

自分を



変える方法

人は、考え方が、判断する基準が、考える視点などが変われば、表情も、言葉使いも、態度も、価値観も変わるので、行動も変わりますよね。ですから、周りの人から見れば、あの人は変わったとか、成長したとか言いますよね。



No.2



ですから、学び方を、学ぶ方法によって、学ぶ内容や量が変わるので、人それぞれ、成長の速度が違うので、個人差が激しいのです。何処まで考えているのか、どんな基準なのかなどを意見や態度、言葉使いや対応の仕方などを観察すれば、どれだけ学んで成長したのか、ある程度、分かってしまいますよね。

しかし、自分から学ぼうとしなければ、自分を変えようと学ばなければ、何も変わらないし、成長が出来ないので、常に同じ日常を繰り返す人になってしまいますよね。それに、自分を変える事も出来ない人ほど「あの人を変えてみせる」とか「更生させてやる」とか言う人が居ますが、本人が本気で自分を変えようと思っていないので、どう考えても不可能ですよね。



No.3



学ぶ内容を増やす為に、こんな方法はいかがでしょうか

1. 自分のどこが駄目なのか、嫌いなのか、ひとつずつ理由を考えてみる。どうすれば悪い自分が出ないように出来るのか、どう考えれば直せるのかなど試行錯誤の数を増やしてみる。試行錯誤の練習と出来る方法を探す練習ですよね。

2. 人間観察をし、何故その意見？その表情？その態度？、その行動をしたの？と疑問に思ったら、その人の考え方は？と推理してみる。



No.4



3. 相手に確認が出来なければ、その人の考動を観察し、良い方法？悪い方法？何故良いの？何故悪いの？対応は？対策は？その人の思考レベルは？など、多くの人が納得出来る理由を考えてみる。次に、その考え方の利点は？欠点は？使い方は？などを検討し、良い使い方と悪い使い方を学んでみる。

4.自分だけの視点で考えるのではなく、常に様々な立場、視点で考えてみる。例えば、その人だったら？とか、様々な立場になって考えてみる。これは、様々な視点で考える練習になるので、理解や納得が出来る内容が増えていくので、是非、練習して欲しいですね。



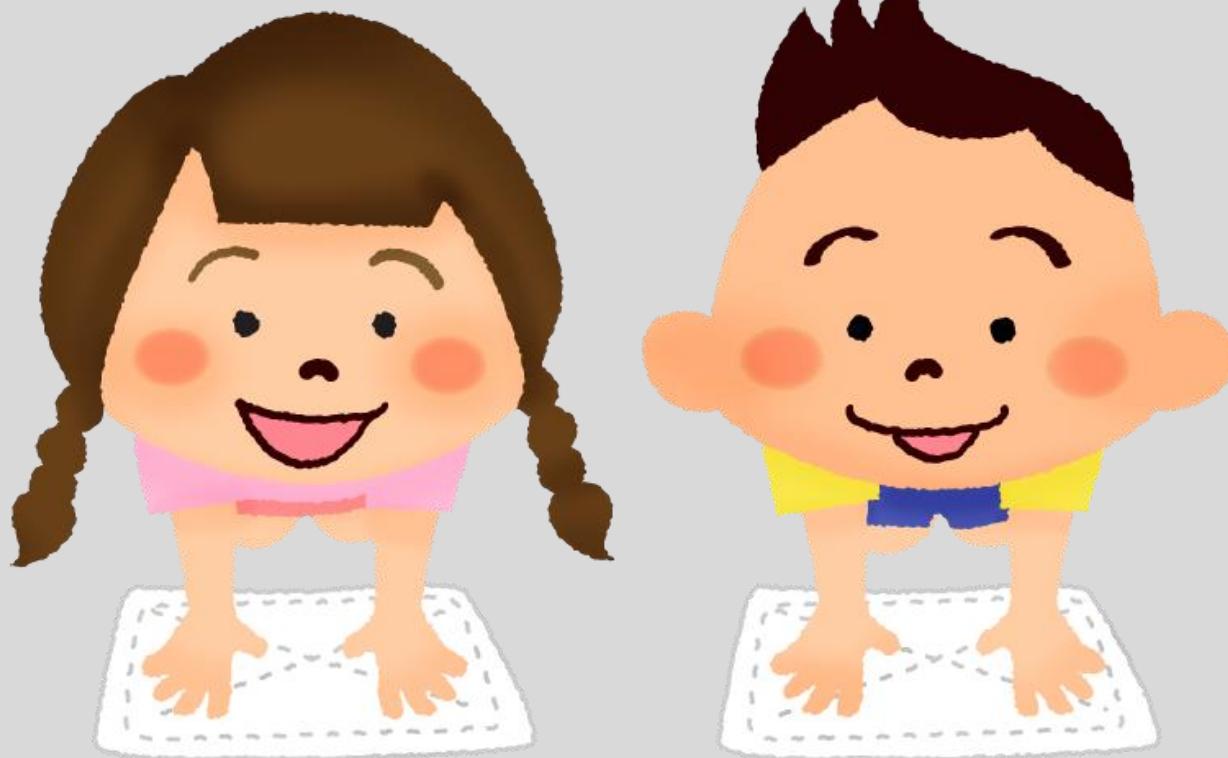
No.5



5.自分の理想な人、どんな人間になりたいのか、どうすればなれるのか、自分には何が足りないのかなど、細かく分析して出来る自分を作れば、自分を変える事が出来ますよね。常に理想の相手と自分を比較する事だと思いませんか？

この他にも自分の考え方を変える方法はあるので、探してみてくださいね。ひとつでも多くの事を学んだ人ほど、細かく分析した人ほど新しい発見が探せるので、わくわくしますよね。同じ人生なら楽しく思考を鍛えてみてはいかがでしょうか。

No.6



# 自分を 変える方法

2025.07.27



## みなかみ源の解説

© みなかみ源事務所

