

Советы

- Задайте вопрос: «Что доставляет мне удовольствие?». Составьте список и начните его использовать для выполнения дел.
- Совмещайте то, что вам нравится с тем, что вам нужно делать. Например, слушайте музыку во время работы, или идите работать в ваше любимое кафе.
- Чередуйте сладкое с соленым. Вам нравится смотреть сериалы? Они вас заставляют радоваться и будоражат? Это хорошо, но знайте меру. Смотрите 1–2 сериала, а затем столько же времени работайте, дальше можно еще 1 серию. Главное будьте с собой строгими, иначе ничего не получится.
- Идеальный вариант — найдите в работе то, что вам действительно интересно, даже если это мелочь. Тогда работа с проектом будет заряжать вас сама собой.

Прокрастинация и перфекционизм — это не диагноз, а просто своего рода привычка. В них пользы столько, сколько и вреда. Главное научиться управлять ими — то есть самим собой. Все что для этого требуется — действовать.

Удачи!

Упорядоченная прокрастинация

«Любой может сделать любое количество работы, при условии, что это не та работа, которую он должен делать в тот момент»

Упорядоченная прокрастинация — это термин, который ввел Джон Перри (наш современник, американский философ, профессор Стенфордского университета).

Суть в том, чтобы использовать привычку откладывать дела на потом, для выполнения менее срочных, но не менее важных дел.

Например, нам надо нарисовать по заказу логотип. Даже если вы знаете, что можете сделать его за несколько дней, лучше сразу отведите этому неделю или больше, ведь наверняка помимо этих задач у вас полно других дел, и создание логотипа будет откладываться до последнего. Но не теряйте времени зря, примите тот факт, что вы будете переносить начало работы, и используйте это эффективно. У вас наверняка есть дела, которые вы уже отложили. Займитесь ими.

Схема простая: срочные, но не очень важные дела на первое место, важные но не срочные на второе. Это своего рода чехарда с делами. Попробуйте.

Гимназия № 51 г. Гомель

Гомель, ул. Лазурная, 8

Государственное учреждение образования
«Гимназия № 51 г. Гомеля»

Перфекционизм и прокрастинация: две стороны одной медали

Procrastination & Perfectionism.



Такие феномены как «прокрастинация» и «перфекционизм», зачастую, объединившись, портят нам жизнь.

ЧТО? ЧТО?
ЧТО? ЧТО?

«Творчество. Здоровье. Интеллект».

Гомель, 2023



Прокрастинация (от англ. procrastination «откладывать»; от лат. procrastinatio с тем же значением, восходит к слову «завтра» или crastinum «завтрашний» + pro- «для, ради»[1]) — в психологии склонность к постоянному откладыванию даже важных и срочных дел

Это привычка откладывать важные дела на потом, занимаясь менее срочными или вовсе ненужными делами. В отличие от лени и апатии, это активный процесс. Проблема в том, что прокрастинация может заставить нас испытывать чувство вины и стыда, которое приводит к снижению производительности и ведет за собой отказ от достижения поставленных целей.

Перфекционизм в психологии — убеждение, что идеал может и должен быть достигнут; что несовершенный результат работы не имеет права на существование. Также перфекционизмом является стремление убрать всё «лишнее» или сделать «идеальный» предмет «ровным».

В работе это стремление к идеальному результату, к безупречности, порой доведенное до абсурда. Стремясь изо всех сил, мы в конце концов упираемся в тупик. Дальше упорно пытаемся пробиться через стену, используя иррациональные оправдания не объясняющие зачем это нужно сделать, ведь условия об идеальном исполнении нам никто не ставил. Так что иногда перфекционизм — это лишнее.

Перфекционизм — плюсы и минусы: достоинства и недостатки

Перед тем, как разбираться в вопросе, надо ли лечить перфекционизм, важно разобраться какие у него есть достоинства и недостатки.

Положительные стороны данного феномена выражаются в следующих качествах:

- Трудолюбия
- Самокритичности
- Требовательности к себе
- Постоянному обучению чему-то новому и развитию
- Стремлении к личностному росту
- Совершенствовании навыков в работе. Они стараются довести их до совершенства
- Стараются добиться признания, уважения и славы

Достижения значительных жизненных высот

Несмотря на то, что достоинства достаточно значительны, есть и свои недостатки у перфекционизма.

Такой человек слишком требователен к себе

Самокритичность может быть не всегда оправданной

Нередко при невозможности достижения идеала снижается самооценка

Перфекционисты не любят, когда их критикуют. К ней у них слишком высокая чувствительность

Он нередко раздражительный, нервный или у него развиваются навязчивые состояния

Могут быть слишком заумными или занудными

Не способны радоваться полученным результатам, если они не идеальны

Неумение ставить достижимые цели, как правило, ставятся те, что достичь невозможно

80/20

«20% усилий — дают 80% результата, а остальные 80% усилий — лишь 20% результата»

Закон Парето (принцип 80/20) — эмпирическое правило, названное в честь экономиста и социолога Вильфредо Парето (1848–1923).

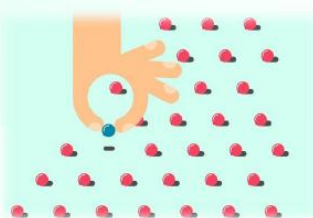
Суть заключается в том, чтобы правильно выбрав минимум самых важных действий, можно быстро получить значительную часть от планируемого результата, при этом дальнейшие улучшения неэффективны и могут быть неоправданны.

Дайте себе следующую установку:

вам дали задание — «Сделайте мне 100%».

Приравняйте эти 100 к своим 80, а остальные 20 пойдут к +100, то есть за пределы требуемых от вас. Используя этот метод вы уложитесь в сроки используя меньшую часть усилий.

Помните 100%—это не предел. Можно достигнуть и 150, 500, 1000%, так как пределов совершенству нет. Главная задача уметь конвертировать ваши проценты в требований в проценты других, ведь мерило у каждого свое.



Как стать успешнее?

- Расставляйте приоритеты (делите задачи по «важности» и «срочности»)
- Дробите задачи (делите на мелкие подзадачи)
- Планируйте (четко прописывайте задачи и сроки)
- Идите по принципам (выполняйте несмотря на то что)
- Отдыхайте
 - Делегируйте (не можете сделать, не успеваете, передайте другому)
- Заполняйте паузы (начинайте, даже если не успеваете сразу закончить)
- Играйте (выполняя действие «три» → можно попить кофе (чай))
- Выключайте то, что мешает (сведите к минимуму отвлекающие факторы)



Книги о борьбе с прокрастинацией



Гимназия № 51 г. Гомеля

«Творчество. Здоровье. Интеллект»

Государственное учреждение образования
«Гимназия № 51 г. Гомеля»

ПРОКРАСТИНАЦИЯ

Procrastination & Perfectionism.



Прокрастинация, без вопросов, наша любимая форма самосаботажа.

— Элис П. Корвин-Шелби



«Творчество. Здоровье. Интеллект»

Гомель, 2023

Проверьте, являетесь ли вы «хроническим» прокрастинатором:

- 1 Часто ли вы говорите себе: «Сделаю это завтра»?
- 2 Случается ли такое, что вы совершаете важные покупки в последнюю минуту?
- 3 Тратите ли вы время впустую вместо того, чтобы заниматься нужными делами?
- 4 Часто ли вспоминаете, что чего-то не сделали, прямо перед выходом из дома?
- 5 Откладываете ли вы принятие решений, если не уверены в их правильности?
- 6 Переставляете ли будильник на несколько минут вперед, прежде чем окончательно проснуться?
- 7 Часто ли вы обнаруживаете, что так и не приступили к задачам, дедлайн по которым наступил «еще вчера»?
- 8 Приходится ли вам прилагать чрезмерные усилия, чтобы успеть сделать что-либо к сроку?
- 9 Опаздываете ли вы на встречи из-за того, что отложили сборы на последнюю минуту?
- 10 Часто ли ваши планы на день остаются невыполненными?

➤ 7 и более утвердительных ответов - уровень вашей прокрастинации можно назвать высоким;

➤ от 4 до 6 — вы в «группе риска»;

➤ 3 и менее — повода для тревоги нет.

Пять распространенных типов прокрастинаторов

- Перфекционист** - боится допустить ошибку, его девиз «я должен быть идеальным», останавливается надолго на мелочах, не укладывается в сроки.
- Сомневающийся** - неуверен в своих знаниях и компетенциях, переживает, что его «рассекретят» окружающие в случае, если он что-то сделает неправильно.
- Немотивированный** - человек, которому не нравится, не интересно то, чем он занимается. Ему подошел бы девиз: «Должен, но не хочу!»
- Перегруженный** - у него много задач, он не знает с какой начать.
- Счастличик** - работая под давлением, делает в последний момент и достаточно качественно. Эти люди считают, что дела не на первом месте. В школьные годы таких прокрастинаторов можно вычислить по выученным в последний момент стихам, например.

Последствия хронической прокрастинации:

- 1 снижение самооценки;
- 2 развитие хронического чувства вины;
- 3 ухудшение способности к концентрации и фокусировке;
- 4 развитие психосоматических заболеваний, развивающихся на фоне негативных психических состояний;
- 5 потеря жизненных ориентиров;
- 6 ухудшение взаимоотношений с окружающими;
- 7 серьезные жизненные проблемы (потеря работы).

ВСЁ СДЕЛАЮ ЗАВТРА...



Прокрастинация — склонность к постоянному откладыванию даже важных и срочных дел, приводящая к жизненным проблемам и болезненным психологическим эффектам. 20 % взрослых людей страдают хронической формой прокрастинации.



Причины прокрастинации:

- неумение принимать решения;
- страх важных событий, изменений (в том числе позитивных);
- отсутствие внутренней мотивации;
- закрепленная идея успеха, что в последний момент всегда получается сделать работу быстро и качественно;
- отсутствие навыков планирования;
- непонимание негативных последствий;
- перфекционизм.

