

## 第 1 章

# 人の心をつかむ最高の法則とは 13

人間関係を方程式化!? 17

人の心をつかむ 4 大要素とは 18

人の心をつかむ要素を詳しく知る 22

方程式の効果的な使い方 28

エクササイズ 1 方程式を自分に当てはめてみよう 29

エクササイズ 2 方程式を使って人間関係を検証してみよう 32

第 1 章 まとめ 40

## 第 2 章

# 「第一印象」を制する者は人間関係を制する 41

第一印象を与えるにはスピードが命 42

第一印象は一度決まったら変わらない!? 45

たった 3 つの要素で第一印象は決まる 49

MISSION 1 一 スタートラインは「あいさつ」からではない 53

MISSION 2 一 有能そうだなと思わせる 63

MISSION 3 一 自己紹介をとおして自分の「価値」をアピール 73

第 2 章 まとめ 88

## あなたの魅力を最大化する3つのステップ

相手の記憶に残る自己アピールには、事前準備が必要

なぜCIAは必ず諜報員の性格分析を行うのか 96

注目すべき5つの性格特性 101

自分をどれくらい正しく分析できているか 106

STEP 1 — はじめの一步：自分について考える 106

エクササイズ3 — あなたの内面的自己認識力を高めよう 108

エクササイズ4 — あなたの外面的自己認識力を高めよう 117

STEP 2 — 自分が商品だったら…と考える 121

エクササイズ5 — あなたのUSPを探す準備をしよう ① 126

エクササイズ6 — あなたのUSPを探す準備をしよう ② 130

エクササイズ7 — あなたのユニークポイントと一緒に考えよう 134

STEP 3 — 自分の「USP」を「フック」に変える 136

エクササイズ8 — 効果的なフックを考えてみよう 142

STEP 4 — 自分の「活きる環境」と「死ぬ環境」を把握する 143

エクササイズ9 — あなたの活きる環境と一緒に考えよう 148

第3章 まとめ 156

## 「相手の魅力」を発掘し、関係を強化する

キーワードは「オーセンティック」 159

FBから学んだ、人を観察するときのコツ 165

エクササイズ10 — 知らない人を観察してみよう 171

豪華客船企画でVIPの心をつかんだ方法 174

エクササイズ11 狙った人を観察してみよう 176

分析した情報をデータベース化する 181

エクササイズ12 観察結果をデータベース化してみよう 182

相手の魅力を引き出す4つのテクニク 185

TECHNIQUE 1 立てた仮説を検証する 193

TECHNIQUE 2 質問力は「武器」と理解する 199

TECHNIQUE 3 相手に「私の理解者」として認識される 212

TECHNIQUE 4 うまくいかないときは「WHY?」を追求する 220

第4章 まとめ 228

## 第5章

### 相手との「距離」を縮めて親密度アップ 229

心の距離を縮める5つの要素 232

狙った相手との「距離」を縮める7つのテクニク 236

TECHNIQUE 1 相手とシンクロしてギャップを埋める 237

TECHNIQUE 2 単純接触効果を使って親しみを高める 242

TECHNIQUE 3 INTERPOLで学んだ組織図マッピング 247

エクササイズ13 組織図をマッピングしてみよう 251

TECHNIQUE 4 絶対に盛り上がる共通点を見つけるコツ 256

TECHNIQUE 5 クリントン大統領から学んだ、  
相手を気持ちよくさせる方法 262

TECHNIQUE 6 日本人に足りない  
「ヴァルネラビリティ」を小出しする 275

# 第 1 章

人の心をつかむ  
最高の法則とは

# 第 6 章

TECHNIQUE 7 — SNS を使ってタッチポイントをつくる  
第 5 章 まとめ 296

288

方程式を手にも、明日から人生を変えられる

297

悩まず、とにかく「動く」ことが大事

300

人間関係を弱めるマイナス要素とは

303

人間関係の方程式を活用できる4週間プログラム

312

第 6 章 まとめ

320

あとがき

322