



Дополнительные материалы

Курс «Успеть все: учимся управлять временем». Лекция «Как ставить цели, чтобы их достигать»

Лектор — **Татьяна Смирнова**

Другие лекции по психологии: <https://levelvan.ru/category/psychology>

Книги:

1. Грег МакКеон, «Эссенциализм»

https://www.mann-ivanov-ferber.ru/assets/files/bookparts/hozyain_svoej_zhizni/Essentialism_read_new_stamped.pdf

Почему стоит прочесть:

- Поможет навести порядок в целях.
- Научит выбирать важнейшие цели.
- Откроет принципы минимализма во всех сферах жизни.

2. Бен Тайлер, «Великая сила перемен»

<https://cdn.img-gorod.ru/nomenclature/29/465/2946515.pdf>

Почему стоит прочесть:

Внутри классная пошаговая система изменения поведения. Опирается на работу с целями и науку. Даст пошаговый алгоритм внедрения рекомендаций.

3. Брайан Моран, Майкл Леннингтон, «12 недель в году»

Почему стоит прочесть:

Поможет, если вам тяжело планировать долгосрочно.

Подскажет, как ввести регулярный анализ в привычку.
Простая и лаконичная, очень легко и быстро читается.

Видео:

1. Интервью с биологом Ириной Якутенко

<https://youtu.be/lrVY33rqICU>

О том, почему одни люди достигают целей, а другие нет.

2. Интервью с нейробиологом Вячеславом Дубыниным

<https://youtu.be/MZiflepJ41c>

О том, как наши суждения и установки влияют на наш мозг и поведение, в том числе мешая достигать целей.

3. Лекции Роберта Сапольски

https://www.youtube.com/watch?v=ik9t96SMtB0&list=PLN_W6w0lrgM4rs1SQJtue0jhgdORH-3l-

Большой плейлист лекций нейроэндокринолога в Стэнфорде. Речь пойдет о биологии поведения человека.

Научные статьи (на английском):

1. Berkman ET. The Neuroscience of Goals and Behavior Change. Consult Psychol J. 2018 Mar;70(1):28-44. doi: 10.1037/cpb0000094. PMID: 29551879; PMCID: PMC5854216.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5854216/pdf/nihms901636.pdf>

Обзор последних научных данных по нейробиологии целеполагания.

2. Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. American Psychologist, 57(9), 705–717.

https://med.stanford.edu/content/dam/sm/s-spire/documents/PD.locke-and-latham-retrospective_Paper.pdf

Авторы одной из ведущих теорий постановки целей суммируют свой 35-летний опыт исследований в этой области.