



はじめに

突然ですが、あなたは『7つの習慣』（ステイブ・R・コヴィー著）を読んだことはありますか？ あるいは、『思考は現実化する』（ナポレオン・ヒル著）はどうでしょう？
どちらも、超がつくほど有名な、「自己啓発の名著」とされる書籍ですが、お読みになった方はわかるように、鬼のようにページ数が多く、内容もとても濃くて、よほどこうしたテーマに関心がある方ではないと、読破するのはかなりハードルが高いのではないかと思います。

私自身、20代半ばの頃、会社の上司から『7つの習慣』を勧められたことがあります。ただ、そのときは特に目的意識もなく読み始めたので、結局「第一部」の途中くらいで挫折して、そのまま返してしまいました。

返却する際に上司から感想を聞かれたのですが、「え、えくと（汗）。いやー、さすがはコヴィー先生ですね！ か、感動しました！」と、あからさまに適当な返事でごまかしました。そのときのことを思い出すと、今でも冷や汗が出ます。

それにしても、一部の「読書マニア」や「自己啓発マニア」の方を除いて、自己啓発の名著を読み通すのは、なぜ難しいのでしょうか？

私はあるとき、それらの名著が「自分の人生に対して、何の役に立つのか」「様々なことが書かれているけど、結局、何をすればいいのか」という点が、硬い文章や、圧倒的なページ数によってわかりづらくなっているからではないか、と思うに至りました。

そこで私は、それらの本に書いてある「**結局、何に取り組んだらいいのか(TODO)**」という点だけを抜粋してテキストファイルに書き留めてはどうだろうと思いつき、この作業を始めることにしたのです。

もちろん、それだけで名著が急にすらすら読めるようになるわけではありません。

けれど、「自己啓発の名著から、1冊につき最低1個、『取り組むべきこと』を学ぶ」という目的意識があるだけで、数ページ読んですぐに挫折するということはありません。また、独自に抜き出した「成功するための習慣」が1つずつ増えていくのがだんだん楽しくなり、それと同時に少しずつ自己啓発書に対する苦手意識がなくなっていくのです。

そして、集まった独自の「**成功習慣**」ファイル（その数は500を超えます）を前に私

が行なったのは、その「分析」でした。

そもそも、私は小さい頃から、自分が関心のあるテーマについて、資料やデータを集めて、整理・分析を加えていく作業が大好きで、社会人になってからは、リサーチャーとして、市場調査やデータ分析という仕事に携わるようになりました。仕事で培ったそうしたノウハウを「自己啓発」という分野に応用したのです。

具体的に私が行なったのは、それまで読んでいた自己啓発書の中でも特に著名なものを選定し、それらに共通して書かれている「成功習慣」の内容を集計・分析することでした。その結果、多くの自己啓発書に共通する「8つの成功法則」を発見することができました（この詳しい分析内容は、前著、『人生成功』の統計学 自己啓発の名著50冊に共通する8つの成功法則』をご参照ください）。

次に私が行なったのは、ファイルにまとめていた「成功習慣」の数々を、「悩みや迷いがなくなる習慣」や「夢や願望をかなえる習慣」といったテーマ別に整理し、まとめることでした。

そして、それぞれの「成功習慣」に関して、科学的な裏づけなどを検証した上で、1つ

ひとつを自ら実践してみて、効果がありそうな習慣となさそうな習慣を選別していきました。

本書では、その中から、特に効果が高いと思われる習慣を50個厳選して、ご紹介していきます。

この50個の習慣を引用している書籍は、カーネギー、ナポレオン・ヒルなど、世界的に有名な自己啓発書から構成されていますので、この1冊を読むだけで、**名著と呼ばれる自己啓発書の重要なポイントだけを手早く理解**することができます。

しかも、本書の執筆にあたって、多少抽象的だった成功習慣を、すぐに真似できるTO DOにまで落とし込みました（たとえば、『ちよつとした挑戦』をしてみよう。』という習慣は、より実行しやすい習慣として「いつもより5分だけ早く起きてみよう。」という習慣に落とし込んで紹介しています。詳しくは本文でご確認ください）。

どれも簡単な方法ばかりですので、**誰でも今すぐにも実践でき、この瞬間から人生を変えることが可能**です。まさに「世界一カンタンな人生の変え方」を1冊に集めた、お買い得な本だと自負しています。

自己啓発書の名著は読んでみたいけど、分厚いページ数を読むのが億劫だと思っているあなたや、抽象論はいいから具体的な実践方法を手取り早く知りたいたいと思っているあなたのために、この本が少しでもお役に立てれば嬉しいです。

成功データアナリスト 高田晋一

※本書の執筆にあたり、その有用性を考えて、あえて入手が難しい名著を紹介している項目があります。また、現在、新版が出版されている書籍でも、著者自身が慣れ親しんでいる旧版を使用した項目もあります。あわせてご容赦ください。

もっと楽しく生きられる 6つの習慣

CHAPTER

1



はじめに

HABIT
04

「なぜ選ぶたびに後悔するのか」のバリー・シュワルツ先生に学ぶ、
楽しさを操る習慣
1日の終わりに「自分へのご褒美」を用意しよう。

34

HABIT
03

「HAPPYER」のタル・ベン・シャハー先生に学ぶ、
充実した毎日を送る習慣
「友達とのランチ」を得点化してみよう。

30

HABIT
02

「明日の幸せを科学する」のダニエル・ギルバート先生に学ぶ、
一生退屈をしない習慣
週に一度、新しいお店でランチをしよう。

26

HABIT
01

「フロー体験 喜びの現象学」のミハイ・チクセントミハイ先生に学ぶ、
日々を楽しく生きる習慣
いつもより5分だけ早く起きてみよう。

22

1

CONTENTS

HABIT

06

『いやな気分よ、さようなら』のデビッド・D・バーンス先生に学ぶ、
暗い気持ちを吹き飛ばす習慣

いやな気分を感じたら、必ず紙に書こう。

42

HABIT

05

『オプティミストはなぜ成功するか』のマーティン・セリグマン先生に学ぶ、
落ち込んでもすぐ立ち直る習慣

落ち込んだら自分に「突っ込み」を入れよう。

38

悩みや迷いがなくなる 7つの習慣

CHAPTER

2



HABIT

10

『最強のセルフプロデュース術』のシェリル・リチャードソン先生に学ぶ、正しい答えを知る習慣

「もう一人のあなた」の名前を決めよう。

60

HABIT

09

『眠りながら成功する』のジョセフ・マーフィー先生に学ぶ、困難な問題を解決する習慣

「解決したらしたいこと」を書き出しておこう。

56

HABIT

08

『道は開ける』のデール・カーネギー先生に学ぶ、悩みを解消する習慣

最悪でも「死ぬわけではない」と自分に言い聞かせよう。

52

HABIT

07

『小さな自分で満足するな！』のアンソニー・ロビンズ先生に学ぶ、絶望から這い上がる習慣

「ピンチになった瞬間」をリストアップしておこう。

48

CONTENTS

HABIT

13

『道をひらく』の松下幸之助先生に学ぶ、
トラブルに負けず成長を続ける習慣
気になることには「なぜ？」と言ってみよう。

72

HABIT

12

『富と成功をもたらす7つの法則』のディーバック・チヨプラ先生に学ぶ、
進むべき進路を知る習慣
日頃から疲れやストレスに敏感になろう。

68

HABIT

11

『運のいい人の法則』のリチャード・ワイズマン先生に学ぶ、
直感を働かせる習慣
身のまわりの「頼れる人」を思い浮かべよう。

64

夢や願望をかなえる 6つの習慣

CHAPTER

3



HABIT

17

『理想の自分になれる法』のシャクティ・ガワイン先生に学ぶ、
理想の自分を手に入れる習慣
最近一番楽しかったことを思い出そう。

90

HABIT

16

『思考は現実化する』のナポレオン・ヒル先生に学ぶ、
願いをかなえる習慣
ここ1か月でかなえたいことを紙に書き出そう。

86

HABIT

15

『自分を動かす』のマクスウェル・マルツ先生に学ぶ、
成功者に近づく習慣
高級ブランドのスーツを試着してみよう。

82

HABIT

14

『ザ・シークレット』のロンダ・バーン先生に学ぶ、
好きなものを引き寄せる習慣
体重計に理想の体重を書いた紙を貼ろう。

78

CONTENTS

HABIT

19

『信念の魔術』のC・M・プリストル先生に学ぶ、
ほしいものを手に入れる習慣
財布や手帳に「ほしいものカード」を貼ろう。

98

HABIT

18

『自分の中に奇跡を起こす！』のウエイン・W・ダイアー先生に学ぶ、
自分に奇跡をもたらす習慣
月に一度、「贅沢をする日」を作ろう。

94

限りある時間を有効に使う 6つの習慣

CHAPTER

4



HABIT

23

『やりたいことをやれ』の本田宗一郎先生に学ぶ、
時間をムダにしない習慣

1日30分、「自分のための時間」を作る。

116

HABIT

22

『成功と幸せのための4つのエネルギー管理術』の
ジム・レーヤー／トニー・シュワルツ先生に学ぶ、人生の目標を決める習慣
墓石に刻む一文を考えてみよう。

112

HABIT

21

『7つの習慣』のステイブ・R・コヴィー先生に学ぶ、
人生の目的を知る習慣

友人が自分の葬儀でかけてくれる言葉を想像しよう。

108

HABIT

20

『ワクワクする仕事をしていれば、自然とお金はやってくる』の
マーシャ・シネター先生に学ぶ、自分の価値観を知る習慣

スマホに保存してある思い出の写真を見直そう。

104

CONTENTS

HABIT

25

『プロフェッショナルの条件』のP・F・ドラッカー先生に学ぶ、
生産性を高める習慣
今日やった仕事とかかった時間を書き出してみよう。

124

HABIT

24

『人生を変える80対20の法則』のリチャード・コッチ先生に学ぶ、
効率的に時間を使う習慣
よく人にほめられることを書き出そう。

120

人間関係がうまくいく 8つの習慣

CHAPTER

5



HABIT

29

『影響力の武器』のロバート・B・チャルディーニ先生に学ぶ、
相手に必ずイエスを言わせる方法
エレベーターに乗ったら率先してボタンを押そう。

142

HABIT

28

『史上最強の人生戦略マニユアル』のフィリップ・マグロー先生に学ぶ、
相手をうまく操る習慣
人の話を聞くとときは相づちを打とう。

138

HABIT

27

『リーダーになる』のウォレン・ベニス先生に学ぶ、
人を味方につける習慣
待ち合わせの時間は余裕を持って決めよう。

134

HABIT

26

『人を動かす』のデール・カーネギー先生に学ぶ、
人に好かれる習慣
会話の終わりに相手の名前を呼ぼう。

130

CONTENTS

HABIT 33

『EQ—こころの知能指数』のダニエル・ゴールマン先生に学ぶ、カドを立てずに苦情を述べる習慣

感情的になつたら「冷静、冷静」と自分に言い聞かせよう。

158

HABIT 32

『言いにくいことをうまく伝える会話術』のダグラス・ストーン先生に学ぶ、スムーズな話し合いをする習慣

相手が話しているときは黙って聞こう。

154

HABIT 31

『結婚生活を成功させる七つの原則』のジョン・M・ゴットマン
／ナン・シルバー先生に学ぶ、パートナーとうまくやっていく習慣

パートナーの「親友」の名前を知ろう。

150

HABIT 30

『ベスト・パートナーになるために』のジョン・グレイ先生に学ぶ、異性を喜ばせる習慣

女性には気にかけている姿勢を見せよう。
男性にはストレートに感謝を表そう。

146

お金持ちになる 8つの習慣

CHAPTER

6



HABIT

37

「金持ち父さん 貧乏父さん」のロバート・キヨサキ先生に学ぶ、
「金持ち父さん」になる習慣
1週間、お金を引き出すのを我慢しよう。

176

HABIT

36

「ミリオネア・マインド 大金持ちになれる人」のハーブ・エッカー先生に学ぶ、
ミリオネア・マインドになる習慣
身近にいる「プチ成功者」と食事をしよう。

172

HABIT

35

「なぜ、この人たちは金持ちになったのか」のトマス・J・スタンリー先生に学ぶ、
お金持ちになる習慣
上司に今の仕事の好きなのところを聞こう。

168

HABIT

34

「となりの億万長者」のトマス・J・スタンリー／ウィリアム・D・ダンコ先生に学ぶ、
億万長者になる習慣
本当にほしいものかどつか、1週間かけて吟味しよう。

164

CONTENTS

HABIT

41

『自動的に大金持ちになる方法』のデヴィッド・バック先生に学ぶ、
自動的にお金を稼いでいく習慣
ペットボトルの飲み物を買うのをやめてみよう。

192

HABIT

40

『私の財産告白』の本多静六先生に学ぶ、
誰でもお金が貯まる習慣
毎月、給料の10%を貯金しよう。

188

HABIT

39

『ワン・ミニッツ・ミリオネア』のマーク・ヴィクター・ハンセン
／ロバート・アレン先生に学ぶ、効率的にお金を儲ける習慣
月に一度、セミナーやパーティーに参加しよう。

184

HABIT

38

『ユダヤ人大富豪の教え』の本田健先生に学ぶ、
幸せな大富豪になる習慣
身近な人に1000円以内のプレゼントをしよう。

180

幸せになる 9つの習慣

CHAPTER

7



HABIT
46

『ライフヒーリング』のルイズ・L・ハイ先生に学ぶ、
一瞬で安らぎを得る習慣
昼休みに5分間、静かに呼吸をくり返そう。

214

HABIT
45

『毎日気分よく過ごすために』のロバート・E・セイヤー先生に学ぶ、
気分がよい毎日を過ごす習慣
1日5分、ストレッチをしよう。

210

HABIT
44

『ジグ・ジグララーのポジティブ思考』のジグ・ジグララー先生に学ぶ、
前向きな生き方になる習慣
落ち込んだときはお気に入りの服に着替えよう。

206

HABIT
43

『積極的考え方の力』のノーマン・V・ピール先生に学ぶ、
ハッピーな出来事を引き寄せる習慣
週末にしたいことを考えよう。

202

HABIT
42

『小さいことにくよくよするな!』のリチャード・カールソン先生に学ぶ、
幸せな1日のスタートを切る習慣
毎朝、家族の幸せを祈ろう。

198

CONTENTS

HABIT 50

『君に成功を贈る』の中村天風先生に学ぶ、
読んで終わりにしない習慣

この本に書いてあったことを、まずは1つ実行しよう。

まとめ

おわりに

HABIT 49

『世界でひとつだけの幸せ』のマーティン・セリグマン先生に学ぶ、
幸せな気分を1日を終える習慣

毎日「感謝する事柄」を5つノートに書こう。

HABIT 48

『幸福優位7つの法則』のショーン・エイカー先生に学ぶ、
幸せを感じやすくなる習慣

「今日起こった3つのよいこと」を紙に書き出そう。

HABIT 47

『運命が好転する実践スピリチュアル・トレーニング』のエスター・ヒックス
／ジェリー・ヒックス先生に学ぶ、愛情にあふれる日々を過ごす習慣

ここ数日で楽しいと感じた人のことを思い出そう。

CHAPTER

1

もっと楽しく
生きられる
6つの習慣



HABIT
01

いつもより5分だけ早く起きてみよう。

HABIT
02

週に一度、新しいお店でランチをしよう。

HABIT
03

「友達とのランチ」を得点化してみよう。

HABIT
04

1日の終わりに「自分へのご褒美」を用意しよう。

HABIT
05

落ち込んだら自分に「突っ込み」を入れよう。

HABIT
06

いやな気分を感じたら、必ず紙に書こう。

01

『フロー体験 喜びの現象学』のミハイ・チクセントミハイ先生に学ぶ、
日々を楽しく生きる習慣

いつもより5分だけ早く起きてみよう。



ミハイ・チクセントミハイ教授が書いた『フロー体験 喜びの現象学』は、「幸せ」「喜び」「楽しさ」などの問題を、世界で初めて統合的に研究した意欲作です。

チクセントミハイ教授は、10年以上にわたって、世界中で数千人の回答者から集めた膨大なデータを分析し、どんな経験が人間を「楽しい」と思わせるのかを解き明かしました。同書のタイトルにもなっている「フロー」とは、教授が提唱した概念で、「楽しさ」の究極的な状態（スポーツの世界で言う「ゾーン」という状態とほぼ同じ）を指します。

教授によれば、「フロー」を喚起する状態、つまり人間が最も「楽しい」と感じる瞬間とは、「自分の能力に見合った、ちょうどよい難易度のこと」にチャレンジしているとき」なのだそうです。

たとえば、初心者あなたがテニスを始めると仮定しましょう。最初の練習で、いきなりプロ選手並みの練習メニューを課せられたとしたら、楽しいと感じる前に途中でめげやめてしまうのではないでしょうか。

でも、まずは「ネットの向こう側にボールを飛ばす」くらいの練習を命じられたなら、じよじよにコツがつかめてきて、この練習が楽しくなってくるはず。これは、自分の「能

力」レベルと練習の「挑戦」レベルがちようど釣り合っているからです。

ですが、この練習ばかりを何日もずっと続けさせられたなら、ネットの向こうにボールを飛ばすことにも慣れ、今度は退屈してきてもう少し高度な練習をさせてほしいと思うに違いありません。これは、上手になった自分の「能力」に合った「挑戦」を求めているわけです。

このように、「能力に合った挑戦」に取り組むことによつて、私たちは楽しさや喜びを感じる事ができるのです。そして、日々の生活の中で、こうした機会を増やすには、**ふだん行なっていることよりも少しだけハードルが高いことに挑戦すること**です。

たとえば、いつもよりも5分だけ早く起きる。少しだけ難しそうな本を読んでみる。ふだん挨拶しない人に挨拶してみる。こうした何でもない「ちょっとした挑戦」が、私たちに無上の喜びや楽しさを与えてくれるのです。

BOOK : 01



『フロー体験 喜びの現象学』
ミハイ・チクセントミハイ著 今村浩明訳
(世界思想社、1996年)

世界中から集めた数千人分のデータを分析し、「幸せ」「喜び」「楽しさ」などの問題を統合的に研究した意欲作。

この本から他に学ぶべき
3つのポイント

POINT

1

達成可能な
課題に取り組む

POINT

2

明確な目標を持つ

POINT

3

直接的なフィードバック
を受ける



「ちょっとした挑戦」をしてみよう。