



『열다섯, 심리학이 필요한 순간』

김기환 지음 | 248쪽 | 2022년 9월 | 탐

분야

청소년 > 인문/사회

청소년 > 자기계발

주제어

사춘기, 심리학, 감정, 학교생활, 관계

○ 내용 확인하기

1. '단순히 자주 접하는 것만으로 대상에 대해 호감을 느끼는 현상'을 무엇이라고 할까요?

()

2. 우리는 다른 사람에게 영향을 받으며 살아갑니다. 이를 ()이라고 하지요.

3. 알맞은 것을 골라 연결하세요.

규범 사회 영향 •

- 수능 교재를 구매하려고 하는 보검. 온라인 서점에서 판매량이 많은 교재를 구입한다.

정보 사회 영향 •

- 대학 진학에 관심이 없던 지혜. 하지만 주변 친구들이 모두 대학에 진학하자 자신도 대학에 진학하기로 마음먹는다.

4. ()란 어떤 대상에 관해 관심을 기울이는 감정입니다. 개인의 내부에서 자연스럽게 일어나는 감정이기 때문에 어떤 일을 지속하거나 몰두할 수 있게 하는 힘을 가집니다.

5. ()이란 어떤 일을 하기에 적합한 능력과 소질을 가지고 있느냐 하는 것입니다. 이는 미래의 성공 가능성을 예언해 주지요.

○ 생각 넓히기

- 다음 가사를 읽고 물음에 답하세요.

영화 《와일드 로즈》에서

무릎 깨질까 봐 겁내지 마
담을 넘고
나무에 올라가
사람들은 너무 높이 날지 말라고 하지만
날개를 꺼내 달고 하늘 끝까지 치솟아 봐
전부 틀려도 괜찮아
약하기 때문에 강해질 수 있어
그러니 너의 춤을 추고
너의 노래를 부르고
네가 꿈꾸는 삶을 살아
꿈을 이룰 때까지

1. 위의 가사 내용을 자신의 삶에 비추어 보고, 자신에게 하고 싶은 말을 적어 보세요.

2. 진로를 결정하기 위해 또는 꿈꾸는 진로를 실현하기 위해 이제부터 무엇을 하고 싶은지 적어 보세요.

○ 생각 넓히기

1. 같은 실수를 반복했던 경험을 떠올려 적어 보세요.

2. 위와 같은 경험이 나타난 이유는 무엇일까요?

● 다음 글을 읽고 물음에 답하세요.

마크 트웨인

근경에 빠지는 건 뭔가를 몰라서가 아니다.

뭔가를 확실히 안다는 착각 때문이다.

3. 마크 트웨인이 한 말의 의미가 무엇인지 자유롭게 적어 보세요.

4. 같은 실수를 반복하지 않으려면 어떻게 해야 할까요?

① 생각 넓히기

- 다음 글을 읽고 물음에 답하세요.

다큐멘터리 《마이클 조던: 더 라스트 댄스(The Last Dance)》에서

사람들은 과거에 연연하고 미래를 걱정하며 두려워하죠.

마이클은 그렇지 않았어요. 오직 현재만 살았어요.

마이클의 재능은 점프력, 속도, 득점 능력이 아니었어요.

마이클의 재능은 현재에 충실하다는 점이었죠.

그래서 특별했어요.

재능 있는 여러 선수가 실패에 대한 걱정 때문에 무너지곤 했어요.

마이클은 통제할 수 없는 것에 정신을 빼기지 않았어요.

그는 “왜 아직 쓰지도 않은 슛을 걱정해야 하지?”라고 말했어요.

1. 위 글에 나타난 마이클 조던이 특별한 이유는 무엇인가요?

.....

2. 아직 벌어지지 않은 미래의 일을 성공으로 이끌려면 어떻게 해야 할까요?

① 가만히 앉아서 걱정하고 두려워한다.

② 내가 할 수 있는 일을 찾아서 실천한다.

3. 여러분은 발표하려고 사람들 앞에 서면 어떤 기분이 드나요?

.....

4. 현대 사회에서는 다른 사람들과 의사소통하고 자기 생각을 표현하는 능력이 매우 중요합니다. 발표 능력을 향상하려면 어떤 노력을 해야 할지 적어 보세요.

.....

① 내용 확인하기

1. 집과 도서관, 두 공간은 여러 면에서 차이가 있지만, 54쪽에서 가장 큰 차이로 언급한 것은 무엇인가요?

2. 혼자 있을 때와 비교하여 주변에 사람이 있을 때 나타나는 두 가지 변화를 적어 보세요.

①

②

3. ‘혼자서 할 때보다 남들이 지켜볼 때 개인의 수행 능력이 향상되는 현상’을 무엇이라고 하나요?

(人 心 考 究)

4. 다른 사람이 지켜보는 상황에서 다음 과제를 수행한다면 어떤 일이 벌어질까요?

○ 충분히 연습한 단순 과제:

○ 연습이 부족하고 복잡한 과제:

5. 다음은 어떤 단어의 사전적 의미입니다. 해당 단어를 58쪽~59쪽에서 찾아 적어 보세요.

○ 바짝 조였던 정신이 풀려 늦추어짐. 굳어서 뻣뻣하게 된 근육 따위가 원래의 상태로 풀어짐.

○ 마음을 조이고 정신을 바짝 차림. 근육이나 신경 중추의 지속적인 수축, 흥분 상태.

○ 생각 넓히기

- 다음 글을 읽고 물음에 답하세요.

영화 《스타 이즈 본》에서

어느 날 형이 집에 왔을 때 난 헛간에서 피아노를 열중해서 치고 있었어요. 밖에 나가 살던 형이 아버지가 아프아서 온 거였죠. 형이 날 보는데 내가 꼭 뭐라도 된 것처럼 느껴졌어요. 날아갈 것 같은 기분이었죠.

1. 형의 존재가 화자의 기분에 긍정적인 영향을 미친 이유는 무엇일까요?
2. 다른 사람이 지켜볼 때 신이 나서 과제 수행을 더 잘했던 경험이 있다면 적어 보세요.
3. 목표 달성을 위해 노력하는 모습을 지켜봐 주고 칭찬해 줄 가족이나 친구가 있다는 것이 나에게 어떤 영향을 미칠까요?

- 다음 글을 읽고 물음에 답하세요.

어쿠스틱 기타 관리 방법

장시간 연주하지 않을 때는 줄을 풀어 주세요.

줄이 팽팽한 상태로 유지될 경우 넥이 휘거나 바디가 부풀어 오르는 등 변형이 발생할 수 있습니다. 자칫 줄이 끊어질 수도 있고요.

악기에 변형이 발생하면 아름다운 소리를 낼 수 없어요.

즐겁게 연주를 계속하고 싶다면 악기를 충분히 쉬게 해 주세요.

4. 여러분을 어쿠스틱 기타라고 생각하고 윗글을 각색해 보세요.

○ 생각 넓히기

- 다음 글을 읽고 물음에 답하세요.

우리 반에는 열 마리의 토끼와 한 마리의 살행이가 있어요.
점심이 되자 살행이가 말했어요.
“너희 중 한 마리를 잡아먹어야겠어. 내 점심 식사를 방해하지 않는다면 나머지는 무사할 거야.”
토끼들은 아무 말 없이 1번 토끼가 죽는 것을 지켜봤어요.
다들 자신이 피해자가 아니라서 다행이라고 생각했죠.

다음 날 2번 토끼가 죽었어요.
토끼들은 곧 자기 차례가 될 것이라는 걸 어렴풋이 짐작했지만
직면한 현실을 애써 외면했어요.

자신은 관참을 거라고요.
며칠이 지나고 10번 토끼 차례가 되었어요.
마지막 토끼는 그제야 후회했어요.
(㉠)

1. 마지막 토끼가 무슨 생각을 했을지 ㉠에 들어갈 말을 자유롭게 적어 보세요.

.....

2. 위 상황에서 토끼들이 살아남으려면 어떻게 해야 할까요? 두 가지 이상 쓰세요.

.....

.....

3. 학교 폭력에 대응하는 현재 학교 시스템의 문제를 지적하고, 보완할 방법을 적어 보세요.

.....

.....

① 내용 확인하기

1. '양육자나 특별한 사회적 대상과의 상호 작용이 쌓여 형성한 정서적 유대 관계'를 무엇이라고 할까요?

2. 애착 유형은 '안정형'과 '불안정형'으로 구분할 수 있습니다. 불안정형 애착 세 가지를 적어 보세요.

①

②

③

3. 다음에서 설명하는 애착 유형을 찾아 적어 보세요.

사람에 대한 긍정적인 믿음을 가지고 있어서 버림받을까 봐 불안해하거나 집착하지 않습니다. 다른 사람들과 친해지는 것을 어려워하지 않으며, 친밀한 관계를 편안하게 느낍니다.

4. 다음에서 설명하는 애착 유형을 찾아 적어 보세요.

주요 애착 대상으로 '자기 자신'을 꼽는 경우가 많습니다. 사람에게 상처 받을까 봐 관계를 회피하는 유형입니다.

5. 83쪽~84쪽을 읽고 여러분의 애착 유형은 무엇인지 적어 보세요.

○ 생각 넓히기

- 다음 글을 읽고 물음에 답하세요.

내가 원하면
언제든 달려와 줄 것을 알기에
곁에 없어도 든든한 사람

그 사람이 어디선가
나를 응원하고 있다는 것을 알기에
어디에 가든
누구를 만나든
내게 힘이 되는 사람

나의 안식처
나의 보금자리
(㉠)

1. 여러분에게 ㉠은 누구인가요?

.....

2. 화자의 애착 유형은 무엇일까요?

.....

.....

3. 이러한 건강한 애착을 형성하기 위해 여러분이 할 수 있는 일을 적어 보세요.

(자신의 애착 유형과 인간관계를 돌아보고, 부족한 부분이 있다면 이를 보완할 방법을 생각해 보세요.)

.....

○ 내용 확인하기

1. '사물, 사람, 사회, 법과 제도 등에 대한 어떤 견해나 주장 중 하나를 받아들여 옳다고 믿는 것을 무엇이라고 하나요?

.....
.....

2. 다음 빈칸에 들어갈 알맞은 용어는 무엇일까요?

우리는 같은 세계에 살고 있지만 한 사람 한 사람이 각자의 ()을 가지고 자신만의 방식으로 세계를 인식합니다. 그렇다 보니 같은 것을 보고도 사람마다 해석이 달라지지요.

3. 다음에서 설명하는 용어는 무엇일까요?

자신의 신념을 확인하는 방식으로 정보를 선택적으로 받아들이는 현상

4. 말이 안 통하는 사람과 잘 지내려면 어떻게 해야 할까요?

.....
.....
.....
.....

○ 생각 넓히기

- 다음 글을 읽고 물음에 답하세요.

드라마 《믿을 수 없는 이야기》에서

(상담사와 마리가 영화 《좀비랜드》에 관해 이야기하고 있다.)

마리: 누구 믿을 건지 신중하게 정해야 하고요.

상담사: 그건 왜?

마리: 좀비 세상에서 진짜 위험한 건 인간이거든요. 좀비가 공격하는 건 어쩔 수 없어요. 인간의 살점을 먹고 싶은 유혹을 참지 못하니까요. 하지만 인간은 위험한 상황이 닥칠 때 다른 사람을 이용해요. 위기 상황 자체를 이용하고요. 서로에게 해선 안 될 짓을 저지르기 시작해요.

상담사: 다른 대책은 없어? 인간끼리 서로 배신하고 불신할 수밖에 없는 거야?

마리: 네. 아닐 수도 있지만요. 양심을 지킨 사람들 애긴 안 나와요.

상담사: 그럼 생존하려면 모든 사람을 적이라고 가정해야겠네?

마리: 네.

상담사: 진짜 믿을 수 있는 사람은 자신뿐이겠지.

마리: 네.

상담사: 너를 지켜주겠다는 사람이 나타나도….

마리: 안 그럴 거예요. 혼자 버텨야죠.

1. 윗글의 내용으로 유추할 수 있는 마리의 신념을 적어 보세요.
2. 마리에게 해 주고 싶은 말이 있다면 적어 보세요.
3. 여러분이 가지고 있는 신념을 두 가지 적어 보세요.
4. 3번에 적은 신념이 어떤 과정을 통해 형성되었는지 적어 보세요.

○ 내용 확인하기

1. '자신이나 타인에게 일어난 사건의 원인을 찾는 것'을 무엇이라고 하나요?

.....
.....
.....

2. 다음 용어의 뜻을 찾아 적어 보세요.

① 내부 귀인:

② 외부 귀인:

3. 다음 (가), (나)에 들어갈 알맞은 말을 찾아서 적어 보세요.

귀인 과정에서 발생하는 오류나 치우침 현상을 (가)이라고 합니다. 그중 '잘하면 내 탓, 못하면 남 탓'하는 편향, 즉 자신에게 유리한 방향으로 치우쳐서 귀인하는 것을 (나)이라고 합니다.

4. 사람들이 '이기적 귀인'을 하는 이유 세 가지를 적어 보세요.

①

②

③

5. '이기적 귀인'이 필요한 순간은 언제일까요?

.....
.....
.....

○ 생각 넓히기

- 다음 글을 읽고 물음에 답하세요.

직원: 사장님. 이번에 출시한 '사망맛 라면' 매출이 바닥입니다. 완전 망했어요.

사장: 그래?

직원: 좀 덜 맵게 하는 게 어떨까요?

사장: 무슨 소리야? 내 판단이 틀렸다는 거야?

직원: 아, 그게 아니고요.

사장: 소비자들 입맛이 싸구려라서 그래. '사망맛 라면'이 얼마나 맛있는데.

직원: 네, 맞는 말씀입니다. 모두 소비자들 탓입니다.

1. 사장은 신제품 매출 부진의 원인을 어디에서 찾고 있나요?

2. 이러한 판단으로 사장이 얻는 것과 잃는 것은 무엇일까요?

3. 여러분이 사장이라면 이제부터 무엇을 하시겠습니까?

○ 내용 확인하기

1. 다음 빈칸에 들어갈 알맞은 말을 찾아 적어 보세요.

인간관계를 상호 간에 여러 가지를 주고받는 교환의 측면에서 설명하는 것을 ()이라고 합니다. 이 이론에서는 ()과 ()의 크기에 따라 관계의 만족도가 결정된다고 봅니다.

2. 다음 용어의 뜻을 찾아 적어 보세요.

① 비교 수준:

② 대안 비교 수준:

3. 다음 빈칸에 들어갈 알맞은 말을 찾아서 적어 보세요.

물건을 구매할 때는 그 자리에서 값을 치릅니다. 반면 사회교환은 물건을 받지도 않고 비용을 먼저 지급하는 상황에 가깝습니다. 이는 언젠가 비용과 보상이 균형을 이룰 것이라는 상호 간의 ()가 있기 때문에 가능한 일이지요.

4. 118쪽 만화에서, 연수가 손해를 보면서도 지원이를 계속 만나는 이유는 무엇일까요?

.....
.....

5. '사회교환'을 할 때 가져야 할 마음가짐 세 가지를 적어 보세요.

① 받는 것을 당연하다고 생각하지 않기

②

③

○ 생각 넓히기

- 다음 글을 읽고 물음에 답하세요.

드라마 《빌어먹을 세상 따위》에서

사랑이 부족한 사람의 문제는

사랑이 어떤 모습인지 모른다는 거예요.

그래서 속아 넘어가기 쉽고, 있지도 않은 사랑을 보기도 하죠.

하지만 내 생각엔 없다는 걸 알면서도 사랑받고 싶어서

그것이 사랑이라고 자신을 속이는 것 같아요.

1. 밑줄 친 내용에 해당하는 사람은 어떤 방식으로 대인 관계를 할까요?

2. 위 사람에게 대인 관계에 대한 조언을 한다면 어떤 말을 해 줄 수 있을까요?

3. 주변 사람 두 명을 골라 그 사람들과의 사회교환 패턴을 적어 보세요.

4. 3번에 적은 사람들과의 관계 만족도를 평가하고, 관계 지속 여부를 예상해 보세요.

○ 내용 확인하기

1. 다음 빈칸에 들어갈 알맞은 말을 찾아 적어 보세요.

'내가 하면 로맨스, 남이 하면 불륜'을 줄인 '내로남불'이라는 말 들어 본 적 있죠? 남이 할 때는 비난하던 행동을 자신이 할 때는 합리화하는 태도를 뜻합니다. 동일한 상황에 놓인 '나'와 '남'에 대해 완전히 다른 평가를 하는 것이지요. 내로남불은 귀인 이론에서 ()으로 설명할 수 있습니다.

2. '행위자-관찰자 편향'을 가진 사람들은 자신에게 닥친 부정적 결과에 대해서는 (O)에서 원인을 찾고, 남에게 닥친 부정적인 결과에 대해서는 그 사람의 (L)에서 원인을 찾습니다.

3. '행위자-관찰자 편향'이 나타나는 이유 세 가지를 적어 보세요.

①

②

③

4. '메타 인지'란 무엇인가요?

.....
.....

5. '행위자-관찰자 편향'을 줄이는데 '메타 인지'가 어떤 역할을 할까요?

.....
.....

○ 생각 넓히기

- 다음에 제시된 귀인 편향 사례를 읽고 물음에 답하세요.

- 친구 A는 다른 애들이 야한 농담을 하면 더러운 놈이라고 하면서 정작 본인도 한다. 내가 “너도 똑같아”라고 말하면 자기는 친구들을 재밌게 해 주려고 한 것뿐이라고 한다.
- 친구 B는 자꾸만 나를 툭툭 친다. 내가 뭐라고 하면 ‘장난’이었다고 한다. 나도 똑같이 했더니 “이게 장난이야?”라며 정색한다.
- _____

1. 친구 A와 B에게서 나타나는 귀인 편향은 무엇일까요?

.....

.....

2. 밑줄 친 부분에 들어갈 사례를 적어 보세요.

(동일한 상황에 놓인 ‘나’와 ‘남’에 대해 완전히 다른 평가를 했던 경험을 떠올려 적어 보세요.)

.....

.....

.....

3. ‘나’와 ‘남’이 겪은 사건을 귀인할 때 어떤 것을 주의해야 할까요?

- 내가 겪은 사건을 귀인할 때:

- 남이 겪은 사건을 귀인할 때:

○ 내용 확인하기

1. 다음 빈칸에 들어갈 알맞은 말을 찾아 적어 보세요.

인간은 사회적 동물입니다. 가족, 또래 집단, 학교, 회사 등 집단을 이루어 생활합니다. 누구나 원하는 집단에 속하고 싶어 하며, 그 속에서 인정받고 사랑받기를 원합니다. 미국의 심리학자 매슬로는 이러한 욕구를 ()라고 정의했습니다.

2. '자신의 욕구를 억압하면서 부모님이 원하는 착한 아이가 되려고 지나치게 노력하는 심리'를 무엇이라고 할까요?

.....
.....

3. '착한 아이 증후군'을 가진 사람들이 가진 불안을 무엇이라고 할까요?

.....
.....

4. '착한 아이 증후군'에서 벗어나기 위한 방법 세 가지를 찾아 적어 보세요.

①

②

③

5. '유기 불안'의 뜻을 찾아 적어 보세요.

.....
.....

○ 생각 넓히기

- 다음 글을 읽고 물음에 답하세요.

영화 《이미테이션 게임》에서

평생 걱정하며 살았어요.

당신이, 부모님이 날 어떻게 생각하는지

동료들이 어떻게 생각하는지…….

이젠 신경 안 써요.

지금 내 생애 가장 중요한 일을 하고 있고

아무도 날 막지 못해요.

1. 화자가 '주변 사람들이 자신을 어떻게 생각하는지 신경 쓴 이유'를 상상하여 적어 보세요.

2. 좋은 사람으로 보이기 위해 내가 원하는 것이 아닌 다른 사람이 원하는 무엇인가를 억지로 했던 경험을 써 보세요.

3. 2번 상황에서 느낀 감정을 적어 보세요.

① 내용 확인하기

1. 심리학자 윌리엄 글래서가 구분한 ‘인간의 다섯 가지 기본 욕구’를 찾아 적어 보세요.

- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤

2. ‘욕구’가 우리에게 주는 것 세 가지를 찾아 적어 보세요.

- ①
- ②
- ③

3. 다음 빈칸에 들어갈 알맞은 말을 찾아 적어 보세요.

욕구가 좋은 것인지 나쁜 것인지 따지는 것은 무의미합니다. 욕구는 우리 안에 이미 존재하는 것이지 우리가 갖기로 선택한 것이 아니잖아요. 그런데 어떤 사람들은 자신이 가진 욕구를 부정합니다. 욕구를 부정하면 ()에 빠질 수 있어요.

4. 욕구를 채우기 위해 특정 행위에 지나치게 몰두할 경우 쾌락에 중독될 수 있습니다. 한번 중독되면 쉽게 멈출 수 없죠. 그 이유를 ‘내성’, ‘금단’이라는 단어를 사용하여 서술하세요.

.....

.....

5. 타인과의 관계에서 욕구 충족을 할 때 절대 하지 말아야 할 것은 무엇일까요?

.....

.....

○ 생각 넓히기

- 다음 글을 읽고 물음에 답하세요.

영화 《족구왕》에서

안나: 족구하지 말아요. 그러다 평생 혼자 살겠네.

만섭: 족구가 얼마나 재미있는지 알아요?

안나: (한숨) 족구가 재미있건 말건 여자들은 싫어해요.

만섭: 남들이 싫어한다고 자기가 좋아하는 걸 숨기고 사는 것도 바보 같다고 생각해요.

1. 위 대화에서 만섭이 하고 싶은 것은 무엇인가요?

.....

2. 만섭은 자신의 욕구에 대해 어떤 태도를 보이나요?

.....

3. 2번의 만섭의 태도에 대해 여러분은 어떤 평가를 하시겠습니까?

.....

4. 다음은 어느 학생의 고민입니다. 여러분이 상담사라고 생각하고 조언해 주세요.

저의 유일한 즐거움은 게임입니다. 그런데 게임을 하다 보면 중간에 끊지를 못하겠어요. 밤을 새우고 학교에 가면 너무 졸려서 수업 시간에 잠을 자요. 점점 생활이 엉망이 되고 있는데 어떻게 해야 할지 모르겠어요.

.....

.....

.....

○ 내용 확인하기

1. 심리학자 엘킨드는 청소년기의 자기중심성을 (**시시오츠**)과 (**고즈옴**)로 설명합니다.

2. 다음 사례를 설명하는 용어는 무엇일까요?

자신이 타인의 집중적인 관심과 주의의 대상이라고 믿는 심리입니다. 길거리에서든 교실에서든 마치 누군가에게 보이는 것처럼 연기하듯 행동하는 사람들은 이러한 심리를 가진 것이죠.

3. '개인적 우화'를 설명할 수 있는 사례를 두 가지 쓰세요.

①

②

4. 다음 빈칸에 들어갈 알맞은 말을 채워 보세요.

많은 사람과 충분히 (**교**)하고 (**사**)하면서 그들의 다양한 생각과 경험을 나누다 보면 (**자극**) 사고는 점차 감소하게 됩니다. 다들 자기 삶에 집중하느라 타인에게 생각만큼 관심이 없다는 것을 알게 되면서 상상의 청중은 사라지고요. 내가 결코 남과 다르지 않다는 것을 깨닫게 되면서 개인적 우화도 감소합니다. 그러니 혼자 집에만 있지 말고, 친구들과 어울리세요.

○ 생각 넓히기

- 다음 글을 읽고 물음에 답하세요.

드라마 《빨간 머리 앤》에서

앤: 오늘 낭독하면 좋겠어.

쿨: 낭독은 정말 고문 그 자체야.

앤: 고문? 말도 안 돼.

쿨: 교실 앞에 서 있는데 다들 나를 쳐다보잖아.

앤: 그게 즐거운 거지!

쿨: 전혀 안 즐거워. 현미경으로 관찰당하는 기분이야. 내 키가 너무 큰 것 같고 나만 쳐다보는 것 같고. 너무 이상해.

1. 앤과 쿨 중 누구의 생각에 더 공감하나요?

.....

2. 그렇게 생각하는 이유는 무엇인가요?

.....

3. 쿨은 모두의 관심이 자신에게 집중되어 있다고 생각합니다. 이러한 심리를 뭐라고 할까요?

.....

4. 나만 가진 고민인 줄 알았는데 친구와 대화하다 보니 친구도 같은 고민을 하고 있던 경험을 적어 보세요.

.....

5. 4번을 경험했을 때 어떤 기분이 들었는지 적어 보세요.

.....

① 내용 확인하기

1. 다른 사람에게 영향을 받아 자신의 의견이나 행동을 결정하거나 바꾸는 것을 (ㄷㅈ)라고 합니다.

2. '동조'가 언제 발생하는지 적어 보세요. (힌트: 정보 사회 영향, 규범 사회 영향과 관련지어 보세요)

①

②

3. 다음 빈칸에 들어갈 말을 적어 보세요.

집단이 다음과 같은 특성을 가질 때 동조가 더 잘 발생합니다.

① 구성원들의 소속감이 ()

② 구성원들의 의견이 분산되지 않고 ()

③ 집단 분위기가 반대 의견을 ()

4. '규범 사회 영향'에 따른 동조가 문제가 되는 경우 두 가지를 적어 보세요.

①

②

5. 다른 사람의 행동을 따라 했다가 손해를 본 경험을 떠올려 적어 보세요.

○ 생각 넓히기

- 다음 글을 읽고 물음에 답하세요.

드라마 《체르노빌》에서

거짓의 진짜 대가란 거짓을 끝없이 듣다가 진실을 인지하는 능력을 완전히 상실하는 것이다.

1. 위 문장의 의미는 무엇일까요? 다른 사람에게 설명한다고 생각하고 최대한 쉽게 풀어서 적어 보세요.

2. 다른 사람의 행동에 동조했던 경험 중에서 후회되는 경험이 있다면 적어 보세요.

3. 동조의 장점과 단점을 한 가지 이상씩 적어 보세요.

○ 장점:

○ 단점:

○ 내용 확인하기

1. (자오 자자기)은 자신의 가치와 능력에 대한 주관적인 평가이며, 자기 확신입니다.
2. 다음 빈칸에 들어갈 말을 적어 보세요.

자존감은 자아 개념, 태도, 정서, 성격, (오자)과정, (자사 기기) 및 (사슴 자오), 삶에 대한 (모자기) 등 개인의 삶 전체에 영향을 미치는 중요한 개념입니다.

3. 자존감은 높낮이와 안정성에 따라서 다양하게 나타납니다. 그중 개인의 마음 건강과 삶에 가장 긍정적인 유형은 (나기) (오자자오) 자존감입니다.
4. 다음은 자존감에 영향을 미치는 요소들을 정리한 것입니다. 빈칸을 채워 보세요.
 - ① 부모님의 양육 태도
 - ② 친구, 연인, 멘토 등의 (사슴자 자자)
 - ③ 목표의 (사츠)와 (사표)
 - ④ 자신에 대한 주변 사람들의 (표기)
 - ⑤ (오모)에 대한 인식

5. 다음과 같은 증상을 보이는 사람들을 가리키는 용어는 무엇일까요?

○ 별다른 성취 없이 자신의 우월성을 인정받고 싶어 하는 등 자신의 중요성과 특출함에 대해 과대한 느낌을 가진다.
○ 자신에 대한 과도한 경탄을 요구한다.
○ 다른 사람을 시기하거나, 혹은 다른 사람이 자신을 시기한다고 믿는다.

○ 생각 넓히기

- 다음 글을 읽고 물음에 답하세요.

영화 《행복을 찾아서》에서

크리스토퍼: (골대에 공을 던지며) 난 프로 선수가 될 거야. 프로 농구 선수!

크리스: 아빠도 어렸을 때 농구 못했는데 너도 만만치 않구나. 농구 선수로 성공하긴 좀 힘들 것 같아. 다른 걸 잘하면 되니까 농구는 적당히 해.

크리스토퍼: (풀 죽은 목소리로) 알았어.

아빠 말에 풀이 죽은 크리스토퍼가 농구공을 봉지에 넣는다.

크리스: 아들이야. 넌 못할 거란 말 절대 귀담아듣지 마. 아빠 말이라도! 알았지?

크리스토퍼: 응

크리스: 꿈이 있으면 지켜야 해.

1. 밑줄 친 부분을 읽고, 아빠가 아들에게 해 주려 한 말의 의미를 자신의 언어로 적어 보세요.

2. 살다 보면 지치고 힘들 때가 있습니다. 그 순간 자신에게 들려주고 싶은 위로의 메시지를 적어 보세요.

3. 감추거나 부끄러워했던 나의 단점을 빈칸에 적고, 처음부터 끝까지 소리 내 읽어 보세요.

나는 () 내 모습이 싫어.

하지만 그런 모습도 나잖아.

좋아하는 내 모습도, 싫어하는 내 모습도 결국 나의 부분들이야.

내가 나를 싫어하고 부끄러워한다면 행복할 수 있을까?

감춘다고 없어지지 않고, 부끄러워한다고 해서 달라지는 것도 아니라면

있는 그대로 인정하고 사랑하자.

○ 생각 넓히기

- 다음 글을 읽고 물음에 답하세요.

영화 《지상의 별처럼》에서

농사지으려고 숲을 개간할 때
솔로몬 제도의 원주민들은 나무를 베지 않아요.
그냥 나무 주위에 모여 욕을 퍼붓죠.
그럼 며칠 안에 나무는 시들고 말라 스스로 죽어요.

1. 나무가 말라 시들고 죽은 이유는 무엇일까요?

.....
.....

2. 주변 사람에게 악담한 경험을 적어 보세요.

누구에게	
뭐라고 했나요?	
왜 그랬나요?	
내가 그런 말을 들었다면?	

3. 현재 자신이 이루고자 하는 단기적인 목표를 적어 보세요.

.....

4. 그 목표를 실현할 수 있도록 자신을 응원하고 격려하는 말을 적어 보세요.

.....
.....

○ 내용 확인하기

1. 자신의 신념, 태도, 행동이 서로 불일치하거나 부조화하여 불편함을 느끼는 것을 (오즈
버즈ㅎ)라고 합니다.

2. 다음 빈칸에 들어갈 말을 찾아서 적어 보세요.

긍정적인 자아상을 유지하고 인지 부조화를 해소하려면 (스ㄴ)을 바꾸어 행동을 (ㅎㅎㅎ)하
거나, 신념에 맞게 행동을 바로잡아야 합니다.

3. 다음 문장들을 읽고 내용이 맞으면 ○, 틀리면 × 하세요.

- 사람들은 많은 시간과 노력을 투자해 희생하고 헌신한 일의 결과를 합리화하려는 강한 욕구를 가진다. ()
- 신념이나 가치관에 어긋난 행동에 대해 외부의 보상이나 처벌 때문에 어쩔 수 없이 한 것으로 설명할 수 있다면 기존의 신념이나 가치관을 바꾸지 않는다. ()
- 신념에 반하는 행동을 하고 받은 보상이 충분치 않으면, 그 행동에 맞게 신념을 바꾸는 외적 합리화가 나타난다. ()

4. 부정행위를 하고 나면, 부정행위에 대한 태도가 어떻게 바뀔지 적어 보세요.

.....

.....

.....

○ 생각 넓히기

- 다음 글을 읽고 물음에 답하세요.

영화 《포스 마쥬어》에서

에바: 눈사태가 오니까 당신은 도망갔어.

토마스: 분명히 말하지만 절대 안 그랬어.

에바: 그랬거든?

토마스: 아니거든?

에바: 전화기랑 장갑을 챙겨서 나랑 애들만 놔두고 꿈무늬를 뺐지.

토마스: 무슨 소리야? 난 그런 짓 안 했어. 그건 내 기억과는 전혀 다른데?

에바: 토마스. 당신은 나랑 아이들을 두고 도망갔다고.

토마스: 난 안 그랬어, 여보. 스키 부츠를 신고 뛰는 게 애당초 가능하거나 해?

에바: 스키 부츠 신고는 못 된다고?

1. 토마스가 겪고 있는 심리는 무엇일까요?
2. 여러분이 토마스라면 이후 어떻게 대응할지 적어 보세요.
3. 다음 글을 읽고 자기 합리화의 늪에 빠지지 않으려면 어떻게 해야 할지 적어 보세요.

실수는 누구나 해

정말 중요한 건 그다음이야.

용기를 내어 바로 잡을 건지

어물쩍 넘어갈 건지

결정해야 하지

그 결정들이 모여 네가 되는 거야

왜 자꾸만 남과 비교하게 될까? (233~245쪽)

① 내용 확인하기

1. 자기 자신을 파악하기 위해 다른 사람과 비교하는 것을 (**사회 비교**)라고 합니다.

2. 다음 빈칸에 들어갈 말을 찾아서 적어 보세요.

비교 대상에 따라 사회 비교를 구분할 수 있는데, 자신보다 우월하거나 나은 처지에 있는 사람과 비교하는 것을 ()라고 하며, 자신보다 못하거나 불행한 처지에 있는 사람과 비교하는 것을 ()라고 합니다.

3. 다음 사회 비교 상황에서 작동한 욕구는 무엇인지 찾아서 적어 보세요.

○ 나보다 잘하는 사람을 보면서 부족한 부분을 깨닫고 배우는 사회 비교

○ 나보다 안 좋은 상황에 놓인 사람을 보면서 위안과 자신감을 얻는 사회 비교

4. 사회 비교를 할 때 지켜야 할 원칙 세 가지를 찾아서 적어 보세요.

① 상황에 맞게 상향 비교와 하향 비교를 적절하게 사용한다.

②

③

○ 생각 넓히기

- 다음 글을 읽고 물음에 답하세요.

딸: 엄마. 난 루저야?

엄마: 루저가 뭔대?

딸: 못생기고, 키도 작고, 공부 못하는 사람.

엄마: 진짜 루저는 실패할까 봐 무서워서 시도조차 안 하는 사람이란다. 넌 노력하고 있잖아. 그렇지?

딸: 응.

엄마: 남들과 비교할 필요 없어. 이 세상에 너라는 사람은 단 한 사람, 너뿐이야. 엄마는 네가 내 딸이어서 얼마나 좋은지 몰라. 너는 날 행복하게 만들어 주는 세상에 하나뿐인 사람이야.

1. 밑줄 친 말의 의미는 무엇일까요?

.....

.....

.....

2. 엄마는 왜 남들과 비교할 필요가 없다고 말했을까요?

.....

.....

3. 마음 건강도 챙기고, 성장하고 발전하기 위한 자신만의 사회 비교 원칙을 세 가지씩 적어 보세요.

.....

.....

.....