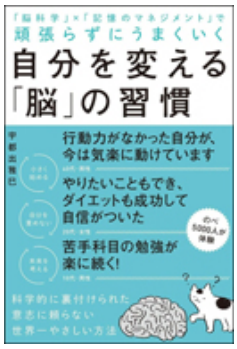
読書でビジネス力をアップする（第37回）

過去の記憶と未来記憶をうまく使って自分を変える

2018.06.07



自分を変える「脳」の習慣
宇都出雅巳 著
SBクリエイティブ

自分を変えるノウハウです。特に「自分の記憶」に着目します。誰もが、さまざまな悩みを抱えています。それを「克服しよう」と奮闘努力する人もいます。しかし、本書によると、それは逆効果です。いきなり過度に頑張ると続かないからです。確かに、勉強、ダイエット、禁酒禁煙など、一念発起したことほど、反動で元のもくあみになりがちです。

代わりに「記憶」を活用します。記憶をマネジメントすることで、効率的かつ確実に自分の行動をコントロールすることができます。結果、自分を変えることができます。その方法を教えてくれます。具体的には、脳科学や認知科学など、最新の研究成果を活用した方法で、脳の特性を生かしながら、管理していきます。まったく新しい努力の方法といえます。

構成としては、はじめに「自分を変えるには記憶を変えることが重要」ということを、認知科学の立場から、科学的な研究成果に基づいて紹介していきます。

続いて、症例ごとの対処方法を紹介します。自信喪失、三日坊主改善法、イライラ、クヨクヨ、ミス・失敗、苦手意識など、誰もが抱えがちな悩みや問題に応じて、具体的な解決法を教えます。

最後に、恐らくこれが最も重要な箇所だと思いますが「なりたい自分に変わる」方法として「未来記憶」という概念を紹介します。その上で、正しい「未来記憶」の作り方・育て方を学びます。

成功体験よりもその環境に身を置くこと… 続きを読む