

「すぐやる人」と「やらない人」の習慣という本からです

すぐやる人はサティスファイサー、やれない人はマキシマイザー。

ある試験において 80 点が合格点だとしましょう。あなたは 80 点を目指しますか？それとも 100 点を目指しますか？

アメリカの心理学者バリー・シュワルツ博士によれば、私たち人間は、自分にとって最高の選択を望む「マキシマイザー」と、まずまずのところでも満足する「サティスファイサー」の 2 種類に分けられるそうです。マキシマイザーは満点を目指すタイプなので、ひとつひとつのことについてあれこれ迷ったり悩んだりします。ようやく何かを選択しても「もっと他にいいものがあったのでは」と、なかなか満足することができません。それどころか、「もっとできたはずだ」と、後悔することも多いのです。それ以上に大きな問題は、迷ったり悩んだりする時間が長く、行動をとるまでに長い時間を費やしてしまうか、場合によっては行動できずじまいにすら、なってしまいます。「やれない人」の特徴のひとつとして、完璧主義を目指してしまうことが挙げられます。もちろん、誰だって 100 点を取るとはうれしいし、完璧なものにあこがれを抱いてしまうでしょう。しかし、その思考が大きなブロックとなって行動を妨げていることも考えなくてはなりません。その仕事が終わった後も、それについて「ああすれば良かったかな。こうすれば良かったかな」と悩み、次に移ることも遅くなってしまいます。「すぐやる人」は雑にやるということの大切さを理解しています。いわゆるサティスファイサーで、80 点でいいものは 80 点でいいと思えることができるので、行動が早くなります。日々の活動の中で 100 点を求められるものは限られています。そのため、「すぐやる人」はまず合格点を設定します。たとえば、会議の議事録を作ると言っても、一言一句聞き漏らさない 100 点の議事録を作るのか、要点をまとめた 80 点のものを作るのか、どちらが必要なのかを、まずは明確にします。一言一句忠実に作成した議事録は一見 100 点に見えるかもしれませんが、逆に要点がつかみづらく、それを読む人にとっては 30 点かもしれません。むしろ 80 点くらいのものの方が、読み手には 100 点かもしれません。相手の期待を上回るという意味であっても、85 点で十分でしょう。それ以上は、必要でもない時間と労力をかけることになってしまうのです。それで時間を浪費し、脳を疲れさせてしまつては、テンポよく仕事をこなすことができません。

「すぐやる人」は最初に目的を定めて、合格点を見据えて、その点数をクリアするのに必要最低限の労力のみをかけるようにしているのです。仮に素早く 80 点のものを仕上げても上司に確認してもらって、足りないものがあれば、そこで上乘せするくらいでいいのです。改善に改善を重ねればいいのだと割り切ることです。私がたくさんの人々を指導して感じることは、「伸びる人」と「伸びない人」とを比較すると、「伸びる人」はまずとにかく雑にでもいいので取りかかります。そして、改善に改善を重ねながら、合格点をクリアするものに仕上げていきます。これは、ペンキを塗るような感覚です。一度で綺麗に塗るのではなく、何度も何度も重ね塗りをしてムラをなくしていくようなものです。一方で、「伸びない人」は一度ですべてをやりきってしまうおとしすぎて、要点がつかめずじまいに終わってしまいます。だから、どこに力を入れていいかもつかめず、行動力が鈍ってしまいます。もちろん、100 点しか許されないような仕事もあります。レジでお釣りを 80 点くらいの感覚で適当に渡されたら誰でも怒りますね。だからこそ、それぞれのタスクの合格点を明確にして、まずはそれを満たすことがあなたにとっての 100 点なのだと考えていきたいものです。

カッコ内を埋めてください

( ) はまずとにかく ( ) ので取りかかります。そして、改善  
に改善を重ねながら、( ) ものに仕上げていきます。