

はじめに

楽しく読めて記憶に残る！
行動が変わる！
人生を満喫できる！

本書を手にとったとき、ありがとうございます。
あなたがこの本を手にとったということは、

- 「本を読んでも言葉が入ってこない」
- 「本を読んでも記憶に残らない」
- 「本で学んだことを実践できない」
- 「読みたい本が山積みになっている」
- 「本を読んでスキルアップしたい」

という思いがあるのかもしれませんがね。

本は最高の自己投資と言われます。本を読むのは、教養のため、スキルアップのため、勉強のため、娯楽としてなど、さまざまな理由があるでしょう。何かしらリターンを期待して読んでいる人が多いはずです。

一方で「言葉が頭に入らない」「言葉が記憶に残らない」など、自信喪失や苦痛につながり読書を避けている人もいます。

けっして能力がないのではなく、誤解していると私は思っています。

たとえば、じつくりと最後まで読みきらなければいけない？

日本では、お金を支払って買った本からリターンを得るために「本はじつくりとすべて読みきらなければならない」と思っていることです。

一方アメリカなどでは、本のすべてを読まなければいけないと思っていない人は比較的少ないと私は思います。

アメリカの書籍は、子供向けでない限り文字ばかりです。いちいち理解できるまで、じっくり読んでいては時間がいくらあっても足りません。

それよりも、いかに「必要な情報を手に入れるか」に重点を置いていると思われれます。

本をじっくり読むことが悪いわけではありません。しかし、本を読む目的は、速やかに必要な情報を手に入れることです。そしてそれを自分の知識、アウトプットに結びつけることができこそ、最高の投資になるのです。

脳の働き、ちょっとした読み方の工夫によって、驚くほど読書は楽しいものに変わります。記憶に残り、実践できるようになるのです。



NLP読書術は最高の自己投資を生む！

最高の自己投資を実現するための手法がNLPを使った効率のよい読書術です。

NLPは神経言語プログラミングと訳され、セラピスト、コーチ、ビジネスパーソンまで幅広い職業の人に活用されているテクニックです。特に欧米を含め全世界で、数百万人の人が活用しています。
なぜこれほどNLPが使われているのか？

それは、コミュニケーションや能力開発、加速学習のために非常に有効なテクニックとして評価され、定着しているからです。3人の天才セラピストをモデルとして生まれ、体系化したことによつて、誰でも活用できるものになっています。

そのNLPを読書に活用します。これは、高速神経学習とも呼べる、非常に効果的に意識や無意識を活用できる学習法となっています。



NLPは加速学習に最適のテクニック

たとえば、「アンカーリング」というテクニックを知っている人もいるので

はないでしょうか？

これは、五感と内的反応が結びつくプロセスで、きっかけ（トリガー）を使って、人の内的経験や情報を引っ張り出すことができます。

そして、このアンカーリングは、本を読むときに使うことで記憶保持や学習効率を高めることができますようになります。

そのほか本書では、多くのNLPのテクニックを活用しています。たとえば、

- ・読書が楽しくなり能力を限界まで引き出す「ハイパフォーマンス・ステート」
- ・「ネガティブ・モード」の解除
- ・「フィルタリング」を使った、マイナス情報の除去
- ・意識と無意識を利用する3つのリーディングメソッド
- ・「チャンキング」を使った情報整理術
- ・記憶を強化する「マーカー・アンカーリング」
- ・知識をアウトプットに変える「新行動生成」

などを紹介しています。

NLP 読書術を実践することで……
本書を使うことで、驚くほどの効果があります。

- ・ 本を読むことが楽しくなる
- ・ 山積みだった本が一気に片付く
- ・ 1カ月の情報量が10倍以上になる
- ・ 読んだ内容が記憶に強く残る
- ・ 人に話したり、実行したりするアウトプット力が身につく
- ・ 資格試験など勉強の効率がアップする

・ 読んだ内容を人生に役立てられるようになる

つまり、本から得るリターンを最大化することができます。さらに自分の状態がよくなるので、自己の能力やコミュニケーション力を高めることにもつながります。



NLP学習があなたの人生を変える

NLPを使った読書法を学べば、あなたの人生を大きく変えることができます。はずです。

第1章では、「NLP読書術とは何か」についてご説明します。NLPをまったく知らない人でも、NLPをマスターしている人でも使えるということを理解してもらいます。

第2章では、「読書が楽しくなり能力を最大限引き出す方法」をご紹介します。ここで「フィルタリング」「ネガティブ・モードの解除」「ハイパフォーマンス・ステート」を学び、速読をさらに加速していきます。

第3章では、「NLPを使った速読術」をご紹介します。NLP速読術は準備ナシで始められます。早速、3つのリーディングを学んで、速読を実践してみてください。

第4章では、「NLPのテクニックを使って、情報整理と記憶保持を行う方法」をご紹介します。ここでは主に「チャンキング」というテクニックを使います。またアウトプットのためのテクニック「新行動生成」もご紹介します。

第5章では、「仕事や勉強に活用するためのNLP活用術」をご紹介します。本だけでなく、仕事・雑誌・新聞などでの活用法にも触れています。

NLPはどんな学習にも有効です。本書を使って、未体験の学習法に触れてみてください。読書の楽しさ、自分の能力の凄さ、新たな行動を起こしている自分、きつと新しい世界が見えてくるはずです。

松島直也

もくじ

はじめに

- NLP 読書術は最高の自己投資を生む！…………… 5
- NLP は加速学習に最適のテクニック…………… 6
- NLP 学習があなたの人生を変える…………… 9

第1章 NLP 読書術とは？

1 NLP とは何か？

- 「天才」と「普通」は何が違うのか？…………… 24
- NLP が「思考のプログラム」を決めている！…………… 26
- NLP で「脳に新しいプログラム」をつくる！…………… 28
- 学習効率は「脳のプログラム」次第で変わる！…………… 31
- NLP を使えば、どんな学習法でも効果が数倍アップする！…………… 32

- NLPの基本もマスターできる!? …… 33

2 NLP読書術を使う6つのメリット

- 忙しい、時間がない、そんな人に最適な読書法! …… 35
- 場所や時間を気にせず、速読ができる! …… 37
- どんなジャンルの本にも使える! …… 38
- 必要な情報、不要な情報を半自動的に整理できる! …… 38
- アウトプットのための読書ができるようになる! …… 40
- むずかしい本ほど速読できる! …… 41

3 まずは、NLPで無意識に協力してもらおう!

- 9割の人は無意識を活かしていない! …… 44
- 効率の悪いスプーンの使い方 …… 46
- 無意識は「大量の情報処理・高速処理」に最適! …… 48

第2章 NLPメンタリテイ術

↳ NLPで脳の力を最大限に発揮する

1 いい状態が学習力を最大限引き出す！

● 「大量インプット」「高速処理」を可能にする

NLPテクニクとは？……………52

● 速読勉強にフィルターをかける！……………53

● フィルタリングの使い方……………56

● 無意識に語りかけて情報にフィルターをかける……………59

● フィルタリングテクニクは人間関係にも応用できる！……………61

2 NLPで脳のプログラムを変える！

● 学習効率を悪くする「ネガティブ・モード」を解除する……………64

● ネガティブ・モードを解除するステップ！……………66

● イメージ操作で学習のモードを切り替える！……………67

- 読書が苦手な人ほど上手にモードを切り替える …… 70
- 「楽しいという感情」が学習結果を変える …… 71

3 あなたの能力を最大限引き出す「ハイパフォーマンス・ステート」

- 心と体は密接につながっている …… 73
- いい状態は心と体が連続する！ ～卓越性の連鎖～ …… 76
- 能力がもつとも発揮される状態とは？ …… 77
- ハイパフォーマンス・ステートでゾーンに入る！ …… 79

4 ハイパフォーマンス・ステートになる2つの方法

- 静的アプローチと動的アプローチ …… 81
- ハイパフォーマンス・ステートになるABCゲーム …… 82
- 効果的な呼吸法を身につける …… 85
- 快感状態をいつでも引き出す「アンカーリング」 …… 87
- 暗示と音楽で「快感状態」をアンカーリングする …… 89

- 目的を決めて読む …… 91
- 読書する流れをつくる …… 92

第3章 実践！ NLP速読術

1 高速リーディング

- 準備ナシ！ NLP速読術は主に2つのリーディングを使う！ …… 94
- まずは、手に持っている本を速読本に変えてください！ …… 96
- 本を読む目的を明確にする …… 98
- 本は読むのではなく、風景として見ることから始まる …… 102
- 無意識には達成感がない …… 105

2 「ポイントリーディング」で自分にもっとも必要な情報を収集する

- ポイントリーディングとは？ …… 107
- 時間管理術なら …… 108

- 3 意識と無意識の中間に位置する「キーリーディング」
 - キーリーディングとは? …… 118
 - 各項目の冒頭部分をチェックする …… 121
 - アレンジすれば、効率アップ!? …… 126
- 4 NLP速読術のススメ
 - 言葉を意味としてとらえない …… 127
 - 無意識を使って脳に情報を放り込む …… 129
 - 「知らない情報」を徹底して捨てる …… 130
- 3 意識と無意識の中間に位置する「キーリーディング」
 - 「欲張らない読書」がアウトプットを可能にする! …… 116
 - 「今の自分が必要としている内容」だけに注目する …… 115
 - どこを食べるか聞いてみよう …… 113
 - マグロはトロだけ食べばいい! …… 112
 - こんな質問をしてみよう …… 110

- 知らない情報は脳が勝手に判断する！…… 132

第4章 NLP記憶術&情報整理アウトプット術

1 短時間読書でも長期記憶する技術

- 何もしないと情報は消えていく（忘れていく）！…… 136
- 学んだ内容を日常生活に活かせない理由…… 138
- NLPアウトプット法…… 140

2 情報記憶と情報整理を同時に行う「チャンキング」

- 記憶は塊でつくられている…… 141
- チャンキングして情報を整理すれば、
知らない情報は簡単に捨てられる…… 142
- 知らない情報をチャンキングで捨ててしまう…… 143
- チャンキングは目次から始めよう…… 144

3

アウトプットのためのテクニック「新行動生成」とは？

- 頭のなかで本を樹の形にする「イメージツリー」…… 145
 - 本を読む前のチャンキングで精度がアップする…… 146
 - 読んだ後、チャンキングでキーワードをリストアップ…… 147
 - イメージツリーはノートに描くとさらに精度が高くなる…… 148
 - 本で得た情報をイメージ（視覚、聴覚、触覚）に変換する…… 149
 - アウトプットが必要ない本の場合はどうしよう？…… 150
 - 「人に話す」ことで情報を整理する…… 151
-
- 自分の行動を変える新行動生成…… 153
 - 習慣を変えるには、イメージと行動を一致させる…… 154
 - 九死に一生を得た生存者をモデリングすると…… 155
 - 新行動生成のステップ① 映画を観るときのように、
客観的にイメージする…… 157

● 新行動生成のステップ② ポジションを移し、

イメージの視点を変える …… 158

● 新行動生成のステップ③ 客観的視点に戻し行動を修正する …… 159

● 新行動生成のステップ④ 主観的に新しい行動を行っている

イメージをする …… 160

● 新行動生成のステップ⑤ 一度イメージをリセットする …… 162

● 新行動生成のステップ⑥ 実行できるか最終確認する …… 162

4 マーカー・アンカリングで記憶を強化する

● マーカーがあると無意識は反応する？ …… 163

● マーカーを使って高速リーディングをしてみよう …… 164

第5章 NLP学習活用術

1 日々の勉強に応用するNLP勉強術

- いい状態をつくってから1日の仕事を始める …… 168
- 心の状態を変えるだけで超効率脳がつけれる …… 169
- 学習環境のイメージを変えるだけで成果が上がる …… 170

2 NLP速読術を使って新聞や雑誌を読む

- 新聞でNLP速読術 …… 172
- 雑誌でNLP速読術 …… 175

おわりに 読書術をマスターするための工夫

- いろんなジャンルの本を読んでみる …… 180
- 読み方の組み合わせを自由にアレンジする …… 181
- 1章分だけを速読してみる …… 184
- 読み方を微調整してベストバランスを見つける …… 187
- 自分にとって最適な時間と場所を見つける …… 190