

# 目次

まえがき 2

## 第1章 自分を知る

9

ジョハリの窓 ..... 11

心の盲点 ..... 14

自己イメージ ..... 17

自己イメージの形成 ..... 20

自己イメージの構成要素 ..... 24

快適ゾーン ..... 26

認知不協和 ..... 29

認知不協和の解消と快適ゾーン ..... 31

自由な自分への解放 ..... 33

## 第2章

### 心のしくみと働き

35

顕在意識の働き ..... 37

潜在意識の働き ..... 39

認知不協和と潜在意識 ..... 43

RASの働きと問題解決の心理学 ..... 45

全体像心理学 ..... 48

## 第3章

### 意識の転換

51

意識という装置 ..... 53

主体性を持つて生きる ..... 56

人生の方向性を持つ ..... 57

## 第4章 人生の創造

目標設定の方法	60
動機づけ	66
楽観主義になる	74
自己効力感と自信	80
自尊心を持つ	83
原因と結果の法則	89
快適ゾーンを広げる	92
願望実現への行動	95
感情と想念の同化吸収	99
エミール・クーエの一般暗示	104
アフアメーションの作り方	106
アフアメーションの実践法	114

イメージトレーニング . . . . .

成功物語の作成 . . . . .

中村天風氏の実践哲学 . . . . .

結果の評価 . . . . .

目標にこだわりすぎない . . . . .

努力逆転の法則 . . . . .

実践こそすべて . . . . .

131 128 127 125 122 121 120

## 第5章 成功へのセルフコーチング

人間分類学の利点と欠点 . . . . .

相手を知るコミュニケーションの基本 . . . . .

ピグマリオン効果 . . . . .

上手な褒め方、叱り方 . . . . .

他人の期待に応える . . . . .

149 145 141 137 135

人扱いの真髄	151
組織目標と動機付け	152
選択と集中	155
心の盲点を打破する発想法	161
苦痛からの解放	163
あとがき	165
参考文献	168