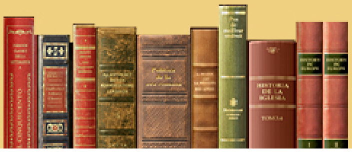

自己啓発の言葉

１．目標設定の秘訣

1. 目標を書き出すこと。
   →書き出すことにより考えが具体化する、考えながら書くということは、記憶に消すことの出来ない印象を刻む。
2. 自分で期限を設定する
   →目標達成の期限を明確にする。目標への方向付けと前進を続けるための動機付けとして重要だ。
3. 基準を高いところに置く
   →高い目標は、それを達成するため努力は集中する。目標は高く、そしてそれを達成する短期目標・中間目標を設定する。
4. 高きを目指すこと
   →高きを目指して成功と繁栄を求めるために必要とする努力は、不幸や貧困をもたらすのに必要な努力よりも決して大きいものではない。

２．

私は自分の人生を１ペニー（約22円）と見積もって人生に要求した。しかし人生はそれ以上のものを私に提供してくれなかった。あとは、どんなに乞い頼んでみても……蓄えは減るばかり……。

３．

人生とは公正な雇い主だ。望むものを与えてくれる。しかし、ひとたび私の評価額が決まってしまったら一生その評価額で働かなければならない。
私はつまらないことをしてしまった。そして今、私は後悔している。もし、高い額を要求していたら人生は、きっとそれを払い続けてくれただろうに。
人生に現在の自分の価値以上のものを要求するには、十分な勇気がいる。持っていなければならない。なぜなら「人間というのは、自らに課された要求に合うように向上していく傾向があることが明らかな事実」だからです。
今どこにいて、どこに行きたいかということや、どこに行くためには、今どこにいなければならないかを知っていれば、あなたは正しい動機を持ち続けている限り、目的地へ一歩一歩近づいていることになる。

４．願望達成へ（ウイリアム・ジェームス博士）

行動の種子をまけば、習慣という実がみのる。
習慣の種子をまけば、性格という実がみのる。
性格という種子をまけば、運命の実がみのる。

５．仕事に満足感を見出す秘訣の一つ

「枠を超えたものの見方」ができる事。
仕事は手段、最終目標へ向かって「積極的な心構えというのは、与えられた情況に適合する心構えのことである」。
人間の二つの側面
1. 積極的心構え（肯定的心構え）
2. 消極的心構え（否定的心構え）

積極的心構え＋明確な目標→→→七つのノウハウ（⑥⑨⑭⑩⑪⑯⑧）

６．成功の１７のノウハウ

1. 明確な目標
2. マスターマインド
3. 信念の実現
4. プラスαの魔法
5. パーソナリティ
6. パーソナル・イニシアティブ（自発性）
7. 積極的な心構え
8. エンスージァズム（熱意）
9. 自己訓練
10. 的確な思考の力
11. 集中力の偉大な力

12. チームワーク
13. 逆境と挫折からの利益
14. クリエイティブ・ヴィジョン
15. ヘルスコントロール
16. 資金と時間の活用
17. 習慣形成とその活用

７． かくれた説得者（潜在意識への深層自己説得）

「私は大きな願望を持とうとしている。」
「私はあらゆる面でますますよくなりつつある。」
「私は目標を持つと、それは必ず達成される。」
「積極的心構えは過去の失敗も成功に転ずることができる。」
「出来ると信じれば、必ずできる！」

８． 問題の三大類型

1. 個人的問題（感情、経済、肉体、精神）
2. 家族問題
3. 職業・仕事

９． 七つの美徳

1. 慎重（合理的精神をもって自分自身をコントロールし、鍛錬する能力）
2. 忍耐（勇気を持って逆鏡に立ち向かう精神の強さ。これには難問に直面したとき、それを撃退する活力、辛い仕事でもガマンすること等も含む。それは勝利を意味する。）
3. 節度（貪欲や情熱の暴走を抑える）
4. 正義（理想的な態度と正しい態度、正直）
5. 忠実（敬意、心の偉大さ）
6. 希望（欲するものを実現させる願望、必ず得られるという信念）
7. 奉仕（全ての人への愛、慈悲深い心と善意、寛容の心）

10. 自分を動機付ける１０の基本的動機

1. 自己保存の欲求
2. 愛の感情
3. 恐れの感情
4. 性の感情
5. 死後への欲望
6. 心身の自由への欲望
7. 怒りの感情
8. 憎しみの感情
9. 認めてもらいたいこと、自己表現の欲望
10. 物質的所有への欲望

11. 熱心であれ、熱心に行動せよ。

「感情は直ちに理論のテーマとはならないが、即、実行のテーマとなる」

12. 情熱的に話すために

1. 大きな声で話せ。
2. 早口で話せ。（頭脳も早く機能する、本を読む場合も精神を集中して早く読めば２冊の本でも十分理解できる）
3. 強調せよ。（重要な言葉は強調すること）
4. 間をおけ。（沈黙は金、浮かび上がらせる、指示した考えに追いつく事ができる）
5. 声の中に微笑みを持て。（大きな声、早口のときドラ声を出しては駄目、顔や目に微笑を持たせれば声も微笑む）
6. 変化をもたせよ。（長時間話す時はこれが大切、抑揚、音量に変化を、大きな声会話調、ピッチ等）

13. 自己啓発――“I can”の思想（私はできる）

1. 満足と心構えである。
2. あなた自身の心構えは、あなたが所有し、あなたが独りで完全にコントロールするものだ。
3. 私は健康だ！私は幸せだ！私は快調だ！
4. 目標や願望を決めるなら、高いところを狙え。
5. ルールを知り、その適用の仕方を理解せよ。
6. 対象を決めて、それに到達するまで挑戦せよ。
7. 枠を超えた向こうを見よ、踏み石理論を適用せよ。
8. もしあなたが「丸い穴の四角い釘」だったら、どうしたらよいか？

資料に関する解説やサイト内ブックマーク、簡単なクイズもできる無料会員登録のお申し込みはこちらになります。
Worker's Library　会員登録
お申し込みはこちらです。

>>一覧へ戻る

Worker's Library
JAPANESE TRADE UNION COFEDERATION DB SITE
静岡で働く人のための資料閲覧サイト
［ワーカーズ・ライブラリー］

Copyright© WORKER'S LIBRARY All rights reserved.