忙しいFPのための「一冊積ん読」で始める

がんばらない読書習慣の作り方！

行列FP 林健太郎

By 林FP事務所

読書習慣の作り方

1. そもそも読書が必要か？
   - 読書（広い意味でインプット）はコンサルタントにとっての「脳筋トレ」
     →筋トレをしないアスリートがいないように、インプットをしないコンサルもいない
   - 必ずしも本である必要はないが、本は自分でペースを作りやすいので忙しいFPにお勧めのメディア

2. とはいえ読書は苦手…
   - 読書は「積み重ね」が大事
     →習慣化のパワーを発揮しやすい
   - どうやって習慣にする？
   - 読書は嫌いじゃないけど、得意でもない僕が試した方法は「一冊積ん読」法

© 林FP事務所

「一冊積ん読」法で無理のない読書習慣を作る！

無意識に読書できる環境を作る…「1冊 積ん読」最強説

- 【場所】スマホの代わりに「手の届くところ」に本を置く「積ん読」が非常に効果的
  →ちなみにスマホは視界の範囲に入るだけで「能力が漏れる」（テキサス大学実験）
- 【1冊だけ】次に読む本、読みかけの本を「1冊 積ん読」で「意志力の浪費」を防ぐ
  →意志力は筋肉のように疲れたり鍛えられたりする（「意志力」ロイ・バウマイスターら）

スキマ時間に読書する

- 「1ページ」だけで構わない。不思議と1ページが2ページ、3ページ…と勝手に増えていく→行動経済学の現在バイアスやコミットメント効果が働いていると思われる

がんばらない、無理をしない

- がんばろうと無理するからしんどくなって続かない。ちなみに「がんばろう」という掛け声は「がんばらないとできない自分像」を支持し、肯定感が下がるのでNG。どうしても想像したいなら「読書している自分」を思い受かべるだけでOK。
- 読みたくないときは読まなくてOK
- 「難しい本」→「易しい（読みたい）本」→「難しい本」…と交互に攻めてモチベ維持

読書の「積み上げ」

- 職業読書の場合、積み上げが大切→メモを取る、まとめる（詳しくは別途）
- 「紙一枚独学法」（浅田すぐる）などがお勧め

© 林FP事務所

無料プレゼント中！

詳しくはこちら

▼　▼　▼

https://startup-fp.com/presentpdf

行列のできるFP事務所プロデューサー 林健太郎
By 林FP事務所