



プロローグ

01 「あとで」と安請け合いするより、今すぐ断る。……………002

chapter 1 余裕がある人の「すぐやる」習慣

02 急がなくていい。早くスタートして淡々とやるのだ。……………014

03 「あとで」やると疲れるが、「今すぐ」やると疲れない。……………018

04 今すぐやりたくないことは、やらなくていいことだ。……………022

05 食事では、迷わず好きなものから食べる。……………026

06 「すぐやる」人は、ヒソヒソ話をしない。……………030

07 「すぐやる」人は、他人のせいにならない。……………034

08 「すぐやる」人は、寿命を延ばす。……………038

09 「すぐやる」人は、寝つきがいい。……………042

10 「すぐやる」人には、「すぐやる」人が集まってくる。……………046

chapter 2 出世する人の「すぐやる」習慣

11 プロとは、速くできる人のことだ。……………052

12 企画力とは、今この瞬間に即興でプレゼンできることだ。……………056

13 部下に飛び越えられるのは、あなたの決断が遅いから。……………060

## 3

## 伸びる人の「すぐやる」勉強法

- 14 正論や雑用に、逃げない。……………064
- 15 1つやった人だけが、1つ質問する権利がある。……………068
- 16 会議の時、携帯を会議室に持ち込まない。……………072
- 17 早めに会議が終わったら、すぐに退室してさっさと動く。……………076
- 18 仕事が早く上達するコツは、周囲より早めに失敗しておくこと。……………080
- 19 今の仕事は、次の仕事に繋がっている。……………084

20 キリのいい時間から勉強しようとしなない。……………090

21 勉強開始時に漫画本を選ぶ人は、将来楽しみだ。……………094

## 4

## 信頼される人の「すぐやる」人間関係

- 22 参考書や問題集は、1回目をとにかく早く終わらせる。……………098
- 23 速くすると反復でき、反復するとますます速くなる。……………102
- 24 一流講義の動画授業は楽しく、継続もしやすい。……………106
- 25 インプットしたことを、すぐにアウトプットするとグンと吸収できる。……………110
- 26 「難しい」と、いちいち口に出して言わない。……………114
- 27 模範解答がある問題は、わからなければすぐに答えを見る。……………118
- 28 模範解答がない問題は、一生考え続けると腹をくくる。……………122
- 29 二度続けて無断遅刻した相手とは、今すぐ決別する。……………128

## 5 勝ち組の「すぐやる」人生

38	10代は、負け続けていい。……………	166
39	20代までは、ひたすら素直であれ。……………	170
40	30代のうちに、抜きん出た得意技を持つ。……………	174
41	40代からは、正々堂々と出世する。……………	178
42	50代以降は、人生で一番若いのは今この瞬間だと感謝する。……………	182
43	2倍速を自分の標準にすると、人生にドカンとゆとりが生まれる。……………	186
44	夢を叶えた人のアドバイスは、とりあえず鵜呑みにしてみる。……………	190
45	「すぐやる」人には、失敗してもあとがある。……………	194
46	頭のいい人ではなく、「すぐやる」人にチャンスは一極集中する。……………	198

30	あなたの夢を笑う人とは、今すぐ決別する。……………	132
31	これまで不義理してきた人たちに、直筆でお礼状を書く。……………	136
32	子どもの誕生日には、「生まれてきてくれてありがとう」……………	140
33	親の誕生日には、「産んでくれてありがとう」……………	144
34	憧れの人と会えたら、「今日まで生きてきてよかった」……………	148
35	好きな女性には暇さえあれば、「綺麗だね」……………	152
36	好きな男性には暇さえあれば、「すごい」……………	156
37	相手の褒めてもらいたいポイントを探し、ズバリそこを褒める。……………	160