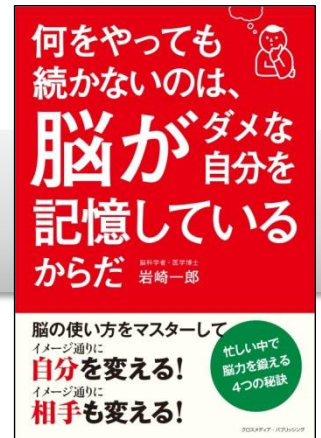


『何をやっても続かないのは 脳がダメな自分を記憶しているからだ』

岩崎 一郎 著

クロスメディア・パブリッシング 刊

本体価格：1,380円 + 税 2013年12月13日発売



新しい年の始まりは、「新年の誓いを立てる」「今年の抱負を発表する」などと、今年一年を有意義に過ごすために、「習慣」を見直す機会が多い時期です。

大前研一氏の言葉に、『人間が変わる方法は3つしかない。1番目は時間配分を変える。2番目は住む場所を変える。3番目はつきあう人を変える。この3つの要素でしか人間は変わらない。最も無意味なのは「決意を新たにすることだ。』というものがあります。ライフネット生命の岩瀬大輔社長をはじめとして多くの方がブログなどで引用しています。また昨年は『スタンフォードの自分を変える教室』がベストセラー本となりました。『自分を変えたい』『新しい自分になりたい』『人生を変えたい』という願望を潜在的にも持っている人は多いようです。

本書では、根性や精神論ではなく、**「脳の使い方」**をマスターすることで、悪い習慣を一掃し、良い習慣を新たに身につける方法を説いています。さらに、この本のユニークな点は、自分だけではなく、家族や部下など**「他人、の習慣を変える方法**も説いているところです。

自分と相手の習慣を変えることができれば、間違いなく、自分自身をバージョンアップできるでしょう。

「習慣」という裾野の広いテーマなので、老若男女問わず、楽しんでいただける一冊です。

内容（抜粋）

- ◎ 行動の9割は習慣が支配している ◎ ダイエットを成功させる60秒ルール ◎ 頭が良くなる食べ物
- ◎ 『アメとムチ』の指導は逆効果!? ◎ 大人になってからも脳は成長する



岩崎 一郎 (いわさき・いちろう)

脳科学者・医学博士。京都大学卒業後、アメリカに留学し、ノーベル賞受賞教授の下で博士号取得。通産省主任研究官、ノースウェスタン大学医学部脳神経科学研究所の准教授を歴任し、脳細胞の神経伝達機構の研究に従事する。一方でプライベートでは、無口・口下手に悩み、それを克服するために、渡米中に街頭で3000人に声をかける実験を行い、脳科学研究を取り入れた独自のコミュニケーション理論（PPM会話法）を確立する。帰国後、脳科学をベースとした独自のコミュニケーション指導や企業研修を実施する会社を設立。脳の使い方を改善することで、ビジネス成約率を6倍に高めた実績を持つ営業研修や脳科学的に思考の習慣を変え、経営力を向上させる経営者向け研修には定評がある。国際コミュニケーション・トレーニング（株）代表。イチローの愛称で活躍している。

■お問い合わせ先

(株)クロスメディア・パブリッシング
書籍編集部 担当：山下

<http://cm-publishing.co.jp>

〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷

4-20-3 東栄神宮外苑ビル

TEL: 03-5413-3140 FAX: 03-5413-3141

MAIL: yamashita@cm-publishing.co.jp