

# Содержание

Предисловие 9

## 1. Что такое прокрастинация? 13

Введение 13

Что мы откладываем на потом? 14

Почему так трудно избавиться от привычки откладывать? 18

## 2. Прокрастинация — это не лень 21

Когда прокрастинация портит нам жизнь 21

Рациональное и иррациональное откладывание 29

Отложенные дела и сиюминутные соблазны 31

Определение симптомов прокрастинации 32

## 3. Почему мы откладываем? 37

Зачем затягивать? 37

Типичный прокрастинатор 43

Боятся ли прокрастинаторы совершить ошибку? 44

Мотивационная модель хронической прокрастинации 47

4. Работаем с мотивацией по принципу тайм-менеджмента 51
- Вооружимся техниками тайм-менеджмента! 51
  - Краткосрочные и долгосрочные цели 52
  - Куда уходит время? 57
  - Мотивационные техники 62
5. Изменимся при помощи РЭПТ 69
- Что такое РЭПТ? 69
  - АВС рационально-эмоциональной поведенческой терапии 72
  - Следующий шаг – D 82
  - Упражнения на шаг E 88
  - Терпение, только терпение! 89
6. Учимся на своих достижениях 91
- Что у нас хорошо получается? 91
  - На что мы обращаем внимание? 91
  - Позитивная психология 93
  - Волшебный мир воображения 95
  - Заключение 106

Литература 108

Рекомендуемые сайты 109





# Предисловие

Когда в 1994 году я защищал диссертацию о прокрастинации в студенческой среде, мало кто относился к этому явлению как к серьезной проблеме. Хотя термин «прокрастинация» был введен в научный оборот уже в 1977 году, большого распространения он не имел. При этом в английском языке само слово «procrastination» («прокрастинация, промедление») в ходу уже несколько веков. Чарльз Диккенс вложил в уста одного из героев своего романа «Дэвид Копперфильд» такую фразу: «Вот мой совет: никогда не откладывайте на завтра того, что вы можете сделать сегодня. Промедление крадет у вас время»\*. Но эта мысль принадлежит не Диккенсу, в 1745 году ее высказал английский поэт Эдвард Юнг.

**«Вот мой совет:  
никогда  
не откладывайте  
на завтра того, что  
вы можете сделать  
сегодня».**

Сегодня, если что-то непонятно, можно открыть «Википедию». В статье «Прокрастинация» на русском, польском, немецком, французском, испанском, португальском и даже на многих неевропейских языках есть много информации об этой проблеме. Значит, теперь ею интересуется весь мир. Двадцать пять лет назад все было иначе.

Вероятно, такой интерес к прокрастинации частично объясняется тем, что начиная с 1999 года попеременно в Америке и Европе раз в два года проходит научная конференция под названием «Консультирование прокрастинаторов в академической среде» (Counseling the Procrastinator in Academic Settings); впервые мы с коллегой из Канады Клэрри Лэй провели ее в Торонто. В 2004 году в издательстве Американской психологической ассоциации вышла наша книга с одноименным названием. Это пособие используется для работы с людьми, страдающими хронической прокрастинацией, и по сей день.

---

\* Пер. А.В. Кривцовой и Е. Ланна.

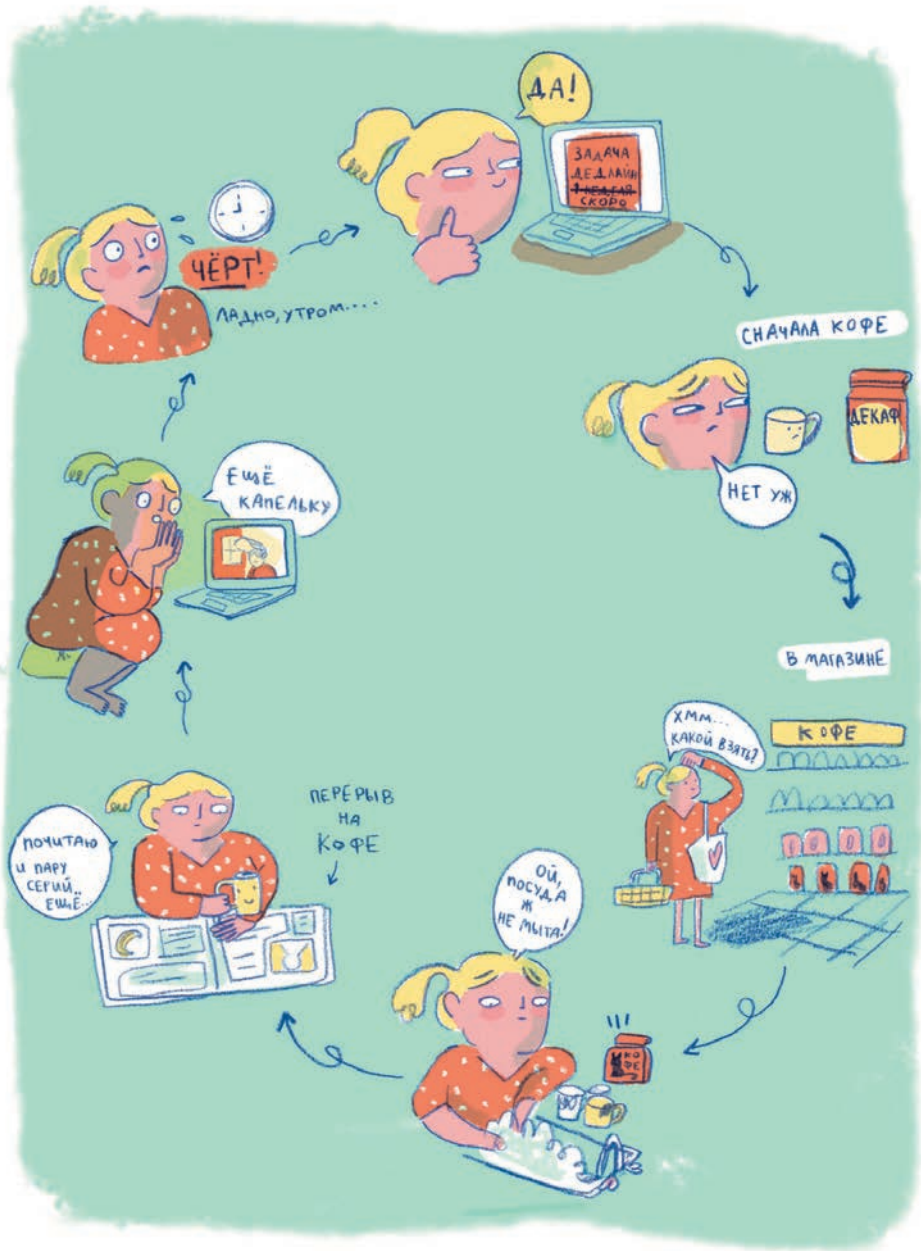
Возможно, растущий интерес к проблеме объясняется также и тем, что общество ждет от каждого из нас успешности и различных достижений, тем самым оказывая социальное давление. А прокрастинация заметно снижает способность человека к достижениям и вместе с ней его рыночную стоимость. Кроме того, из-за множества отложенных дел мы испытываем на себе еще большее давление и, как следствие, еще больший стресс. Поэтому борьба с прокрастинацией становится в современном мире одним из главных приоритетов.

Вот почему появилась эта книга. В ней раскрываются различные аспекты прокрастинации и задается направление для самостоятельной работы – и это огромное подспорье. С помощью изложенных в книге методик можно научиться планировать свое время, повысить собственную самооценку. И таким образом постепенно распрощаться с прокрастинацией. Так что начинайте, не откладывая, прямо сейчас!

*Д-р Х. Шувенбург*

**«Прокрастинация —  
похититель  
времени».**

Эдвард Юнг





# 1. Что такое прокрастинация?

## Введение

Эта книга посвящена одной из вредных человеческих привычек — привычке откладывать дела на потом. Она предназначена для тех, кто хочет разобраться с причинами такого поведения, и для тех, кто хочет от этой привычки избавиться.

Опросы показывают, что в Америке от двадцати до девяноста процентов людей постоянно откладывают важные дела «на завтра». Вот это разброс: то ли каждый пятый, то ли девять из десяти! Если быть точным, то в своей прокрастинации признаются в среднем двадцать процентов американцев, а вот среди студентов высших учебных заведений прокрастинаторов уже от восьмидесяти до девяноста процентов.

Конечно, откладывать дела на потом свойственно всем людям за малым исключением, но когда можно говорить о настоящей, хронической прокрастинации? В главе 2 мы рассмотрим, когда «простое» откладывание превращается в проблему; в главе 3 поразмышляем над причинами такого поведения. А если вас больше всего интересует, как изменить ситуацию, то в главе 4 мы предлагаем специальные техники, направленные на то, чтобы побороть свою склонность затягивать выполнение важных дел.

А здесь, в главе 1, мы расскажем, в каких областях может проявляться прокрастинация: ведь люди не откладывают все дела сразу! И заодно обсудим вопрос, почему эту привычку так сложно преодолеть.

## Что мы откладываем на потом?

В 1977 году Альберт Эллис, создатель РЭПТ (см. главу 5), в соавторстве с Вильямом Кнаузом написал книгу о прокрастинации «Преодоление прокрастинации» (Overcoming Procrastination). Авторы считают, что люди прокрастинируют не только в разной степени, но и в разных областях жизни. Бывает так, что один и тот же человек в одной ситуации сразу принимается за дело, а в другой без конца его откладывает. Эллис и Кнауз выделяют три основные, частично пересекающиеся области, в которых мы прокрастинируем.

### Личностный рост

Это область, важная для нас самих. Здесь мы откладываем нами же сформулированные личные и вполне реальные цели. Например, мы хотим пойти куда-нибудь учиться, но до сих пор ничего не предприняли. Или несколько лет подряд палец о палец не ударяем, чтобы продвинуться по службе, хотя уже давно пора. Или из года в год собираемся всерьез заняться спортом, но почему-то ничего не выходит. Откладывая реализацию своих планов, мы по большому счету делаем плохо только самим себе. И очень жаль, ведь, не прикладывая усилий к достижению личных целей, мы упускаем возможность обогатить свою жизнь.

Йост учится на втором курсе философского факультета. На первом курсе он получил в общей сложности в три раза больше академических баллов, чем на втором. Несмотря на то, что учиться ему очень нравится, у него не получается уделять учебе столько времени, сколько нужно. В начале семестра кажется, что до экзаменов далеко, и гораздо приятнее высидеть в соцсетях, смотреть сериалы и ходить на вечеринки. «Когда звонит будильник, я думаю: можно еще полежать. А потом я хочу в спокойной обстановке выпить кофе. И я сажусь

проверять почту, листать Facebook или иду в магазин за продуктами. А там глядишь — пора обедать. И думаешь: полдня все равно уже прошло. А экзамены еще не скоро, так что лучше приступить к занятиям завтра с утра, со свежими силами... И так продолжается до тех пор, пока времени не остается в обрез. Тогда мне приходится вставать засветло и штудировать учебники до поздней ночи. В итоге мне все равно не хватает буквально пары дней, и я опять получаю тройку с минусом. Мне это ужасно в себе не нравится, потому что я хочу закончить образование. И каждый раз я даю себе обещание не повторять эту ошибку».

### Забота о себе

Это область тех дел, которые надо выполнять ежедневно. А мы ждем, пока в раковине вырастет гора невымытой посуды, подолгу не выносим мусорное ведро, не отслеживаем свои расходы. Вполне вероятно, что такие вещи вызывают у нас ощущение полного хаоса. К тому же, когда все-таки приходится «разбирать завалы», потому что так дальше продолжаться не может, мы тратим на это несоизмеримо больше времени! А ведь если заниматься всем этим регулярно, жить становится намного проще.

У Макса куча непрочитанных писем в электронной почте. Личные сообщения он просматривает с большим интересом. А деловые письма и счета даже не открывает. Как-нибудь потом, думает он. Писем становится больше, сроки поджимают, и настает момент, когда откладывать уже нельзя, и Макс скрепя сердце садится разбирать переполненный почтовый ящик. Все это вызывает у Макса тревогу. «Я перестаю видеть общую картину



и контролировать положение вещей. И когда я все-таки берусь за дело, на это уходит несколько вечеров. Вдобавок мне частенько присылают повторные напоминания и предупреждения. Иногда в ворохе документов нужные письма теряются, я их просто пропускаю. С трудом закончив, я каждый раз торжественно обещаю себе своевременно читать деловую корреспонденцию. Но приходит очередной счет, а у меня, как нарочно, нет времени. А если честно, мне кажется, что нет необходимости заниматься им прямо сейчас, куда он не денется...»

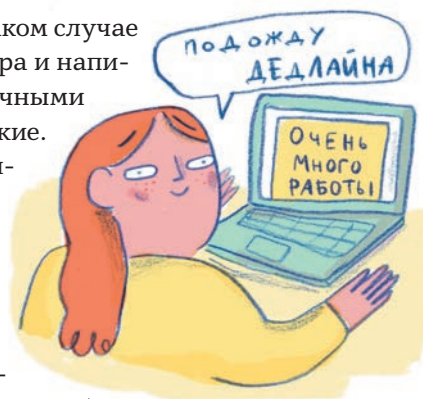
### Ответственность перед другими людьми

К этой области относится все то, что причиняет неудобство не только нам, но и другим людям. Нам и самим неловко оттого, что мы срываем дедлайны, опаздываем на совещания, забываем про встречи или без конца их переносим, да еще от окружающих достается!

Надя работает в мэрии. Прошло несколько недель с тех пор, как она обещала написать отчет, и срок сдачи приближается. «Сначала я думала: время еще есть. Заниматься писаниной не хотелось совершенно, поэтому я переключалась на мелкие дела, которые попадались под руку. Теперь я с ума схожу от тревоги: боюсь не успеть. Самое ужасное, что со мной такое случилось и раньше, и коллеги уже открыто проявляют недовольство. Думаю, они могут отказаться со мной работать».

В научных трудах по прокрастинации часто можно встретить и другой способ классификации: откладывание долгосрочных задач, откладывание мелких ежедневных дел и откладывание принятия решений. Данное разделение удобно для большого числа исследований, проводимых в университетской среде на студентах. Для этого даже существует тер-

мин «академическая прокрастинация». В таком случае сдачу экзаменов и курсовых в конце семестра и написание диплома следует считать долгосрочными задачами. (Это задачи сложные и энергоемкие. К тому же их выполнение неизбежно растягивается на длительный срок: дедлайн маячит в каком-то неопределенном будущем.) Однако подобные ситуации характерны не только для учебной деятельности: многие рабочие проекты являются сложными и долгосрочными, и для успешного выполнения ими нужно заниматься систематически, без откладываний и срывов. Следовательно, академическую прокрастинацию можно приравнять к некоторым видам рабочих задач в целом.



В принципе, она сочетает в себе прокрастинацию в областях «личный рост» и «ответственность перед другими людьми».

Прокрастинация как откладывание принятия решений не укладывается в классификацию Эллиса и Кнауса, поскольку предполагает другой взгляд на предмет. Согласно исследованиям, такое откладывание нельзя причислять к откладыванию реальных дел. Вероятно, оно связано с недостатком решительности или переизбытком «духа скептицизма», и здесь нужно говорить не о вредной привычке, а об определенном складе личности. Поэтому в дальнейшем эту разновидность прокрастинации мы рассматривать не будем.

Вашу склонность откладывать важные дела можно отнести к одной или нескольким описанным областям, не так ли? На самом деле если она не мешает вам жить, то ничего страшного. Нам всем такое свойственно. Если человек что-то откладывает, это не значит, что он ленивый или плохой. Если мы прокрастинируем, то, скорее всего, потому, что в данный момент нас больше волнует что-то другое, а не то, чему, казалось бы, следует отдать предпочтение. Некоторым людям удается откладывать дела на потом и не ощущать никакого дискомфорта (хотя окружающие, наверное, испытывают другие чувства). Но если вам надоело постоянно затягивать до последнего и кажется, что вы стали заложником привычки откладывать важные дела, то эта книга для вас.

## Почему так трудно избавиться от привычки откладывать?

В самой постановке вопроса скрывается парадокс: чтобы избавиться от привычки отвлекаться и отлынивать от работы, надо сосредоточиться и очень-очень постараться! Разве это возможно? Может, такими уж мы родились и ничего тут не поделаешь?

Основное внимание в нашей книге уделяется избавлению от склонности к прокрастинации. Это значит, что мы исходим из того, что эту склонность можно преодолеть. Утверждение «мы такими родились» в корне неверно. Мы убеждены, что прокрастинация – приобретенная привычка. Скорее всего, когда-то в прошлом вы обнаружили, что подобный образ действий приносит какую-то выгоду. Мало того, откладывая не особо приятные дела, вы даже иногда избавлялись от необходимости их выполнять. Прекрасный способ решения проблем! И в освободившееся время вы наверняка занимались гораздо более интересными вещами. Таким образом, вы не раз находили подтверждение тому, что откладывание на потом неплохо вознаграждается, и в результате сформировалась привычка.

Также вполне вероятно, что на данный момент плюсы прокрастинации для вас уже не перевешивают минусы (иначе зачем вам от нее избавляться?). Радует то, что эту привычку, как и любую другую, можно не только приобрести, но и побороть. Но предупреждаем: будет непросто. Это как сесть на диету или бросить курить – не ждите, что вам будет легко. Во всяком случае в самом начале вы точно будете чувствовать желание вернуться к прежней модели поведения.

Победить прокрастинацию сложно, но можно. Благодаря изложенным в этой книге примерам и техникам вы наверняка достигнете своих целей. Но даже если вы не захотите использовать наши рекомендации, мы надеемся, что вас утешит мысль, что прокрастинация не является чем-то аномальным и что люди прокрастинировали во все времена!

**Начните сегодня!**





## 2. Прокрастинация — это не лень

### Когда прокрастинация портит нам жизнь

Раньше все было понятно: есть люди «работящие», а есть «ленивые». Кто откладывает дела, тот ленивый, а лениться «грешно». Вина ват врожденный недостаток, и его следует осуждать. В настоящее время отношение к этому вопросу изменилось: прокрастинацию теперь отличают от лени. К тому же сама по себе прокрастинация еще не обязательно проблема. В данной главе мы подробно остановимся на таких понятиях, как «лень», «прокрастинация» и «признаки прокрастинации». А в конце главы вы найдете определение «характерных симптомов прокрастинации» и сможете пройти тест, который покажет вам, когда и как сильно вы прокрастинируете.

#### Прокрастинация и лень: взгляд из прошлого

Уже много веков философы и психологи ломают голову над феноменом прокрастинации: почему люди не могут «просто» сделать то, что им надо? Греческие мыслители Еврипид и Платон затрагивали эту тему в своих сочинениях еще за четыре века до нашей эры. Общий вывод был таков: люди откладывают дела на потом из-за лени. Аристотель усматривал причину проблемы в особой черте характера — *akrasia*, то есть «слабоволии». По мере развития философии, и особенно в XX веке, все более актуальным становилось изучение этого «недостатка силы воли». На человеческую привычку все откладывать сетуют в том числе писатели: или описывают в своих произведениях «ленивых людей», или же, наоборот, в письмах знакомым жалуются, как им сложно выполнить ту или иную работу. Русский писатель Гон-

чаров посвятил такому «ленивому человеку», Обломову, целый роман. А вот о каких наблюдениях от первого лица писал Марсель Пруст: «Так как решение мое было бесповоротным... и благие мои намерения представлялись мне легко осуществимыми, то я предпочитал пропустить сегодняшний вечер, раз я чувствовал, что еще не готов... К сожалению, завтра оказывалось не тем существующим помимо меня, просторным днем, какого я страстно ждал. Когда этот день кончался, то обнаруживалось, что моя лень и тяжелая борьба с внутренними препятствиями продлились еще на сутки, только и всего»\*.

В начале 1900-х годов французский психолог Бине, автор теста для оценки уровня интеллекта, задался вопросом, корректно ли говорить о «лени» и «недостатке силы воли». Он провел исследование среди большой группы школьников, заслуживших репутацию «ленивых» в связи с привычкой прокрастинировать, и решил разобраться, что же скрывается за этим ярлыком. На основе своих наблюдений он выделил два типа лени.

### **Случайная лень**

Такая лень, по мнению Бине, является следствием определенных обстоятельств. Она отмечается у школьников, у которых желание учиться пропало из-за плохих оценок или насмешек одноклассников. Здесь имеет место временное, вызванное обстоятельствами нежелание что-либо делать, отсюда и симптомы прокрастинации.

### **Прирожденная лень**

Такая лень, как полагает Бине, проистекает из недостатка инициативы. Она свойственна школьникам, которые не испытывают удовольствия от учебы и ведут себя инертно или нерешительно. Вероятно, это то самое «слабоволие» или же «греховная лень» в характере. Однако такая разновидность лени встречается на удивление редко: по наблюдениям Бине, не чаще, чем в двух процентах случаев!

---

\* Пруст М. Под сенью девушек в цвету. Пер. Н. Любимова. — М.: Художественная литература, 1976.

Таким образом, Бине считает, что прокрастинация обычно объясняется временной потерей мотивации. Лишь в очень редких случаях причиной избегания деятельности выступает лень (или «инертность»).

### **Прокрастинация или лень: взгляд из настоящего**

Итак, первым понятия «лень» (как врожденное качество) и «прокрастинация» (как ситуативное поведение), по сути, разграничил Бине. Откладывание дел — не изъян характера, его вызывает временное исчезновение мотивации. Чтобы лучше различить прокрастинацию и лень, попробуем разобраться, что именно происходит с того момента, как вы берете в работу проект (или приступаете к выполнению какой-либо задачи). На реализацию проекта (выполнение задачи) у вас есть определенный запас времени. От начала до дедлайна можно выделить несколько опорных пунктов:

- A** момент принятия заказа или официальный старт работы над проектом;
- B** оптимальный момент для начала работы (в зависимости от сложности проекта, вашего опыта и возможностей);
- C** момент, когда вы решаете начать работать;
- D** момент, когда вы принимаетесь за работу;
- E** момент, к которому работа должна быть сделана (дедлайн).

Вообще-то у вас в распоряжении есть все время от А до Е, но практика показывает, что на первых порах люди часто не делают ничего.

### ***Лень (долгий путь от А до С)***

Вы уже знаете, что работу надо выполнить (А), но проходит еще немало времени, прежде чем вы решите к ней приступить (С)? Тогда это не прокрастинация, а «медленный старт». Можно, конечно, сказать, что вы ленивы или инертны. Но может быть и так, что вы умеете эффективно работать или просто несколько недооцениваете объем и сложность предстоящей работы.

Йоке работает в научно-исследовательском институте. В ее обязанности входит написание заявок на участие в исследованиях. «Такие заявки нужно подавать вовремя, чтобы успеть получить финансирование. Но почему-то я всегда выбираю в ежедневнике такую дату для начала работы, которая оставляет мне слишком мало времени. Логичнее было бы взяться за дело на несколько дней раньше, и я прекрасно это осознаю. Но мне просто не хочется. Обычно мне удается подать заявку в самый последний момент. Но два раза было так, что я опоздала и наша команда осталась ни с чем».

### ***Прокрастинация (долгий путь от С до D)***

О прокрастинации правильно говорить тогда, когда вы уже приняли решение приступить к работе (С), но она еще долго не движется с места (D). Вы начинаете выполнять работу намного позже, чем рассчитывали. В таком случае очевидно расхождение между намерениями и поступками.

Ибрагим работает бухгалтером. Год назад он решил пройти заочное обучение. «Программа поделена на несколько модулей. У меня в шкафу уже полгода лежат учебники для первого модуля, и чуть ли не каждый день после работы я собираюсь сесть позаниматься. Но, придя домой, я ужинаю, а после еды как-то “сдуваюсь”. Смотрю сериал, то да се, а потом уже нет смысла начинать. И мне ужасно жаль, что так вышло, и я торжественно обещаю себе, что на следующий день обязательно возьмусь за учебу...»

## Лень против прокрастинации

Лень — это нежелание что-то делать или принимать решение.

Прокрастинация — это бездействие (временное), когда решение действовать уже принято.

### Когда прокрастинация становится проблемой?

Теперь вы понимаете, когда можно говорить о прокрастинации: если существует расхождение между *намерением* что-то сделать и *реальным началом* действия. Остается вопрос, когда симптомы прокрастинации перерастают в хронические и начинают негативно влиять на вашу жизнь. Можно считать, что прокрастинация превратилась в проблему, если она приносит вам ощутимые неудобства или если ваше окружение перестает мириться с таким поведением. Неужели все так просто? В принципе, да, но есть нюансы. Представьте себя в описанных ниже ситуациях.

#### Ситуация 1

В пятницу вечером вы приносите домой недоделанную работу, которую надо закончить за выходные. А в субботу вас неожиданно приглашают в гости друзья. И получается, что в субботу времени поработать уже не будет. Ладно, не страшно, думаете вы. Если полностью сосредоточиться на работе в воскресенье, можно все успеть. И вы решаете принять приглашение, а взятую на дом работу откладываете на воскресенье.



Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)