

## 読書でビジネス力をアップする(第73回)

# ストレス社会を生き抜くための“頭の中”の整理術

2021.06.03



小さなことにくよくよしない88の方法  
リチャード・カールソン 著、和田秀樹 訳

自己啓発の本です。“くよくよ”しがちな自分を変える方法が分かります。心が前向きになり、自信を取り戻すことができます。具体的で簡単なやり方が見つかります。

著者は、米国の心理学者です。ベストセラー本『小さいことにくよくよするな！』で一躍注目された人物です。そんな著者が、さらに深い人間心理への考察を基に解説してくれます。

仕事、家庭、人間など、日常生活はストレスであふれています。心が疲れたときに読めば、気持ちが晴れて、元気を取り戻す突破口になるかもしれません。毎日を穏やかにする簡単な法則が読めるとお考えください。

人は、他人の言葉に傷ついたり、戸惑ったりするものです。反対に、ちょっとしたねぎらいや褒め言葉で、気分がガラリと変わります。そのヒントが88の「心理プログラム」として紹介されています。テーマごとに章が配分されていて、まず「やる気が湧いてくるアドバイス」について解説しています。次いで「考え方」「人間関係」「なりたい自分になる」という風に進みます。

書かれているアドバイスは、いずれも簡単で実践的です。例えば「1時間悩んで後は忘れる」「一番言われたくない人のアドバイスこそ妙薬」「理想の自分の自己紹介文を作る」という具合です。

いずれも、誰でもすぐに実行できて、それでも劇的に効果がありそうです。心理学的に裏付けのあるアドバイスばかりです。読めば、自信が付き、やる気がアップするような背中をそっと押してくれる内容になっています。

イライラしたとき、疲れたとき、本書を開けば、頭の中が整理されます。中にはストレスが解消される人や元気を取り戻せる人もいるかもしれません。まさに「心の処方箋」です。つついづくよくよしがちな人にオススメできる本です。

自分に意識を向ける時間も成長のポイント… 続きを読む