

УДК 65.012.2
ББК 60.82; 88.5
Н57

Переводчик В.Подобед

Нётеберг Ш.

Н57 Тайм-менеджмент по помидору: Как концентрироваться на одном деле хотя бы 25 минут / Штаффан Нётеберг ; Пер. с англ. — М.: АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР, 2016. — 245 с. — (Серия «Библиотека ЭКОПСИ»).

ISBN 978-5-9614-1982-5

Вам нужно очень много успеть сегодня. Список дел разросся до километровой длины, а вас при этом поминутно дергают. Вы требуете от окружающих оставить вас в покое — и тут же сталкиваетесь с тем, что отвлекающие факторы атакуют вас изнутри: вам ни с того ни с сего приходят в голову мысли о важном телефонном звонке, вы ощущаете неодолимую потребность проверить почту или твиттер или обнаруживаете себя за чтением новостей в Интернете — а дела так и не сдвигаются с места.

Все, что вам нужно, — это перестать отвлекаться и по-настоящему сосредоточиться на одном деле в течение 25 минут. Описанный в книге метод помидора не требует сложных инструментов — достаточно нескольких листов бумаги, карандаша и обычного кухонного таймера — например, в виде помидора. Этот метод можно использовать как сам по себе, так и в качестве дополнения к популярным методикам тайм-менеджмента.

Овладев искусством концентрации, вы сможете сделать значительно больше, не затрачивая при этом дополнительного времени.

УДК 65.012.2
ББК 60.82; 88.5

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу lib@alpinabook.ru.

© Pragmatic Programmers, LLC, 2009
© Издание на русском языке, оформление.
ООО «АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР», 2016
© Предисловие к русскому изданию.
А. Улесов, 2012

ISBN 978-5-9614-1915-3 (серия)
ISBN 978-5-9614-1982-5 (рус.)
ISBN 978-1-934356-50-0 (англ.)

Содержание

<i>Что говорят об этой книге читатели.....</i>	11
Предисловие к русскому изданию.....	15
Предисловие Франческо Чирилло.....	21
Предисловие Хенрика Ниберга.....	23
Глава 1. Одно дело в каждый отрезок времени.....	27
<i>О’Турчик и Арти Шок в баре.....</i>	28
<i>Первое знакомство.....</i>	29
<i>Автобусное время.....</i>	31
<i>Таймер-помидор.....</i>	33
<i>Практикум:</i>	
<i>деятельность в четких рамках.....</i>	35
<i>Прадедушка Макс.....</i>	37
<i>Что дает метод помидора?.....</i>	38
<i>Самоанализ: одно дело</i>	
<i>в каждый отрезок времени.....</i>	45
Глава 2. Контекст.....	47
<i>О’Турчик и Арти Шок в зоопарке.....</i>	48
<i>Основы.....</i>	49

<i>Этажи мозга</i>	50
<i>Производительность мозга</i>	52
<i>Ритм</i>	54
<i>Суеверие или способ сосредоточиться?</i>	56
<i>Условные и безусловные рефлексы</i>	58
<i>Левое и правое полушария</i>	60
<i>Саванты</i>	61
<i>Гиперактивность</i>	63
<i>Рабочая память</i>	64
<i>Машина ассоциаций</i>	66
<i>Последовательность и длительность</i>	67
<i>Сны</i>	68
<i>Извлечение закономерностей</i>	70
<i>«Часы для сноедений»</i>	72
<i>Поток</i>	74
<i>Готовность</i>	76
<i>Прокрастинация</i>	78
<i>Вина и геройство</i>	80
<i>Процесс регулирования</i>	82
<i>«Тонкие срезы»</i>	84
<i>Готовность к изменениям</i>	86
<i>Парадокс выбора</i>	88
<i>Самоанализ: контекст</i>	90
 Глава 3. Механизмы	91
<i>О’Гурчик и Арти Шок в библиотеке</i>	92
<i>Осваиваем метод</i>	93
<i>Этапы</i>	94
<i>Цикл Деминга – Шухарта</i>	96
<i>Инструменты</i>	98

<i>Практикум: составляем реестр дел</i>	100
<i>Поиск отправной точки</i>	102
<i>Утро</i>	104
<i>Практикум: составляем список дел на день</i>	106
<i>Соглашение</i>	108
<i>Непосредственная и моментальная обратная связь</i>	110
<i>Перспективная память</i>	111
<i>Список дел «на сейчас»</i>	113
<i>Перерыв</i>	115
<i>Отключение</i>	116
<i>Серийный перерыв</i>	117
<i>Маршрут</i>	121
<i>Завершенное дело</i>	123
<i>Абстрактная единица времени</i>	125
<i>Запись и обработка</i>	127
<i>Практикум: запись</i>	129
<i>Кайдзен</i>	130
<i>Здесь и сейчас</i>	132
<i>Самоанализ: механизмы</i>	133
Глава 4. Помехи	135
<i>О’Турчик и Арти Шок беседуют по телефону</i>	136
<i>Движемся дальше</i>	137
<i>Синдром приобретенного дефицита внимания</i>	138
<i>Не создавайте стопки задач и не стройте грандиозные планы</i>	140
<i>Устойчивый темп</i>	142
<i>Стратегия работы с помехами</i>	144
<i>Внутренние помехи</i>	146

<i>Принять — записать — продолжить работу</i>	148
<i>Разворачиваем зависимость</i>	150
<i>Атомарность</i>	152
<i>Постоянные внутренние помехи</i>	154
<i>Внешние помехи</i>	156
<i>Защищайте свой помидор</i>	158
<i>Делайте помехи зримыми и наращивайте усилия</i>	160
<i>Обнуление</i>	161
<i>Стратегия работы с внешними помехами</i>	162
<i>Обозначения для помех</i>	163
<i>Растяжимость</i>	165
<i>Самоанализ: помехи</i>	167
Глава 5. Оценка	169
<i>О’Гурчик и Арти Шок на бегах</i>	170
<i>Измерения и догадки</i>	171
<i>Оценки в реестре дел</i>	172
<i>Мудрость толпы</i>	174
<i>Размер дела</i>	176
<i>Отбор</i>	178
<i>Количественная ошибка оценивания</i>	180
<i>Вчерашняя погода</i>	182
<i>Оценки в протоколе</i>	184
<i>Барабан — буфер — веревка</i>	186
<i>Самоанализ: оценка</i>	188
Глава 6. Адаптация	189
<i>О’Гурчик и Арти Шок в театре</i>	190
<i>Тонкая настройка</i>	192

<i>Простые инструменты</i>	193
<i>Карточки</i>	194
<i>Административный помидор</i>	196
<i>Звук и форма</i>	198
<i>Длительность помидоров</i>	200
<i>Длительность перерывов</i>	201
<i>Лист прогресса</i>	203
<i>Турнир приоритетов</i>	205
<i>Обнуление входящих</i>	207
<i>Повторение</i>	209
<i>Ежедневная интеллект-карта</i>	210
<i>Инструктивность и гибкость</i>	212
<i>Сомнения</i>	214
<i>Самоанализ: адаптация</i>	216
Глава 7. Работа в команде	217
<i>О'Гурчик и Арти Шок</i> <i>в комнате для совещаний</i>	218
<i>Работа с другими людьми</i>	219
<i>Совещания в четких</i> <i>временных рамках</i>	220
<i>Мониторинг совещаний</i>	222
<i>Ритм работы в паре</i>	224
<i>Отмашка</i>	225
<i>Длительность парного помидора</i>	226
<i>Временное разделение пары</i>	228
<i>Мониторинг работы в паре</i>	229
<i>Культура командной работы</i>	231
<i>Самоанализ: работа в команде</i>	232

Приложение А.	
Карта процесса	233
Приложение Б.	
Дополнительная информация	235
Приложение В.	
Послесловие	237
<i>Обо мне</i>	237
<i>Благодарности</i>	238
<i>Технические подробности</i>	239
Приложение Г.	
Список литературы	241