

思考フレームワーク

ワークコーディング速度UP

タイピングを早くする→

ゲームで遊ぶ→毎日沢山の文章コードを打

コードをよく覚える

セミナーで最も印象に残った点とその理由

可処分時間を奪うのが価値になったということ、スマホのプッシュ通知や更新のスクワイプいいねなどがドーパミンを出すということ。

逆に、やるべきなのに気が進まないことなどもそういうドーパミンが出るような工夫をしたら楽しく仕事や学習ができるようになるんだらうと思いました。（子供がゲーム形式で授業を受けるなどなど）

感想

現状と目的の話はドキッとすることがとても多かったです。

自分の状態と状態をちゃんと理解して扁桃体ではなく前頭前野で考えて整理してみようと思いました。

できないことに悩まない認めて手放すというのが大事というのは聞いたらその通りだと思いますがなかなか難しいと思いました。「諦めるな！」的な教育の刷り込みもあるかなと思います。改めて認識をしたので取捨選択、努力でなんとかなるか無理なのかシンプルに考えてみたいと思いました。

=====

手段の目的化

何をやるかどうやるかが頭を支配している状態

社内政治

日本の教育、当たり前で大学までレール

常時接続の弊害IT化

扁桃体 メンタルとしてできないと自分にラベリングしてしまう

橋を渡るのが目的なのに落ちることに目がいきます。

理性がなく衝動的にものをおこなってしまう

衝動的なときは扁桃体に負けている。

ユーチューブやジメールはスマホから消した方がいい制作者
自分ができないことを認識してるのすごい できないことは最初から悩まず手放す

どうでもいい人にモテる話 好きな人には扁桃体で動いてしまっている
手段の先には目的はない 目の前のことに固執