

新しい明日の  
あなたが見つかる、  
厳選の書籍。



# 自分を成長させる本

The Best Self-Help Books

## 『自分を成長させる本』をご紹介します。

---

- ・社会人1～2年目で、仕事の向き合方がわからなくて行き詰っている。
- ・「考えろ」と上司に言われても、何を考えたらいいかわからない。
- ・今の自分の人生を考え直したい。

など・・・仕事だけでなく、人生に迷えるすべての方に、

『自分を成長させる本』をご紹介いたします！



今あなたの悩みの答えが、ここで見つかるかもしれません。

また、最後には **【プレゼントのお知らせ】** もありますので、最後までじっくりご覧ください☆

## 目次

---

### 1. いまの自分に満足していないあなたへ

- ・未来を発明するために今できること スタンフォード大学 集中講義II
- ・20歳のときに知っておきたかったこと スタンフォード大学 集中講義
- ・彼女が会社を辞めた理由 夢を叶えた「元会社員」13人の物語

### 2. 仕事で落ち込んだときに読みたい。

- ・トム・ピーターズのサラリーマン大逆襲作戦 〈1〉 ブランド人になれ！
- ・ムカつく相手を一発で黙らせるオトナの対話術
- ・自信をもてないあなたへ 自分でできる認知行動療法

### 3. 知っておきたい、「アイデア」のつくり方

- ・アイデアのつくり方
- ・考具（こうぐ）
- ・「時間がない！」を卒業する200のアイデア 1日が25時間になる超時間節約術

### 4. この本をtwitterでつぶやいて、プレゼントを当てよう！

- ・プレゼントのお知らせです♪

## 1. いまの自分に満足していないあなたへ

# クリエイティビティとは、 頭で考えるだけでなく、実際にやってみるもの



未来を発明するためにいまできること

スタンフォード大学 集中講義II

著者名：ティナ・シーリグ

### ▼書籍説明

人は誰でもクリエイティブな能力が備わっている。必要なのはそれを解放させてあげること。本書では、著者がスタンフォード大学で実践している授業内容をあますことなく伝授します。

観察力を磨き、思い込みを疑い、問題を捉え直す力を養う——イノベーションを開花させるためのヒントが満載！

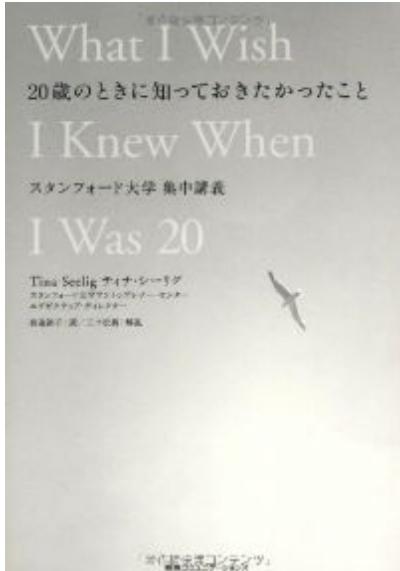
人生をチャンスに変えたいすべての人に贈る一冊。

### ▼ブログユーザーのレビュー

- ・事実の見方を変える「リフレーミング」の概念が面白かったのでまた読みます。（えーかーさん）
- ・クリエイティブな発想は、生来備わっているものではなくて、鍛えて身につけていくものという考え方Likeボタンを押したい。（わたるさん）
- ・創造性を身に着ける方法を探している人には非常に役立つ本だと思います。ただし、必ず実践すべし。（karchkiralyさん）

[>>>ブログユーザーのレビューをもっと見る](#)

# 仕事に行き詰ったとき、 何か変化を求めているときに読みたい。



20歳のときに知っておきたかったこと

スタンフォード大学 集中講義

著者名：ティナ・シーリグ

## ▼書籍説明

アメリカの超エリートが「社会に出たときに知っていればよかったと思うこと」「社会で自分の居場所をつくるのに不可欠だと思ったこと」をリストアップ。「起業家精神」と「イノベーション」に関する最良のテキストであると同時に、「人生への贈り物」とも言える言葉がいっぱい詰まった自己啓発書。

## ▼ブログユーザーのレビュー

- ・新しいことを始めたり、失敗したりすることがどれだけチャンスに満ち溢れているかを教えてくれる本。 (summereyesさん)
- ・とにかく目から鱗。日本が衰退し、海外からイノベーションが生み出されるのかその理由が書いてある。何よりも感性を大事にしてる。 (shisei23さん)
- ・30過ぎてるけど読んで良かった。起業する人はもちろん、そうでない人にもオススメ。むしろ60代の経営者層にも読んでもらって、「異質な発想や行動をする若手を潰さない」と心がけてほしい。 (saitaさん)

[>>>ブログユーザーのレビューをもっと見る](#)

## どうして会社、辞めないのでですか？



## 彼女が会社を辞めた理由

### 夢を叶えた「元会社員」13人の物語

著者名：影山恵子

#### ▼書籍説明

今の仕事、楽しいですか？——人生をあきらめたくないすべての女性たちへ。

勤めていた会社を辞め、

起業家に、調香師に、漫画家に、バーテンダーに——。

大胆な転身を遂げ、夢を叶えた13人の女性たち。

不安だらけの今こそ、たくさん悩みながら人生を切り開いてきた

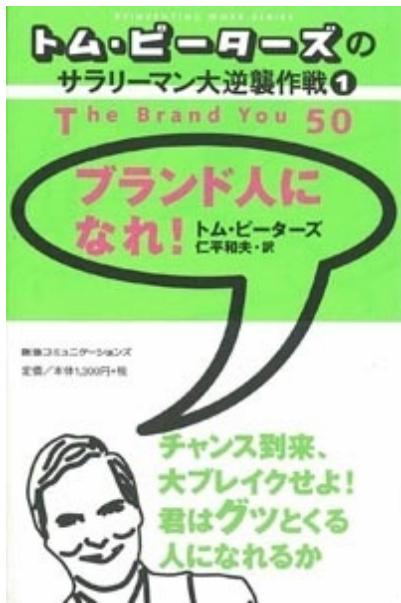
彼女たちの言葉がココロに響く。　さあ、あなたも一歩を踏み出そう！

#### ▼ブログユーザーのレビュー

- ・転身って、意外と些細なことがきっかけなのかもしれない。でも何かを極める覚悟って大事。（chicca37さん）
- ・悩んでいる今、**出会えて良かった1冊。**（ayaе1229shelfさん）
- ・辞めたくなるより、むしろ今の自分に優しくなれる本。（hanakoviolaさん）

[>>ブログユーザーのレビューをもっと見る](#)

## 2. 仕事で落ち込んだときに読みたい。



[トム・ピーターズのサラリーマン大逆襲作戦〈1〉](#)

[ブランド人になれ！](#)

著者名：トム ピーターズ

### ▼書籍説明

チャンス到来、大ブレイクせよ！君はグッとくる人になれるか。「ブランド人」になるための50項目。

レイオフがあたり前になった革命の時代を生き抜くために頼りになるのは自分の腕だけ。ひとめで違いが分かり、お客様の期待を裏切らず、人の心を癒す、そんな「ブランド人」になる方法を教えます。

### ▼ブログユーザーのレビュー

- ・**今の自分に不満を持つ人に勧めたい一冊。これからをどう生き抜くかを考えるときに参考となる本。** (あぶ[@creaaaaate]さん)
- ・社会人になってから、もう一度チャレンジすべき本。 (bcg0815さん)
- ・なんだか読んでいる内にワクワクうずうずするような本だった。ぐっとモチベーションがあがるような。この1冊でトムピーターズのファンになってしまった気がする。 (o.t.pさん)

[>>>ブログユーザーのレビューをもっと見る](#)

# ムカついちゃった日の気分転換にぴったり



[ムカつく相手を一発で黙らせるオトナの対話術](#)

著者名：バルバラ・ベルクハン

## ▼書籍説明

嫌味ばかり言う上司、すぐに文句をつける部下、いつもケンカ腰の同僚……ムカつく相手はどこにでもいます。しかし、彼らと戦うことは、決して最善の方法ではありません。戦わず、それでもなお勝つ、というやり方があるのです。いつも言われっぱなしのあなたへ、やり返さず、逃げ出さず、堂々と笑顔で対抗する“返し技”をお教えします。

## ▼ブログユーザーのレビュー

- ・この本、言いかえれば、相手をどれだけ掌で転がせるか、という表現も出来るのかもしれません。（永杜さん）
- ・相手を黙らせるというよりは心の持ち方を教えてくれる本です。（goronyanさん）
- ・過激なタイトルですが、大人のコミュニケーション術についてロジカルに書かれています。気持ちの整理がてきて冷静になれます。（kayoyoさん）

[>>>ブログユーザーのレビューをもっと見る](#)

自己評価がいつも低くて苦しんでいる方、必読です。

自信をもてないあなたへ

[自信をもてないあなたへ](#)

## 自分でできる認知行動療法

著者名：メラニー・フェネル



メラニー・フェネル著 曾田和子訳

新星出版社

### ▼書籍説明

自分をだめな人間だと思っている人が、自分を見つめ直し、自信を取り戻すための、認知行動療法に基づいた最良のガイド。

否定的な思い込みから脱却し、自分をもっと寛大な目で見る見方を手に入れるための方法が、段階をおって、丁寧に紹介されています。深刻に悩んでいる人も、それほどでもないがもっと自信をもちたい人も、それぞれの状況に応じて自己評価を高める作業に取り組め

ます。

### ▼ブログユーザーのレビュー

- ・手放しに「君は本当は素晴らしい人間なんだから、自信持ちなよ！」って言うような本ではなかったです。落ち着いて読めました。（airさん）
- ・自信がない=自己評価が低いという図式から、自己評価がなぜ低くなるのか？そしてそれをどう乗り越えるかを教えてくれる一冊。（amessaさん）
- ・副題にもあるように「自信を持つ」ということに焦点がおかれてるので、何か新しいことに挑戦する前に読む時の心構えを整えるのにも有効です。（うきぐもさん）

[>>>ブログユーザーのレビューをもっと見る](#)

### 3. 知っておきたい、「アイデア」のつくり方

いちばん最初に読むべきアイデアの本。



#### アイデアのつくり方

著者名：ジェームスW.ヤング

#### ▼書籍説明

60分で読めるけれど一生あなたを離さない本。

アイデアはどうしたら手に入るか——その解答がここにある！

アメリカの超ロングセラーが明かす究極の発想術です。

#### ▼ブログユーザーのレビュー

- まさに「アイディアの作り方」。本質をついているからこそその短さ。 (22minさん)
- 今までモヤモヤしていた部分がスッキリしました。アイデアの発想法として簡潔に言い切っているので大変わかりやすかったです。 (twoboxさん)
- いちばん最初に読むべきアイデアの本。 (uodd!uさん)
- 良書。直ぐに読めるほどハンディなのがまた良い。待ち時間や通勤時に読めるので、何度も読み返します。 (negtさん)

[>>>ブログユーザーのレビューをもっと見る](#)

# 「考える」って、こんなにおもしろいことなんだ！



## 考具 (こうぐ)

著者名：加藤昌治

### ▼書籍説明

丸腰で、仕事はできない——。

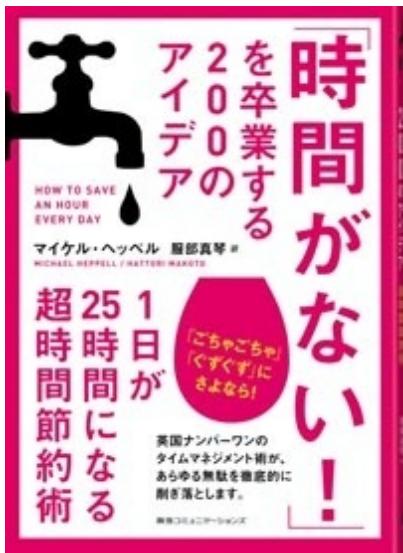
日々「企画の真剣勝負」に挑んでいる著者が、  
あなたのアタマとカラダを『アイデア工場』に変える  
とっておきのシンキング・ツールを初公開！

### ▼ブログユーザーのレビュー

- ・考えるための思考法をわかりやすく、読みやすく紹介してくれます。アイディアと企画は違うんだと気付かされた。全部で21ある考具をつかってどんどん考えていこうと思いました。よくあるアイディアのハウツー本より読みやすかったです。 (masamasakingさん)
- ・企画を作るためには必ず役に立つ内容。 (journey-neetさん)
- ・企画のバイブル。見出しの言葉をiphoneにいれて持ち歩いています。すべてのビジネスユーザーにおすすめです。 (ogatatakeshiさん)

[>>>ブログユーザーのレビューをもっと見る](#)

心の中が、いつもドタバタしていませんか？



「時間がない！」を卒業する200のアイデア

1日が25時間になる超時間節約術

著者名：マイケル・ヘッペル

#### ▼書籍説明

「時間がない！」はビジネスパーソンの永遠の悩み。さらに現代は、メールにツイッター、フェイスブック、ネットゲームなど、私たちの貴重な時間を奪うものであふれている。どうすれば効率よく無駄を減らし、時間を節約できるのか？今こそ、「ごちゃごちゃ」「ぐずぐず」ときっぱり縁を切ろう！

#### ▼ブログユーザーのレビュー

- ・時間がないと言わないようにしているけれど、心の中はいつもバタバタしていました。早速
- 、「行動筋肉」つけてみようっと！（sb-blogさん）
- ・時間管理に画期的な手法なんてないと思うし、きちんと行動に移すことが重要なんだろうけど、実行できるようにものすごく簡単・シンプルでやる気を起こさせるように書いてある。（takura0623さん）

[>>ブログユーザーのレビューをもっと見る](#)

この本をtwitterでつぶやいて、プレゼントを当てよう！

☆この本をtwitterでつぶやいて、プレゼントを当てよう！

クリエイティブな思考って、一体どういうことなんだろう・・・？

考え方を基礎から学べる本、『未来を発明するためにいまできること』を、  
抽選で**5名様**にプレゼントいたします！！



○未来を発明するためにいまできること スタンフォード大学 集中講義II

●著者：ティナ・シーリグ/制作：高遠裕子

#### ■応募方法

1. ブログ (<http://twitter.com/#!/booklogjp>) をフォローする。
2. ハッシュタグ (#seicho\_booklog) をつけて ツイートする。
3. これだけで応募完了！

#### ■応募期間

2012/7/13（金）～7/20（金）

#### ■当選者発表

当選者様にはダイレクトメッセージ（Twitter内のメール）で通知致します。

#### 【ご注意】

ご当選者様の住所・電話番号が不明確な場合や転居による住所変更・電話番号変更などの理由により、ご当選の連絡が取れない場合、また、受け取りの意思がない場合はご当選を無効とさせていただきます。

諸事情により、商品およびスケジュールが変更になる場合もございますのであらかじめご了承下

さい。

twitterでつぶやく