

教員推薦図書 2025年1月

推薦教員	健康・スポーツ心理学科 佐々木 丈予 先生	【推薦コメント】 どのような分野でも、成功のためにはいわゆる努力が必要だ。しかし、努力しようとしても、「やる気がでない」や「長続きしない」といった状況に陥るのはよくあることだろう。このような時、私たちは理性や自制心でそれを乗り越えようとする（そして失敗する）。ところで、その努力には「将来のために、現在の報酬（快樂や利益）を犠牲にする」という性質があるのではないだろうか。例えば、「ゆっくりしたいけど、試験のために勉強する」や「目の前のスイーツを食べたいけれど、ダイエットのために我慢する」といったものである。異時点間選択と呼ばれるこのような課題において、私たちは現在を犠牲にすることを苦手としており、理性や自制心のみでこれを乗り越えることは難しい。本書では、このような場面で努力を発揮するために「感情」、特に感謝、思いやり、誇りが有効であることが、豊富な研究事例によって解説されている。やる気が続かなくて困っている人ばかりではなく、理性と感情というテーマ、他者を出し抜いて成功を目指すことに疑問がある人なども、本書をぜひ手に取ってみて欲しい。
書名	なぜ「やる気」は長続きしないのか	
著者名	デイヴィッド・デステノ	
出版社	白揚社	
請求記号	141.6/Des	
資料ID	901121513	