読書でビジネス力をアップする（第53回）

頼み事から学ぶ「人を動かす」ための術を身に付ける

2019.10.03



人に頼む技術ーコロンビア大学の嫌な顔されずに人を動かす科学ー
ハイディ・グラント 著
児島 修 訳
徳間書店

コミュニケーションの本です。特に、誰もが苦手な「頼み事」を、簡単にしかも効果的に成功させる方法を解説する本です。仕事や日常生活に役立ちます。

「助けてほしい」「手伝ってください」という一言は、なかなか言えないものです。その理由を解明した上で、具体的にどうすれば頼めるのかを分かりやすく教えてくれます。

よくある著者の経験則ではありません。最新のモチベーション理論がベースです。コロンビア大学の心理学博士で、世界的ベストセラー『やってのける』の著者が、人に助けてもらう技術を解説します。

本書では、人が頼み事をしにくい理由を「頼みたい人」と「頼まれる人」の心理から解説しています。その上で、効果的な頼み方やダメな頼み方を、実験例を用いながら解説していきます。

構成は3部に分かれています。まず頼み事が難しい理由を解説します。第1部では「頼み事がなぜ気まずいのか」「頼んでも断られるだろうと思ってしまうのはなぜか」の心理を解明します。

それを受けて、第2部では、より実践的に、良い頼み方、ダメな頼み方を紹介してくれます。また、頼み事が抱える矛盾から、頼むためのステップ、やってはいけない頼み方などを紹介します。第3部では、人を動かす3つの力を紹介します。

具体的には、仲間意識を活用する、自尊心を刺激する、有効性を感じさせるの3つです。まさに心理学者の真骨頂です。頼み事を超えて役立つ内容です。本書で学べば、頼み事が楽になり、仕事が楽しくなるはずです。依頼が苦手な人、よく頼まれる人にオススメです。気持ちよく、上手に頼る人になれる実践的な1冊といえます。

人には「善人でいたい」という本能が備わっている… 続きを読む