

12+

Сергей Пацановский



**ПСИХОЛОГИЯ
РАБОТЫ. ЧЁТКО.
КРАТКО. ЯСНО**

Сергей Пацановский

Психология работы.

Чётко. Кратко. Ясно

<https://litres.ru/74341093>

ISBN 9785007097277

Аннотация

Хватит пытаться успеть всё и сразу ценой собственного здоровья. Эта книга — ваш прикладной гид по продуктивности, основанный на биологии мозга, а не на пустых советах по тайм-менеджменту.

Содержание

Глава 1. Фундамент: Как работает наш мозг на службе	5
Глава 2. Личная эффективность без насилия над собой	9
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Психология работы. Чётко. Кратко. Ясно

Сергей Пацановский

© Сергей Пацановский, 2026

ISBN 978-5-0070-9727-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Глава 1. Фундамент: Как работает наш мозг на службе

Многие считают, что продуктивность — это вопрос силы воли. Это ошибка. Продуктивность — это вопрос биологии. Ваш мозг — это орган с ограниченным ресурсом. Если вы понимаете ограничения своего «железа», вы перестаете воевать с собой и начинаете работать эффективно.

1.1. Миф о многозадачности

Наш мозг не умеет выполнять две когнитивно сложные задачи одновременно. То, что мы называем многозадачностью, на самом деле — быстрое переключение внимания.

- **Цена переключения:** Каждый раз, когда вы отвлекаетесь от отчета на уведомление в мессенджере, мозгу требуется от 5 до 20 минут, чтобы полностью вернуться в контекст сложной задачи.
- **Итог:** Вы работаете весь день, но ничего не успеваете, потому что 40% времени уходит на «перезагрузку» внимания.

Чётко: Одна единица времени = одна задача.

1.2. Дефицит контроля и «когнитивное топливо»

За концентрацию отвечает префронтальная кора. Её ресурс ограничен. Это ваше «когнитивное топливо» на день.

Каждое мелкое решение (что ответить в чате, что съесть на обед, какое письмо открыть первым) расходует этот запас.

- Синдром дефицита контроля: К вечеру (или после череды совещаний) ресурс истощается. Вы начинаете тупить в экран, не в силах принять даже простое решение.

- Вывод: Самые важные и креативные задачи нужно делать первыми, пока бак с «топливом» полон.

1.3. Энергосбережение: Почему мы прокрастинируем

Мозг — самый энергозатратный орган (потребляет 20% калорий при 2% веса). Его эволюционная задача — экономить энергию.

Любая новая, сложная или непонятная задача воспринимается мозгом как угроза истощения.

- Реакция: Включается сопротивление (прокрастинация).
- Механизм: Мозг подсовывает вам понятные, легкие и быстрые задачи (проверить почту, полить цветок), чтобы получить дешевый дофамин и сэкономить силы.

Ясно: Прокрастинация — это не лень, это защитный механизм мозга от перегрузки.

1.4. Принимаем ограничения «железа»

Чтобы перестать винить себя и начать работать, примите три факта:

1. Ваше внимание — исчерпаемый ресурс.
2. Ваша сила воли — конечна.
3. Ваш мозг всегда будет искать путь наименьшего сопротивления.

Чек-лист «Что сделать прямо сейчас»:

1. Выключите уведомления: Уберите визуальный и звуковой шум. Даже телефон, лежащий экраном вверх, съедает часть вашего внимания.

2. Правило «Одной вкладки»: Оставьте в браузере только ту вкладку, которая нужна для текущей задачи. Остальные — закройте или спрячьте.

3. Ешьте «лягушку» сразу: Выделите 90 минут утром на самую сложную задачу. Без почты, чатов и кофе с коллегами.

4. Снизьте когнитивную нагрузку: Подготовьте одежду и план на день с вечера. Не тратьте утреннее «топливо» на бытовую ерунду.

Резюме главы: Не пытайтесь разогнать мозг до бесконечности. Учитесь эффективно расходовать тот запас энергии, который у вас есть.

Глава 2. Личная эффективность без насилия над собой

Классический тайм-менеджмент мертв. Попытки расписать свой день по минутам и следовать жесткому графику обычно заканчиваются чувством вины и выгоранием. Мы — не роботы, наш ресурс колеблется.

Секрет высокой продуктивности — это перенос фокуса с управления временем на управление энергией.

2.1. Циркадные и ультрадианные ритмы: работаем на пике

У каждого человека есть внутренние биологические часы. Попытаться писать сложный годовой отчет в периоды спада активности — это насилие над организмом с минимальным КПД.

- Циркадные ритмы (хронотипы): Выясните, кто вы — «жаворонок», «сова» или «голубь» (промежуточный тип). Назначайте самые сложные задачи (аналитика, стратегия, креатив) на пик своей биологической активности.
- Ультрадианные ритмы: Наш мозг работает волнами. Пик

концентрации длится около 90—120 минут, после чего неизбежно наступает спад (на 15—20 минут).

- Правило: Не боритесь со спадом. Если чувствуете, что «залипли» — сделайте паузу. Попытка перетерпеть приведет лишь к растягиванию простой задачи на часы.

Чётко: Сначала определите свой пик энергии, и только потом планируйте под него задачи.

2.2. Приоритезация: как отсечь лишнее без чувства вины

Когда приоритетно всё — не приоритетно ничего. Мозг впадает в ступор от бесконечных списков дел.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.