

CHAPTER

1

限界にまつわる3つの勘違い

「限界さえ超えればうまくいく」の嘘……19

自己のアップデートにショートカットはない……21

知らないうちに最短で、成功に近づく人の秘密とは？……23

勘違い1

そもそも限界は突破できないし、する必要もない

あなたの性格の半分が遺伝で決まる……26

本当の限界は誰にも見分けられない……30

自己啓発セミナーで使われる疑似科学のトリックとは？……33

勘違い2

限界があることは問題ではない

人間の限界は外部の要因でコロコロ変わる……36

限界に立ち向かう唯一の正しい方法とは？……40

勘違い3

限界がないのは人の愚かさだけ

あなたが問題を先送りする理由とは？……46

あなたの勘違いにはパターンがある……49

バイアスは大きく2種類に分けられる……53

あなたはバイアスの存在に気づくことすらできない……57

CHAPTER

2

バイアスから逃れて 自由になるための4つの扉

自由への扉1

合理脳を起動する

- バイアスの種類を学ぶだけでもバイアスに強くなれる……62
- 合理脳テク1 ワン・アット・ア・タイム戦略……64
- 合理脳テク2 困ったときは真ん中を取る……68
- 合理脳テク3 問題分割……71
- 合理脳テク4 同じ問題を2度考える……75

自由への扉2

時間感覚を変える

- 時間変換テク1 絶望的な未来を想像……78
- 時間変換テク2 時間を区切り未来を想像……81
- 時間変換テク3 老人になった未来を想像……84

- 時間変換テク4 最悪の事態と解決策を想像……85

自由への扉3

計画性で直観に勝つ

- 計画性テク1 「いつ・どこで・どのよう」に計画……90
- 計画性テク2 問題が起きたときの対応を決める……95
- 計画性テク3 日単位プランニング……97
- 計画性テク4 計画に休憩を組み込む……100

自由への扉4

メンタルを最適化する

- メンタルテク1 無意識のバイアスに無意識で立ち向かう……106
- メンタルテク2 感謝の心で自己視点を突破する……107
- メンタルテク3 アカウンタビリティで無意識を直す……111
- メンタルテク4 ストレスが大きいときは決断しない……114

CHAPTER

3

知るだけでかかりにくくなる
バイアスの罠20

まずは自分がハマりやすいバイアスを5つ選ぼう！………120
 あなたの人生の足を引っ張る20のバイアス………122

20のバイアスがもたらす怖すぎるリスクとは？

- バイアスの罠1 初対面で嫌われたかとも思いがち ↓好感度ギャップ………124
- バイアスの罠2 SNSで他人を羨ましく感じる ↓リア充バイアス………127
- バイアスの罠3 自分の価値観で他人を決めつけがち ↓価値フィルターバイアス………129
- バイアスの罠4 見た目で相手の性格を決めつける ↓体型バイアス………131
- バイアスの罠5 気づかないうちに他人を見下す ↓潜在的差別バイアス………133
- バイアスの罠6 ネガティブ思考になりがち ↓ネガティブバイアス………136
- バイアスの罠7 重要なことを後回しにする ↓単純緊急性効果………139

- バイアスの罠8 今の状態を保ちたいと考えてしまう ↓現状維持バイアス………142
- バイアスの罠9 ウケを狙った行動をとりがち ↓スマイルシーキングバイアス………146
- バイアスの罠10 自分を平均よりも優れていると思う ↓隠れナルシストバイアス………148
- 自分の隠れナルシスト度を判断するための10問………151
- バイアスの罠11 年齢を理由に新しいことに取り組めない ↓エイジズム………153
- バイアスの罠12 ネットのレビュー数の多さで商品を選ぶ ↓人気優先バイアス………155
- バイアスの罠13 金儲けを卑しいと思いがち ↓嫌儲バイアス………158
- バイアスの罠14 他人のミスや偶然の産物を好ましく思う ↓誤謬選好バイアス………161
- バイアスの罠15 好奇心が高まり過ぎて危険を冒す ↓好奇心リスク………164
- バイアスの罠16 相手に正直な気持ちをぶつけるのを怖れる ↓真実隠蔽バイアス………166
- バイアスの罠17 他人の親切をプレッシャーに感じる ↓互惠不安バイアス………169
- 自分の互惠不安を判断するための11問………172
- バイアスの罠18 周囲に感謝の気持ちを伝えるのが苦手 ↓感謝ギャップ………174
- バイアスの罠19 「こうなることはわかっていた」と思いがち ↓後知恵バイアス………176
- バイアスの罠20 宗教やスピリチュアルにハマりがち ↓直観バイアス………180

CHAPTER

4

無理なく限界を超える3つの突破力

徹底した客観性を育てるのが最終ゴール…… 188

突破力1

セルフモニタリング

家計簿をつけるだけで客観性が育つ理由とは？…… 190

日常のタスクで客観性のトレーニングをする…… 193

自分の感情をモニタリングして一段上の客観性を手に入れる…… 195

自分のセルフモニタリング能力をチェックしよう！…… 200

自分の客観性を判断するための13問…… 201

突破力2

クリティカル・シンキング

批判的な思考で人生は成功しやすくなる…… 204

「クリティカル・シンキング」はトレーニングで伸ばせる！…… 207

1秒で客観性を起動する「クリティカル・クエッション」…… 211

クリティカル・クエッションのビッグ6…… 212

突破力3

知的謙遜

「自分には知識が足りない」という態度が成長を生む…… 216

無知な人ほど自分は物知りだと思ひ込む…… 219

知的謙遜を鍛える3つのテクニック…… 220

知的謙遜トレーニング1 ティーチング…… 221

知的謙遜トレーニング2 イフ思考…… 223

知的謙遜トレーニング3 フレンドシンキング…… 225

知的謙遜レベルを判断するための16問…… 228

CHAPTER

5

限界を突破してチャンスをつかむ！ 10週間プログラム

ムダな後悔とミスを減らすためのトレーニング

- 1 週目／パッと浮かんだ方法に飛びつかない ↓ 確率思考 …… 237
- 2 週目／トラブルの解決策を別の立場で考える ↓ セルフ・アザー法 …… 241
- 3 週目／他人への頼みごとへの罪悪感を減らす ↓ お願いトレーニング …… 245
- 4 週目／ネガティブな感情は真逆のモノサシで逃れる ↓ 参照点をずらす …… 250
- 5 週目／嫌な体験をやわらげる ↓ バリードリコール …… 256

一歩を踏み出してチャンスをつかむためのトレーニング

- 6 週目／ポジティブな気分が増す ↓ 記憶の宮殿 …… 262
- 7 週目／自分をいたわる姿勢を養う ↓ 架空のキャラ作り …… 267
- 8 週目／被害者意識から成長志向に切り替える ↓ What 自問 …… 273
- 9 週目／フラットな状態で未来を考える ↓ 可能性イメージング …… 277
- 10 週目／大きな視点でものごとを考える ↓ 徳を求める …… 283

あとがき

メンタリストの特技は「あきらめること」 …… 288