

「その科学が成功を決める」を読んですぐに身についた2つの習慣

2010-03-19 (Fri) 11:20 ライフハック | 書評  65 users



先日ご紹介した「その科学が成功を決める」ですが、すでに自分の習慣を変えつつあるのでその効果をご紹介。かなり良い本ですね、これ。

この本を読んでいると生活改善のためのヒントがたくさん得られるのですが、個人的に最近定着しはじめたのが次の2つです。

• 先送りを防ぐ方法

なんだか先送りになっちゃっているタスク、ずっとToDoリストに居座り続けるタスクってありますよね。

そうしたときにはどうすべきでしょうか？本書では、「**ほんの数分だけ手をつけよう**」と提唱しています。

脳には「作業が途中で中断されると、落ち着かなくなり、早くやり遂げて欲しいと催促し始める」という性質があるらしいです（詳しくはP.91を参照）。

それを逆手にとって、手付かずになっているタスクにちょっとだけ手をつけて「作業が中断された状態」を意図的に作ればいいのです。

個人的にもこのエピソードで「な〜るほど！」と思ってから「数分だけ手をつける」を実践しています。今までなかなか手がつけられなかったタスクがどんどん片付いており、なかなか良い感じですよ（いや、ほんとに）。

どうにもTo Doが片付かない、と言う方はぜひ試してみてください。

• ぶちきれそうになったときに落ち着く方法

現代のストレス社会ではついついぶちきれそうになることもしばしばですよ、ね。

そうしたときにどうすべきか？本書では、「**いいこと探しをしよう！**」と提唱しています。

詳しい実験についてはP.160〜を参照してもらおうとして、なにか嫌なことが起きたときは「物事には良い面も悪い面もある。この出来事の良い面はなんだろう？」と考え、と、すーっと怒りが収まっていくらしいですよ。逆にモノや人にあたるのは逆効果らしいのでおすすめしません。

実際、ここ数日は何か嫌なことがあったときはこの実験を思い出して「いいこと探し」をしようとしています。

「これだけ」で済ませようというわけ。

すると（気のせいかもしれませんが）あまりストレスを感じなくなってきたような気がします。少なくとも「ついカッとして！」ということはだいぶ減りましたね（まあ、あまりカッとする性格ではないですが）。

毎日イライラしてばかりだよ！なんて人は試してみる価値ありかと思えますよ。

なお、どちらの方法も、半分ぐらい思い込み効果もあるでしょうからw、本書で実験の詳細について読んでから実践されることをおすすめします。

本を読んだだけで習慣がこんなにもすぐに変化したのはひさしぶりかも。しつこいようですが、かなりの名著ではないかと。おすすめですよ。