

CONTENTS

はしがき

序章 各章の構成と本書の使い方

7

標準

1

How to Minimize Static Electricity

静電気を軽減する方法

16

標準

2

How to Stop Smoking

タバコをやめる方法

28

標準

3

How to Set Meaningful Goals and Reach Them

有意義な目標を設定し到達する方法

38

標準

4

How to Call 911

911番に電話をする方法

50

標準

5

How to Save on Grocery Bills

食費を節約する方法

62

やや難

6

How to Save the World One Person at a Time

1人ずつ着実に世界を救う方法

76

やや難

7

How to Prevent Sunburn

日焼けを防ぐ方法

88

やや難 8	How to Beat the Recession with Ramen Noodles ラーメンで不況に打ち勝つ方法	98
やや難 9	How to Choose a Real Estate Agent 不動産業者を選ぶ方法	110
やや難 10	How to Make it in Hollywood with Only a Camera and a Computer カメラとコンピュータだけでハリウッドで成功する方法	120
難 11	How to Deal with Your Incoming Daily Mail 毎日届く郵便物を処理する方法	134
難 12	How to Let Go of Things You Are Sentimentally Attached to 思い入れのある物を捨てる方法	148
難 13	How to Make the Perfect Sandwich 完璧なサンドウィッチの作り方	162
難 14	How to Avoid Mistakes When Responding to Job Posts 求人応募でミスを避ける方法	172
難 15	How to Get Organized and Stay Motivated 身の回りを整理してやる気を維持する方法	186