

自己啓発

2018-09-25

Mm1120 にな

目次

1. 自己啓発とは
 2. どのような行為が自己啓発なのか
 3. 自己啓発のメリット
 4. 自己啓発のデメリット
 5. 効率よく自己啓発するには
 6. 成功する人の秘訣
 7. まとめ
- 参考文献

1. 自己啓発とは^{[1][4]}

自己啓発とは…

心の成長

能力の成長

2. どのような行為が自己啓発なのか

[2][3]

1. 本を読む
2. 講演会やセミナーなどに参加する
3. オーディオセミナーを聞く
4. コーチングやコンサル、カウンセリングを受ける
5. 異業種交流会に参加し経営者の話を聞く

3. 自己啓発のメリット^[1]

■ 自己啓発には**3つのメリット**がある

- (1) 自分自身の能力アップにつながる
- (2) 新しい考え方や正しい知識を学べる
- (3) ほしい結果を得るまでの時間が短縮される

4. 自己啓発のデメリット^[1]

■自己啓発には2つのデメリットがある

(1) お金や時間のムダになることがある

(2) 人から怪しい目で見られることがある

5. 効率よく自己啓発するには^[3]

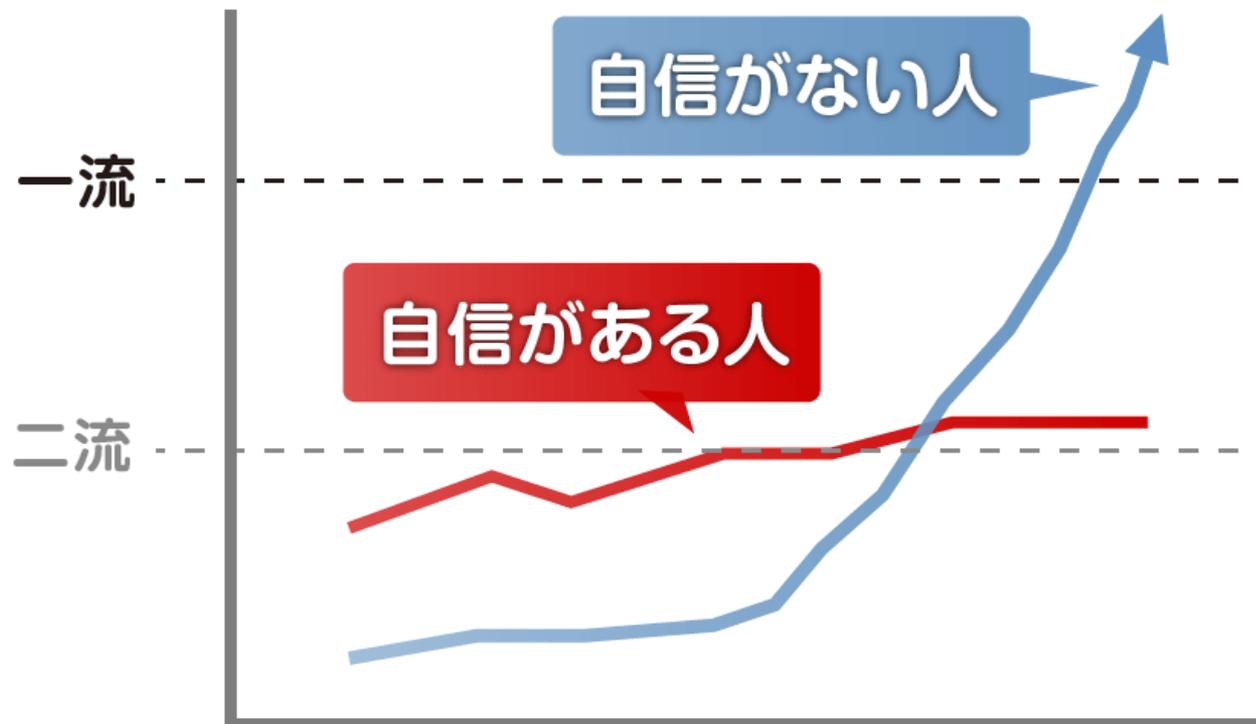
■ どうすれば効率よく自己啓発できるのか
→ 3つの手順が大切になる

- (1) 目的や欲しい結果をハッキリさせる
- (2) その分野の専門家を探す（最初は本がおすすめ）
- (3) あせらず少しずつ確実に行動するor試す

6. 成功する人の秘訣^[4]

■ 自信がない人ほど一流になれる ■

なぜこうなるのか？



←図[4]

7. まとめ

- (1) 成功は努力のたまもので、努力するには自信はないほうがいい
- (2) 自信が高すぎると、せっかくの忠告を無視し、自分を褒める人ばかり高く評価しがちになる
- (3) 自信を高めることで逆境を乗り越えようとする人は、現実が見えなくなるだけでなく、普段よりも能力が落ちてしまう

参考文献

- [1] 生き方一人間として一番大切なこと, 著者 稲森和夫, 発行人 植木宣隆, 発行所 株式会社 サンマーク出版, 2004.8.10初版発行, 2015.9.20第十〇九刷発行
- [2] 心を整えるー勝利をたぐり寄せるための56の習慣 長谷部誠, 発行人 石原正康, 編集人 永島賞二, 発行所 株式会社幻冬舎, 平成26年1月30日初版発行, 平成26年5月30日2版発行
- [3] 会社に人生を預けるなーリスク・リテラシーを磨く, 著者 勝間和代, 発行者 古谷俊勝, 発行所 株式会社光文社, 2009年3月20日初版1刷発行
- [4] 自己啓発とは? 最高にわかりやすく自己啓発の意味を解説 | 事例や本も紹介 <https://biz-shinri.com/personal-development-acceptation-2700>, 2018.9.25参照