

7つの習慣

『7つの習慣』は、“人間力トレーニング”のような本です。

「主体性を持つ」「ゴールから逆算せよ」など筋トレの種目みたいに習慣を積むと、心の筋肉がムキムキになっていきます。

何を意識して生活することが大切か学べます。部活、勉強、恋愛、仕事など。最後には「自分を磨き続けろ」で締めるので、読み終わった後もリバウンドしない人生メニューが手に入ります。是非、読んでみてください。

書名：7つの習慣

著者名：スティーブン・R・コヴィー

出版社名：FCE（キングベアー出版）

ISBN：978-4863941014