

## <붙임1> 자기계발휴가 결과보고

<b>학습내용</b>	알프레드 아들러(Alfred Adler)의 미래지향적이고 긍정적인 사고를 강조하는 ‘개인심리학’에 기초하여 인간은 얼마든지 환경이 아닌 나 자신의 용기로 인생이 바뀔 수 있다는 희망을 주었다.
<b>키워드</b>	미움받을 용기
<b>본 것</b> ▼ <b>자기계발 (책)의 주요내용</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 트라우마를 부정하라 프로이드의 원인론에 근거한 트라우마는 인간의 행동을 과거의 원인으로 규정하고 긍정적인 삶을 살게 하기보다는 ~탓으로 돌린다. 아들러의 목적론에 근거해 인생은 지금 나의 용기를 통해 변화될 수 있다</li> <li>○ 모든 고민은 인간관계에서 비롯된다 아들러의 심리학에서는 개인으로서의 자립과 사회에서의 협조를 목표로 내걸었다. 그러기 위해서는 일,교우, 사랑이라는 과제를 넘어서야 한다.</li> <li>○ 타인의 과제를 버리라 타인의 만족을 위한 삶을 버리고 나의 과제와 타인의 과제를 구분할 줄 알아야 하며 타인의 과제를 과감하게 버려라</li> <li>○ 세계의 중심은 어디에 있는가 남에게 어떻게 보이느냐에 집착하는 삶에서 벗어나 더 큰 공동체의 목소리를 듣도록 노력하며 모든 인간관계를 수평관계로 만들어라</li> <li>○ 지금 여기를 진지하게 살아간다 세계란 다른 누군가가 바꿔주는 것이 아니라, 오로지 나의 힘으로만 바뀔 수 있다. 지금 이 순간을 즐기고 스포트라이트를 비춰라</li> </ul>
<b>깨달은 것</b> ▼ <b>나의 이해</b> · <b>해석</b>	인간의 모든 행동은 원인이 있고, 부모로부터 본래 타고 태어난 기질이 80~90프로라고 생각하며 살았다. 즉, 인간은 바뀌지 않고, 모든 관계(결혼, 회사생활, 자녀와의 관계 등)에서 나와 관계된 인간들은 그런 행동을 하는 분명한 원인이 있을 것이라 믿고, 불편한 관계의 인간관계를 회피하며 살았다. 특히 사회생활을 하면서 타인의 눈을 지나치게 의식하며 산 나머지 내가 진정으로 원하는 것이 무엇인지를 성인이 되어서야 다시금 찾아 나서게 되었다. 이런 모든 것이 인간은 바뀔 수 있고, 그 중심에는 “용기”기 필요하다는 것을 깨달았다.
<b>적용할 것</b> ▼ <b>개인</b> · <b>직장</b>	자녀에게 부모의 과제를 지나치게 강요한 점을 반성하고, 자녀가 자신들의 삶의 주인임을 깨닫게 해줘야겠다. 직장생활을 함에 있어서 타인의 시선을 너무 의식할 것이 아니라 내가 진정 원하는 일이 무엇이고, 우리팀의 역할이 무엇인지를 먼저 곰곰이 따져보고 조직내에서의 팀의 역할 정의를 내려야겠다.

이 독서노트에 대한 진정성에 의심이 없음을 서약합니다. 김 윤희  
(거짓에 따른 불이익을 감수합니다.)