

「やり抜く人の9つの習慣」 ハイディ・グラント・ハルバーソン 著

林田レジリ浩文 訳 ディスカヴァー・トゥエンティワン

最近はおっぱら自分の専門に関係する本ばかりを購入して読んでいました。しかし、あるとき知り合いのSNSでこの本が紹介されているのを見て興味を持ち、書店で購入してみました。ページ数もそれほど多くなく、話題になっている本で、私自身も大変内容が参考になったということもあり、皆様にご紹介したいと思います。

著者のハイディ・グラント・ハルバーソン氏はコロンビア大学モチベーション・サイエンス・センター副所長で、モチベーション（動機づけ）と目標達成の第一人者と紹介されています。本書で著者は、長年積み重ねられてきた心理学研究の結果から明らかになった事実を基に、目標達成に寄与する「9つの習慣」を紹介しています。全ての内容が参考になるのですが、私の中で特に印象に残ったのは、以下の2つです。

1. 明確な目標を持っている
2. if-then プランの形で「いついつになったらやる」と計画している

よく学生と定期試験の前に話をしていると、このようなセリフを聞くことがあります。

「今度は英語で赤点をとらないように前よりもっと勉強します。」

果たして「前よりもっと」とはどれくらいすると目標達成なのでしょう。ここでいう「明確な目標」というのは「前よりもっと」を「(前はテスト3日前からしか英語を勉強しなかったので) 毎日1時間、教科書の音読をするようにします。」というように何をどれくらいすべきかを具体的にすることです。曖昧な目標では簡単に妥協してしまうのは皆様の経験でわかっていることだと思います。

しかし、目標を具体的に決めていても、その時の状況により集中を削がれるようなことがあると思います。その時に使えるのが、「もしこうなったら、こうする」という **if-then プランニング** というもので、事前に「いつ」「何を」やるかを決めておくということです。ということで先ほどの目標では「毎日1時間、教科書の音読をするようにします。」を「**if**もし夕食を食べたら **then**すぐに毎日1時間、教科書の音読をするようにします。」とすると実行可能性があがるということです。

著者も述べていますが、**成功**は生まれつきのDNAで決まるものではありません。「**正しい選択, 戦略, 行動**」で決まります。ぜひ本書を読んで、今実行しようとしていることに対しての目標を立て直してみませんか。