

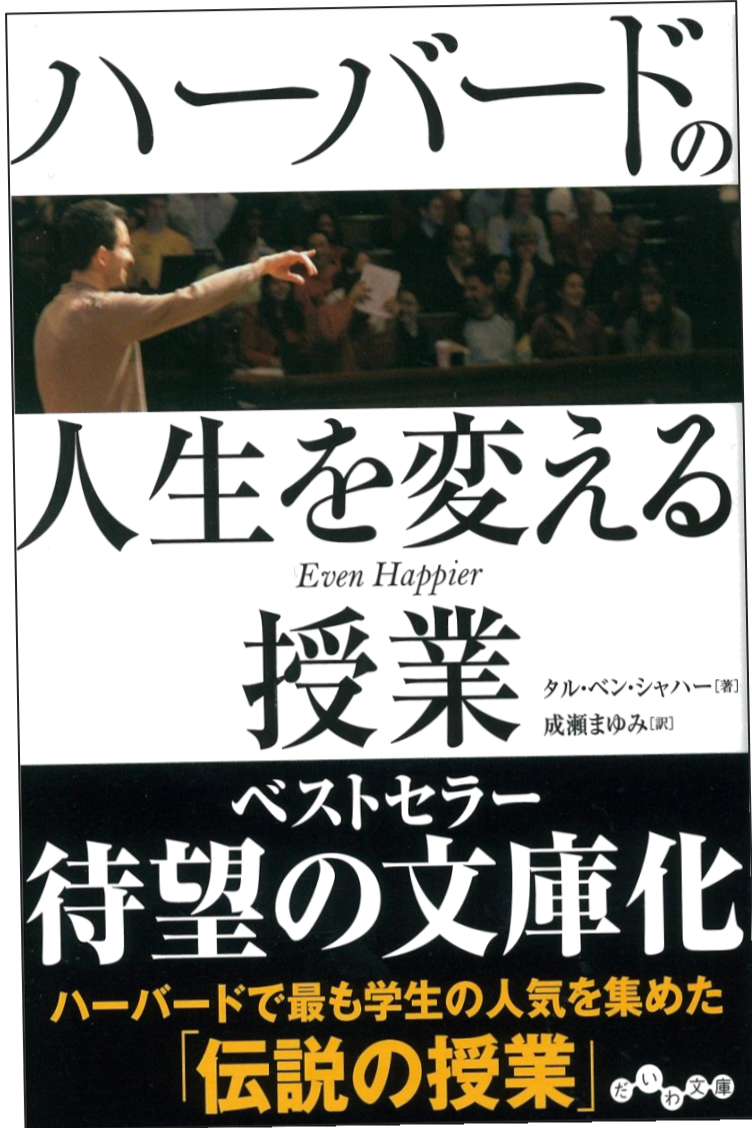
あなたに薦める『この一冊』6月

『ハーバードの人生を変える授業』

タル・ベン・シャハー【著】 大和書房

数学教諭 金泥 弘樹

中学 2年2組 副担任



テレビ番組の影響もあり、心理学に興味がある人も多いのではないのでしょうか。

今回紹介する「ハーバードの人生を変える授業」は、心理学の中でも、「ポジティブ心理学」の理論に基づいている、ハーバード大学での実際の授業内容をまとめた本になっています。この授業には、1学期あたり1400人(全学生の2割)の学生が授業を受けたいと応募したそうです。

従来の心理学は、うつなどの病気を治すためといった人間のネガティブな側面に注目していたのですが、「ポジティブ心理学」は、「どうすればもっと幸福になれるか」という人間のポジティブな側面に注目して研究をしたものです。

この本には、具体的にどんな行動を取り組むとよいのかというのが、week1~week52という形で紹介されています。どんな難しい取り組みなのかと身構えてしまう人もいないのですが、1つ1つは、そんなことでいいの?と思うぐらい簡単なことです。たとえば、week1「感謝する」week19「親切な行動をする」week48「気持ちを切りかえる」等々。

「心が変われば態度が変わる 態度が変われば行動が変わる
行動が変われば習慣が変わる 習慣が変われば人格が変わる
人格が変われば運命が変わる 運命が変われば人生が変わる」

という教えがあるように、皆さんもこの本を手にとって行動し、人生を変えてみませんか?

☆ ハーバード大学豆知識 ☆

アメリカ合衆国マサチューセッツ州ケンブリッジ市にある同国最初の大学。私立...卒業生からJ・アダムズ、F・ルーズベルト、J・F・ケネディなど6人の大統領や30人以上のノーベル賞受賞者など各界に名士を輩出し、教授団や学術研究の質のランキング調査ではつねに最上位を占めている。海外からの留学生や学生も多く、もっとも国際的な大学でもある。



出典：日本大百科全書, Japan Knowledge Lib

図書館所蔵関連図書の紹介

- ハーバードでいちばん人気の国・日本 佐藤智恵【著】 PHP研究所

世界最高峰の学び舎がハーバード大学であることに、異論のある人はいないはず。しかし、そのハーバードでいちばん人気のある国が日本と聞いて、にわかに信じられるだろうか。本書では自らもMBAホルダーである著者が、ハーバード大学経営大学院の教授陣を直撃取材。その肉声から「ハーバードはなぜ日本に学ぶのか」の核心を描いたものである。
- ハーバードの人生が変わる東洋哲学 マイケル・ピュエット、クリスティーン・グロス＝ロー著【著】 早川書房

「この講義が終わるまでに、きみの人生は必ず変わる」そんな約束から始まる東洋思想の講座が、ハーバードで絶大な人気を誇るのはなぜか? 「“ありのままの自分”なんてどこにもいない」「強くなるには、徹底的に弱くなれ」カレッジ教授賞を受賞した有名教授が語る孔子や荘子の真のメッセージが、悩めるエリート達の目を輝かせる。名講義のエッセンスを完全書籍化。



★金泥 弘樹(カナサコ ヒロキ)先生の紹介★

- *担当科目・クラス
数学a(中2年1組、3年2組、3年3組)
数学b(中2年2組、3年1組、3年4組)
数学Ⅱ(高2年3組)
- *星座 → うお座
- *趣味 → アクアリウム
- *自分の中学・高校生活
常翔と同じく中高一貫校で、勉強は大変でしたが、充実した学校生活でした。
- *本校生の印象
思いやりがあり、元気いっぱいです。
- *感動した本
『博士の愛した数式』小川洋子【著】新潮社
- *読むことが望ましい本
『ハーバードの人生を変える授業』タル・ベン・シャハー【著】大和書房

- 天皇と日本人：ハーバード大学講義でみる「平成」と改元 ケネス・ルオフ著 朝日新聞出版

工大・撰大所蔵



憲政史上初の生前退位を迎えた日本。平成以後、「国民の天皇」はどうなっていくのか? 昭和天皇の死去と冷戦の終結が重なり、日本の現代史にかかわるさまざまな問題が再検証されることになった平成の世。明仁天皇と美智子皇后は過去30年にわたり、その皇位に独自の足跡を残してきた。生前退位を歴史的文献で検討し、新たな皇室のスタイルに気鋭のアメリカ人歴史家がタブーを破って迫る!

編集後記：現皇后陛下もご卒業なさった大学ということで、大注目のハーバード。その講義内容に触れるなら断然“今”がお勧めです! 今日の読書があなたの人生の根幹を揺るがす1冊になるかもしれませんよ。Why don't you check these?!