

# 人間完全攻略



良識人の要素

排除すべき毒

能力を得る方法

## 善意解釈の原理

相手の主張が不完全であったり、言葉足らずで感情的に見えたりする場合でも、その言葉の裏にある「最も理性的で、最も筋の通った最強の論理」をこちら側で補完すること。

例)

「あなたはいつも話を聞いてくれない！ どうしてなの！ なんで！！！」

→攻撃したいのではない。情緒的に不安なのかな？ 安心したいと考えてるのかな？ と、好意的に解釈すること。

## メタ認知

認知している自分を、もう一人の自分が客観的に観察しているような状態。

イライラしているときに「あ、今自分はイライラしているな」と感じることができている

→イライラしているという自分を認知できている。メタ認知。

今、自分が何を見ているのか。どういう感情にあるのか。何を考えているのかを認知すること。

## デカップリング

感情と理論は別であることの自覚。

嫌なことを言われても、ムカつくこととは別に、内容は正しいかもしれないこと。

本来の意味は「繋がっているものを切り離す」こと。

## グライスの協調の原理

効率的で合理的な会話を成立させるための暗黙のルール。「相手は協力的であり、意味のあることを伝えようとしている」という前提に立ち、信頼を裏切らないこと。①量 ②質 ③関係 ④様態 この4つを守ること。

この4つを守っていると、言葉の裏読みをする必要がなくなり、余計な労力を使わず良識ある会話を行うことが出来る。

①量の格率：必要な情報を過不足なく出す

悪い例) 「今日何時？」→「この時計はスイス製で祖父の形見。この前電池交換をしたんだよね。10時だよ。」→情報多すぎ。  
「宿題やった？」→「やった（本当は半分しかやってない）」→必要な情報が足りていない

②質の格率：真実、根拠のあることを言う

悪い例) 「あの二人、絶対浮気してるよ。雰囲気が怪しいもん。」→主観的な雰囲気を根拠にして、事実化のように話すな。「浮気しているように見える」ならセーフ。断言はダメ。  
「あのニュース見た？やばいよね。」→「ねー、やばいよね（本当は見えてない）」→知っているフリをするな。

③関係の格率：関連のあることを言う

悪い例) 会議で予算について議論してるのに、「そういえば昨日のサッカー見ました？」とか言い出す。  
論点のすり替えをするのも、悪い例。

④様態の格率：話し方を明瞭にする

悪い例) 「あれがあれで、こうだったよ」→ハッキリ言え。曖昧な言葉を使うな。  
「つまり、こういうことかもしれないということの可能性が高いかも」→冗長表現をするな

## 心理的安全性

- ・「知りません」と言っても、馬鹿にされない。
- ・「失敗しました」と言っても、責められない。
- ・「それは違うと思います」と言っても、嫌われない。
- ・「困っています」と言っても、迷惑がられない。

このような状態が揃っている環境。「何を言っても、人格攻撃や仲間外れという『罰』を受けないことが保証されている状態」  
怒りっぽい人に「それは違うと思います」とか言えないよね。だって、心理的安全性がないから。

Googleは「どのようなチームが効果的であるか」を自社内で調査した。

「優秀なメンバー（IQが高い、学歴が高い）を集めれば、最強のチームになる」

「性格が良い人たちを集めれば、最強のチームになる」

→これは間違いだったことが判明。

「『心理的安全性』が高いチームこそが、最も成果を上げる。」ことを発見した。

[Google：プロジェクト・アリストテレス](#)

※よくある勘違い

「めるま湯」とは違う。

×「ミスしても誰も何も言わない」「嫌われたくないから、厳しいことは言わない」

○「ミスしたらすぐに報告して、みんなで直す」「目標達成のために、あえて厳しい意見も言い合う（でも人格攻撃はしない）」

## フィルターバブル、エコーチェンバーの自覚

自分が見たい情報しか見えなくなる現象

フィルターバブル

→SNSの機能により、オスス×動画・オスス×の投稿ばかりが目につくようになってしまうこと。

反対意見や不快な情報が視界から消え、自分の考えが「世界の常識」だと思い込んでしまう状態。

例) ラー×フ好きのアカウントでは、TLにラー×フのツイートばかりある。→世の中皆、ラー×フが好きなんだなぁ←勘違い

エコーチェンバー

→自分と似た考えを持つ人だけをフォローし、反対意見を持つ人をブロック・ミュートした結果、同じような意見ばかりが飛び交うこと

「Aは正しい！」という投稿に対し、「そうだ!」「その通り!」というコメント（いいね）ばかりが集まってしまう。

異論が入ってこないため、特定の信念やデマが「疑いようのない真実」として強化されること。

フィルターバブルとエコーチェンバーの違い

フィルターバブル→受動的。勝手にオスス×される。

エコーチェンバー→能動的。自分の手でフォローしたりミュートをする。

この2つを自覚して、色んな情報・世界を見ることが大切。



## マインドフルネス

脳の注意制御機能を鍛えるための科学的なトレーニング。

「今、ここ」の感覚（呼吸や音）だけに意識を向け、雑念を払うこと。

瞑想は宗教的な儀式であったが、脳科学の発展に伴い、瞑想が記憶や感情制御を司る海馬（脳の一部分）の密度を増加させることが判明した。今では、マインドフルネスが×タ認知能力等の非認知能力を高めることが広く知られている。

（瞑想は場所を選ばず静かに行うため、脳科学による研究がしやすいという背景あり）

### 【やり方】

①座る。楽な体制になる。

②呼吸に集中する：鼻を通る空気の感覚だけに意識を向ける

③雑念が湧くことに気付く：「今日の夕飯何かな」「あれ面白かったな」「（脳内で曲が流れる）」と意識が逸れる。

④戻す：「おっと、雑念が湧いたな」と客観視（×タ認知）し、優しく呼吸に意識を戻す。

⑤繰り返す

呼吸をすることだけ、空気がどこにあるのかだけに意識を向ける。

必ず、余計なことを考えてしまうので（仕方ない）、それに気付き、意識を呼吸に戻す。

まずは毎日2分から始めると良い。

慣れると、呼吸に意識を集中できる時間が伸びていく。

## デジタルデトックス

スマホやPCなどのデジタル機器から一定時間離れ、情報過多の生活をリセットする取り組み。  
睡眠の質向上、ストレス軽減、集中力回復の効果がある。

現代のアプリやSNSは脳の脆弱性を突くように設計されている。

オスス×投稿もいいねも通知も、1秒でも長くSNSを利用してもらうための手段。

facebookは、使用時間を長くするために論争・誹謗中傷を多く見せるようアルゴリズムを利用した過去もある。

「怒り」は「いいね」よりも画面を長く見させる。嫌なコメント・レスバトルばかりオスス×に流れるのもこれが理由。

SNSは、私たちの時間（命）を奪うだけ。タイムロッキングコンテンツがオスス×。

## スティールマン論法（鉄人論法）

相手の提示した主張が未熟であったり、論理的な欠陥があったりする場合でも、それを無視せず、もしその主張が「最高に強固な論理構成」を持っていたらどうなるかを考え、自らその最強バージョンを構築して議論に臨む手法。

相手の主張を最強の状態にした上で反論すること。

例）「子供にスマホを持たせるべきだ」→「確かに、緊急時の連絡手段として必要だし、現代社会でデジタルに関わらなくてはダメリットだ。禁止するから良いとも限らない。しかし～～」

このように、不足している相手の主張を強くしたうえで、議論を行うこと。

揚げ足取りをせず、相手の主張を強化した上で反論を行うことが、正々堂々とした完璧な反論である。

⇔対義語：藁人形論法



## 科学リテラシー

科学的な考えを持つこと。情報の真偽や信頼性を判断できること。

【エビデンスへの理解】

信頼度（小）：個人の意見、サンプル数の少ないデータ（例　うちのおばあちゃん、タバコ吸ってるけど95歳まで生きてるよ）

信頼度（中）：データ、研究、専門家の意見

信頼度（大）：ランダム化比較試験、メタアナリシス（一つの研究だけでなく、複数の研究で同じような結果が得られていること）

YouTuberの個人体験談よりも統計を見ること。\*「統計や論文さえあれば盲目的に信じてよい」わけではない。どこまでも疑え。

\*科学を盲目に信じるのは、科学リテラシーがあるとは言えない。

## 反証可能性

間違いであることを証明するテストが可能であること。反証可能性が高いほど（科学的な）信頼度が高い。

また、反証されたときに主張を取り下げる態度も科学には必要。

例）

「天気予報によると、明日は雨が降るよ」→明日になれば確認できる→反証可能性が高い

「全てのカラスは黒い」→全てのカラスを確認すれば、示すことができる→反証可能性がある

「世界は5分前に作られた」→確認する方法がない→反証可能性がない

「ワクチンは人口削減計画の毒だ。打つと超過死亡が増える。」→統計データでは、接種者の方が重症化率・死亡率が低い（反証）

→「そのデータは政府と製薬会社がグルになって捏造したものだ。本当の数字は隠蔽されている」

→反証されているのに主張を取り下げない→オカルトの可能性が高い

## オッカムの剃刀（かみそり）

必要以上に仮定を増やさないこと。少ない原理で説明するように努めること。

例）「夜中に物音がした」

①猫が棚から物を落とした？

②泥棒が入ろうとしたが、鍵がピッキングできず、諦めて帰る時に窓にぶつかった？

③政府の秘密エージェントが私を監視するために盗聴器を仕掛けに来た？

→①は仮定が1つだが、②③は仮定が3つある。→仮定が少ない①を採用するべき、という考え。

## ハンロンの剃刀

無能が原因であることを、悪意が原因であると判断しないこと。

「悪意（わざとやった）」と考えるのではなく、まずは「無能（知らなかった、気づかなかった、疲れていた、ミスした）」ことが原因であると考えること。

例）「メールの返信が来ない」

×私のことが嫌いになったのかな？嫌がらせかな？

○忙しいのかな？忘れてるのかな？気付いてないのかな？

## ホワイト社会

社会全体がより清潔で、健康的で、道徳的であることを強く求める風潮。

悪口、対立煽り、人格攻撃、不倫、スキャンダル等を極端に嫌う社会になったこと。

# 排除すべき毒

## 藁人形論法（ストローマン論法）

相手の主張を正しく受け取らず、わざと歪めたり極端な解釈にすり替えたりして、その「作り変えられた弱い主張（藁人形）」を叩き潰すこと。さも相手本体を論破したかのように見せる卑怯な議論の手法。ゴミofゴミ。

- ①相手が論理的な意見を言う。
- ②その意見から特定の単語を拾ったり、極端な結論を捏造したりして、叩きやすい「藁人形」を作る。
- ③本来の主張ではなく、その「藁人形」に対して怒ったり反論したりする。
- ④相手を論破した気になる。

例1)

「健康を考えて、もう少し自炊の頻度を増やしたほうがいいと思うよ」

「へえ、じゃあ君は『外食やコンビニ飯を食べている人間は全員不健康で、人生を無駄にしている』と見下しているわけだ。外食業界が潰れてもいいと思ってるのか？」

例2)

「この映画、映像は素晴らしいけど、後半の脚本が少し強引に感じたな」

「批判するなら自分で作ってみるよ！監督やスタッフがどれだけ苦労したと思ってるんだ？作品への愛がない奴は黙ってる！」

相手の主張から論理を抽出することができていない、相手の主張の真意を掴めない、弱い相手をでっち上げたいという考えが藁人形論法に繋がる。

⇔対義語：鉄人論法

# 排除すべき毒

## 悪意の推定（敵意帰属バイアス）

他者のあいまいで意図がはっきりしない言動を、正当な理由なく「自分への攻撃」や「悪意によるもの」とネガティブに解釈してしまう認知のバグ。被害妄想に近い認知の歪み。

肩がぶつかった→わざとぶつかってきた！！

挨拶されなかった⇒私のことを見下している！！

間違いを指摘された→みんなの前で恥をかかせて、私の評価を落とそうとしてる！！

「悪意の推定」をする人間は、常に自分が世界の中心にいて、他人が自分に対して何らかの感情を抱いていると自惚れている。

## 白黒思考（誤った二分法）

「善か悪か」「成功か失敗か」「敵か味方か」といった極端な二元論でしか捉えられない認知のバグ。本当はもっと選択肢があるはずなのに、あたかも2択のように思わせる・考えること。

例)

「お前に残された選択肢は二つだ。俺に従うか…ここで死ぬかだ！！！」

「100%完璧じゃないなら、このプロジェクトはゴミと同じだ。」

世界は白黒ではなく、グラデーションでできている。

白と黒の間にたくさんのグレーがある。

# 排除すべき毒

## 滑り坂論法

ある小さな一歩を踏み出すと、坂道を転げ落ちるように次々と連鎖反応が起き、最終的には破滅的な結果（最悪の事態）に至ると根拠なしに主張する論理のバグ。

「風が吹けば桶屋が儲かる」のネガティブ・極端版。

例)

「靴下の色の自由化を認めれば、次は髪型も自由になり、服装も乱れ、最終的には学習意欲が低下して、この学校の偏差値は地の底に落ちるだろう。だから、白以外の靴下は認めない。」

「子供に生成AIを使わせれば、彼らは自分で考えなくなり、思考力が退化し、最終的には人類の知性は失われ、AIの奴隷になるだろう。だからAIは禁止すべきだ。」

「選択的夫婦別姓を認めれば、家族の絆が壊れ、離婚が増え、少子化が加速し、最終的には日本という国家が消滅する。」

AならばBである確率は100%なのだろうか？

未来は「一本道の滑り台」ではなく、「無数の分岐がある複雑なネットワーク」です。

AならばBも飛躍、BならばCも飛躍…。これはただの詭弁です。

変化を恐れる保守的な思想を持つと陥りやすい傾向にあります。

# 排除すべき毒

## ルサンチマン

主に社会的弱者が強者に対して抱く、怒り・嫉妬・恨み、憎悪。「弱者こそが善である」という奴隷道德のこと。

- ①自分より優れた存在（知性、富、強さ）に対し、太刀打ちできない。
  - ②相手を攻撃できないため、怒りを内面に溜め込む。
  - ③苦しみから逃れるため、「強いことは悪だ、弱い自分こそが正しいのだ」と価値観を180度ひっくり返す。
- このような現象。

論理的に優れた人を「理屈っぽい、心がない」と叩き、思考停止している自分を「素直で人間味がある」と正当化する。  
「金持ちは汚いことをして稼いでいる。貧乏な自分は清らかだ」と考え、向上心を捨てる。

自分が弱者であり強者に勝てないが故に、強者こそが悪であり弱い自分が正しいと思う奴隷の考え。

## シャーデンフロイデ

他者の不幸を蜜の味と覚えること。「ざまあw」のこと。  
自分より優れた相手・鼻につく相手が失脚することで、自分の相対的な順位が上がったと脳が錯覚し、喜びを覚えること。

完璧だと思われていた有名人のスキャンダルを見て、ワクワクする。  
優秀で鼻についていた同僚がミスをして怒られているのを見て、内心「ざまあみろ」と思う。

これは、単に自分が優れていないだけ。



# 排除すべき毒

## 陰謀論

世の中の出来事は、強力な集団による秘密の計画によって引き起こされているという信念。  
複雑な現実を「悪意ある加害者」のせいにする事で、難しいことを考えなくて済むようにし、自分は世界を理解しているという万能感に浸ろうとすること。

陰謀論の最大の特徴は「反証可能性がない」こと。「証拠がない」ことは「隠蔽が完璧である証拠」になり、「反対の証拠」は「工作員による捏造」とされる。  
つまり、どんな証拠が出ても陰謀論は正しいと解釈してしまう（確かめる方法が無い＝反証可能性が低い）こと。

有名な陰謀論）航空機墜落事故はミサイルのせい、人工地震、3R政策、Qアノフ、魔女、財務省陰謀論

## 疑似科学

科学的な体裁を整えているが、科学ではないもの。科学っぽい偽物。  
科学という権威や信頼を利用し、正しいように見せかける手法。  
「量子」「波動」「エネルギー」「デトックス」といった、科学っぽい言葉を使ってそれっぽく説明するのが特徴。

有名な疑似科学）血液型性格診断、水からの伝言、水素水、マイナスイオン、アドラー心理学、MBTI、癌の民間療法

現在科学とされているものも、反証される（正しくないと示される）ことによって将来的に科学ではなくなる可能性もある。  
錬金術など、歴史的に科学（自然哲学）とされてきたものも存在する。

# 排除すべき毒

## 確証バイアス

自分の持っている信念や仮説を裏付ける情報ばかりを集め、それに反する情報を無視、あるいは過小評価してしまう認知のバグ。

例) ワクチンは危険なんだ!! → 「🔍ワクチン 危険 証拠」

都合のいいサイトだけ閲覧して、自分の考えが正しいことを裏付けようとするバイアス。

最近のチャット系AI大体これ。

ただ普通に嫌で素っ気ないだけなのに、「もしかしたら自分に気があるかも？照れてるかも？」と勘違いするのもこれ。

## 単一原因の誤謬（ごびゅう）

ある複雑な出来事に対して、実際には複数の要因が絡み合っているにもかかわらず、「原因はたった一つである」と決めつけてしまう論理のバグ。

例) 中学生の学力が低下しているのは、スマホのせいだ！

→本当は複数の原因があるにもかかわらず、スマホという単一の存在を原因としようとしている。

犯人捜しのバイアスもこれ。地球温暖化は中国のせいだ、とか。

脳は「複雑さ」を嫌い、「シンプルさ」を好む性質がある。

知的能力の低い人は難しいことを考えられないから、シンプルに考えられる単一原因の誤謬に陥ってしまう。

→これも単一原因の誤謬です。気付いた？

# 排除すべき毒

## 自然に訴える論証

「あるものが『自然』であればそれは良く、正しく、優れており、逆に『不自然（人工的）』であればそれは悪く、有害で、劣っている」と決めつける論理のバグ。

例) このサプリは100%天然由来成分だから、化学合成された薬よりも体に優しく、副作用ありません。

自然な出産、自然な育児こそが母子の絆を深める。無痛分娩や粉ミルク) は不自然であり、子供の成長に悪影響を与える。

## サンクコスト効果（コンコルド効果）

すでに支払ってしまい、取り戻すことのできない費用（金銭・時間・労力）に執着し、それが将来の意思決定を歪めてしまう認知のバグ。損切できないこと。

例) これだけ投資したのだから、今やめるのはもったいない。

## ダニング＝クルーガー効果

能力の低い人が自分の未熟さを認識できず、自分を過大評価してしまう認知のバグ。

バカほど自分を天才だと思い込み、賢い人ほど自分を凡人だと疑う現象。

能力がないため、自分がどれだけできるかも分かっていない。なぜなら、能力がないから。

## 多義性の誤謬（ごびゅう）

同じ言葉を「異なる意味」で使い分けることによって、一見正しいように見えて実は論理が破綻している結論を導き出すバグ。

例) 日本には表現の①**自由**がある。

②**自由**なのだから、何をしても許されるはずだ。

だから、誹謗中傷で他人を傷つけても法的に罰せられるのはおかしい。

①の自由と②の自由は別の意味であり、自由という言葉が色々な意味を持つことを理解できていない。

# 排除すべき毒

## トーン・ポリシング

議論の内容（何を言っているか）ではなく、その話し方や態度（どう言っているか）を批判することで、相手の主張を無効化しようとする行為。論点のすり替え。

「そんな言い方では伝わらない」「怒らないで主張して」「冷静になりなさい」と、相手の感情的な部分のみに焦点を当てて批判すること。

主張者の「心の状態」を攻撃する、人格攻撃の変種。

## シーライオニング

一見すると「丁寧で理性的、かつ知的な対話」のフリをしながら、実際には相手のエネルギーを奪い、議論を麻痺させることを目的とした嫌がらせ。

相手が疲弊して話をやめるまで、何度も根拠（エビデンス）や回答を要求し続ける。建設的な議論ではなく、相手を論破、あるいは疲弊させて議論から追い出すことが目的。

「失礼ですが、その根拠を教えてくださいませんか？」

「その言葉の定義は？」

と無限に聞き続ける。相手が嫌な気持ちになり、議論を放棄したり怒ったりすると、「なぜそんなに感情的なんですか？ 私は丁寧に聞いているだけなのに」と被害者のポジションも回り込もうとする。

善意解釈を行おうとしない人がこなる。

# 排除すべき毒

## ギャロップ論法（ギッシュ・ギャロップ）

議論において「質より量」で相手を圧倒し、論理的な反論を物理的に不可能にさせること。

- ①短時間に、大量の主張や疑問を投げつける。
- ②相手が一つ一つの誤りを訂正している間に、さらに新しい主張を重ねる。
- ③相手がすべての点に反論しきれなかった場合、「ほら、私の主張に答えられないポイントがある。つまり私の勝ちだ」と宣言する。つまり、ゴミ。

## モラル・ライセンシング

「良いことをしたのだから少しぐらい悪いことをしても許される」と勘違いすること。

例）ジムで運動したから高カロリーの食事をしてもいい。エコバッグを使ってるから冷暖房を付けっぱなしでもいい。正しいことは免罪符ではない。悪人を攻撃する行為は、たとえ悪人が相手だとしても攻撃が許されるわけではない。

## 公平世界仮説

世の中は公平にできていると勘違いすること。そういう世界観のこと。

良いことをすれば報われる。悪い人は天罰が下る。

→世の中は公平にできていると勘違いすることによって生まれる勘違い。

因果応報を信じている人たちの心理傾向のこと。世界はただの世界でしかない。

# 能力を得る方法

## グロース・マインドセット（成長思考）

「人間の能力や知性は、努力や戦略、他者からの助けによって後天的に伸ばすことができる」という信念。

- ①知能は筋肉のように鍛え、伸ばせる。
  - ②困難への挑戦は学ぶための良い機会だ。
  - ③難しいことも何度でも粘り強く挑戦する。
  - ④努力は上達するために必要なことだ。
  - ⑤自分への批判は有益なフィードバックであり、情報だ。
- このように心の底から信じていること。

逆に、

- ①知能は固定的で変えられない。
- ②挑戦するのは失敗することなので、安全な道が良い。
- ③難しいことはできないので諦めるのが賢い。
- ④努力をすることは才能がない証拠だ。
- ⑤自分への批判は自分への攻撃だ。

と信じている人を固定マインドセットと呼び、能力が伸びづらくなると知られている。

自分とは完成品ではなく、常にアップデートし続ける試作品だ。

どんなことでも練習すれば上達すると信じられる心が、成長するために最も必要なことである。



# 能力を得る方法

## グリッド

「やりめく力」のこと。諦めず、粘り強く挑戦する心。  
才能やIQがある人よりも、グリッドを持つ人の方が長期的な成功に繋がることが知られている。

単なる「根性」や「気合」ではない。一つの目標に向かって興味を持ち続ける「情熱」、目標をあきらめずに努力を継続する「粘り強さ」がグリッド。  
グリッドは先天的なものではなく、後天的なものである。今からでも身につけることが可能。  
アライグマになろう。

## 統制の所在の内在化

自分の身に起きた出来事の原因を自分に求めること。  
自分の人生は自分でコントロールできると考えること、失敗は運の悪さではなく自分のミスであると捉えること。  
過剰な自己責任には注意。→事故や病気、社会構造など。

## 検索練習

学習した内容を「思い出す（記憶から取り出す）」作業を通じて、知識を長期記憶に定着させる学習法。  
「教科書を読む」「講義を聴く」といった情報の入力（インプット）ではなく、テストやクイズ形式で情報の出力（アウトプット）を行うこと。

覚えるというのは、思い出そうとすることである。

# 能力を得る方法

## 限界的練習

技能を向上させるため高負荷トレーニングのこと。練習するときは「量」だけではなく「質」にこだわること。

×「上手になりたい」

○具体的な目標、「PKで四隅に入る確率を75%まで引き上げたい」

×「疲れたけど練習し続ける」

○「全神経を注いで集中して練習する」

×間違いを放置する。正しいかどうか気にしない。

○どこで、なぜ間違えたのかを即座に検出し、理解する（理想を言うと、教師や指導者に即指摘してもらう）

×「とりあえずやる」「できることをやる」

○「今の自分には少しだけ難しい（成功率50～70%程度）のものを練習する」

コフフォートゾーン（気楽にできる状態）を脱却し、全神経を使って集中して具体的な目標のために少し難しい練習に取り組み、即時フィードバックを行うこと。

# 能力を得る方法

## 分散学習

学習内容を一度に詰め込むのではなく、時間を置いて何度も復習する学習法。  
一夜漬けをするのではなく、日々少しずつ勉強すること。長時間にわたり、何度も思い出すことを繰り返すこと。  
前回の試験範囲も、少しずつまた勉強すること。

## インターリーピング

関連する異なる学習トピックや問題を交互に混ぜて行う学習法。  
同じ問題を連続して解くのではなく、異なる単元を交互に解くこと。  
例) 数学において 図形1問→確率1問→方程式1問 のように、同じ形式の問題を連続して解かないようにすること。  
効率よく脳に覚えさせる手法。

## ピア効果

周囲の人間（ピア：仲間・同等者）の行動や質、あるいは能力から直接的・間接的な影響を受ける現象。  
頭の良い人に囲まれると頭が良くなる、頭の悪い人に囲まれると頭が悪くなること。  
あなたのパフォーマンスは、あなたが最も多くの時間を共に過ごす5人の平均になる。

## ディープ・ワーク

深い仕事。深い集中状態で行われる活動のこと。  
①机の上から不要なものを排除し、視覚的なノイズをゼロにする。  
②スマホは別室に置く。電源を切る。  
③余計な情報は全て遮断する環境を作る。

# 能力を得る方法

## フィードバック・ループの高速化

フィードバック：振り返りを貰うこと

例）テストの結果が30点だった。→先生から、今回のテストの結果の良い点と改善点を教えてもらい、どうすべきかアドバイスを貰う。

フィードバック・ループの高速化とは、フィードバックを何度も行い、その間隔を非常に短くすることです。

定期試験の返却は、試験の一週間後？遅すぎる！

模試の結果は1カ月後？なんてことだ！

エアコンは部屋の温度を測定してくれますが、2時間に一回しか測定しないエアコンを使いたい人とかいますか？

常に部屋の温度を測っていて欲しいですね。適温にするために。

## 教えるつもり勉強法

自分が学習した内容を「誰かに教える」という前提でインプット、もしくはアウトプットすること。

この資料をここまで読んできたと思いますが、その内容を他者に説明できますか？

心理的安全性って何？

オッカムの剃刀は？

藁人形論法を説明してみて？

何かを読んで満足するのではなく、説明しようとすることで深く学ぶこと。

# 注意点

○バイアスは思考のショートカットであり、脳の節約である。

常に100点を出そうとしなくていい、60点くらいを高速で出し続ける方が結果的によくなる。

→「良識」「毒」と表現したが、全てに適応させるのではなく、ここぞというときに適応させよう。

○この資料に書いてあることがあってるか間違ってるか…。この2択で考えることすら白黒思考である。

この資料が絶対的に正しいとは思わず、自分の頭で考えよう。

○この資料の内容は余りにもストイックすぎる。

公平世界仮説→世界は不公平である

統制の所在の内在化→原因は自分にある

⇒「世界は理不尽だが、それに対応できなかった自分の実力不足だ」という考えは、常人には厳しい。

ときには、「運が悪かった」と考えるのも一つの手。

○この資料は矛盾ではない。

「おいw それ、トーン・ポリシングじゃんwww草草の草あ！」

相手を攻撃するために使うのではなく、自分を正すために使う・避けるべき相手を見定めるために使う盾がこの資料である。

他人を貶めるため、見下すため、優越感のためにあるわけではない。