

Home > 人生 > 7つの習慣 >

今さら人に聞けない！3分でわかる「7つの習慣」まとめ！！

【公開日】2012年4月13日 【更新日】2016年5月12日 【カテゴリ】7つの習慣

BI 84

ツイート

G+1 17

461

いいね！ 868人がいいね！しています。Facebookに登録するして、友達の「いいね！」を見てみましょう。



photo credit: jox. via photopin cc

私の愛しいアップルパイへ

もうご存知でしょうが、私は「7つの習慣」という本が大好きです。



完訳 7つの習慣 人格主義の回復

posted with カエレバ
スティーブン・R・コヴィー キングベアー出版 2013-08-30

Amazon

楽天市場

Yahooショッピング

ヤフオク!

7net

ベルメゾン

セシール

価格.com

「7つの習慣」とは、スティーブン・R・コヴィー博士によって書かれた人生を幸福に導く成功哲学です。


我が思考の根底には本書の内容が深く刻み込まれていますし、何かに迷った時には読み返したりもします。

僭越ではありますが、もしあなたがまだ「7つの習慣」を読んでいないと言うのなら、どうか読んで頂きたいとすら私は考えているのです。

ページ数もそこそこあるし、安い本でもありません。今さら「7つの習慣」を読むなんて気分がのらないと感じるかも知れません。

ですから、ここに7つの習慣への取っ掛かりとして、本書の全体像をここで簡単に紹介することにしました。

このブログの著者



jMatsuzaki

システム系の専門システム屋として活を経て独立。小学生のころからの夢であった全プロセスを公開するきならない現実を乗り越えて夢に向かう生き方を伝えてい2015年からは「jMatsuzaki」活動を開始。

私は、私はここにいる

📶

g+

f

🐦

📺

定期購読はFeedlyが便



1st Live 開催決定！



1st Single Releeeeeeease!





jMatsuzaki

Hank (New Sin...



Cookie policy

→詳細はこちら

スポンサードリンク

IT業界に正社員で働こう。

転職、フリーランスしっかりサポート 無料資格取得で社内の即戦力に！



インサイド・アウト（内から外へ）

ここまでで何分使いましたか？20秒ですか？良いスコアです。本題に入りましょう。

7つの習慣のベースには**インサイド・アウト（内から外へ）**という考え方があります。

あなたを真の成功と幸福に導くものは**優れた人格を持つこと**であり、自分自身の内面（インサイド）から外（アウト）に働きかけることであるとする考え方です。

つまり、“**影響を受けるより、影響を与える**”という考え方です。人生の扉は、中から開くことしか出来ないのです。

ネクストッ！

7つの習慣とは？

インサイド・アウトの考え方をベースに、成功の鍵を握る「7つの習慣」が示されます。これらは単独で独立して存在するものでなく、それぞれが深く関連しています。

7つの習慣は全体が大きく3つに分類されています。7つの習慣のそれぞれの分類と、名称を全て列挙してみましょう。

I. 私的成功

- 第一の習慣：主体性を発揮する
- 第二の習慣：目的を持って始める
- 第三の習慣：重要事項を優先する

II. 公的成功

- 第四の習慣：Win-Winを考える
- 第五の習慣：理解してから理解される
- 第六の習慣：相乗効果を発揮する

III. 再新再生

- 第七の習慣：刃を砥ぐ

これらが“習慣”とされている理由は、本書の中で引用されているアリストテレスの言葉によって示されています。

人格は繰り返す行動の総計である。

最新の記事



期限に遅れない管理のためにやること
2016年5月19日



TaskChuteにおけるタスクとモードと分け方
2016年5月18日



自分の主張を相対化する4つの方法
2016年5月17日



6回目となるリノベ！2nd Living Room着々と準備を進める
2016年5月17日



大好きなことを成功させる方法とは
2016年5月13日



キンプリの応援がすごいのか本気で見る
2016年5月12日



SteelSeries Qc4パッドは広いし絶妙で快感！
2016年5月11日



Let's Encryptを無料でhttps化
2016年5月11日



jMatsuzaki 2ndライブ予約開始！6/10 Hearts
2016年5月9日



本日 5月8日はF Radio vol.3の日
トレングス・フ
2016年5月8日

jMatsuzakiはサマソニ出演に申し込みました！



それゆえに優秀さは単発的な行動にあらず、習慣である。

ネクストッ！

I. 私的成功

第一の習慣～第三の習慣までは、"私的成功"を達成するものとして位置づけられています。これらは**依存から自立への成長を促すもの**です。

第一の習慣：主体性を発揮する

出発点となる第一の習慣は「主体性を発揮する」です。人は誰でも**“自分の反応を選択する能力”**を発揮できるということです。

例えば、人の発言で不機嫌になることも、感謝することも、そのように反応することを自分で選択しているのです。嫌々会社に行くことも、喜んで会社に行くこともです。

この自らの反応のしかたを主体的にコントロールし、**周りの状況に左右されることなく、率先的に状況を改善する行動を起こすこと**。それがまずもって求められる能力です。

第二の習慣：目的を持って始める

目的を持って始める。それは**人生の最後の姿を思い描きながら、あなたがあなた自身をどう創り上げたいか決めること**です。

ここでは**“ミッションステートメント”**と呼ばれる、個人的な憲法、または信条を書き上げるよう勧めています。

あなたはどうかありたいのか。**自分の行動の基礎となる価値観や原則を文章化する**のです。そしてこのミッションステートメントをあらゆるものごとを計る**“ものさし”**として使うのです。

第三の習慣：重要事項を優先する

どうかありたいかが決まれば、次はそれをどのように実現するかが大切になってきます。それが第三の習慣「**重要事項を優先する**」です。

ミッションステートメントに照らし合わせて「重要なこと」を優先する時間管理が求められるのです。

電話や会議や接待などの単に「緊急なこと」に振り回されることなく、また、遊びやテレビや待ち時間などの「**重要でないこと**」に流されることなく、「**重要なこと**」を優先するのです。

ネクストッ！

II. 公的成功

第四の習慣～第六の習慣は、"公的成功"を達成するものに位置付けられています。これは**信頼を元手に人と協力**



2016年5月5日



覚えやすいニツ
けるときにやっ
と

2016年5月3日



信頼できる家族
に仕事するパワ

2016年5月2日



夢を「死ぬまで
と」だと定義す

2016年4月29日



【ネタバレなし
ブ・キリングは
フトに立ち会え
ユメンタリー映

点不能！
2016年4月27日

カテゴリー一覧

- **イベント情報 (122)**
- **パソコン (34)**
 - Windows (28)
 - Windows 10 (6)
- **プログラミング (14)**
 - CakePHP (6)
 - EC-Cube (3)
 - HTML/CSS (2)
 - JavaScript (1)
 - PHP (1)
 - React.js (1)
- **マーケティング (133)**
 - WordPressの使い方
 - コンテンツマーケテ
 - パワーポイント (6)
 - プレゼンテーション
 - ブログの書き方 (60)
- **人生 (156)**
 - 7つの習慣 (24)
 - アドラー心理学 (6)
 - コーチング (6)
 - ストレングス・ファ (11)
 - ミッション・ステー
 - き方 (12)
 - やりたいことをみつ
 - 人生を変える (24)
 - 夢を叶える (38)
 - 目標を達成する (28)
- **仕事 (71)**
 - フリーランス (37)
 - 仕事を楽しむ (31)
 - 確定申告 (3)
- **作曲 (82)**
 - バンド (30)
 - 作曲ソフト (14)
 - 自作曲 (18)
 - 音楽理論 (20)
- **日記 (72)**

体制を築き、より大きな成果の達成を目指すことです。

これらは**全て私的**成功を土台としてのみ、成し得るものとなります。

第四の習慣：Win-Winを考える

Win-Winとは「**自分も勝ち、相手も勝つ**」という考え方です。当事者全員が望ましい結果を得て、満足できる状態を目指すことです。

「最後に笑うのは誰かな？」というWin-Loseの考え方や、「ご主人様の仰せのままに」というLose-Winの考え方を超克した先に存在するものです。

そしてもし万が一、双方のWin-Winを実現できないときには、**勇気を持ってNo Deal（取引しない）を選択すべき**なのです。

第五の習慣：理解してから理解される

高度な信頼関係を築き、Win-Winの扉を開くには、お互いを理解しあう必要があります。

そして本当の意味で理解しあうために必要な習慣は、**自分のことを理解してもらう前に、相手のことを理解しようとする習慣**です。

相手を評価したり、探ったり、助言しようとしたり、解釈しようとしたりしようとせず、相手に感情移入し、相手の目を通して人生を見つめるのです。

そのために**最も効果的な方法は、相手以上に相手の立場をうまく説明すること**です。

第六の習慣：相乗効果を発揮する

公的成功の最後は相乗効果についてです。相乗効果を本書では「**全体の合計が各部分の和よりも大きくなること**」としています。

1 + 1 を 2 よりも大きくする創造的な協力体制を目指すのです。相乗効果的な人間関係を目指そうとしても、通常は防衛的な本能が働き、相乗効果を発揮できるのは稀です。

全ての当事者が“**私的**成功”を備え、**勇敢にも第四～第五の習慣を実践し、不愉快さや不安に打ち勝って相手との相違点を尊ぶことができたとき、初めて発揮できる能力**だからです。

ネクストッ！

Ⅲ．再新再生

第七の習慣：刃を砥ぐ

最後は他の全ての習慣を支える、人生の基本的な4つの側面の維持について説かれます。”刃を砥ぐ”のです。

以下4つの側面についてバランス良く取り組むことで、“**自分自身**”という**最も大切な資源を維持する**のです。

1．肉体

。生活・ライフスタイル

- GTDでタスク管理 (Toodledo (16))
- アイデア発想力を鍛える (エバーノート活用 (おすすめ家計簿ソフトウェア) コミュニケーション (4))
- スポーツジム (4)
- タスク・スケジュール (タスクシュート (43))
- ライフハック (149)
- ライフログ (13)
- 便利ツール (84)
- 日記の書き方 (12)
- 早寝早起き (12)
- 瞑想のやり方 (5)
- 自信を持つ方法 (5)
- 自分を変える習慣 (


。芸術鑑賞 (23)

- おすすめ映画作品 (
- おすすめ漫画 (2)
- おすすめ音楽アートの美学 (7)

。遊び (2)

SweeeeeetなTweeeee


@jMatsuzakiさんのツイート



jMatsuzaki@6/10 Live

@jMatsuzaki

夜の作曲ターーーイムッ！！



jMatsuzaki@6/10 Live

@jMatsuzaki

個人的には「2.期限までに必要なタスクで管理」が鍵かなと>>> 期限に遅れずタスク管理のためにやっている4つのタスク管理のまとめ
jMatsuzaki.com/archives/18742

2.期限までに必要なタスクで管理

次に大切なのは期限までに必要なタスクを実行するかです。例えば、期限までに必要なタスクが複数ある場合、期限当日に動き回ってタスクをこなすのではなく、事前にタスクを洗い出し、タスクを優先順位付けし、タスクを実行に移すかということ

とはいえ、資料作成、レビュー、のデッドラインを期限情報として

埋め込む

jMatsuzakiも使ってる
ーバー

- 2. 精神
- 3. 知性
- 4. 社会・情緒

肉体とは、食事と休養と運動に取り組み、主体性を発揮できる高いエネルギーを手に入れることです。精神とは、揺るぎのない穏やかで明朗な心を持つ事です。

知性とは、読書をはじめとして先人たちの知恵や知識や思考法を学び、適切なアウトプットによって知的側面の刃を砥ぐことです。

そして社会・情緒とは、社会における良好な人間を築くことで、情緒的な安定を得ることです。対外的な安定は情緒的な安定と深く結びついているのです。

ネクストッ！

スポンサードリンク

IT業界に正社員で働こう。

転職、フリーランスしっかりサポート 無料資格取得で社内の即戦力に！

〇 〇

躊躇せず7つの習慣を読んでみよう

さあ、きっとあなたも7つの習慣に興味湧いてきたことでしょう。

バイブルだとか、教科書だとか言われると、中々手に取るのが億劫に思えるかもしれませんが、この機会に手にとってみてはいかがでしょうか？

完訳 7つの習慣 人格主義の回復

posted with カエレバ
スティーブン・R・コヴィー キングベア出版 2013-08-30

Amazon 楽天市場

Yahooショッピング ヤフオク! 7net ベルメゾン セシール 価格.com

おっと、ちょうど3分ですね。それではまた。

貴下の従順なる下僕 松崎より

【緊急告知！】jMatsuzaki 2nd Live開催！！！！





最初に音楽家になりたいと思ったのは小学生のころ。その夢を安易に捨ててシステム屋として就職したのは20歳のころ。

あれから10年、ついに我が甘美な夢を取り戻すべきときが来ました。jMatsuzakiとしてのライブ開催です。

「夢を叶える方法が現実的にある！」。このライブはそれを証明するドキュメンタリーにおける大きな一歩になるでしょう。

約束の日は6月10日です。お申し込みは[こちら](#)から。集えカウボーイ！



著者名：jMatsuzaki

システム系の専門学校を卒業後、システム屋として6年半の会社員生活を経て独立。ブログ「jMatsuzaki」を通して、小学生のころからの夢であった音楽家へ至るまでの全プロセスを公開することで、のっぴきならない現実を乗り越えて、諦めきれない夢に向かう生き方を伝えている。
2015年からはjMatsuzaki名義でのバンド活動を開始。

▼ブログ更新情報は[こちら](#)でチェック！

Follow on Feedly

Follow on Facebook

Follow on Twitter

無料メールマガジン配信中！

84

ツイート

17

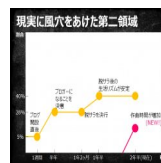
461

いいね！ 868人がいいね！しています。Facebookに[登録](#)するして、友達の「いいね！」を見てみましょう。

▼次に読むべき記事！

2年半かけて第二領域の時間を増やし続けた結果、人生はどれほど変わったか？

今回紹介した「7つの習慣」のうちの第三の習慣である「重要事項を優先する」を徹底することで、すぐにでも大きな成果を得られるでしょう。第三の習慣が私的的成功を実現するための鍵になります。私がこの習慣を徹底したことで何を得たか、この記事にまとめてあります。



多くの人がWin-Winという言葉の意味を勘違いしながら使っている

7つの習慣のなかでも特に有名な言葉が第四の習慣にある「Win-Win」ではないでしょうか。この習慣は実にワンダフルな習慣ですが、言葉だけがひとり歩きしてしまい、多くの人が本質を見失ってしまっているのも事実です。この記事には多くの人が勘

違いしている「Win-Win」についてまとめました。

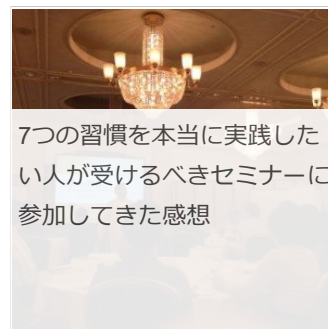
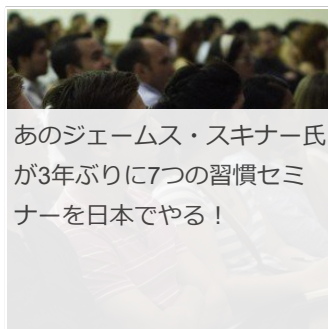
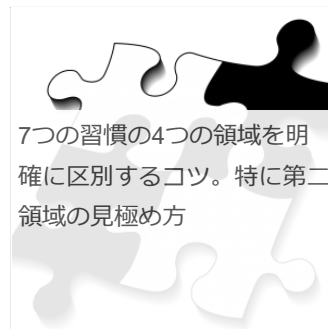
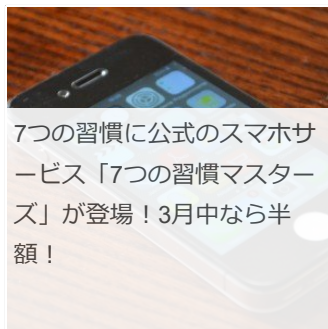


7つの習慣×TaskChute2！これでやっと完璧な第四世代の手帳が作れる！！

「第三の習慣」を実践するために私が徹底しているのが、日々使うタスク管理ツールです。私は「TaskChute」というツールを7つの習慣にそって使うことで、第二領域を大きく広げました。



関連記事はこちらですよハニーバニー



著者情報

著者：松崎純一(jMatsuzaki)

定期読者むけメールマガジン

Twitterでつぶやきを読

新着記事のお知らせや日々の気づき



システム系の専門学校を卒業後、システム屋として6年半の会社員生活を経て独立。ブログ「jMatsuzaki」を通して、小学生の頃からの夢であった音楽家へ至るまでの全プロセスを公開することで、のっぴきならない現実を乗り越えて、諦めきれない夢に向かう生き方を伝えている。

2015年からは「jMatsuzaki」名義でのバンド活動を開始。

Copyright © 2011 jMatsuzaki. All rights reserved.

3日に1回あなたの生活をBurning!させるオリジナルコンテンツを配信！イベント情報の受信もここが一番確実です :^)

 Mail Subscribe

ブログを定期購読

ブログが更新されたら記事の全文をすぐ届きます！最速で更新チェックできます

 Follow on feedly

気軽にコンタクトとりたいときもTwitterで

 Follow on Twitter

FB、G+で更新チェック

Facebook、Google+でも更新情報をフォローしておくとう更新チェックに

 Facebook 

SoundCloudで新曲を

SoundCloudで日々新曲を配信しているぞ！

 Follow on SoundCloud