

6月27日(土)発刊

損か得か

いつもうまくいかない人生を変える18の思考法

株式会社あさ出版(代表取締役:佐藤和夫、所在地:東京都豊島区)は、三浦 将 著『損か得か いつもうまくいかない人生を変える18の思考法』を2020年6月27日(土)に刊行いたします。

思い込みを変えれば、損な生き方を変えることができる

人間はリスクを嫌うので、たとえ変化によって得られるものが大きくても、無意識のうちに「変わら=難しいこと」という思い込みが邪魔をしてしまいます。この思い込みを変えれば、あなたの人生にブレーキをかけている損な生き方を変えることができます。

人生において、どんな“損”をしているかを明確し「自分自身を変えるための18の思考法」をご紹介しています。混乱する世界情勢、新型コロナで、不安定で心配事が多く、後ろ向きになりがちな時代です。本書によって、少しでも前向きに生きるお手伝いができれば幸いです。

書籍名 : 損か得か

いつもうまくいかない人生を変える18の思考法

刊行日:2020年6月27日(土) 價格:1,400円(税別)

著者名:三浦 将(みうら しょうま) ページ数:216ページ

ISBN :978-486667-206-9

【目次】

プロローグ

CHAPTER1 自分との関わり方での「損」をやめる

CHAPTER2 人との関わり方での「損」をやめる

CHAPTER3 仕事のやり方での「損」をやめる

CHAPTER4 生き方での「損」をやめる

エピローグ

【著者プロフィール】

三浦 将(みうら しょうま)

株式会社チームダイナミクス 代表取締役、人材育成・組織開発コンサルタント/エグゼクティブコーチ、英国立シェフィールド大学大学院修了(MSc:Master of Science)

大手広告会社、外資系企業を経て、エグゼクティブコーチとして独立。代表を務める株式会社チームダイナミクスでは、「月曜の朝、元気に仕事に向かう人たちをこの社会に増やす」を存在意義として、人材育成コンサルティングおよび企業研修を行っている。“習慣力”エキスパートとしての知見を活かし、研修後における研修内容の習慣化、行動定着化の確かな実績にも定評がある。

著書には、『自分を変える習慣力』『相手を変える習慣力』『チームを変える習慣力』(クロスマディア・パブリッシング)他多数。累計30万部を超える。



自分との関わり方での“損”



損
自分虐待をする

得
自分応援をする



自分の中の関係が「タテの関係」になっている

自分の中の関係を「ヨコの関係」にする

「自分虐待」とは、何かうまくいかなかった時や、失敗した時に自分自身にネガティブな言葉を浴びせること。自分虐待が起こると、つらい気分が強くなりやる気や自信を奪われ、いつもあなたが出せている力さえ出せなくなってしまいます。

一方、自分自身を勇気づけるようにすると、失敗からの回復が早くなり、「よし！ もう1度やってやる！」というエネルギーが増幅していきます。この時、あなたの本来の力、そしてこれまで発揮されてこなかったあなたの潜在能力が、ムクムクと起き上がってくるのです。

仕事のやり方での“損”



損
人からの申し出に
すぐに答えられない

得
即答する



後ろ髪のないチャンスの神様を見送ってしまう

エレベータートークが出世のポイントに

成功している人や生き生きとした人生を送っている人は、レスポンスがとても早い人たちばかりです。そのため、成功者は、即答する人間とだけ仕事をしたいと考えます。理屈で意思決定する人よりも、直感で意思決定することができる人、有りか無しかを瞬時に判断できる「瞬発力のある人」のほうが仕事がうまくいくと知っているからです。

この瞬発力を上げるために最も重要なことは、自分の価値観とビジョンを明確にしておくことです。そうすることで、悩む時間が減り、即答しやすくなるのです。