

第1章 すべてを言葉にして発信する

↳ 実力の「現在地」を知る自己分析のルール↳

成長度合いは自らの「言葉」によって図る 15

口頭ではなく文字に落とし、可視化する 20

メモは一箇所にまとめ、いつでも見返せるようにする 24

ルール

自分をチェックするための「項目」は固定しない 28

いい思い出ではなく、ネガティブな記憶で自分を読み解く 32

5W1H、特に「How」を用いて自己分析する 35

第2章 やって、感じて、考える

↳ 信頼を勝ち取る仕事のルール↳

「見えない力」を大事にする 43

思考・知覚・行動をすべて紐付ける 47

第3章 自分に「できること」を磨く

↳ 確実に実力を伸ばす目標設定のルール

ルール		ページ
「会社のノルマ」と自分の目標を別に設定する		75
目標は「定量」と「定性」の両面から可視化する		79
やっつけて「大変」だと思わない分野で上を目指す		82
あたりまえレベルの成果を毎日積み上げる		86
目標はひと言で表せるものにする	90	
やると決めたことは結果が出なくても継続する		94
やっつけて、感じて、考える	50	
圧倒的な行動量で「偶然の成果」を生む		54
さわりの部分だけ人まねしても成果は出ない		58
「いつやる」のかは必ずその場で確定させる	62	
信頼を勝ち取る「コミュニケーション」「謝罪」「打ち合わせ」		65
本番が始まる前に「準備」によってスタートを切っておく	69	

「わからない」ことを記録しておく 98
目標に対する進捗は1日1回振り返る 101
「稼ぎの目標額」を具体的に決める 104

第4章 「相手の利益」を基準に考える

～同世代から抜きん出る思考のルール～

111

ルール

すべての行動を投資と考え、「リターン」を基準にする 115
人生の締め切りが迫っているという認識を持つ 119
とにかく言い訳はしない 123
好き嫌いははつきりさせる 126
自分の成果でなく、相手の成果を基準に考える 130
ものごとの「構造」を考えるクセをつける 126

第5章 意識して「ハイレベルな環境」に身を置く

↳ 成長の循環を生む人付き合いのルール↳

ルール	
誰にどのくらいの時間会っているかを把握する	137
強化したい分野ごとにメンターを持つ	141
自分を高めるための「ベンチマーク」を設定する	144
地元に戻ってスター扱いされる程度で満足しない	148
ライバルとは「競争」と「強調」の関係を使い分ける	152
孤独になってもかまわない	155

第6章 知識を身に付ける「仕組み」をつくる

↳ IT 社会を味方にする情報収集のルール↳

ルール	
情報の「仕入れ」を何より大切に	163
他人からの批判を喜ぶ	167
情報収集を「仕組み化」する	171
「インプット」と「アウトプット」だけで満足しない	174

リアルとネットで人格を使い分ける
SNSで「頑張ってるアピール」はしない

179

182

第7章 仕事外でも「リターン」を意識する

↳すべてをキャリアに活かす生活習慣のルール

「未来」を変えるため、「習慣」を変える

189

私服は捨てる

192

何もしない空白の一日を意図的に設ける

196

ルール

あえて見栄を張る時期をつくる

200

人と異なる経験は意識して積む

203

私生活でも常にリターンを意識する

207

おわりに

214