

第8回教員推薦図書（2024年8月）

スポーツ科学部 種ヶ嶋 尚志 先生

◆『オプティミストはなぜ成功するか』新装版

マーティン・セリグマン（Martin Seligman）著；山村宜子訳

パンローリング 2013年刊行

『オプティミストはなぜ成功するか』は、私の人生に大きな影響を与えた本の一つです。あなたはこの先の人生で、「どうやって成功を掴むか？」を考えたことがありますか？この本を読むと、自分の考え方や行動を少し変えるだけで、驚くほどポジティブな結果が得られることがわかります。

この本は、ポジティブな考え方や楽観主義がどうやって人を成功に導くかを、科学的な視点から説明しています。難しい言葉を使わず、とても読みやすいので安心してください。また、著者のマーティン・セリグマンはポジティブ心理学の専門家で、彼のアドバイスは信頼できます。

大学生活には勉強や部活、人間関係、就職活動など多くの挑戦がありますよね。ときには困難に感じることもあるでしょう。この本は、そんなときにどうやって前向きな気持ちを保つか、そのための具体的な方法を教えてくれます。

ぜひ読んでみてください。『オプティミストはなぜ成功するか』は、あなたの人生をもっと充実させるための素晴らしいガイドになるでしょう。