

教員推薦図書 2024年3月

推薦教員	臨床心理学科 助教 湯立先生	【推薦コメント】 「勉強する気がまったく湧いてこない」「やらなければならない課題があるのに、遊びの誘惑に負けてしまう」「いつも物事をネガティブに考えている私って、大丈夫かな？」といったやる気に関する悩みを抱えていませんか？ やる気が出ないと、自分が怠惰で意志の弱い人間だと思い込んでしまったり、自分には何もできないと感じたりすることもあるでしょう。しかし、実際には、やる気が出ないときは、誰しもあるものです。いつもやる気に満ちあふれているように見える人も、実はやる気の本質を理解し、上手にコントロールしているのです。 この書籍では、心理学の知見に基づき、やる気の本質を分かりやすく紹介しています。この本を読んだあなたが、自分のやる気を自在にコントロールできるようになることを願っています。
書名	勉強する気はなぜ起こらないのか (ちくまプリマー新書)	
著者名	外山 美樹	
出版社	筑摩書房	
請求記号	943 / End	
資料ID	1051834	