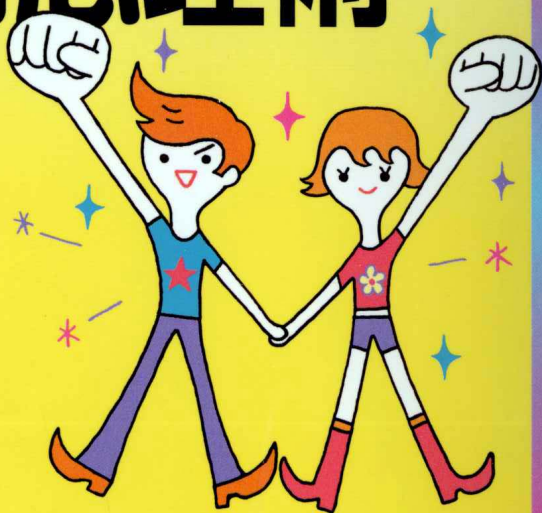


自分の心を 絶対にやる気に させる心理術

精神科医
ゆうきゆう



海竜社

自分の心を 絶対にやる気に させる心理術

精神科医
ゆうきゆう



海 竜 社

著者紹介

ゆうきゆう

精神科医・心理研究家。ゆうメンタルクリニック院長。

精神医学・臨床心理学を応用した心理テクニックを中心としたサイト・メルマガの総読者数は、世界中に16万人。サイトアクセスは8000万ヒットを超える。

また、メルマガ界のアカデミー賞とも言われる「メルマガ大賞」で、4年連続の総合大賞を受賞する。

対人心理学に関する古今東西の文献を読み、特に初対面で最大の印象を与えるためのスキルについて研究を重ねている。女性誌の取材数は1000を超え、テレビにも多数出演。

趣味はお手玉。自分が女性に手玉に取られていることへの反動ではないかと分析している。特技はマジック。消失マジックが得意だが、何を消しても、自分自身の影の薄さにまぎれて誰にも気づかれない。何より消えているのは自分自身だということに気づく。夢は、世界中の人の月曜日を、少しだけ明るくすること。

『相手の心を絶対に離さない心理術』『相手の心を絶対にその気にさせる心理術』

『相手の心を絶対に見抜く心理術』『マンガ 相手の心を絶対につかまえる心理術ハイパー』（以上、海竜社）、『出会いでつまずく人のための心理術』（Nanaブックス）など著書多数。

★心理学サイト『心理学ステーション』<http://sinri.net/>

★ゆうメンタルクリニック（上野駅より徒歩1分）

都内で心安らげるオアシスのようなクリニックとして評判が高い。

Tel：03-6663-8813

ホームページ：<http://yucl.net/>

自分の心を絶対にやる気にさせる心理術

2009年7月11日 第1刷発行

著者	ゆうきゆう
発行者	下村のぶ子
発行所	株式会社 海竜社 〒104-0045 東京都中央区築地 2-11-26
電話	03-3542-9671
FAX	03-3541-5484
郵便振替口座	00110-9-44886
ホームページ	http://www.kairyusha.co.jp
印刷・製本所	図書印刷株式会社

落丁本、乱丁本はおとりかえします

©2009 Yu Yuki. Printed in japan

ISBN978-4-7593-1077-1

自分の心を絶対にやる気にさせる心理術



はじめに

あなたは「やる気が出ない」ときがありますか？

もちろん、体調が悪かったり、精神的に大きなダメージを受けて、やる気が出ないこともあるでしょう。

でも、そんなケースはやる気が出ないときの20%もないはず。

残りの80%のほとんどの場合は、人のちよつとした態度に傷ついたり、ただ単純に疲れてしまって、やる気が出ないだけではないでしょうか。

または、原因すら思い当たらないのに、なぜかやる気が出ない人も多いと思います。

そんなとき、やる気を回復するキッカケになるのは、ちよつとした気の持ちようなのです。

また、それとは逆に、やる気がどんどんわいてくるときもありますよね。

そんなときも

「この勝負に勝ったら100万円もらえる約束をしている」

「仕事をテキパキやつてる僕を見て、隣のデスクの女の子が惚れる予定」

なんていうように、わかりやすくモチベーションが高められるケースはまれです。

前者はマンガではよく見ますが、現実世界ではほとんどありえませんし、後者に至っては予定ではなくただの妄想です。

ほとんどの場合はただ、

「ネガティブな気持ちを切り替えて、ポジティブな思考になった」

だけなのです。

この本では、自分の心をやる気にさせたくてたまらないあなたに、ポジティブな気持ちにする方法をお教えます。

第1章は、「折れかかった心を復活させる心理術」。

折れかかった心に無理にやる気を出させようとして、折ってしまったては元も子もありません。

ここではまず、心の疲れを癒やして、前を向く方法をお話します。

第2章は、「何から手をつけていいかわからないときの心理術」。

心が前向きになっても、また同じように悩みが生まれてきてしまうこともあります。

とはいえ、悩みの原因を分析するのは案外大変なこと。

「困難は分割せよ」とかのデカルトも言っています。

この章では、あなたが何に悩んでいたのかを一緒に考えていきたいと思えます。

第3章は、「ネガティブからポジティブに変わる心理術」。

第1章と第2章で丈夫な土台を作った心を、さらにポジティブに切り替えます。

第4章は、「毎日を充実させる心理術」。

これがこの本のメインです。

第3章までで定まった目標へのやる気を高めて、毎日を充実させる方法をお話しします。

第5章は、「自信とやる気がわいてくる心理術」。

ここでは、自信をつけ、さらにやる気を高めるための、具体的な方法をお教えします。

それでは、そろそろ本編のはじまりです。

どうか構えずに気楽に読んでみてくださいね。

... SELF-CONTROL METHOD

第1章

1

◆はじめに 002

折れかかった心を復活させる心理術

気持ちを落ち込ませないテクニック 018

◆人の心は影響されやすい! 019

◆人は見たもののイメージに影響される! 020

◆マイナス情報の魅力は「報酬」として使え! 021

◆今の選択は、変えられるから 024

◆まとめ 025

..... SELF-CONTROL METHOD

2

失った自信を回復させる方法 026

◆自分より「下」がほしい! 027

◆自分より上の人が下になると…… 028

◆あのベストセラーは壮大な下方比較 030

◆人間は「順位」を気にする生き物だから 031

◆下方比較をするときは心の中で! 032

◆あなたが本当にやりたかったことは? 035

◆まとめ 037

..... SELF-CONTROL METHOD

3

他人の目が気になったときには？

038

◆「ダンケ」の意味は!? 039

◆ドイツ語と僕 040

◆通じてなかったらどうしよう? 041

◆「ダコ」と「チユース」ってわかります? 042

◆アンケートの結果は……? 044

◆空気を読みすぎるとトップにはなれない! 046

◆自分は自分の道を行く! 048

◆まとめ 049

..... SELF-CONTROL METHOD

4

ひとまわり大きな自分になるために

050

◆それは今でも重要なこと? 051

◆悩む理由は「世界が狭い」から 052

◆あなたの世界はまだまだ狭い! 053

◆まとめ 056



5

迷ったときに一歩前に進む方法

058

◆ どちらの告白を受けますか？ 059

◆ 評価の正確さは、時間に比例しない！ 060

◆ あなたの心理テストの結果は？ 063

◆ とにかく前に一歩進むこと！ 065

◆ まとめ 067

***** SELF-CONTROL METHOD

6

すべてを投げ出したくなったときには？

068

◆ 落ちるのはイヤだ！ 069

◆ あと1分だけがんばろう 070

◆ やめてしまいう前にちよつとだけプラス 071

◆ とりあえず1分だけでもやってみる 073

◆ まとめ 075

***** SELF-CONTROL METHOD

***** SELF-CONTROL METHOD

7

優柔不断を克服するコツ

076

◆判断にかかる時間はどれくらい？ 077

◆優柔不断な人は不安が強い！ 078

◆とにかく早く決める！ 081

◆それでも迷ったときは「先着順」に 082

◆はじめの一步が何よりも大切 084

◆まとめ 085

***** SELF-CONTROL METHOD

8

大きな計画を今日から実行する方法

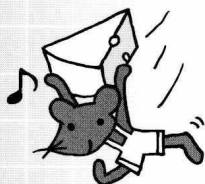
086

◆チーズのように小さく分割！ 087

◆大きなことは小さな要素に分割する！ 088

◆「いつか」を「いつから？」に細かくする 090

◆まとめ 092



明るい思考をするシンプルな方法

094

◆ 前向き？それとも後ろ向き？ 095

◆ あなたの答えは3つのうちどれ？ 096

◆ ネガティブなことは上を向いて考える！ 097

◆ まとめ 099



ポジティブな印象を与える魔法の言葉

100

◆ 「ありがとう」に言い換える！ 101

◆ 「ありがとう」でポジティブに 102

◆ 言葉を言い換えるだけ！ 104

◆ まとめ 105



***** SELF-CONTROL METHOD

11

不満や不安を抱いたときの処方箋

106

◆ 対人関係で不安を抱きやすい人 107

◆ 愛が足りないのはどっち? 108

◆ 好きになれば幸せは返ってくる 110

◆ まとめ 113

***** SELF-CONTROL METHOD

12

化粧と積極性の不思議な関係

114

◆ 化粧をする人は体のバランスがいい!? 115

◆ 化粧はパワーの証! 116

◆ ビジュアルをキメればポジティブに! 117

◆ まとめ 118

13

充実した気持ちで毎日を過ごすコツ

120

◆ ポジティブなのはどっち？ 121

◆ いつもより「プラス」 122

◆ やることが多いほうが、気持ちは充実する 124

◆ まとめ 125



14

1日を積極的に過ごせる朝の習慣

126

◆ 西郷隆盛のパワーの秘密は？ 127

◆ 朝のかけ声で積極的に1日を始める！ 128

◆ 朝の宣言は心に刻まれる 130

◆ 1日の始まりは赤ん坊のように 132

◆ まとめ 133

..... SELF-CONTROL METHOD

15

集中力を効果的に高めるテクニック

134

- ◆ 「勉強しすぎない」ことが大事！ 135
- ◆ 集中できない時間が長くなると……？ 136
- ◆ 短時間で集中するほうがいい！ 137
- ◆ 時間はとにかく小さく！ 139
- ◆ 恋愛も回転率が大切！ 141
- ◆ 「自分の集中力」は信じちゃダメ 142
- ◆ まとめ 143

..... SELF-CONTROL METHOD

16

仕事も遊びも充実させるテクニック

144

- ◆ 積極的に遅らせる人は……？ 145
- ◆ 遅らせる人ほど時間を有効に使える！ 146
- ◆ 締め切りに追われるから、天才になる!? 148
- ◆ 大切なのは「積極的」な遅延 149
- ◆ 先に好きなことをやろう 151
- ◆ まとめ 152

17

いつもエネルギーに生きるために

154

- ◆ どのプレートをつけますか？ 155
- ◆ 実年齢より上？ それとも下？ 156
- ◆ サバ読みはエネルギーの証！ 157
- ◆ 心理テストの結果は……？ 159
- ◆ 5歳若く考えてみよう！ 161
- ◆ 今のあなたは十分に「若い」！ 162
- ◆ まとめ 163

18

自信を持って行動するコツ

164

- ◆ 自信がある人は「即断」！ 165
- ◆ 考えてもわからないなら？ 166
- ◆ まず行動してみる！ 167
- ◆ まとめ 169

