

## ■意識を把握するのに役立つコンテンツ

### ●5月3日【やたらと発達障碍だと決めつけたがる人】

⇒バーナム効果…実は誰にでも当てはまるような、曖昧で一般的な性格の要素を、さもその人の性格のタイプに特有のものだと捉えてしまう心理現象。単純な占いや心理テストにおいてよく見られる。

### ●5月9日【ライフスタイルは善悪では無い】

⇒快と痛みの原則…人間の、痛みを避けて快を求めようとする、本能的・無意識的性質。身近な生活習慣程、この原則が強力に働く。

### ●5月20日【結果が嫌いでもプロセスまで嫌いにならないで下さい！】

⇒全か無か思考…完璧で無いものは全否定するという極端な考え方。

## ■問題解決の為のロードマップ構築ツール

### ●5月17日【行動量が多い方がいいのか問題】

⇒自己啓発における「行動量」の意味合い…自己啓発において、行動量と成功する可能性は比例すると説くものが多いが、この行動量の設定が心理的な負担になってしまい、逆に動けないと言う人が一定数いる。

そういう人は、「**行動量**」と「**行動する度合い**」を混同して考えていることが多い為、まずはこの切り分けを意識して、小さくてもいいから動けることをリストアップするようにすると、一歩踏み出しやすくなる。

## ■ゲームを把握する為のコンテンツ

### ●5月13日【哀れむ人にはフォーカスしないこと】

⇒メサイアコンプレックス…自己の劣等感を補償する為に、他者の救済者になりたがる心理的傾向。

## ■会話を把握し、楽しくするコミュニケーションツール

### ●5月16日【時間の表現と心象変化】

⇒時制…過去形・現在形等、時間関係を表す文法。時間的な表現が変わることで、印象も変化することから、実践心理学NLPでは心理テクニックの一つとして用いる。

### ●5月22日【充実感に騙されないように】

⇒ペルソナ・ペインティング…コミュニケーションを円滑にする為に、敢えてTPOに応じて別のキャラクターを設定して、演じ分けること。

## ■相談先に関するコンテンツ

### ●5月27日【新たな解決法を見つける二つの思考法】

#### ⇒确实性の高い裏技を見つける思考法

…よく、成功法を模索しながらも、既存の情報に吞まれてすぐに諦めてしまったり、都合のいい裏技を求めて逆に時間とお金を無駄にしてしまうと言うことがあるが、そうならない為には以下の二つのことを意識すると良い。

- ①世の中には必ず裏技がある。
- ②本当の裏技程、凄く表(当たり前なこと)に通じた性質を持っている。

例えばアフィリエイトは体力を使わずして収入を得る、裏技的な稼ぎ方としてよく謳われることが多いが、実際はかなりブログをコツコツと更新する必要があるので、そういう意味では非常に泥臭い、一般的なマーケティングの手法に物凄く則ったものと言うことができる。

自己啓発のコンテンツなり相談先を選ぶにしても、以上の二点に留意しておけば、先ず外れが無いと言える。