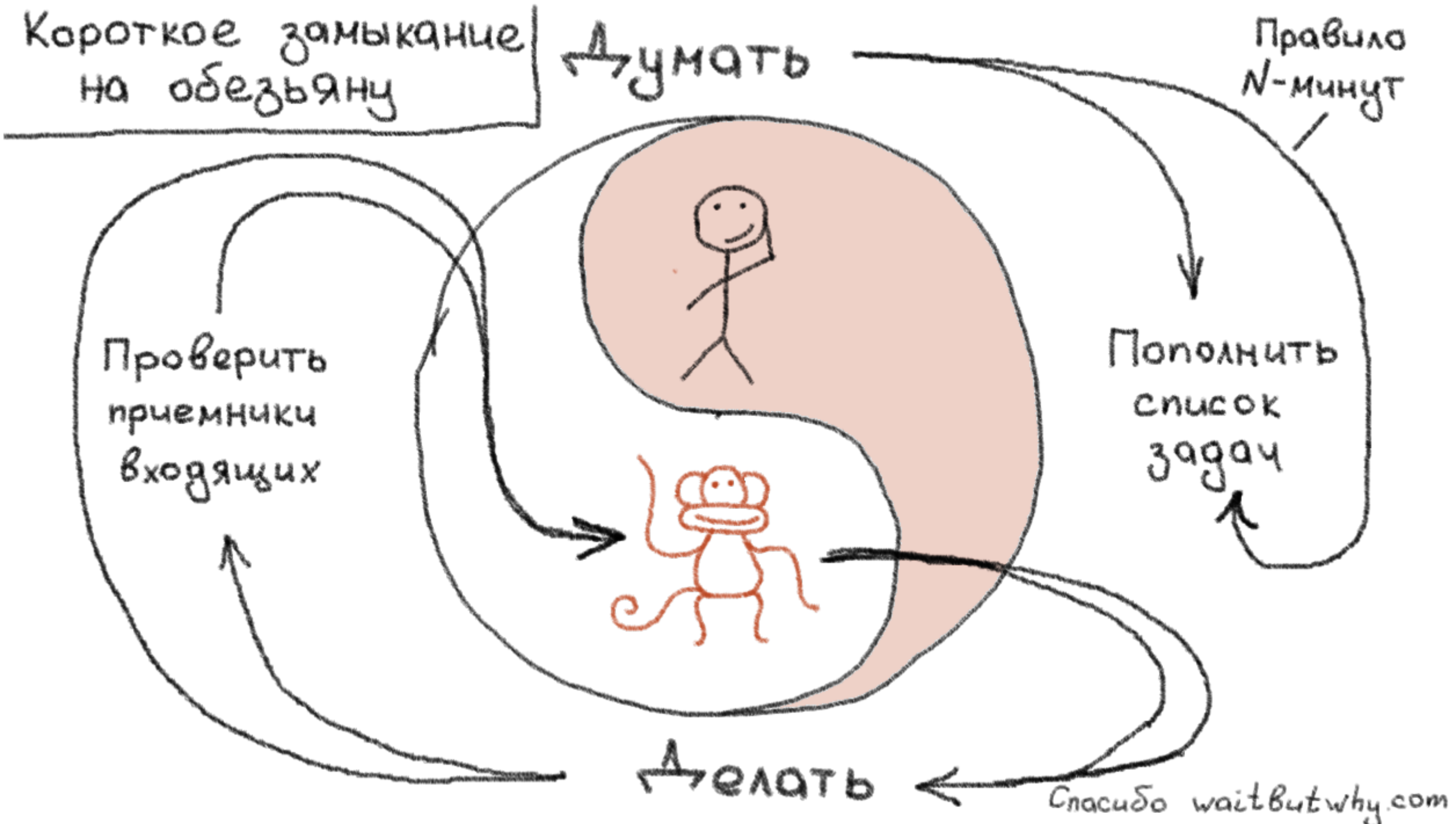
Уведомления пришли




Думать
Правило N-минут
Проверить приемники входящих
Пополнить список задач
Делать
Спасибо waitbutwhy.com


Думать
Правило N-минут
Проверить приемники входящих
Пополнить список задач
Делать
Спасибо waitbutwhy.com

Короткое замыкание на обезьяну

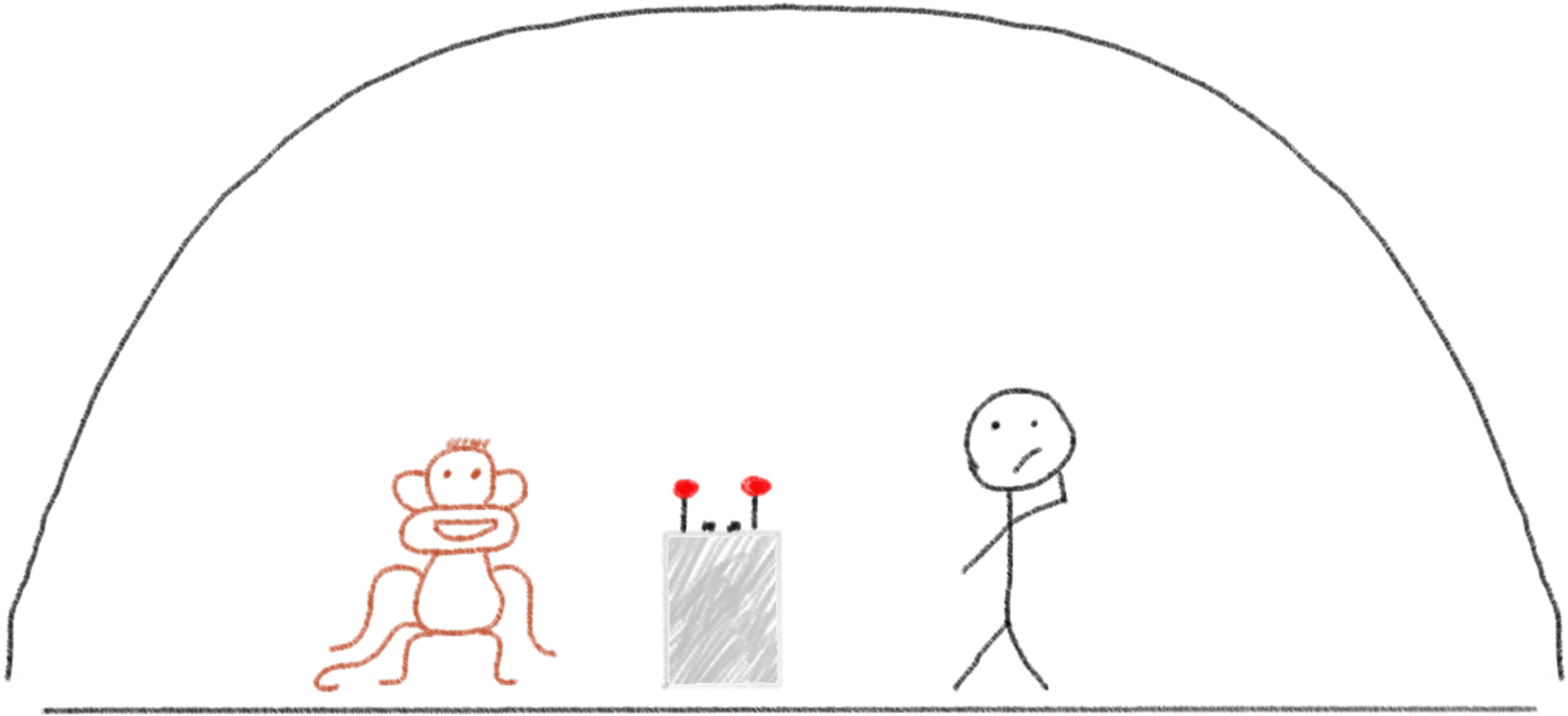


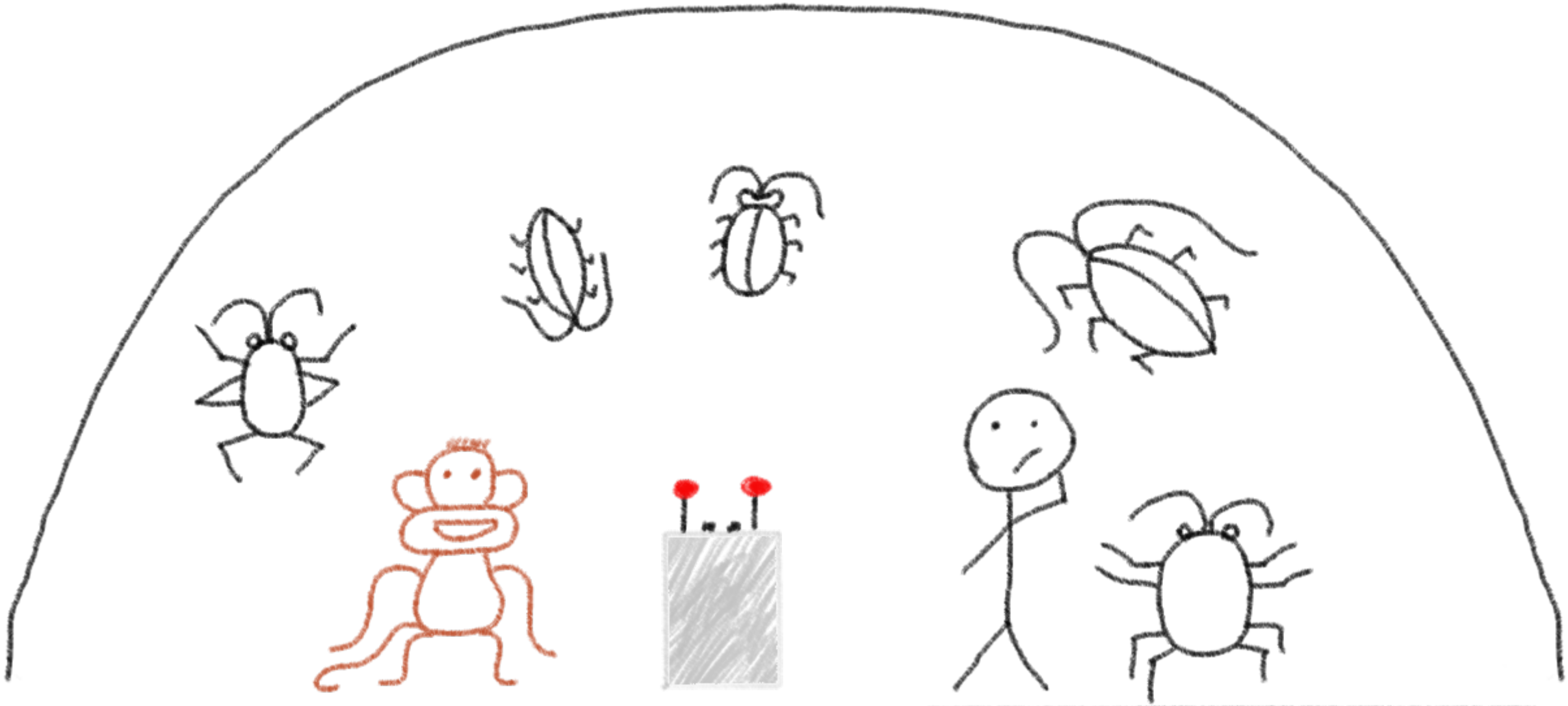
Отключите эти уведомления на ~~хуй~~ время

хотя бы попробуйте

- Почта (личная, рабочая)
- Мессенджеры
- Социалки (twitter, facebook, linkedIn, ...)
- Всякие программы:
    - Фитнес трекеры
    - Карты
    - Такси

Лирическое отступление





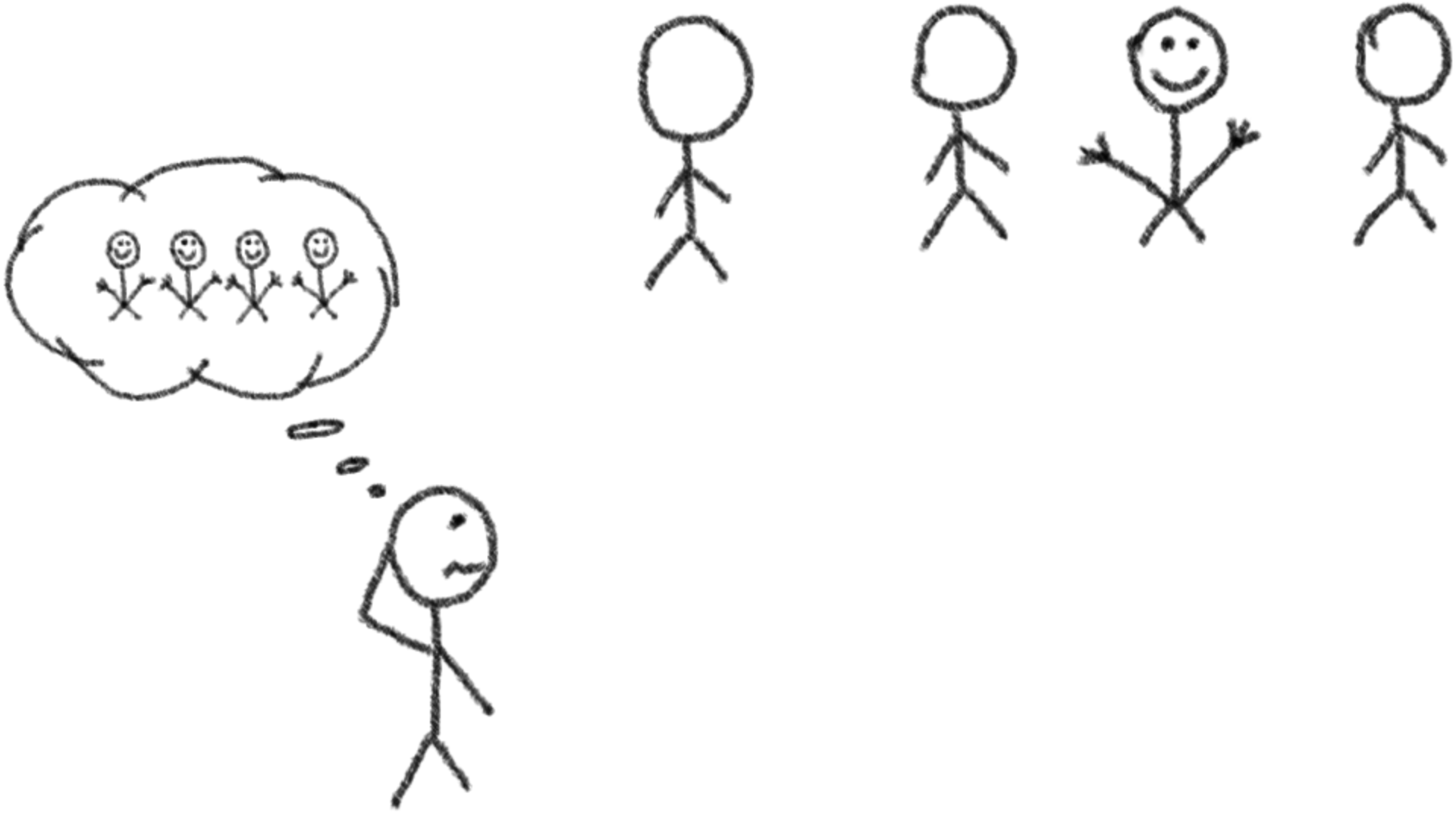
Я не отвлекаюсь
на уведомления

Я не отвлекаюсь на уведомления
Я особенный мне так нельзя

Я не отвлекаюсь на уведомления
Я особенный мне так нельзя
Когда смартфон молчит, я чувствую себя ненужным

Я не отвлекаюсь на уведомления
Я особенный мне так нельзя
У меня упырь начальник он - требует
когда смартфон молчит, я чувствую себя ненужным

Заблуждение им. Руко☺опа



Низковисящий фрукт #2

Переформулировать содержимое списка задач

Патологии списков задач

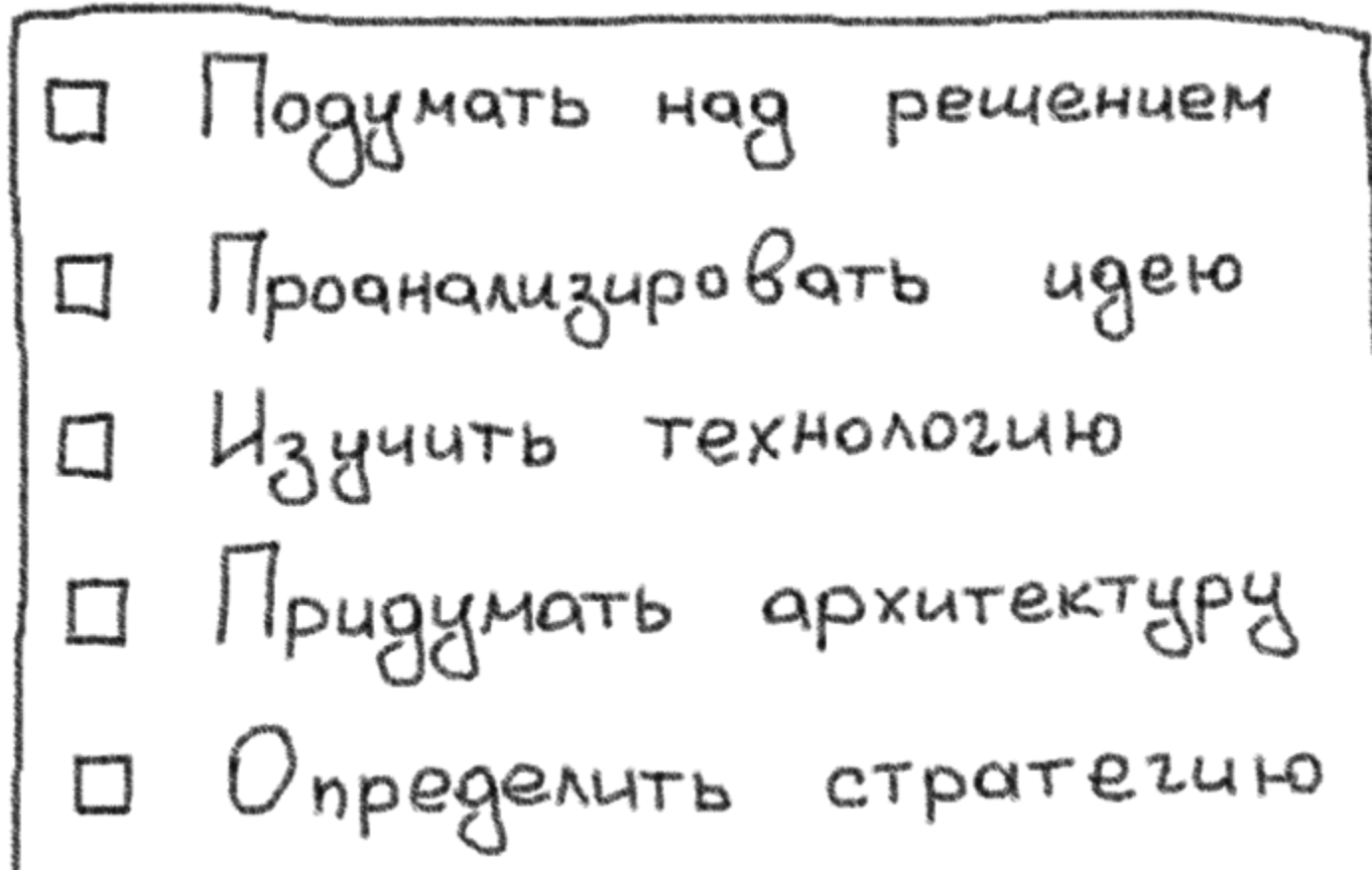
- Повышеная концентрация прокрастинагенов
- Чрезмерное потребление мыслетоплива
- Недообязательность

Патологии списков задач

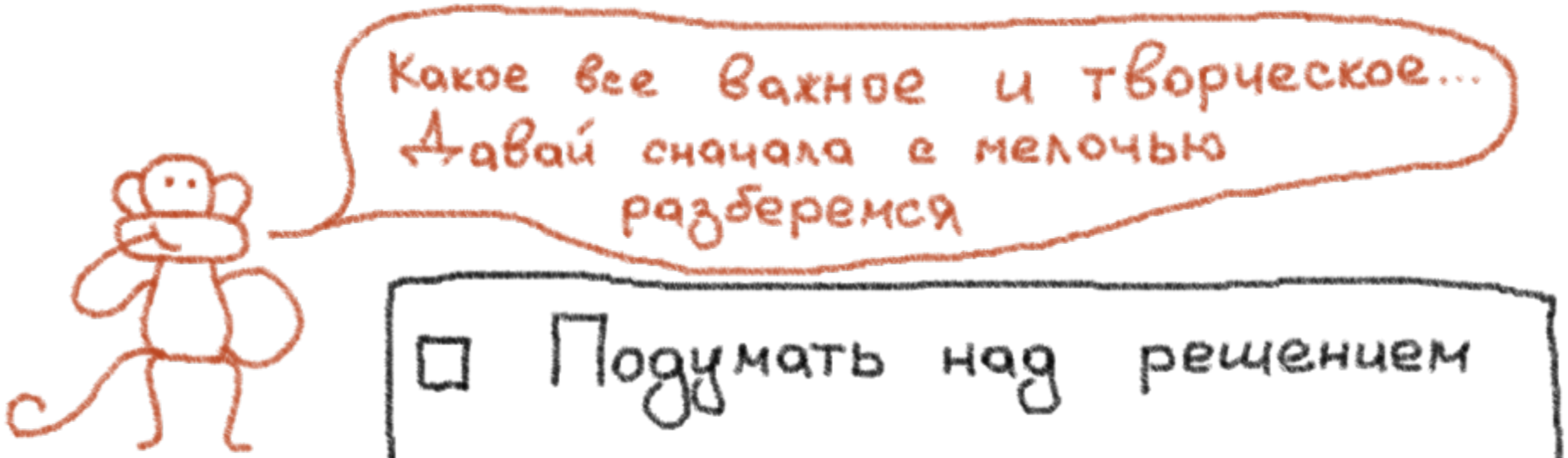
- Повышеная концентрация прокрастинагенов
- Чрезмерное потребление мыслетоплива
- Недообязательность

Повышеная концентрация прокрастинаген ов

Повышеная концентрация прокрастинаген ов

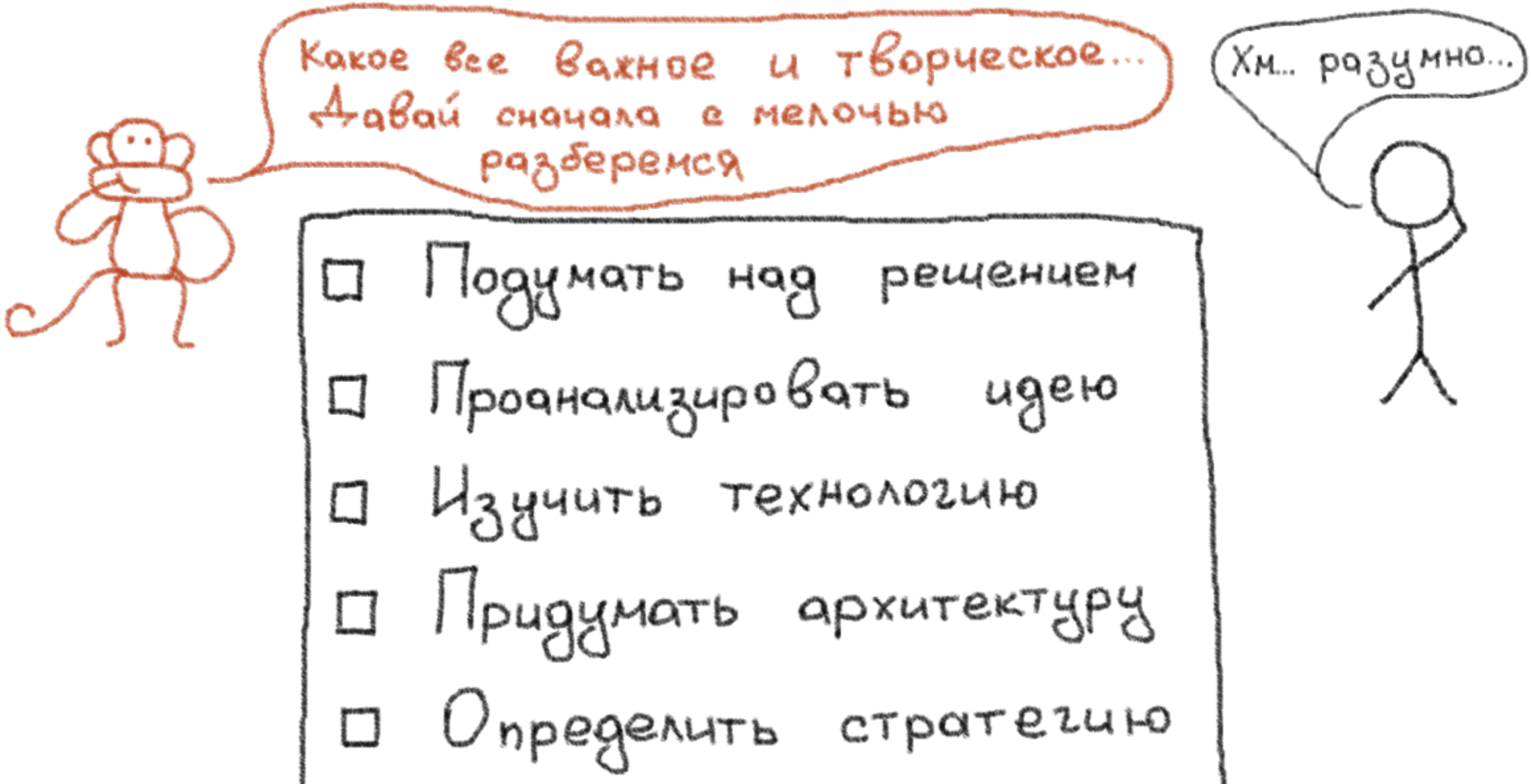


Повышеная концентрация прокрастинаген ов



- [ ] Подумать над решением
- [ ] Проанализировать идею
- [ ] Изучить технологию
- [ ] Придумать архитектуру
- [ ] Определить стратегию

Повышеная концентрация прокрастинаторов



Патологии списков задач

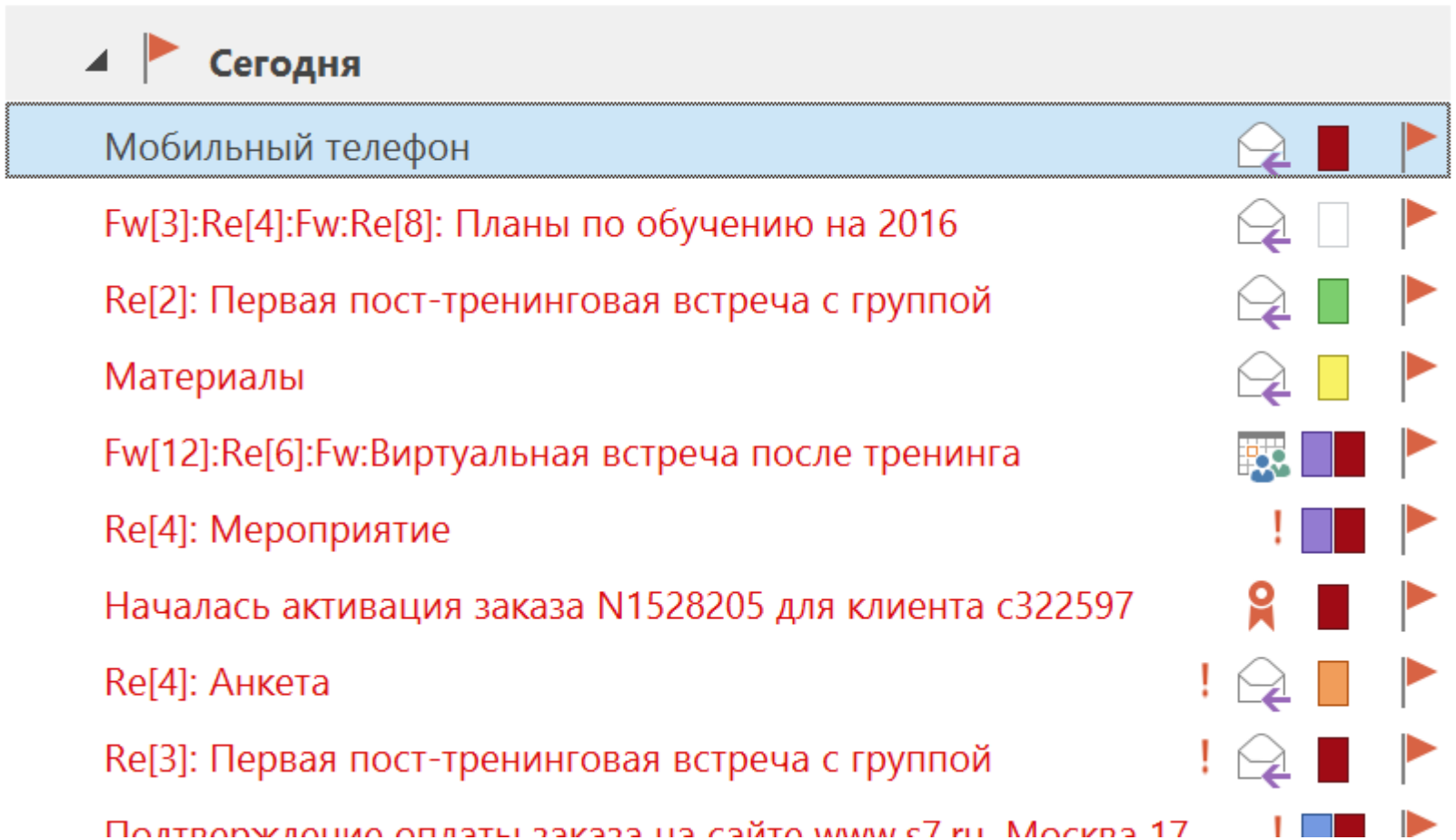
- Повышеная концентрация прокрастинагенов
- Чрезмерное потребление мыслетоплива
- Недообязательность

Патологии списков задач

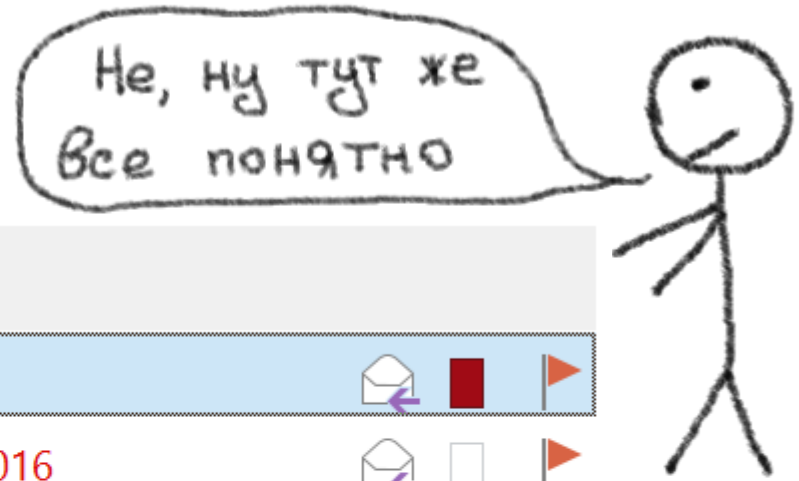
- Повышеная концентрация прокрастинагенов
- Чрезмерное потребление мыслетоплива
- Недообязательность

Чрезмерное потребление мыслетоплива

Чрезмерное потребление мыслетоплива



Чрезмерное потребление мыслетоплива



Сегодня

Мобильный телефон

Fw[3]:Re[4]:Fw:Re[8]: Планы по обучению на 2016

Re[2]: Первая пост-тренинговая встреча с группой

Материалы

Fw[12]:Re[6]:Fw:Виртуальная встреча после тренинга

Re[4]: Мероприятие

Началась активация заказа N1528205 для клиента c322597

Re[4]: Анкета

Re[3]: Первая пост-тренинговая встреча с группой

Подтверждение оплаты заказа на сайте www.s7.ru. Москва 17

Патологии списков задач

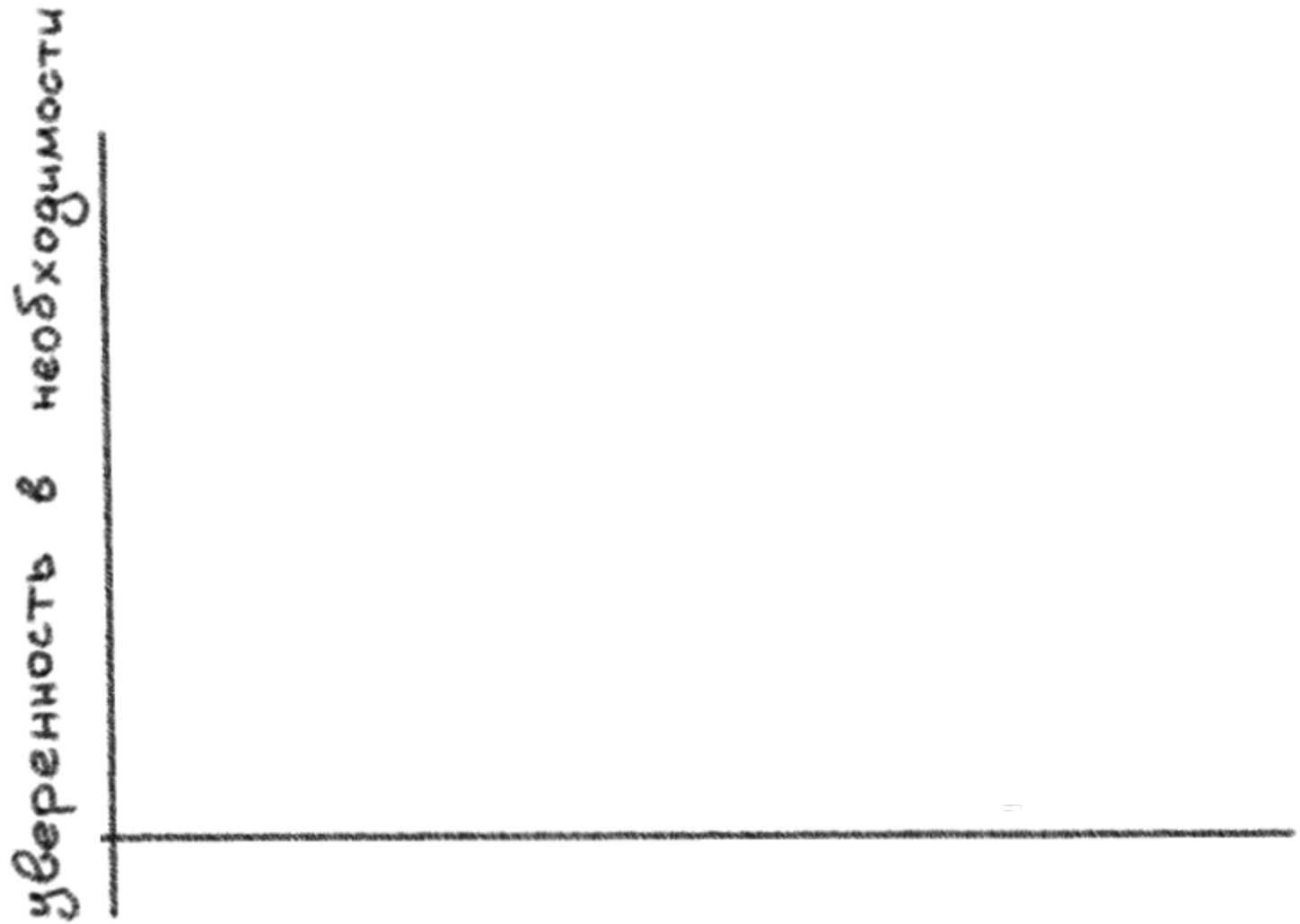
- Повышеная концентрация прокрастинагенов
- Чрезмерное потребление мыслетоплива
- Недообязательность

Патологии списков задач

- Повышеная концентрация прокрастинагенов
- Чрезмерное потребление мыслетоплива
- Недообязательность

Недообязательность

Недообязательность



Недообязательность

Недообязательность

Недообязательность

Недообязательность

Недообязательность

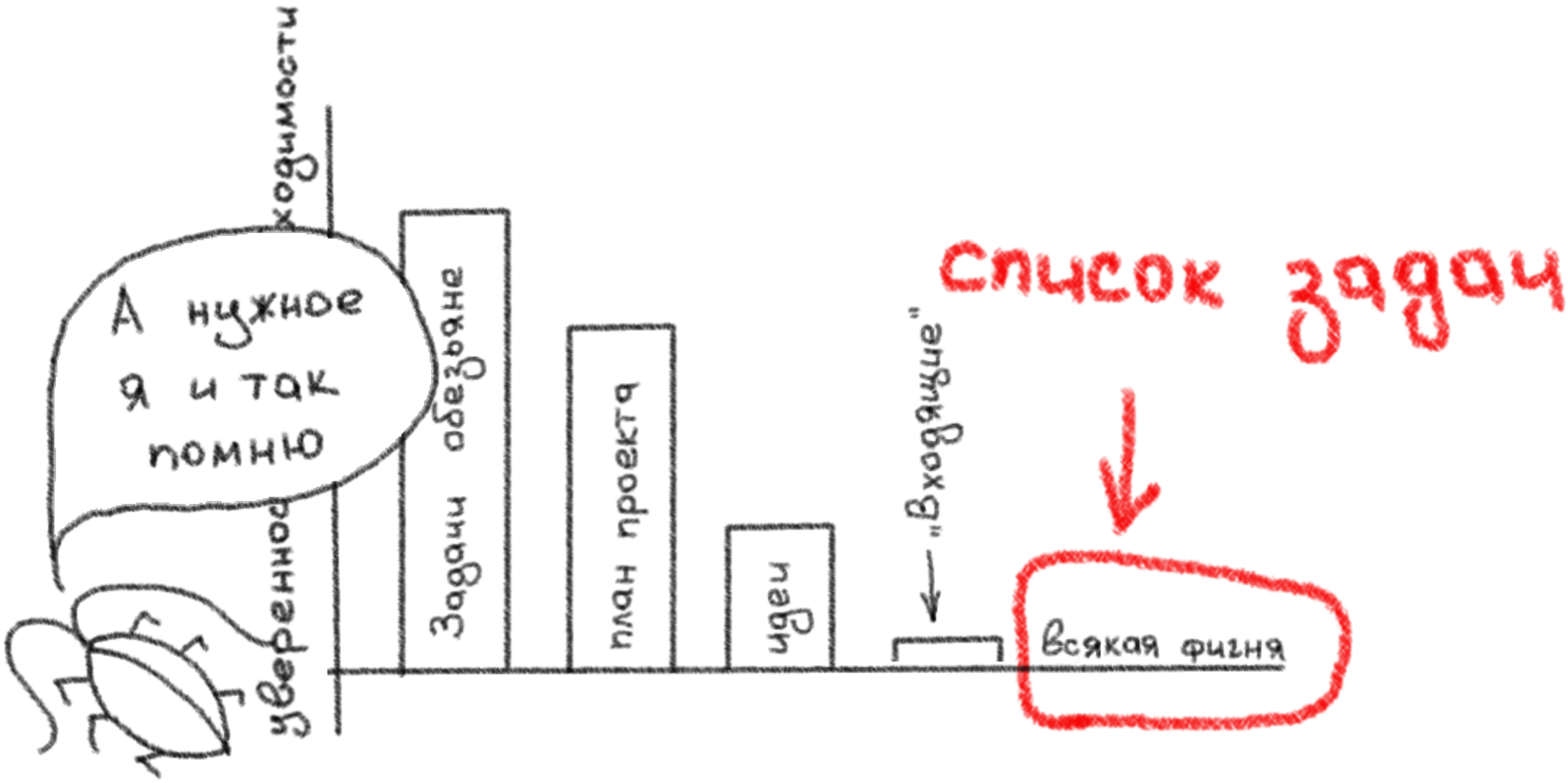
Недообязательность

Хороший список задач

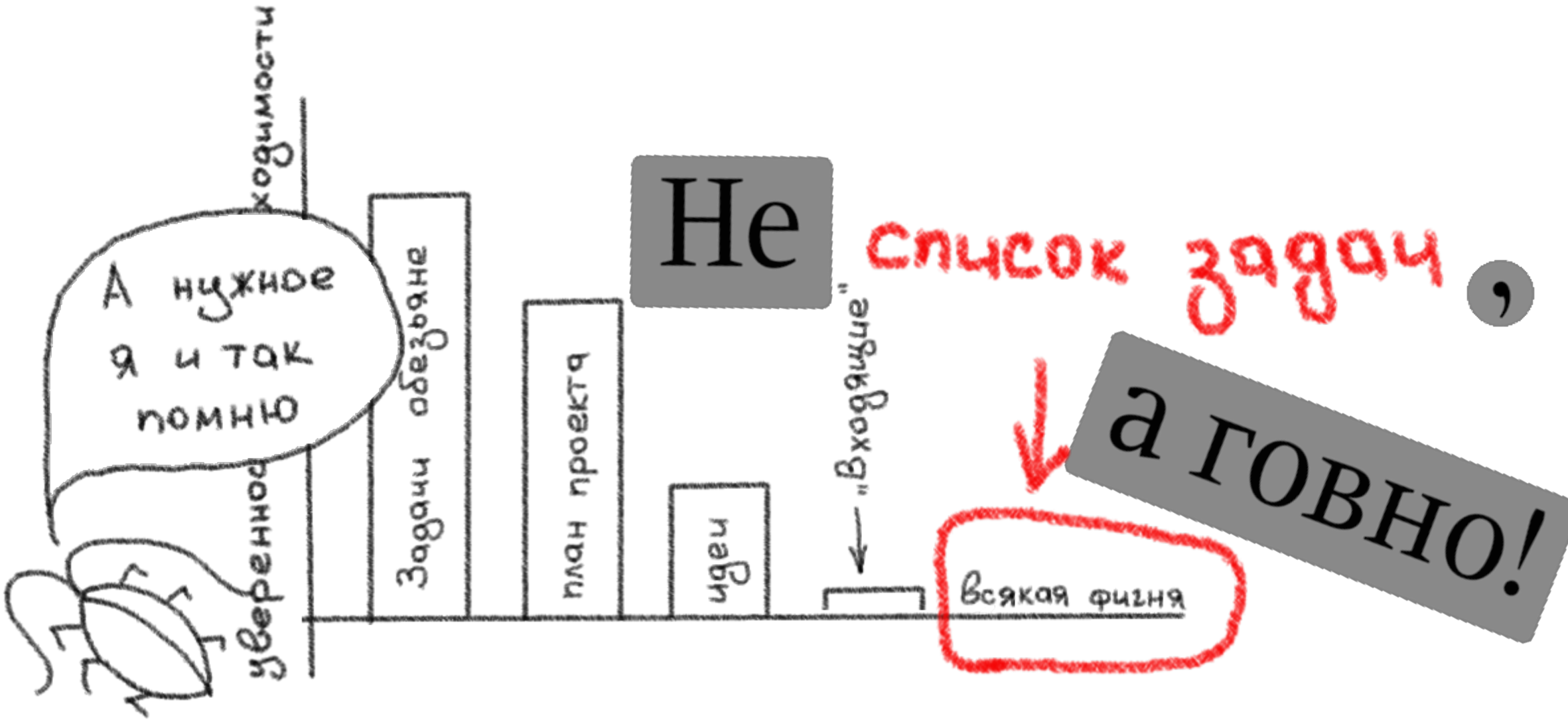
Недообязательность
Фиговый список задач
уверенность в необходимости
Задачи обезьяне
план проекта
идеи
"Входящие"
Всякая фигня

Недообязательность

Недообязательность



Недообязательность



О поручениях

О поручениях

О поручениях

О поручениях

О поручениях

О поручениях

+ 60916 – [:||||:] Поделиться 2009-10-23 10:12 #404866

```
xxx: Юра, на какой стадии находится
разработка рекламного макета?
yyy: На стадии "твою мать, точно,
рекламный макет!"
```

Спасибо bash.org.ru

О правильной формулировке задач

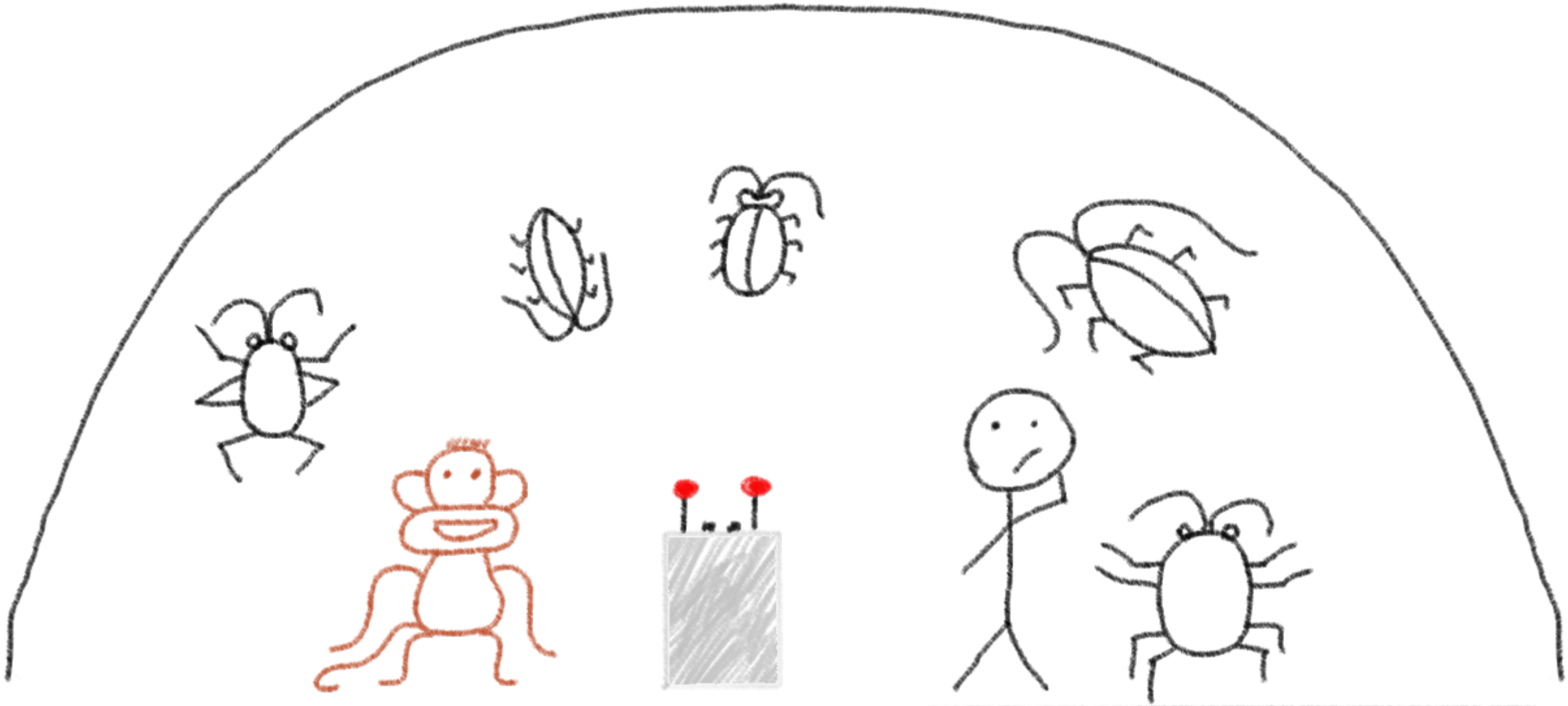
> **Lomelind писал(а):**
>
> Мне иногда помогает представить, что я рассказываю последовательность действий не очень умной служанке. Ну вот как в унесённых ветром была девочка-негритянка.

Спасибо Lomelind

forum.mnogosdelal.ru

Как формулировать задачи

- Звучит как ответ на „что надо сделать?"
- Содержит глагол в нач. форме, сказуемое и необходимые дополнения
- Выполнима с минимальным использованием мозга
- Формулировка совпадает с первым шагом, и понятна даже обезьяне



Меня же коллеги заменют

Меня же коллеги засмеют
У меня нет времени на эту писанину

У меня нет столько времени

У меня нет столько времени

Посмотрел на себя:

90% задач короче 80 знаков

Записать 80 знаков ~15 секунд

Принцип Матроскина

Время у нас есть. У нас ума не хватает

Главное – экономить мыслетопливо

Низковисящий фрукт #3

Начать регулярные уборки в списке задач

(завести периодические напоминалки)

Что делать если слишком быстро

загаживается список задач?

Что делать если слишком быстро

загаживается список задач?

Что делать если я слишком быстро

загаживаю ~~ется~~ список задач?

График уборки в списке задач

График уборки в списке задач

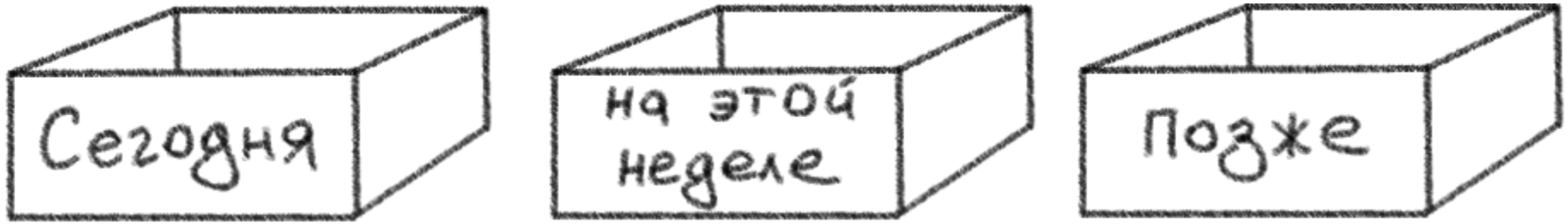
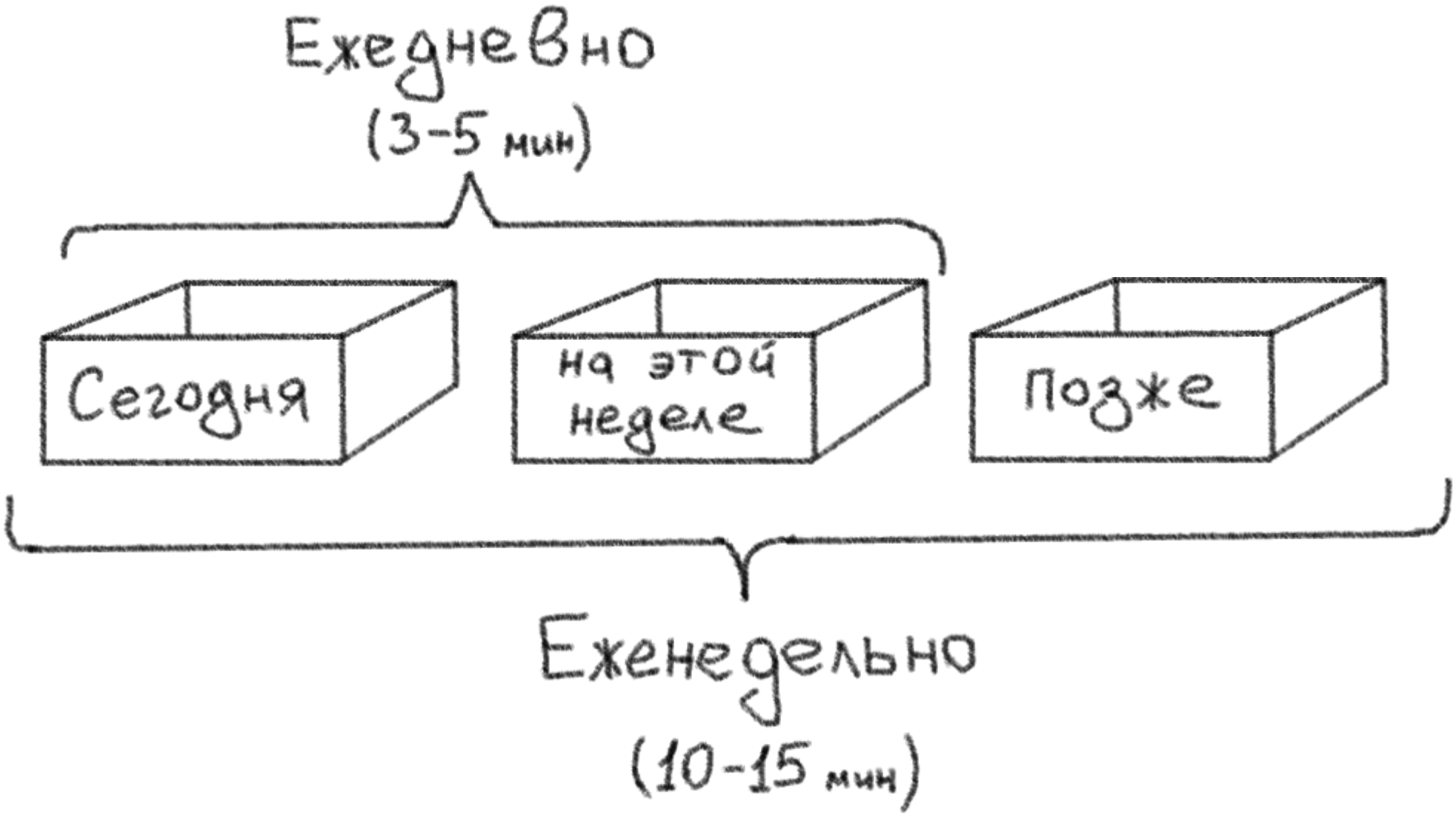


График уборки в списке задач

График уборки в списке задач



Низковисящий фрукт #4

Полюбить будущего себя и начать

оберегать его от всякой херни

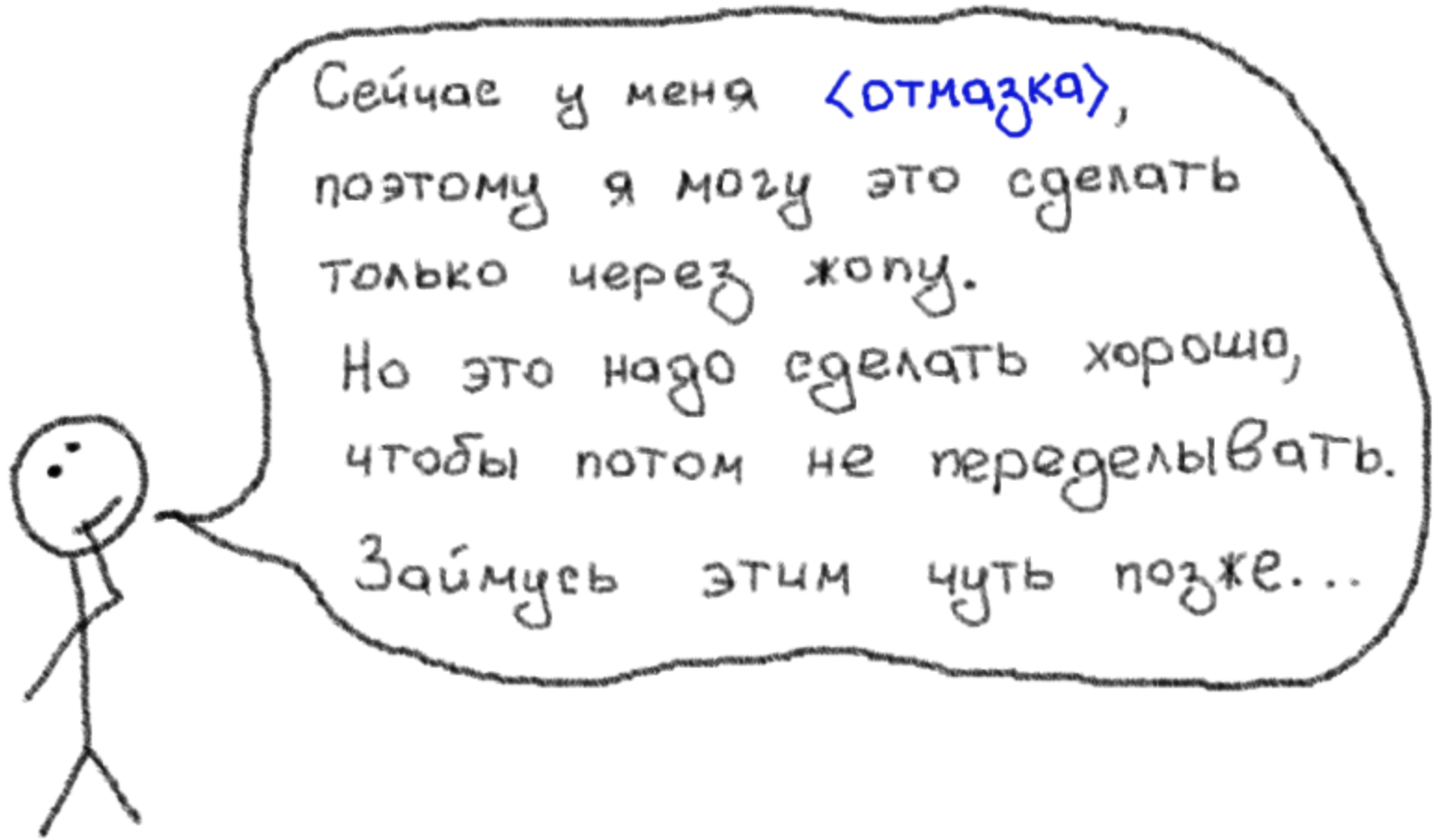
Почему все тянут до последнего
чтобы сделать что-то через жопу?

Если через жопу сделать сразу,
то останется время все исправить

mnogosdelal.ru

Делегирование будущему себе

Делегирование будущему себе

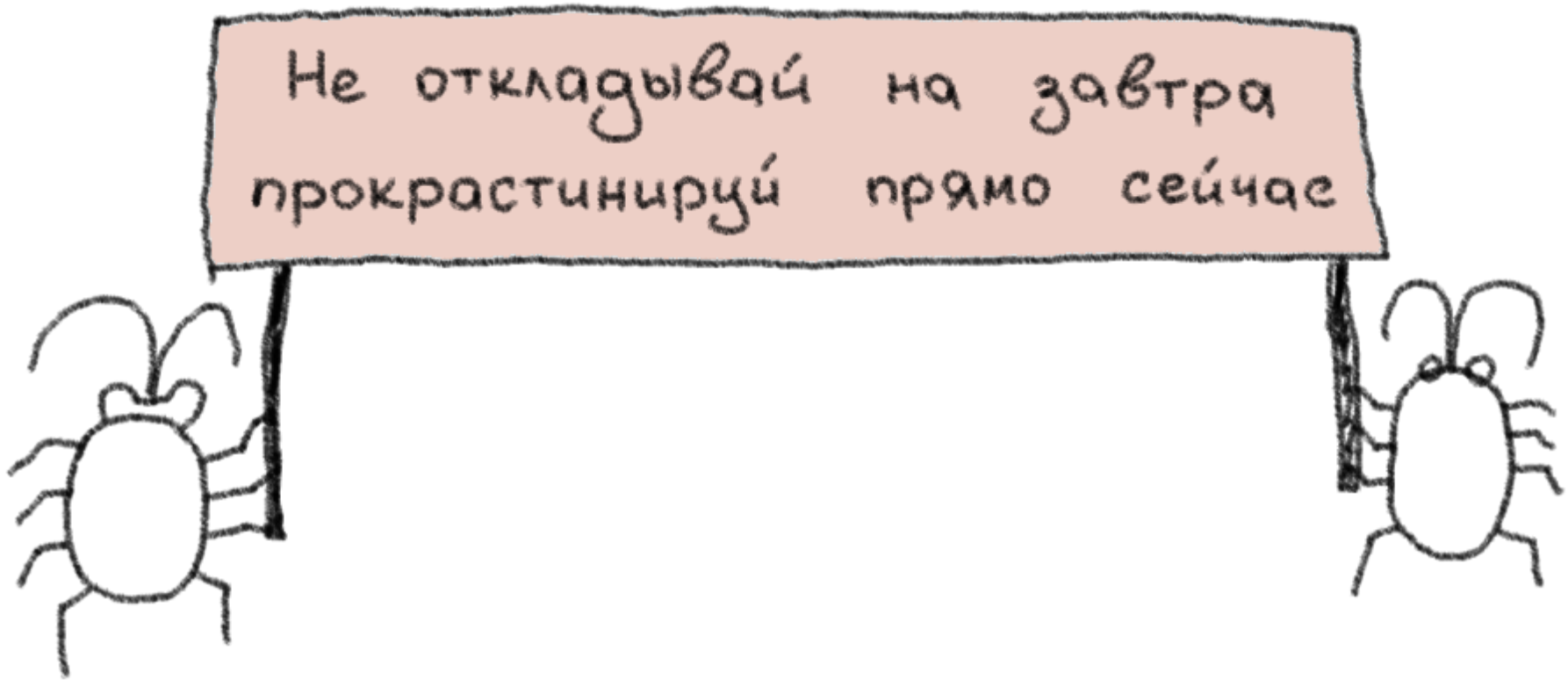


mnogosdelal.ru

Делегирование будущему себе

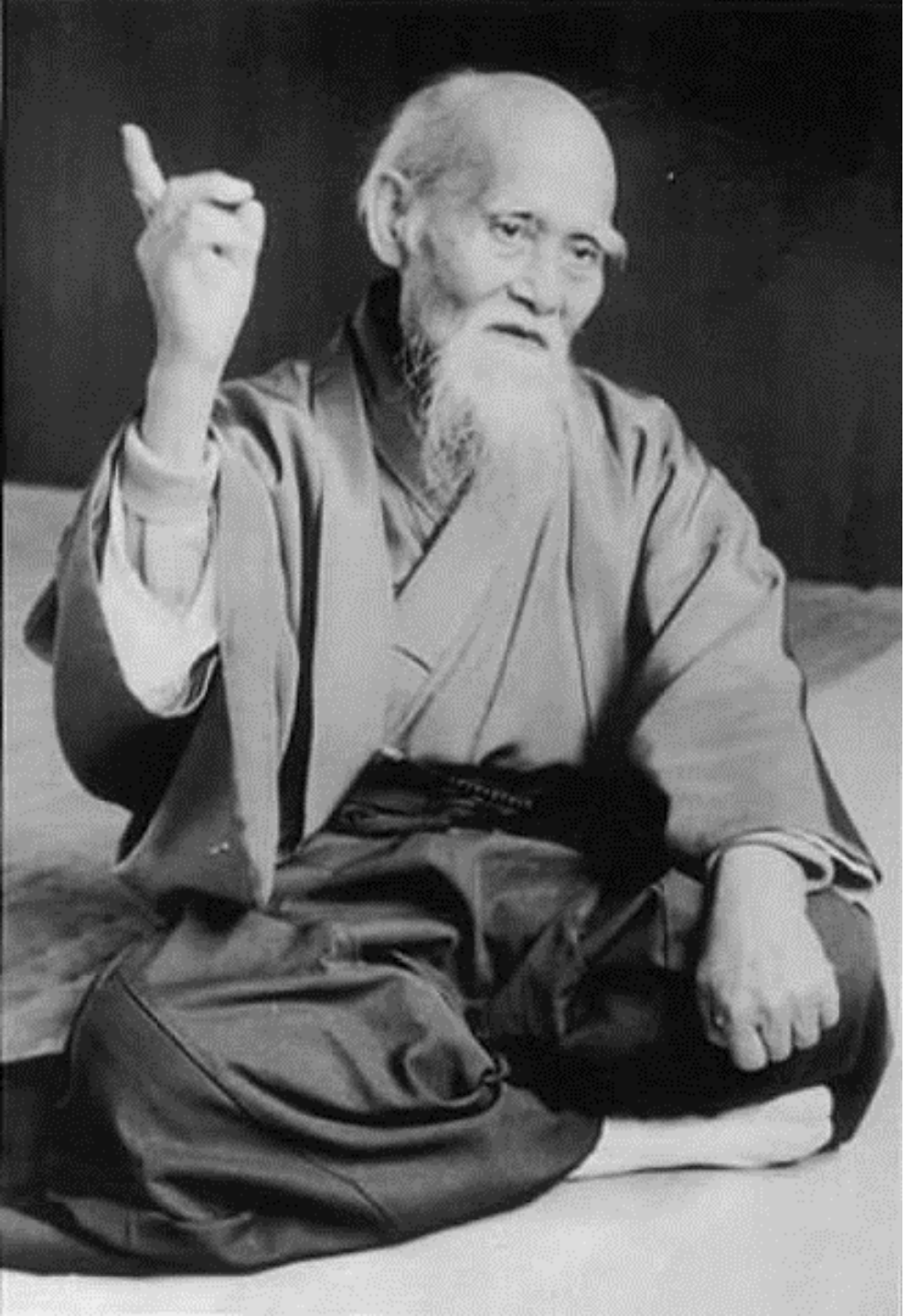
mnogosdelal.ru

Делегирование будущему себе



mnogosdelal.ru

Делегирование будущему себе



Часто, когда ты думаешь,
что выбираешь между
„сделать хорошо" и
„сделать плохо",
ты лишь влияешь на
момент, когда это
будет сделано
через жопу

mnogosdelal.ru

Итого низковисящего:

Итого низковисящего:

- Отключить уведомления

Итого нчзковисящего:

- Отключить уведомления
- Переформулировать содержимое списка задач

Итого низковисящего:

- Отключить уведомления
- Переформулировать содержимое списка задач
- Начать регулярные уборки в списке задач (завести периодические напоминалки)

Итого нчзковисящего:

- Отключить уведомления
- Переформулировать содержимое списка задач
- Начать регулярные уборки в списке задач (завести периодические напоминалки)
- Полюбить будущего себя и начать оберегать его от всякой херни

Ответы на вопросы

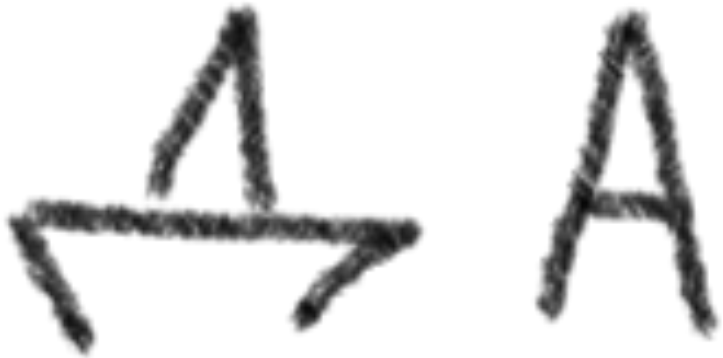
@cartmendum

maxim_dorofeev@mail.ru

mnogosdelal.ru

maxim.dorofeev

Ответы на вопросы



@cartmendum

mnogosdelal.ru

maxim_dorofeev@mail.ru

maxim.dorofeev

Ответы на вопросы

НЕТ

@cartmendum

maxim_dorofeev@mail.ru

mnogosdelal.ru

maxim.dorofeev

Ответы на вопросы

Хрен знает...

@cartmendum

mnogosdelal.ru

maxim_dorofeev@mail.ru

maxim.dorofeev

Ответы на вопросы

ПОФИГ

@cartmendum

maxim_dorofeev@mail.ru

mnogosdelal.ru

maxim.dorofeev

Ответы на вопросы

http://micromiles.co/maxdone/ru

@cartmendum

mnogosdelal.ru

maxim_dorofeev@mail.ru

maxim.dorofeev

Это все здорово, а что дальше?

http://mnogosdelal.ru/what-is-next/