

自分磨き



春が訪れ暖かくなってきた今日この頃。新年度に何か新しいことに挑戦する方やしてみたい方が多々いるかと思えます。今回は、理想の自分を手に入れたいあなたのために「自分磨き」をテーマに仕事・勉強・ダイエット等のジャンルからたくさんの本を集めました。これらの本を参考に目標達成までの計画を立ててみてはいかがでしょうか？

◇ 脱三日坊主

『「続ける」技術』 石田 淳／著（フォレスト出版）

物事が長続きせず途中で挫折してしまう方必見！なんと挫折の原因は「意志の弱さ」ではない。「続け方」を知っているかどうか重要だった。

本書では、人間の「行動」に焦点を絞った研究「行動科学」から見出した「続ける技術」が紹介されている。これであなたの行動を分析して、脱三日坊主！





◇ 仕事・勉強

『イングリッシュ・モンスターの最強英語術』 菊池 健彦／著（集英社）

学校の先生に「人間のクズ」と呼ばれていた過去があり、さらに34歳で会社を辞めてしまった一人の引きこもりの中年男性がいた。なんとなく英語の勉強を始めた彼が、渡航経験もなくいかにしてTOEICで990点満点を取れたのか？そして、やる気さえあれば誰にでもできる簡単な勉強方法とは！？

◇ ダイエット・筋トレ

『なぜあなたは食べ過ぎてしまうのか』 岡寄 順子／著（講談社）

「口寂しくて間食してしまう」「嫌なことがあった後にやけ食いしてしまう」「やめられない！止まらない！」等、多くの悩みの中から臨床心理士である著者が解決法を紹介。なんと減量成功率が驚異の9割以上！あなたに合ったダイエット方法を探して試してみてもいい？



◇ 自己啓発・体験記

『心を整える。』 長谷部 誠／著（幻冬舎）

サッカー日本代表のキャプテンを務める、長谷部誠。彼の優れたパフォーマンスの裏にはある秘密があった。それは自分の心を整えることだった。

自身の経験をもとに誰でも真似できるメンタル術を公開。彼の多くの習慣からあなたの目標を達成するためのヒントが見つかるかも…。



最後までお読みいただきありがとうございます。
他にもおすすめ本を多数用意していますので是非手に取ってみてください。

編集・発行：さいたま市立与野図書館

さいたま市中央区下落合5-11-11 TEL 048-853-7816

平成29年3月