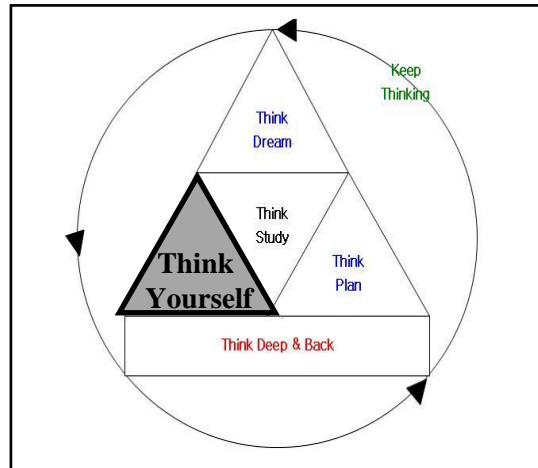


Think Yourself 개요

CODE 5. Think Yourself



1. Think Yourself 구성

1) CODE

‘절대 원칙’ 중 하나인 Think Yourself CODE에 대해 다룬다.

2) SYSTEM

공부에 영향을 미치는 환경, 습관, 심리를 분석하고 개선하기 위한 구체적인 SYSTEM을 다룬다.

2. 내용 개괄

Think Yourself은 공부에 영향을 미치는 환경/습관/심리를
분석하고 통제하는 방법을 배울 수 있다.

공부법 구조도의 CODE부분에 위치하는 ‘절대 원칙’과 CODE와 Skill을 연결하는 ‘SYSTEM’을 담고 있다. Think Yourself는 공부에 영향을 미치는 주변 요소들을 다루는 외적인 공부라 할 수 있다. 공부에 영향을 미치는 모든 주변 환경, 행동적인 문제(습관), 심리적 문제를 분석하여 최대 효율과 집중력을 낼 수 있도록 하는 표준적인 Skill을 배운다.

3. Think Yourself 수강 포인트

Think Yourself를 수강한 후에는 ‘나의 공부에 영향을 미치는 환경, 습관, 심리는 ~~~이 있으며, 악영향을 미치는 요소를 개선하기 위해서 ~~~한 방법을 이용한다.’라고 명확히 알고 공부한다.

Think Yourself _ CODE

[Think Yourself]
CODE #8. Think Yourself

1. Think Yourself _ CODE

수험생들에게 있어서 공부는 하루 24시간 모든 생활과 연결된 활동이다. 교실 환경, 가정 환경, 엄마와의 관계, 건강 문제 이 모든 것들이 공부하는데 커다란 영향을 미치기 때문에 공부에 있어서 최대 효율을 얻기 위해서는 나의 공부에 영향을 미치는 환경, 습관, 심리 요소가 무엇인지 정확하게 알고 지배할 수 있어야 한다.

[Think Yourself]
CODE #8. Think Yourself

『 환경/습관/심리를 분석하고 지배하라 』

최종목표 : 공부에 최적화된 환경/습관/심리 만들기

- 환경 : 공부에 영향을 미치는 나의 주변 문제
- 습관 : 공부에 영향을 미치는 나의 행동 문제
- 심리 : 공부에 영향을 미치는 나의 심리 문제

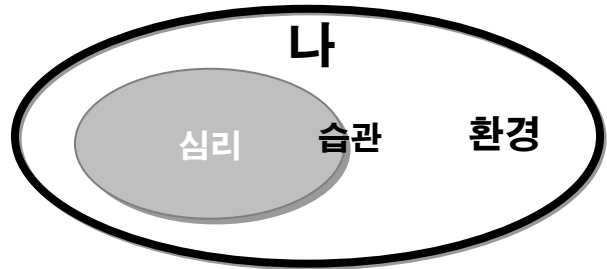
Question – 나의 환경, 습관, 심리는 공부하는데 최적화되어 있는가?

보통학생 3만 명	서울대 3121명
책상 앞에 앉아 있는 나를 방해하는 ‘나와 나를 둘러싼 알 수 없는 요소’들이 분명히 존재한다.	내 습관, 성격, 환경은 반드시 공부에 영향을 미친다.
내 공부를 방해하는 요소는 존재하지만 문제가 되는 것이 무엇인지 명확하게 떠오르지는 않는다. 언젠가 한 번 생각해 본 적은 있지만 명확하게 정리해 놓지는 않았기에 머릿속을 맴돌 뿐이다.	나의 공부에 특히 영향을 미치는 요소들을 구체적으로 나열할 수 있다.

Think Yourself _ CODE

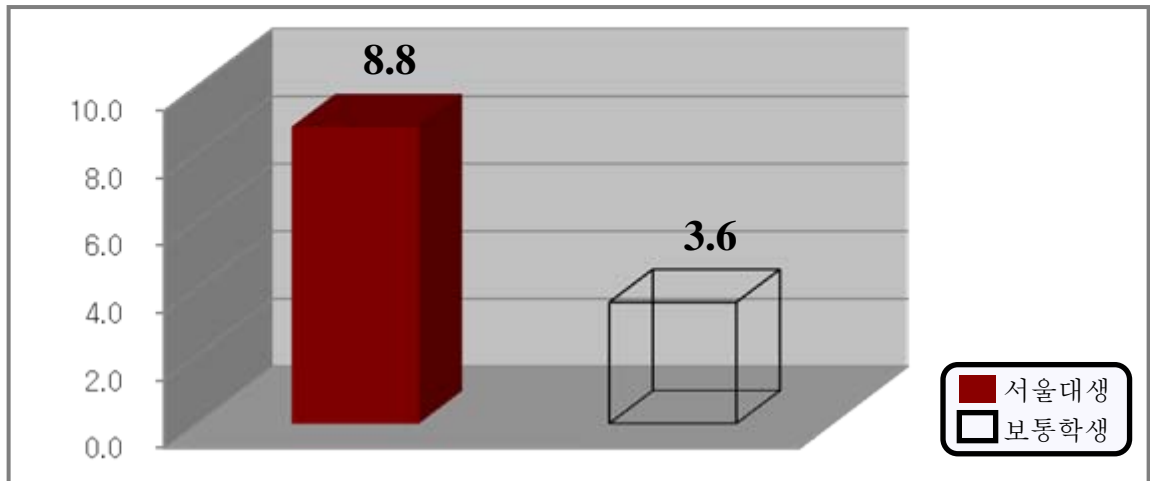
1.1. Yourself의 정의

Think Yourself에서의 Yourself는 ‘나’ 자신만을 지칭하는 것이 아니다. 여기서 Yourself는 나의 내면에 해당하는 ‘심리’와 나를 둘러싼 ‘환경’ 그리고 나와 환경의 중간에 위치한 ‘습관’까지를 의미한다.



- 습관의 예 : 수면습관, 과목 선호도, 자세, 공부시간대, 공부 스타일 등
- 환경의 예 : 공부 장소, 공부 시간, 친구, 가족 등
- 심리의 예 : 시험 울렁증, 초조함, 막연함 등

[참고자료 _ 환경/습관/심리 문제에 대한 나열]



위 자료를 보면 서울대생들은 환경/습관/심리 문제에 대한 인식이 보통학생들과는 달랐다. 평소에 환경/습관/심리에 대해 민감하게 주의를 기울였던 서울대생은 10분 동안 자신이 가지고 있던 문제를 8.8개나 나열하였다. 그에 반해 보통 학생들은 3.6개 밖에 자신의 문제를 이야기하지 못했으며, 이마저도 ‘나에게 이런 문제가 있지 않을까’라는 추측성 내용인 경우가 많았다.

환경/습관/심리 문제를 항상 고민했던 서울대생들은 공부에 악영향을 미치는 문제가 발생했을 때 능동적으로 해결안을 모색하였다. 그러나 환경/습관/심리에 대해서 고민해본 적이 없는 보통학생들은 ‘왜 공부가 잘 되지 않는지’ 영문도 모른 채 불안과 가정 속에서 공부하였다. 이러한 차이는 학습 효율 및 집중력의 차이를 가져왔다.

[Think Yourself] _ SYSTEM

2. Think Yourself _ SYSTEM

2.1. 문제점 개선안 Table

1) 문제점-개선안 Table이란?

[Think Yourself] CODE #8. Think Yourself “환경/습관/심리를 분석하고 지배하라.” 에서 알 수 있듯이, 공부에 최적화된 환경/습관/심리를 갖추는 것은 중요한 문제이다. 특히나 공부가 잘 안 될 때에는 공부가 잘 안 되는 원인이 무엇인지 찾아 개선안을 도출하는 과정이 필요하다. 문제점-개선안 Table은 공부에 집중할 수 없을 때마다 자신의 환경/습관/심리를 개선할 수 있도록 도와주는 표준적인 가이드이다.

Think Yourself

문제점	Why	개선안	해결여부 O/X
집에서 공부하면 집중 안됨	TV보는 소리가 들려 나도 놀고 싶어진다.	독서실에서 공부한다.	O
등하교 시간 낭비가 심하다	통학거리가 너무 길다.	등하교 시간에 영어 듣기 하기	O
밤에 만화책을 2시간씩 본다.	침대에 만화책이 쌓여있다.	만화책을 안방으로 옮긴다.	O
인강 볼 때 집중이 안 된다.	자꾸 인터넷으로 판짓을 한다.	감시 프로그램 설치한다.	X

문제점	Why	개선안	해결여부 O/X
무기력하다.	그냥 공부하기 싫다.	이들간 공부 안하고 쉰다.	O
자신감이 자꾸 떨어진다.	엄마가 친구랑 비교한다.	엄마에게 비교당할 때 기분을 이야기한다.	X

* 문제점-개선안 Table 작성 방법

Step 1. 집중력이 갑자기 떨어지거나 공부가 잘 안될 때, 슬럼프가 찾아왔을 때 ‘문제점-개선안 Table’을 작성한다.

Step 2. 자신이 가지고 있는 환경/습관/심리적 문제점을 모두 ‘문제점’란에 적는다.

Step 3. 각각의 문제점이 발생한 원인이 무엇인지를 생각해보고 ‘Why’란에 적는다.

Step 4. ‘문제가 발생한 원인=Why’를 바탕으로 개선안을 도출한다.

개선안은 현실적으로 이행 가능한 것으로 도출해야 한다.

심리적인 문제는 명확한 Why, 개선안이 없는 경우도 있다. 그러나 자신이 가진 문제점을 적어보는 것 만으로도 문제 해결에 도움이 된다. 따라서 Table작성에 성심 성의를 다해야 한다.

Step 5. 문제점-개선안 Table에서 도출한 개선안을 실행해 보고 ‘해결여부’란에 표시한다.

Tip - 매일 자신의 공부 상황을 돌아보며 쓰는 Weekly Plan의 공부일기는 Think Yourself 활동의 일환이다.

공부일기에는 나의 문제점이 무엇인지, 문제의 원인이 무엇인지에 대한 단서가 있으므로 문제점-개선안 Table을 작성할 때는 Weekly Plan의 공부일기를 참고하는 것이 좋다.

[Think Yourself] _ SYSTEM

2.2. 공부하는데 필요한 4가지 습관과 심리

Think Yourself의 요소 중 습관과 심리는 표준안이 있다. 쉽게 말해, 공부 잘 하는 사람들이 공통적으로 가지고 있는 습관과 심리가 있으며, 이러한 습관과 심리를 내면화해야 한다는 뜻이다.

1) 습관

흔히 말하는 공부 잘하는 사람, 성적이 좋은 사람들이 공통적으로 가지고 있는 습관은 다음과 같다.

첫 번째는 정기적인 자아성찰이다. 그들은 정기적으로 ‘내가 왜 공부하는지’, ‘무엇을 공부하고 있는지’ 정기적으로 되짚어보았다. 이러한 정기적인 성찰을 통해 공부하면서 발생한 빈틈을 찾을 수 있으며, 이를 보완하기 위한 방안을 마련하여 적용할 수 있다.

두 번째는 챗바퀴 같은 생활이다. 기상, 취침시간, 꾸준한 공부 시간 등 매일매일 같은 생활을 반복하다 보면 지루함을 느낄 수도 있을 것이다. 그러나 실력향상에 있어서 가장 중요한 것이 바로 꾸준함이다. 챗바퀴 같은 생활을 통해 신체는 최상의 컨디션을 유지해 나갈 수 있고, 공부에 대해서는 꾸준한 실력향상이 가능하다.

세 번째는 되도록이면 혼자 힘으로 공부를 주도해 나가려고 하는 자립 습관이다. 특히 학원이나 강의에 의존하기 보다는 혼자 힘으로 공부할 수 있도록 노력해야 한다.

마지막으로 꼭 필요한 습관은 ‘Last 2%’이다. 이 정도면 충분히 공부했다라는 자만심을 버리고 조금만 더, 마지막까지 열심히 공부에 집중하는 습관이 최상위권을 만든다.

2) 심리

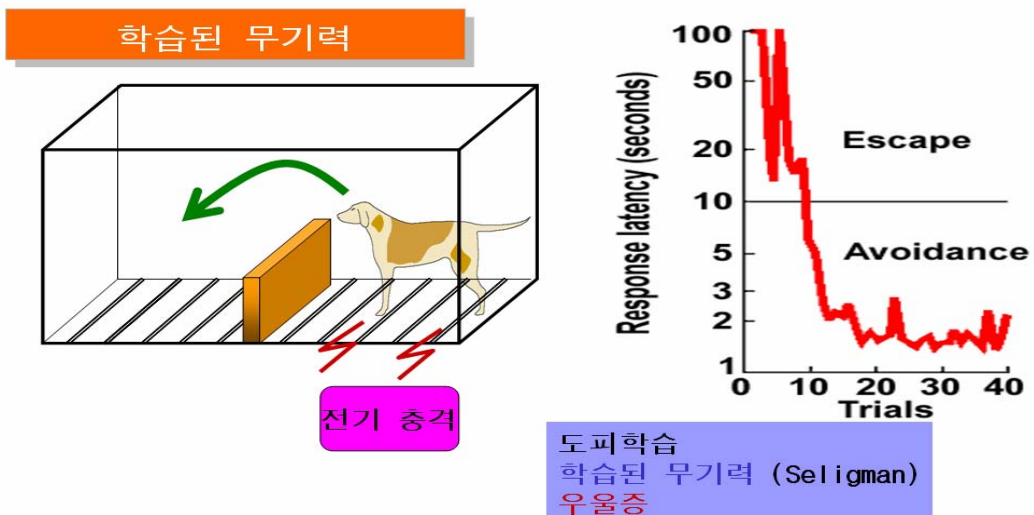
공부에 커다란 영향을 미치는 심리, 공부를 잘 하기 위해서 필요한 대표적인 심리는 다음과 같다.

첫째, ‘난 안될 거야. 내 수준에 무슨 최상위권...’이라고 스스로에게 낙인을 찍는 심리는 금물이다. 오히려 ‘지금 성적은 좋지 않지만 결국 난 성공할 사람이야.’라는 긍정적 낙인을 찍는 사람이 되어야 한다.

둘째, 이 정도면 충분하겠지 라고 현실과 타협하기 보다는, 모든 CODE의 균형을 잘 잡아 충분한 양과 질을 만족시키는 공부를 해야 한다.

셋째, 근거 없는 자만심 또한 버려야 할 대상이다. 특히 노력, 실천하지 않고 공부법을 알고 있다는 사실만으로 자만심을 갖는다면 이는 가장 어리석은 상황이라 할 수 있다.

마지막으로 슬럼프가 올 경우에 대한 대처법이다. 자신감, 의지부족이 격화되고 장기화되면 아래 자료에서 설명하는 것처럼 무기력이 학습된다. 학습된 무기력에 빠지지 않으려면 슬럼프가 발생한 원인이 무엇인지 찾아보고 원인을 제거하는 정면승부가 해법이다.



Self CheckList

1. 나의 환경/습관/심리의 문제점을 분석해보고 개선안도 모색해보자.

Think Yourself

Think Yourself

문제점	Why	개선안	해결여부 O/X

문제점	Why	개선안	해결여부 O/X