



# Дополнительные материалы

## Курс «Успеть все: учимся управлять временем». Лекция «Гибкое планирование: как сохранять баланс между „хочу“ и „надо“»

Лектор — **Татьяна Смирнова**

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

### Книги:

**1. Дэвид Рок, «Мозг. Инструкция по применению: Как использовать свои возможности по максимуму и без перегрузок»**

<https://music.yandex.ru/album/24127673?activeTab=about>

Почему стоит послушать:

- Объяснит особенности устройства нашего мозга, которые важно учитывать для повышения личной эффективности.
- Поможет понять, почему мы иногда поступаем опрометчиво.
- Научит использовать мыслительные возможности по максимуму.

**2. Люси Джо Палладино, «Максимальная концентрация. Как сохранить эффективность в эпоху клипового мышления»**

[https://1001.ru/media/blog/files/Find\\_new\\_focus\\_zone.pdf](https://1001.ru/media/blog/files/Find_new_focus_zone.pdf)

Почему стоит прочесть:

- Научит концентрироваться, справляться с отвлекающими факторами.
- Избавит от стресса, связанного с недостатком времени.
- Даст практические решения для всех, кто имеет дело с большим числом задач.

### **3. Фергус О'Коннел, «Делай меньше. Как избавиться от желания все успеть»**

<https://nshalman.ru/wp-content/uploads/2021/10/delay-menshe-kak-izbavitsya-ot-zhelaniya.pdf>

Почему стоит прочесть:

- Поможет понять, какие задачи действительно важны и стоят сил и внимания.
- Поможет установить баланс между работой и личной жизнью.
- Даст простые правила планирования.

**Видео:**

#### **1. Выступление доктора психологических наук Марии Фаликман**

<https://youtu.be/G-2a65JhwPs>

О том, почему объем внимания человека очень ограничен.

#### **2. Интервью Максима Дорощева с психологом Светланой Рызовой**

<https://youtu.be/bfgZi9JBs1Y>

О взгляде современной науки на причины прокрастинации.

**Научные статьи (на английском):**

#### **1. Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., & Vohs, K. D. (2001). Bad is stronger than good. *Review of General Psychology*, 5(4), 323–370.**

<https://assets.csom.umn.edu/assets/71516.pdf>

О планировании как о мыслительном процессе, его связи с самоконтролем и усталостью от принятия решений.

#### **2. Gollwitzer, P. M. (1996). The volitional benefits of planning.**

<https://kops.uni-konstanz.de/server/api/core/bitstreams/f39c56e1-6392-4926-afec-5c2f9013eb03/content>

Исследование процессов, посредством которых планирование оказывает благотворное влияние на достижение целей.

