

読書でビジネス力をアップする(第21回)

「すぐにやる脳」に変わる37の習慣

2017.02.02



「すぐにやる脳」に変わる37の習慣
篠原菊紀著
KADOKAWA

自分で自分のモチベーションを高める方法を教えてくれる本です。「面倒臭い」という気持ちがなくなり、結果に結び付きます。そんな「すぐにやる脳」をつくる極意です。

無理なくモチベーションを上げる方法が、色々紹介されています。いずれも、簡単に、誰にでもできることばかりです。仕事や勉強にきつと役立つはずです。

著者は、大学教授で、学生相談室長を務める方です。そんな著者が、脳科学と臨床心理学の理論をベースに、具体的かつ実践的な手法をアドバイスしてくれます。

「やらなきゃいけないのに始められない」そう思うことは少なくないはずです。ところが、中にはさっさと始め、ドンドン成果を上げる人もいます。そういう人を見ると、自己嫌悪に陥ります。しかし、本来は、すぐに始められないのが普通なのです。始められる人は、始めるコツを心得ているのです。本書は、そのコツをいくつも教えてくれます。

具体的には「ちょっとだけ始める」「報酬と罰を組み合わせる」「行き詰まったらすぐに寝る」などです。いずれも、誰にでも簡単にできる方法です。… 続きを読む