

4. Не тратьте время впустую

В этом разделе считаем только время. Смотрим, сколько часов можно сэкономить за день, неделю, год или насколько можно повысить долю дел, выполненных вовремя. Здесь время не пересчитывается ни в продолжительность жизни, ни в деньги. Там, где речь идет о деньгах, дается только способ расчета, без выводов. В большинстве пунктов этого раздела доказательства основаны на одном отдельном исследовании или на сводной статистике обследований использования времени, поэтому преобладают уровни В и С.

1. Запишите вместо «собираюсь сделать»: «во сколько, где, что сделаю, если что-то произойдёт»

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Замените «Я сделаю это» на «Если во вторник в 8 утра сяду за письменный стол, то сначала напишу введение». По совокупным результатам 94 проверок у тех, кто так пишет, доля достигнутых целей заметно выше. Эффект — от среднего до большого. Меняется только формулировка одной фразы. Это не требует ни денег, ни усилий.

Затраты

Денег не нужно. На каждое дело — от 1 до 2 минут, чтобы написать одну фразу «Если... то...». Например: «Если во вторник в 8 утра сяду за письменный стол, то сначала напишу введение».

Выгода

По совокупным результатам 94 независимых проверок те, кто сначала записывает свои намерения в виде «Если... то...», чаще достигают целей. В психологии такая формулировка называется намерением реализации. Величина эффекта $d = 0.65$ — от среднего до большого. Этот приём помогает на трёх этапах: приступить к делу, не сбиться, когда отвлекают, и отказаться от того, что заведомо не получится сделать.

Примечания

Этот приём работает только для того, что вы сами действительно хотите сделать. Если сама цель вам не нужна, сколько фраз ни напишите, это не поможет. Кроме того, участниками этих исследований чаще были студенты, а изучались чаще привычки, связанные со здоровьем. В рабочих ситуациях приём не обязательно будет столь же полезен.

Источники

Источники исходной версии

1. Gollwitzer, P. M., & Sheeran, P. (2006). Implementation intentions and goal achievement: A meta-analysis of effects and processes. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 69–119. [doi.org/10.1016/S0065-2601\(06\)38002-1](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(06)38002-1)

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

2. До начала работы запишите условия выхода из дела, обречённого на неудачу

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность В · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

До начала работы запишите одну фразу: если к такому-то месяцу и дню всё ещё не достигнут такой-то показатель, прекращаем. Если объединить результаты нескольких исследований, такая формулировка действительно помогает людям отказаться от дела, которое обречено на неудачу. Вы сэкономите всё то время, которое иначе продолжали бы в него вкладывать.

Затраты

Денег не требуется. В начале работы потратьте 5 минут, чтобы чётко записать: «Если к такому-то месяцу и дню не достигнут такой-то показатель, прекращаем». Трудность в том, чтобы в тот день признать результат: остановиться на глазах у других немного неловко.

Выгода

Если объединить результаты нескольких исследований намерений по реализации, вывод такой: заранее заданное «если... то...» также помогает людям отказаться от дела, которое обречено на неудачу. В оригинале это названо *disengagement from failing courses of action*. Сэкономленное время — именно то, которое вы иначе продолжали бы вкладывать.

Примечания

Условия выхода нужно определить в самом начале работы, пока эмоции ещё спокойны. Если определять их позже, уже понесённые затраты могут исказить решение. При оценке смотрите только на будущие вложения и будущую отдачу, см. пункт 3. Кроме того, «готовность отказаться» — лишь один из частных выводов сводного анализа нескольких исследований. Никто отдельно не подсчитывал, сколько времени это позволяет сэкономить.

Источники

Источники исходной версии

1. Gollwitzer, P. M., & Sheeran, P. (2006). Implementation intentions and goal achievement: A meta-analysis of effects and processes. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 69–119. [doi.org/10.1016/S0065-2601\(06\)38002-1](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(06)38002-1)

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

3. Решая, продолжать ли, смотрите только на будущие вложения и будущую отдачу, а не на то, сколько уже вложено

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность $B \cdot$ исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Уже вложенные деньги и время усиливают желание продолжать. Объединённый анализ 98 наборов данных показал, что эта склонность устойчиво существует. Поэтому, решая, продолжать ли, считайте только то, сколько ещё придётся вложить и сколько ещё можно получить обратно. То, что уже потрачено, не учитывайте.

Затраты

Денег не требуется. Трудно принять одно: время, вложенное раньше, уже ушло, и его не вернуть.

Выгода

Уже вложенные деньги, силы и время усиливают желание продолжать. В психологии это называют эффектом невозвратных затрат. Объединённый анализ 98 наборов данных подтвердил, что эта склонность устойчиво существует. Если не поддаваться ей, вы не будете продолжать вкладывать время только потому, что «не хочется тратить его впустую».

Примечания

Театральный эксперимент Arkes и Blumer проводился так. Театр Университета Огайо продавал сезонные абонементы. Покупателям случайным образом назначали одну из трёх цен: полную цену в 15 долларов, скидку в 2 доллара или скидку в 7 долларов. В первой половине сезона группа, заплатившая полную цену, посетила в среднем 4.11 спектакля, а две другие группы — 3.32 и 3.29 спектакля. Во второй половине сезона заметных различий между тремя группами уже не было. Roth и его коллеги обнаружили, что это влияние со временем ослабевает, а на людей старшего возраста влияет меньше.

Источники

Источники исходной версии

1. Arkes, H. R., & Blumer, C. (1985). The psychology of sunk cost. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 35, 124–140. [doi.org/10.1016/0749-5978\(85\)90049-4](https://doi.org/10.1016/0749-5978(85)90049-4)
2. Roth, S., Robbert, T., & Straus, L. (2015). On the sunk-cost effect in economic decision-making: A meta-analytic review. *Business Research*, 8(1), 99–138. doi.org/10.1007/s40685-014-0014-8

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

4. Оценивайте сроки по фактическому времени прошлых похожих задач, а не по плану

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность В · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Студенты оценили, что напишут дипломную работу за 33.9 дня, а на деле потратили 55.5 дня. Только 29.7% закончили в срок, который сами назвали. Другую группу попросили перед оценкой сначала вспомнить, сколько времени заняла прошлая похожая задача. Доля закончивших вовремя выросла с 29.3% до 60.0%.

Затраты

Денег не требуется. Перед оценкой потратьте несколько минут, чтобы посмотреть, сколько времени на самом деле заняла прошлая похожая задача.

Выгода

Студенты рассчитывали закончить дипломную работу за 33.9 дня, а на деле потратили 55.5 дня. Только 29.7% закончили вовремя по собственной оценке. Исследователи попросили другую группу сначала связать прошлый опыт с текущей задачей и только потом оценить срок. В этой группе доля закончивших вовремя выросла с 29.3% в контрольной группе до 60.0%. Оптимизм, из-за которого сроки занижают, в этой группе больше не проявлялся.

Примечания

В исследовании Buehler участвовали только канадские студенты. Это было отдельное исследование с небольшим числом участников: 37 человек и около 40 человек в каждой группе. Оценка по данным прошлых похожих проектов называется прогнозированием по референтному классу. Как именно это делают в инженерных проектах, см. у Flyvbjerg. Halkjelsvik, обобщив несколько исследований, отметил, что занижение встречается чаще, чем завышение, но величина ошибки сильно меняется в зависимости от задачи и метода исследования.

Источники

Источники исходной версии

1. Buehler, R., Griffin, D., & Ross, M. (1994). Exploring the "planning fallacy": Why people underestimate their task completion times. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(3), 366–381. doi.org/10.1037/0022-3514.67.3.366
2. Flyvbjerg, B. (2006). From Nobel Prize to project management: Getting risks right. *Project Management Journal*, 37(3), 5–15. doi.org/10.1177/875697280603700302
3. Halkjelsvik, T., & Jørgensen, M. (2012). From origami to software development: A review of studies on judgment-based predictions of performance time. *Psychological Bulletin*, 138(2), 238–271. doi.org/10.1037/a0025996

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

5. Рассылайте повестку до встречи, без повестки встречу не проводите; если можно провести её стоя, проводите стоя

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность В · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Если повестку разослали до встречи, участники чаще считают встречу полезной. В эксперименте встречи сидя длились на 34% дольше, чем встречи стоя, а качество принятых решений не различалось.

Затраты

Денег не требует. Организатор тратит от 5 до 10 минут перед встречей, чтобы составить повестку. Для встречи стоя нужно сотрудничество участников.

Выгода

В двух опросах участвовали соответственно 958 и 292 человека. Результат: если повестку разослали до встречи, участники чаще считают встречу результативной. Эта связь статистически значима. В другом эксперименте 55 групп проводили встречи сидя, а 56 групп — стоя. Встречи сидя длились на 34% дольше. Качество решений, принятых при двух форматах встреч, не различалось.

Примечания

В эксперименте со встречами стоя группы из 5 человек выполняли задания в лаборатории. Этот вывод нельзя напрямую переносить на долгие встречи и встречи с большим числом участников. Leach измерял то, как сами участники оценивали результативность встречи, а не то, сколько работы было сделано на самом деле.

Источники

Источники исходной версии

1. Leach, D. J., Rogelberg, S. G., Warr, P. B., & Burnfield, J. L. (2009). Perceived meeting effectiveness: The role of design characteristics. *Journal of Business and Psychology*, 24(1), 65–76. doi.org/10.1007/s10869-009-9092-6
2. Bluedorn, A. C., Turban, D. B., & Love, M. S. (1999). The effects of stand-up and sit-down meeting formats on meeting outcomes. *Journal of Applied Psychology*, 84(2). doi.org/10.1037/0021-9010.84.2.277

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

6. Сократите число совещаний: если вопрос можно решить письменно и асинхронно, совещание не нужно

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность В · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Не зависит от страны
- Спорно

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Чем больше совещаний за день, тем сильнее усталость и тем больше, по собственным ощущениям, работы на руках. Уберите одно совещание — и сэкономите ровно столько времени, сколько оно длится, без потери единой минуты.

Затраты

Денег не требует. Нужно содействие коллег и руководства. Трудность в том, что ясно написать текст требует больше сил, чем сказать что-то вслух.

Выгода

В двух опросах участвовали сотрудники, работающие больше 35 часов в неделю: 676 и 304 человека соответственно. Влияние времени, занятого совещаниями, на отношение к работе и ощущение благополучия не всегда одинаково. Оно зависит от двух вещей: насколько хорошо проходят совещания и насколько работа на этой должности зависит от других людей. В другом исследовании участники вели дневник целую неделю. Результат: чем больше совещаний было за день, тем выше были усталость и субъективно ощущаемая рабочая нагрузка. Сэкономленное время равно продолжительности совещаний, которые вы убрали.

Примечания

Спорно: Rogelberg 2006 показал, что связь между числом совещаний и ощущением благополучия не однозначна. На должностях, где работа сильно зависит от других людей, большее число совещаний, напротив, не обязательно плохо. Кроме того, ни одно исследование напрямую не сравнивало «переход на письменное асинхронное общение» с совещаниями. Этот пункт — собственный вывод автора.

Источники

Источники исходной версии

1. Rogelberg, S. G., Leach, D. J., Warr, P. B., & Burnfield, J. L. (2006). "Not another meeting!" Are meeting time demands related to employee well-being? *Journal of Applied Psychology*, 91(1). doi.org/10.1037/0021-9010.91.1.83
2. Luong, A., & Rogelberg, S. G. (2005). Meetings and more meetings: The relationship between meeting load and the daily well-being of employees. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 9(1). doi.org/10.1037/1089-2699.9.1.58

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

7. Разбейте большую задачу на подзадачи, затем оцените время и приступайте

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность В · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом

- без силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Когда люди оценивают сроки, они не разбивают задачу автоматически на части, чтобы оценить каждую отдельно. Если сначала перечислить подзадачи, а потом оценить время, можно меньше занижить срок. После разбиения к каждому маленькому шагу можно сразу приступить, поэтому откладывать становится не так легко.

Затраты

Денег не требует. Само разбиение занимает от 5 до 15 минут.

Выгода

Оценивая сроки, люди сами не разбивают задачу с несколькими составляющими на части. Например, написать обзор литературы, написать обсуждение, оформить список литературы — это изначально несколько разных дел. Если сначала перечислить подзадачи, а потом оценить время, можно реже ошибаться, занижая срок. Эта ошибка называется ошибкой планирования. После разбиения каждый маленький шаг становится действием, к которому можно сразу приступить, и откладывания тоже становится меньше. Среди факторов, которые в исследованиях лучше всего предсказывают откладывание, — неприязнь к этому делу и перенос самой задачи на более поздний срок.

Примечания

Насколько подробно разбивать задачу: ориентир — «каждую подзадачу можно закончить за один присест». Слишком мелкое разбиение само по себе тоже отнимает время. Кроме того, в исследовании Kruger и Evans по аннотации удалось проверить только направление эффекта, а конкретные проценты по оригиналу проверить не удалось.

Источники

Источники исходной версии

1. Kruger, J., & Evans, M. (2004). If you don't want to be late, enumerate: Unpacking reduces the planning fallacy. *Journal of Experimental Social Psychology*, 40(5), 586–598. doi.org/10.1016/j.jesp.2003.11.001
2. Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1). doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65

[Предложить правку](#). — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

8. Сами назначьте дату для дел, у которых нет срока,

заданного извне

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность В · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Когда крайний срок задаёт кто-то другой, 80.6% студентов успевают закончить до него. В срок, который они сами предполагали, заканчивают только 38.7%. То, когда работа будет закончена, почти целиком определяется крайним сроком и мало связано с собственной оценкой. Поэтому для дела без крайнего срока назначьте его сами и отнеситесь к нему как к обязательству.

Затраты

Денег не требует. Трудность в том, что назначенную дату нужно принять всерьёз. Если в этот день не придать ей значения, это всё равно что не назначить её вовсе.

Выгода

Среди студентов, которым крайний срок задали извне, 80.6% закончили до него. А в срок, который они сами предполагали, закончили только 38.7%. Время завершения почти следует за крайним сроком: коэффициент корреляции $r = 0.82$. Чем ближе это число к 1, тем теснее связь. С собственной оценкой связь лишь очень слабая.

Примечания

Если сообщить другим назначенную вами дату, она станет больше похожа на срок, заданный кем-то другим. Нужно уточнить: исследование подтвердило, что крайний срок, заданный другими, работает. Сроки, которые люди задают себе сами, например в методах временных блоков или «Помodoro», никто напрямую не проверял. Здесь это вывод по аналогии.

Источники

Источники исходной версии

1. Buehler, R., Griffin, D., & Ross, M. (1994). Exploring the "planning fallacy": Why people underestimate their task completion times. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(3), 366–381. doi.org/10.1037/0022-3514.67.3.366

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

9. Считайте прокрастинацию попыткой избежать неприятных чувств, а не недостатком старания

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность А · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Прокрастинация мало связана с ленью и характером. Лучше всего понять, будет ли человек откладывать дело, можно по тому, насколько неприятно ему само дело, считает ли он, что справится, и насколько легко отвлекается на то, что прямо перед ним. Поэтому полезно сделать задачу менее неприятной, а первый шаг — меньше, а не ругать себя и потом браться за дело через силу.

Затраты

Денег не требуется. Меняется только подход к оценке: сначала спросите, что именно в этом деле вызывает у вас неприятные чувства, а потом ищите решение.

Выгода

Метаанализ, объединивший 691 коэффициент корреляции, обнаружил несколько сильных и устойчивых связей с прокрастинацией: насколько неприятна задача, сколько времени осталось до крайнего срока, самоэффективность (ощущение, что получится справиться), импульсивность, а также добросовестность и входящие в неё самоконтроль, отвлекаемость, организованность и мотивация достижения. А невротизм, склонность бунтовать и поиск острых ощущений связаны с прокрастинацией лишь очень слабо. Автор объясняет эти результаты с помощью теории временной мотивации: привлекательность дела в данный момент быстро снижается по мере того, как отдаляется вознаграждение.

Примечания

Масштаб выгоды отмечен как «средний», потому что эти исследования лишь указывают направление, но не измеряют, сколько часов можно сэкономить. Конкретные действия описаны в пункте 1 этого раздела (записать в виде «в какое время, где, что делать, если возникнет такая-то ситуация»), пункте [7](#) (разбить большую задачу на подзадачи), пункте [8](#) (назначить дату для дел без внешнего крайнего срока). Это сводка исследований связей, по которой нельзя понять, что служит причиной чего.

Источники

Источники исходной версии

1. Steel P (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94.
doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

10. Положите нужное под руку, а то, к чему не хотите тянуться, уберите подальше — не рассчитывайте сдержаться в тот момент

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность В · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

если вещи чуть дальше, их берут чуть меньше. Если те же закуски поставить подальше, съеденное количество заметно уменьшается. Это эффект средней величины. Если оставить меньше вариантов на выбор, людей, которые их берут, тоже становится заметно меньше. Такие способы не требуют от вас сдерживаться в тот момент. Всё можно устроить за несколько минут.

Затраты

бесплатно, несколько минут за один раз. Положите телефон в другую комнату, разложите книгу и компьютер на столе.

Выгода

обзор Cochrane, включивший 24 рандомизированных испытания. Если еду поставить дальше, съеденное количество уменьшается: стандартизированная разность средних -0.60 (95% CI от -0.84 до -0.36 , это доверительный диапазон; 12 исследований, 1098 человек, доказательства низкой определённости). Это эффект средней величины. Если сократить число вариантов на выбор, снижение выбора этой еды заметнее: стандартизированная разность средних -1.13 (95% CI от -1.90 до -0.37 , 3 исследования, 154 человека, доказательства низкой определённости). Регрессионный анализ показал: чем дальше еда и чем однообразнее варианты на выбор, тем сильнее эффект.

Примечания

причины оценки В: все 24 исследования в этом обзоре касались еды, ни одного исследования алкоголя или табака не было; 14 проводились в лаборатории, все — в странах с высоким доходом. Поэтому перенос принципа «убрать подальше — реже трогать» на телефоны и игры — это вывод по аналогии, прямых испытаний нет. Именно размещение телефона вне поля зрения

напрямую проверяли, см. раздел 3, пункт [1](#) (отключите ненужные уведомления, во время работы держите телефон вне поля зрения).

Источники

Источники исходной версии

1. Hollands GJ, Carter P, Anwer S, et al. (2019). Altering the availability or proximity of food, alcohol, and tobacco products to change their selection and consumption. Cochrane Database of Systematic Reviews, 9, CD012573. doi.org/10.1002/14651858.CD012573.pub3

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

11. Хотите добиться своего — поставьте на кон деньги, но сначала спросите себя, готовы ли вы их поставить

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для времени и сил
- немного денег
- мимоходом
- немного силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Чтобы заставить себя добиться цели, можно получать награду за успех. А можно сначала внести залог, который вернут вместе с наградой только при успехе. Среди тех, кто был готов участвовать в обеих схемах, в схеме с залогом добивались цели на 13 процентных пунктов чаще. Но внести залог были готовы только 13.7%, а получать награду — 90%, поэтому залог полезен только тем, кто готов его внести.

Затраты

В схеме с залогом сначала нужно внести свои деньги. Если не получится — их удержат. В испытании залог составлял 150 долларов.

Выгода

В американском рандомизированном испытании с 2538 участниками сотрудников, их родственников и друзей случайным образом распределили между четырьмя схемами стимулирования и обычной помощью. На схему с наградой (около 800 долларов за успех) согласились 90.0%, на схему с залогом (сначала внести 150 долларов, плюс награда в 650 долларов) — 13.7%. Доля непрерывно воздерживавшихся от курения в течение шести месяцев: от 9.4% до 16.0% в четырёх схемах стимулирования, 6.0% при обычной помощи. В схемах с наградой — 15.7%, с залогом — 10.2%. Но если учитывать только те 13.7% людей, которые были «готовы участвовать в обеих схемах», доля отказавшихся от курения на шесть месяцев в

схеме с залогом была на 13.2 процентного пункта выше, чем в схеме с наградой (95% CI от 3.1 до 22.8 — это доверительный диапазон).

Примечания

В этом испытании проверяли отказ от курения. Перенос результата на написание диссертации, занятия фитнесом и подобные дела — это экстраполяция, поэтому величину выгоды отмечаем как «среднюю». Выбирая схему, сначала оцените, будете ли вы действительно ею пользоваться. Даже самый эффективный способ бесполезен для тех, кто не готов его принять, а таких людей большинство. Поэтому сначала выберите ту схему, на которую вы готовы согласиться. Даже небольшой залог лучше, чем никакого. О том, как именно бросить курить, см. раздел 2, пункт [3](#) (препараты для отказа от курения).

Источники

Источники исходной версии

1. Halpern SD, French B, Small DS, et al. (2015). Randomized trial of four financial-incentive programs for smoking cessation. New England Journal of Medicine, 372(22), 2108–2117. doi.org/10.1056/NEJMoa1414293

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

12. На новую привычку закладываете месяцы, а не «21 день»

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность В · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом
- много силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Утверждение «привычка формируется за 21 день» не имеет оснований. По расчётам одного исследования, в котором наблюдение длилось 12 недель, действие становится автоматическим, без раздумий, в самом быстром случае за 18 дней, а в самом медленном — за 254 дня. Если через две-три недели легче ещё не стало, это нормально. Один пропущенный день тоже не обнулит прогресс.

Затраты

Денег не нужно. Нужно каждый день повторять одно и то же действие в одной и той же ситуации в течение нескольких месяцев.

Выгода

96 добровольцев выбрали по одному действию, связанному с едой, питьём или физической активностью, и выполняли его каждый день в одной и той же ситуации (например, «после завтрака») в течение 12 недель. Каждый день они оценивали, насколько автоматически выполняют это действие. Данных 82 человек было достаточно для анализа, а модель удалось подогнать под данные 62 человек. Срок достижения 95% индивидуального предельного уровня автоматизма составлял от 18 до 254 дней. Исследование также показало, что один пропуск возможности выполнить действие не оказывал существенного влияния на формирование привычки.

Примечания

Есть только это одно исследование, 96 человек, и все действия были простыми (например, съесть порцию фруктов после еды). Сколько времени нужно для более сложных дел, например бега три раза в неделю или ежедневного письма, никто не измерял. Поэтому то, что через две недели всё ещё очень трудно, нельзя считать доказательством неудачи. Чтобы действие действительно повторялось, привяжите его к одной и той же ситуации. См. пункт 1 этого раздела (запишите: «во сколько, где, при каком событии что делать»).

Источники

Источники исходной версии

1. Lally P, van Jaarsveld CHM, Potts HWW, Wardle J (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, 40(6), 998–1009. doi.org/10.1002/ejsp.674

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

13. Если прокрастинация уже мешает жить, используйте материалы для самопомощи, подтверждённые рандомизированными испытаниями: искать психотерапевта необязательно

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- несколько часов
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Прокрастинацию, которая настолько сильна, что причиняет страдания, можно лечить. Десять недель занятий по когнитивно-поведенческим материалам для самопомощи — и с поддержкой, и полностью самостоятельно — дают заметно лучший результат, чем бездействие. Разницы между занятиями с поддержкой и без неё не видно, поэтому заниматься самостоятельно по материалам тоже эффективно.

Затраты

Китай — исходная версия. В Китае Книга для самопомощи стоит несколько десятков юаней, некоторые материалы бесплатны. Нужно заниматься около десяти недель: каждую неделю читать один раздел и делать одно упражнение.

Выгода

Китай — исходная версия. 150 человек случайным образом распределили в три группы: самопомощь под руководством психотерапевта, самопомощь без руководства и контрольная группа в списке ожидания. Через десять недель размер эффекта между группами по шкале чистой прокрастинации составил: в группе с руководством $d = 0.70$ (95% CI 0.29–1.10, это доверительный диапазон), в группе без руководства $d = 0.50$ (0.10–0.90); по шкале иррациональной прокрастинации — соответственно 0.81 (0.40–1.22) и 0.69 (0.29–1.09). Доля участников, достигших клинически значимого улучшения: от 31.3% до 40.0% в группе с руководством, от 24.0% до 36.0% в группе без руководства. Между этими двумя группами не было значимых различий ни по одному показателю.

Примечания

Китай — исходная версия. Участниками были взрослые жители Швеции, материалы были на шведском языке. Готового такого же комплекта на китайском нет, поэтому величину выгоды отмечаем как «среднюю». В материалах используются обычные компоненты: поведенческая активация, поведенческие эксперименты, контроль стимулов, объяснения о мотивации и методах работы. Контроль стимулов описан в пункте 10 этого раздела (убрать подальше то, к чему не хочется прикасаться). Если прокрастинация сопровождается выраженным снижением настроения или тревогой, сначала следуйте пункту [18](#) раздела 3 (двигаться, бывать на солнце, вовремя ложиться спать, найти собеседника, позвонить по номеру 12356 в Китае).

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Rozental A, Forsell E, Svensson A, Andersson G, Carlbring P (2015). Internet-based cognitive-behavior therapy for procrastination: A randomized controlled trial. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 83(4), 808–824. doi.org/10.1037/ccp0000023

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

14. Решайте, какие домашние дела поручать за деньги,

исходя из стоимости своего рабочего часа

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность В · исходная версия
- для времени и сил
- много денег
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В Китае люди в среднем тратят на домашние дела 1 час 17 минут в день. Те, кто действительно занимался ими в этот день, тратят 1 час 59 минут. Люди, которые тратят деньги, чтобы купить себе время, больше довольны жизнью. Одна и та же сумма, потраченная на покупку времени, а не вещей, приносит больше радости в тот момент.

Затраты

Китай — исходная версия. Придётся потратить деньги на услуги. Сколько — зависит от того, какую услугу вы покупаете. Кроме того, сначала нужно один раз потратить время, чтобы точно рассчитать стоимость своего рабочего часа.

Выгода

Китай — исходная версия. Жители Китая в среднем тратят на домашние дела 1 час 17 минут в день. Если считать только тех, кто занимался домашними делами, среднее время — 1 час 59 минут. Это данные исследования 2024 года, охватившего 38.5 тыс. домохозяйств и 107 тыс. человек. В другом исследовании использовали выборку из 6271 человека из четырёх стран. Люди, которые тратят деньги на покупку времени, больше довольны жизнью. Исследователи также провели эксперимент в реальной жизни: одна и та же сумма, потраченная на покупку времени, а не материальных вещей, приносит больше счастья в тот момент.

Примечания

Китай — исходная версия. Сначала рассчитайте стоимость своего рабочего часа: месячный доход после уплаты налогов ÷ фактическое количество рабочих часов за месяц. Затем посмотрите, сколько стоит поручить это домашнее дело кому-то за деньги. Если цена за единицу такой услуги ниже стоимости вашего рабочего часа и вы действительно потратите сэкономленное время на заработок или отдых, поручите это дело кому-то за деньги. У каждого своя стоимость рабочего часа и своя цена услуг, поэтому вывод нужно сделать на основе собственного расчёта. Кроме того, Whillans измерял, становятся ли люди счастливее после покупки времени, а не сколько часов они сэкономили.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Whillans, A. V., Dunn, E. W., Smeets, P., Bekkers, R., & Norton, M. I. (2017). Buying time promotes happiness. *Proceedings of the National Academy of Sciences*.
doi.org/10.1073/pnas.1706541114
2. 国家统计局 (2024). 第三次全国时间利用调查公报 (第二号) .
www.stats.gov.cn/sj/zxfb/202410/t20241031_1957216.html

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

15. Установите жёсткий предел для коротких видео и бесцельного листания ленты

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность C · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом
- много силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Жители Китая в среднем проводят в интернете 5 часов 37 минут в день. Те, кто действительно пользовался интернетом в этот день, — 6 часов 3 минуты. В 2018 году при таком же способе подсчёта было всего 2 часа 42 минуты. Это самый большой показатель в этом разделе. Если сократить это время на один час в день, за год освободится 365 часов.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует. На сами действия нужно всего несколько минут: отключить уведомления, удалить приложение или установить для него дневной лимит времени. Труднее удержаться и не открыть его.

Выгода

Китай — исходная версия. Жители Китая в среднем проводят в интернете 5 часов 37 минут в день. Если считать только тех, кто действительно пользовался интернетом в этот день, среднее время — 6 часов 3 минуты. Доля тех, кто пользовался интернетом в этот день, — 92.9%. Это данные за 2024 год. В 2018 году при таком же способе подсчёта было всего 2 часа 42 минуты. Это самый большой показатель в этом разделе. Если сократить это время на один час в день, за

год освободится 365 часов. Кроме того, по данным Китайского информационного центра сети Интернет (中国互联网络信息中心), к июню 2025 года пользователи проводили в интернете в среднем 30.6 часа в неделю, на 1.9 часа больше, чем полгода назад. Пользователей коротких видео было 1.068 млрд человек, то есть 95.1% пользователей интернета.

Примечания

Китай — исходная версия. Время в интернете включает работу, учёбу и общение, так что не всё оно потрачено впустую. Уровень С присвоен потому, что ни одно исследование не подсчитало, «сколько времени освободилось после введения ограничений и на что его затем потратили»: есть только общая статистика. Для такого вида использования, как «листать ленту, чтобы посмотреть, как живут другие», в рандомизированных испытаниях измеряли, сколько времени освободилось и насколько изменилось эмоциональное состояние. См. раздел 3, пункт [20](#).

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国家统计局 (2024). 第三次全国时间利用调查公报 (第二号) .
www.stats.gov.cn/sj/zxfb/202410/t20241031_1957216.html
2. 国家统计局 (2019). 2018年全国时间利用调查公报.
www.stats.gov.cn/sj/zxfb/202302/t20230203_1900224.html
3. 中国互联网络信息中心 (2025). 第 56 次《中国互联网络发展状况统计报告》 .
www.cnnic.net.cn/NMediaFile/2025/0730/MAIN175384666507QEK67ZS9DH.pdf

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

16. Не смотрите телевизор и непрерывную ленту новостей, просматривайте нужную информацию за один раз в установленное время

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность С · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В США люди старше 15 лет смотрят телевизор 2.6 часа в день. На это уходит половина всего свободного времени. В Китае люди в среднем смотрят телевизор 1 час

40 минут в день, а пожилые люди от 75 до 84 лет — 3 часа 16 минут. Если просматривать нужную информацию за один раз в установленное время, весь этот отрезок времени можно сэкономить.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует. Трудно избавиться от привычки включать без раздумий, к тому же можно пропустить некоторые оперативные сообщения.

Выгода

Китай — исходная версия. В США люди старше 15 лет смотрят телевизор 2.6 часа в день. Всего на досуг у них приходится 5.2 часа, и телевизор занимает половину. Это данные за 2025 год. Жители Китая смотрят телевизор в среднем 1 час 40 минут в день, а люди от 75 до 84 лет — 3 часа 16 минут. Это данные за 2018 год.

Примечания

Китай — исходная версия. В распоряжении есть только общая статистика. Нет исследований, которые подсчитали бы, на что уходит сэкономленное время, когда люди меньше смотрят телевизор и новости. Просмотр «за один раз» — подход из личного опыта автора.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. U.S. Bureau of Labor Statistics (2026). American Time Use Survey — 2025 Results.
www.bls.gov/news.release/atus.nr0.htm
2. 国家统计局 (2019). 2018年全国时间利用调查公报.
www.stats.gov.cn/sj/zxfb/202302/t20230203_1900224.html

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

17. Один раз потратьте время на изучение горячих клавиш и автоматизации в часто используемых программах

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность В · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- несколько часов
- немного силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Большинство людей, которые много лет пользуются Word, всё ещё нажимают на значки панели инструментов. В эксперименте со сравнением групп горячие клавиши оказались быстрее и меню, и значков. На обучение нужно потратиться один раз, а потом каждое действие каждый день окупает эти затраты. Чем дольше вы выполняете однотипную работу, тем больше получаете взамен.

Затраты

Денег не требуется. Нужно один раз потратить на обучение от нескольких до нескольких десятков часов. Трудность в том, что поначалу это даже медленнее, чем пользоваться мышью.

Выгода

В исследовании изучили 251 опытного пользователя Word. Большинство редко пользовались более быстрыми горячими клавишами и по-прежнему в основном нажимали на значки панели инструментов. Эксперимент со сравнением групп подтвердил: из трёх способов — меню, значки и горячие клавиши — горячие клавиши быстрее всего. Сэкономленное время понемногу накапливается с каждым действием в течение дня. Больше всего выигрывают те, кто долго выполняет однотипную работу.

Примечания

Учитесь только тем действиям, которые нужны вам больше десяти раз в день. Учить всё подряд — ещё один способ тратить время впустую. Нужно отметить, что в том эксперименте по эффективности было всего 6 участников, а в аннотации не указано, сколько секунд экономится на каждом действии.

Источники

Источники исходной версии

1. Lane, D. M., Napier, H. A., Peres, S. C., & Sándor, A. (2005). Hidden costs of graphical user interfaces: Failure to make the transition from menus and icon toolbars to keyboard shortcuts. International Journal of Human-Computer Interaction. doi.org/10.1207/s15327590ijhc1802_1

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

18. При выборе жилья ставьте время в пути на работу на первое место и сокращайте дорогу в одну сторону

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность В · исходная версия
- для времени и сил
- много денег
- несколько часов
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

- Спорно

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Чем дольше люди добираются на работу, тем хуже, по их собственным ощущениям, они живут. Эта потеря не компенсируется ни зарплатой, ни жильём. На 30 минут меньше в одну сторону — и за неделю экономится 5 часов.

Затраты

Китай — исходная версия. Высокие. Возможно, придётся платить больше за аренду или переехать в жильё поменьше. Сам переезд тоже требует времени.

Выгода

Китай — исходная версия. Жители Китая тратят на передвижение в среднем 50 минут в день. Если считать только тех, кто куда-либо ездил или ходил в этот день, — 1 час 2 минуты. Это данные за 2024 год. Данные многолетнего наблюдения за одной и той же группой людей в Германии показывают: у тех, кто дольше добирается на работу, субъективное благополучие (насколько хорошо или плохо они живут по собственным ощущениям) стабильно ниже. И эта потеря не компенсируется ни доходом, ни жильём. Обзор нескольких исследований тоже подтверждает: чем дольше дорога на работу, тем меньше люди ею довольны, независимо от вида транспорта. На 30 минут меньше в одну сторону — это экономия около 5 часов в неделю.

Примечания

Китай — исходная версия. Спорно: Chatterjee и соавторы, обобщив несколько исследований, отмечают, что устойчивой связи между длительностью дороги на работу и общей удовлетворённостью жизнью пока не видно. По их мнению, люди в целом могут компенсировать потери от долгой дороги более хорошей работой или жильём. Также нужно учитывать, что статистика передвижений охватывает все поездки и пешие перемещения, а не только дорогу на работу и обратно. Кроме того, если можно ездить на работу и обратно вне часов пик, тот же путь можно преодолеть быстрее.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Stutzer, A., & Frey, B. S. (2008). Stress that doesn't pay: The commuting paradox. *Scandinavian Journal of Economics*, 110(2), 339–366. doi.org/10.1111/j.1467-9442.2008.00542.x
2. Chatterjee, K., et al. (2020). Commuting and wellbeing: A critical overview of the literature with implications for policy and future research. *Transport Reviews*, 40(1), 5–34. doi.org/10.1080/01441647.2019.1649317
3. 国家统计局 (2024). 第三次全国时间利用调查公报 (第二号) . www.stats.gov.cn/sj/zxfb/202410/t20241031_1957216.html

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.