

「精神」を整えるための 1冊がここにあります。

人生が整うマウンティング大全

著者：マウンティングポリス／四六判、208頁、2C、本体価格 1,400円

人間関係あるところにマウントあり、マウンティングを制する者こそが人生を制する。

3万以上の事例を収集・分析してきたマウンティング研究家が、80億総マウント社会を乗り切るためのナレッジを集大成。

- ・一流の人こそこっそり活用しているマウンティングの最強パターンとは
- ・ステルスマウント×マウントさせる=最強のビジネススキル
- ・イノベーションはテクノロジーからではなくMX(マウンティングエクスペリエンス)から生まれる

AIが発達し、英語、ファイナンス、ITといったスキルが陳腐化するこれからの時代に不可欠な人間理解のセンスとマウンティングリテラシーが身につく。

マインドフルネス、ファクトフルネスより大事な「マウントフルネス」の極意をあなたに。



メンタルトレーニングの教科書 ～本番に強くなる！自信をつける！

著者：石津貴代／四六判、136頁、2C、本体価格 1,200円

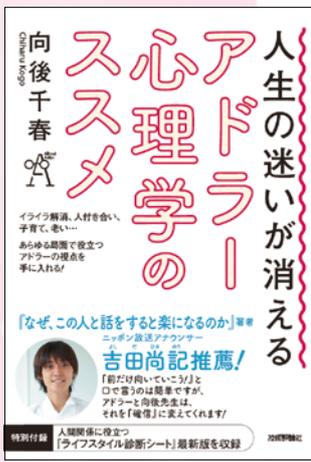
メンタルトレーニングは、緊張や感情、ストレスをうまくコントロールして、自信を付け、目標達成や自己成長のために役立てる、いわば心の筋トレです。メンタルトレーニングの需要はスポーツ界やビジネス界のトップ層の中で年々増加しています。しかし、メンタルトレーニングはアスリートや経営者だけのものではありません。目標があったり、やりたいことがある、なりたいたい自分がある人全般に活かせるスキルです。本書は、メンタルトレーニング・カウンセリングの第一線で活躍する石津貴代氏が、一般人に向けてわかりやすく解説したメンタルトレーニングの入門書です。本番に弱い人、人前で緊張しやすい人だけでなく、指導する立場の人、教育者や子育て中の人、経営者など、様々な方に役立つ内容となっております。



人生の迷いが消える アドラー心理学のススメ

著者：向後千春／四六判、160頁、2C、本体価格 1,480円

「アドラー心理学の視点」を参考にして、生き方の指針を考えたいと思っている、悩める社会人にむけた一般向け読み物。一般読者向けではあるが、著者の向後先生のご専門を活かしていただき、アカデミックな内容を口語的にやさしく説明する。



正しく知る不安障害 ～不安を理解し怖れを手放す～

著者：水島広子／四六判、184頁、2C、本体価格 1,480円

対人恐怖症やパニック障害といった言葉を頻繁に耳にするようになりました。より複雑化しデジタル化された現在社会の中で、多くの人がなんらかのストレスを心に抱えるようになったためといわれています。本書では、一般に不安障害と呼ばれている多くの心の病について実例を紹介し、それを引き起こす要因、それを自覚する術、対処方法、治療や克服といったことを、周囲の対応方法なども含めて、一般人にわかりやすく解説します。



技術評論社 販売促進部 26.03 ビジネス DM FAX 03-3513-6151

〈キリトリ〉

補充注文書	条件 (書店名及び番線印)	注文	ISBN	書名	本体価格	注文数
		発行所	13951-3	人生が整うマウンティング大全	1,400円	冊
		発注年月日	12121-1	メンタルトレーニングの教科書	1,200円	冊
		ご担当者様名	7980-3	人生の迷いが消える アドラー心理学のススメ	1,480円	冊
		26.03 ビジネス DM	4350-7	正しく知る不安障害	1,480円	冊

*ISBNの左側は「978-4-297-」もしくは「978-4-7741-」が付きま