

『今月の『一読あれ』』

一歩前に進むには～勇気とやる気を上げる一冊～

5月に入り、日差しも爽やかで気持ちよい日が続くこの時期。新生活にも慣れた頃でしょうか。さて今月は、毎日をいっそう楽しむための一歩を踏み出す力になる本を集めました。「もっといろいろしたいけれど、どう行動したらいいかわからない」、そんなときに手にとって読むと、何かヒントが見つかるかもしれません。

『考える前に動く習慣』 枘野俊明著 188.84/Ma68 2F和図書A

禅の世界では、「禅即行動」という言葉もあるくらい、行動することが重んじられるそうです。日々の小さな習慣から行動力をあげていく、「考える前に動く」ヒントが書かれています。

『元気と勇気が湧いてくる経済の考え方』 柳川範之著 331.04/Y51 2F和図書A

経済の考え方を使って人生で出あう物事を整理したらどう見えてくるか？読むと新鮮な本です。

『先延ばしは1冊のノートでなくなる』 大平信孝著 159/O29 2F和図書A

つついしてしまう「先延ばし」。自己嫌悪に陥る前に、この本を読んでみませんか。今までの習慣を一度壊し、その上からよりよい方向・新しいパターンを作っていく方法を紹介しています。

『たった2分で、勇気を取り戻す本。』 千田琢哉著 159/Se58 2F和図書A

勇気とは生まれつきの才能ではない。誰もが訓練によって習得するもの。あなたを勇者へ成長させる方法が記されている一冊です。

『すぐやる！：「行動力」を高める“科学的な”方法』 菅原洋平著 498.39/Su28 2F和図書B

「すぐやる」に必要なことはなにか、すぐに行動できない理由は性格や今までの人生、やる気の問題ではありません。本書のアドバイスを実践すれば生活習慣が改善される指南書です。

『100%好かれる1%の習慣』 松澤萬紀著 361.45/Ma93 2F和図書A

人間関係の悩みがなくなれば、人生の80%はうまくいくと言われていています。人間関係の法則とは？毎日の行動を「1%」変えるだけで、あなたの人生が変わるかもしれません。

『ゼロ：なにもない自分に小さなイチを足していく』 堀江貴文著 289.1/H87 2F和図書A

誰もが最初は「ゼロ」からのスタート。失敗しても「ゼロ」に、戻るだけで決してマイナスにはならない。著者の考え方や生き方について書かれてあり、前向きになれる内容です。

『君がオヤジになる前に』 堀江貴文著 159/H87 2F和図書A

思考停止状態にならないために、25歳～38歳の各年代の人に向けた、著者からの提言集。

『たった1分で人生が変わる片づけの習慣』 小松易著 597.9/Ko61 2F和図書B

掃除したら頭がすっきりしたこと、ありませんか。読むと片付けがしなくなる不思議な本です。

『東大生だけが知っている「やる気スイッチ」の魔法』 岡田真波著 159/O38 2F和図書A

東大生は落ち込んだり悩んだりした時、どのようにして立ち直っているのか？現役東大生へのアンケート調査と徹底取材をもとにまとめられた、やる気を出すためのアイディア集。

3F中央ホールで展示中！
貸出できます