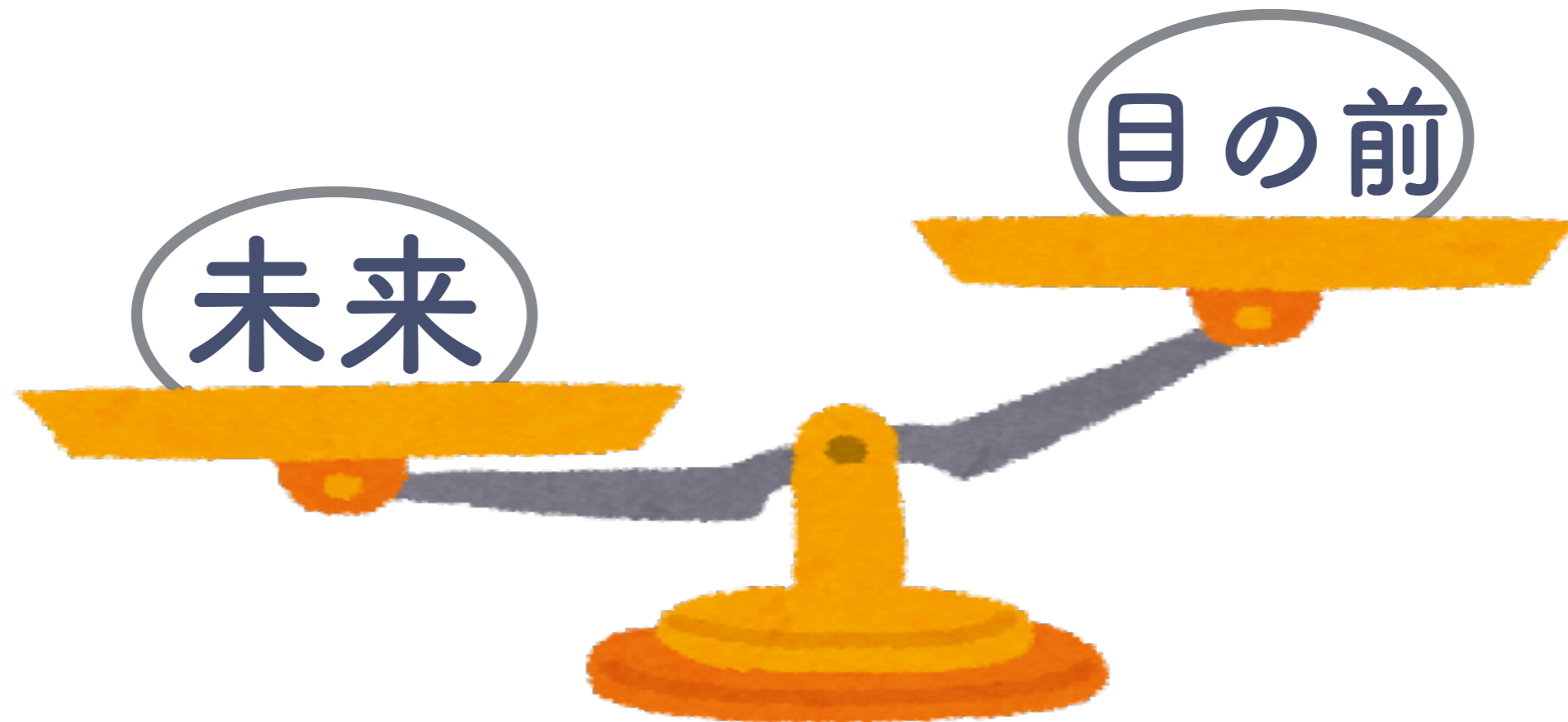


GWHR - 1

人生の成功を左右する力



「マシユマロテスト」って何？

Q:どんな実験ですか？

Q:この実験で、何がわかったのですか？

「将来成功するか」わかる実験！？

- マシュマロテスト (https://www.youtube.com/watch?v=QX_oy9614HQ)
- 目の前のマシュマロを、15分間食べずに我慢できるか？

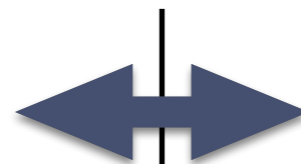
我慢できた4歳児



学校に入ると成績優秀



仕事でも収入が多い



我慢できなかった4歳児



成績が比較的劣る



収入も少ない

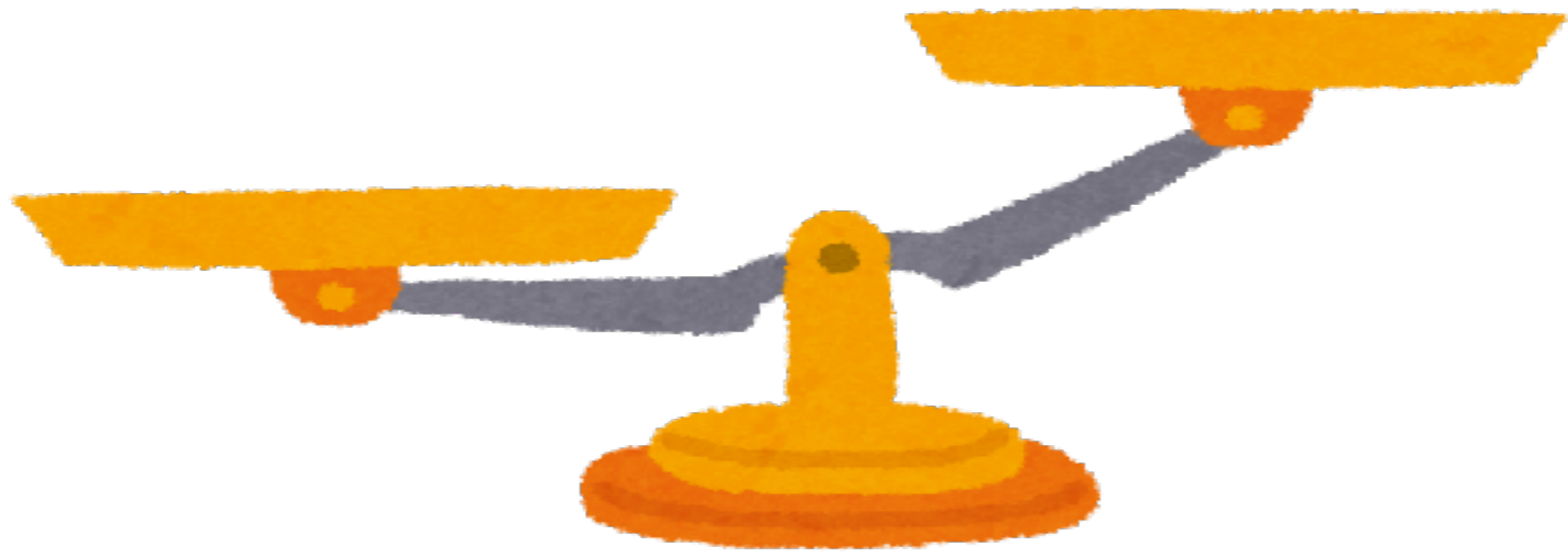


なぜ、マシュマロを我慢すると人生で成功するの？

結果を左右したものは「意志力」

Q: どういう力か、説明できますか？

「意志力」とは



マシュマロテストの「コツ」

マシュマロテストに成功した子どもの工夫

- マシュマロに目を向けず、部屋の隅に隠す
- 気をそらす別の遊びをする
- 何度もルールを暗唱する（「我慢したら2個」）
- 絵に描かれたマシュマロだと考える

意志力は生まれつきの才能ではなく
技術を学ぶことで強くすることができる
今はダメでも諦めてはいけない！



マシュマロテストに失敗する子

マシュマロテストに失敗した子供は、何をしてきたのか

- 失敗した子は、マシュマロを眺め続けた
- 「なんで見ているの？」 → 「見ていたいから」「好きだから」



「お利口さんの子だったらどうすると思う？」には答えられる

- 「隠すと思う」と言う
- でも、実際にマシュマロが目の前にあると... 「見ていたい」

「わかっているけど、ついやってしまう」ものです

成功を最後に決めるのは「_____」

Q:チェスマスターのIQは高いか、低いか？

Q:なぜそのような結果になるのだろうか？

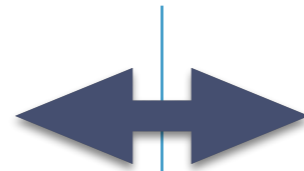


「誘惑に負けたとき」を思い出す

できるだけたくさん挙げましょう。 「心の監督」の出番です！



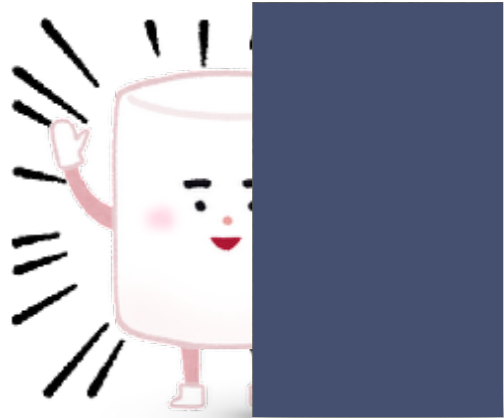
負けてしまった誘惑



やるべきだったこと

負けてしまった誘惑	やるべきだったこと

まとめ①



テスト...成功の鍵は_____カ

Q:成功のコツは？

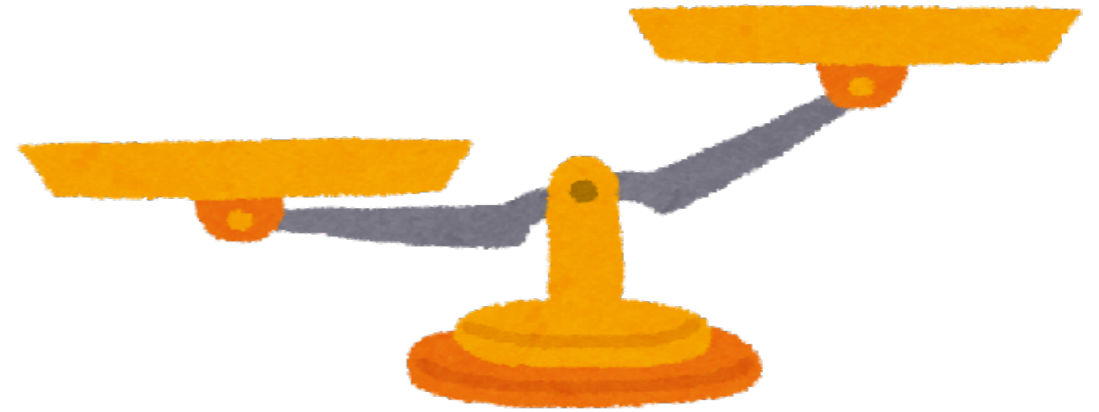
Q:どういう人が失敗する？

まとめ②

意志力とは...①_____力

②_____力

③_____力



_____と_____を天秤にかけるイメージ↑

成功を最後に決めるのは「_____」です！



「誘惑に負けたとき」に気付く「_____」を鍛えよう！

次回 GWHR - 2

一階の脳と二階の脳

