



My Life Graph

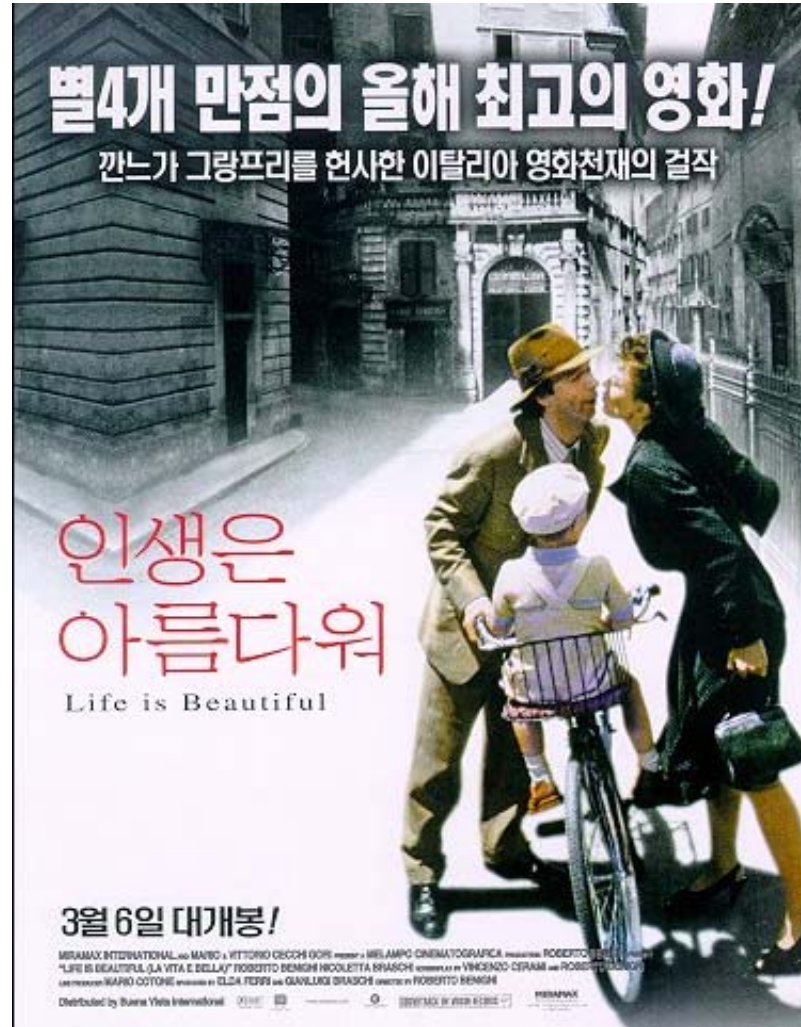
지금으로부터 20년 뒤,
당신은 당신이 한 일보다 하지 않은 일 때문에 후회할 것이다



Copyright

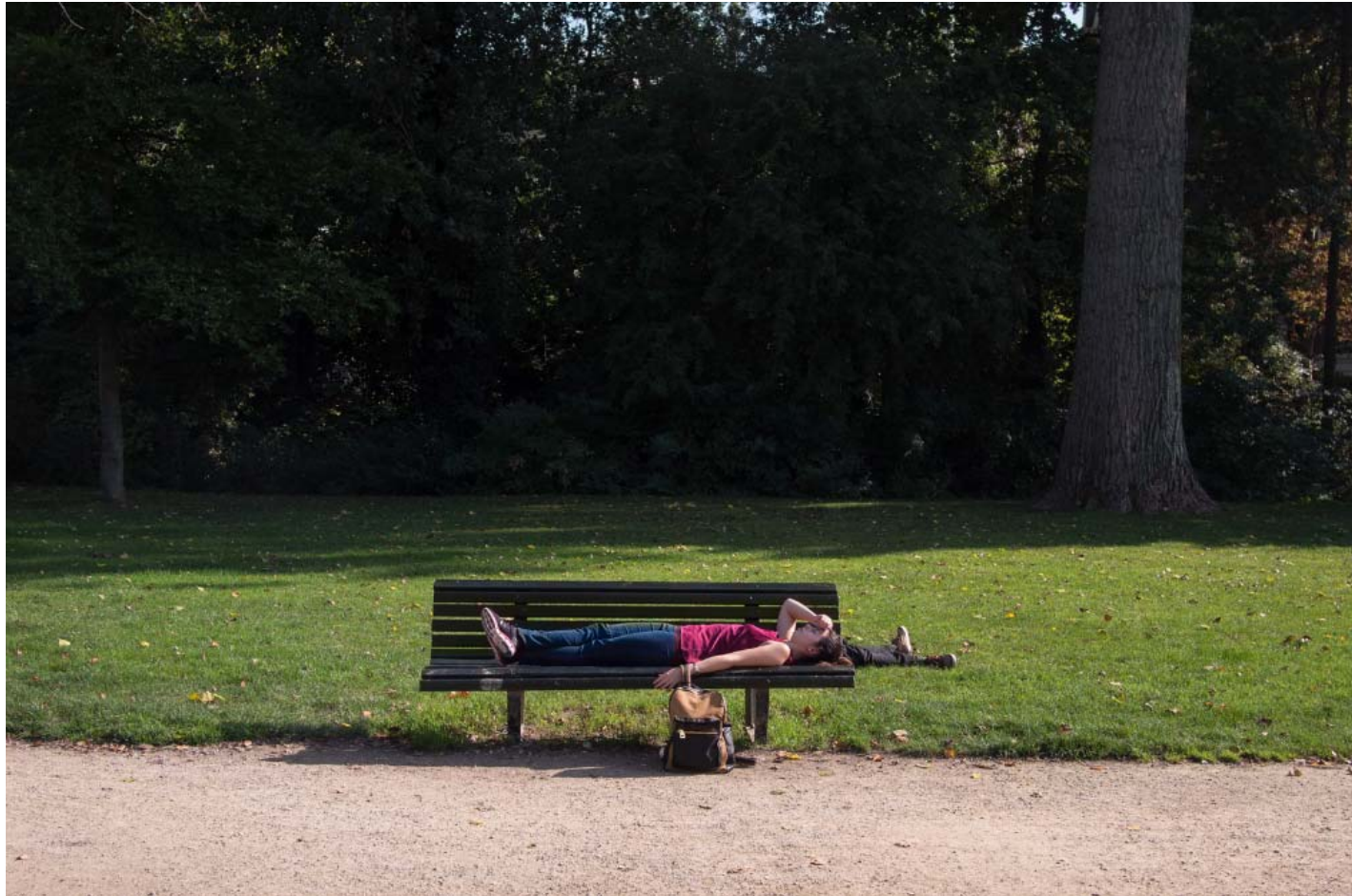
본 자료는 동그라미재단의 지원으로 개발되었으며, 저작권과 일체의 사용권리는 “서울중등진로와직업교과교육연구회”에 있습니다. Creative Commons License의 "저작자표시-비영리-변경금지(CC BY-NC-ND)"에 따라 비영리 목적의 경우 사용 가능합니다.
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

'인생이 아름답다'고 생각하십니까





삶이 편안한 때가 있습니다



내 인생에 비가 오는 때도 있습니다



몇 살쯤 되면 사는 게 쉬워질까요



세상에 휘둘리지 않는 사람도 있습니다



당신은 몇 살까지 사실 것 같나요



점점 더 오래오래 삽니다



삶의 전체적인 계획이 필요합니다



세상은 당신을 향해 열려있는 때가 많습니다

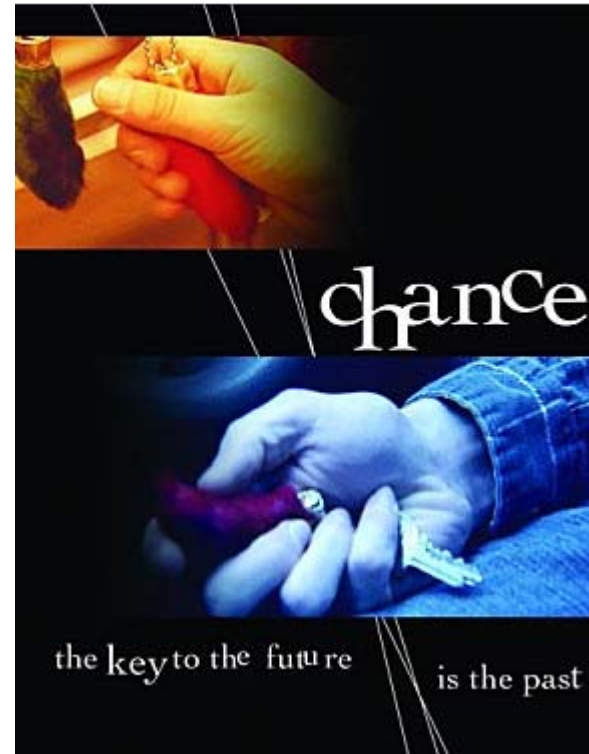


삶의 일정부분은 분명 타인을 위한 것입니다



부정적인 태도를 가진 사람은 자신에게 온 기회를 놓치는 반면

긍정적인 태도를 가진
사람은 눈을 크게 뜨고
수많은 기회를 포착합
니다



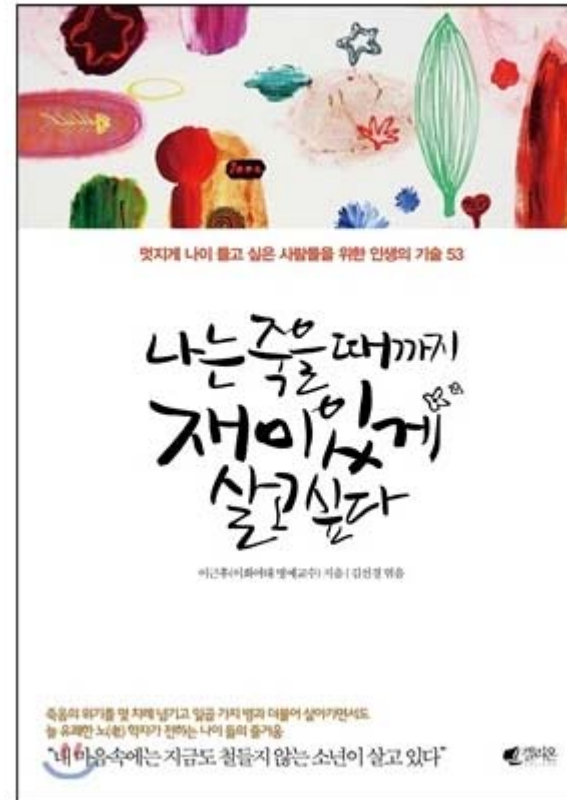
기업가정신



나는 죽을 때까지 재미있게 살고 싶다

멋지게 나이 들고 싶은 사람들
을 위한 인생의 기술 53

이것 그냥 이루어지는 것
아닙니다



재미없는 나이는 없습니다

물론 스무 살의 즐거움과
마흔, 쉰 살이 되었을 때
느끼는 삶의 즐거움은 전
혀 다릅니다.

그러나 달라서 더 특별 하
고 가치가 있습니다.

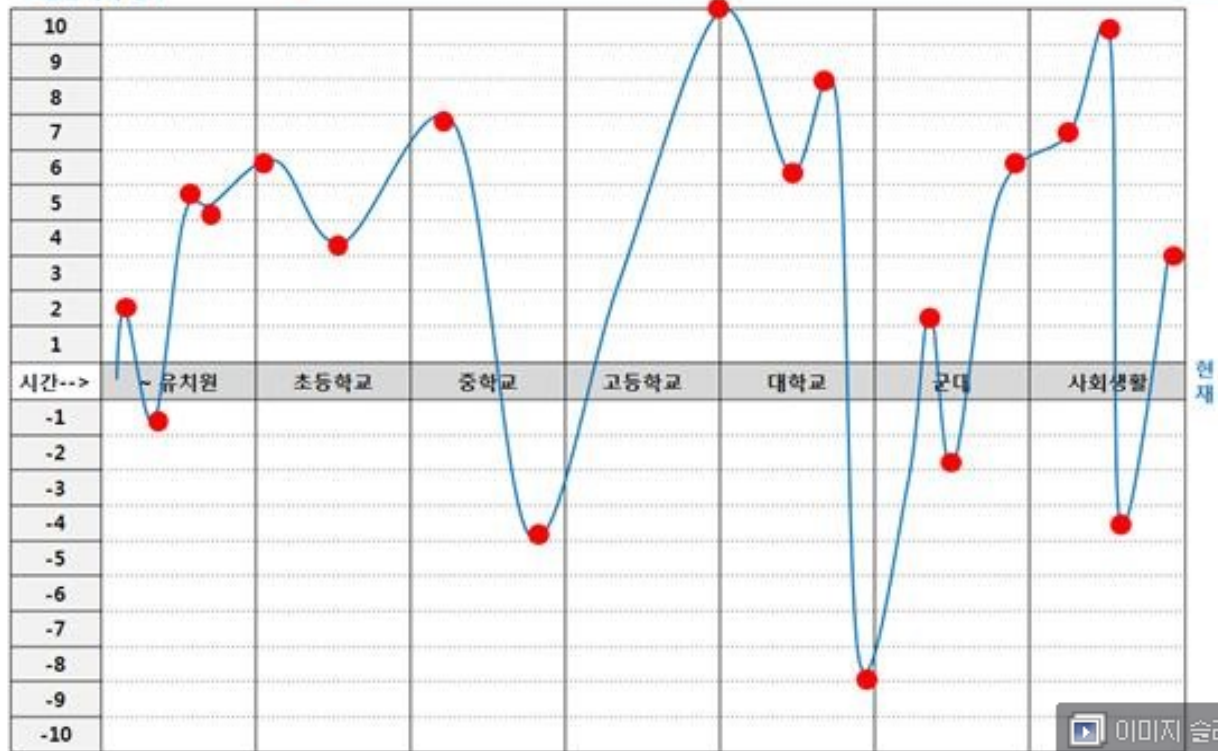


<생애곡선> 들어보셨나요

생애곡선 작성하기

- + : 즐겁고 행복했다고 생각되는 경험/사건, 긍정적인 느낌을 주는 기억, 경험들
- : 괴롭고 불행했다고 생각되는 경험/사건, 부정적인 느낌을 주는 기억, 경험들

느낌인식의 강도



이미지 슬라이드

<생애곡선>의 내용입니다

| 나이/역할 | 점수 | 경험 | 느낌과 영향력 | 강점 | 단점 |
|-------|----|------------------------------|--|------------|-------------|
| 7세 | -7 | 어머니로부터 집박으로 쫓겨 난 일 | 어머니에게 버림받은 느낌이었고 이 후 사람에 대한 불신이 생겼다. 하지 만 나는 내가 돌보아야 한다는 독립 심이 강해졌다. | 독립심 | 버림받 음 |
| 10세 | +5 | 길 잃어버리기 게임 | 한 번도 가지 않은 곳까지 걸어가서 다시 집까지 찾아오는 혼자 놀기 게 임의 진수였다. 조금은 무서웠지만 놀 흥미로웠다. 새로운 세상과 새로 운 길에 재한 동경을 키워주었다. | 도전,독 창성 | |
| 14세 | +5 | 교내 웅변대회 에 원고를 써서 나갔던 일 | 너무 떨리고 두려웠다. 할 수 없을 것만 같았던 일도 막상 부딪쳐 보면 생각했던 것보다 덜 끔찍하다는 것 을 느꼈다. | 도전,글 쓰기 | |
| 15세 | +7 | 친구들에게 격 려의 편지를 쓰 던 일 | 친구들이 나로 인해 힘을 얻는 것을 보고 기뻐다. 이후로도 누군가에게 글을 통해 격려하는 일을 계속하게 되었다. | 글쓰기, 격려 | |
| 29세 | -3 | 담당 환자가 퇴 원 후에 자살한 일 | 한동안 정신과 의사로서 능력이나 자격이 부족하다고 자책하고 회피했 다. 이후로는 비현실적인 증상에 대 해 논리적으로 접근하기보다 격려하 고 지지하는 입장을 더 취하려고 하 였다. | 격려 | 자책감, 무능력 |

▶ 이미지 슬라이드

우리 진지하게 작성해봅시다





Thank you