

1. 나의 동기 수준 : 확인된 동기

• 단계의 특성 : 자신의 만족이나 기쁨보다 어떤 목표를 달성하기 위해 행동함
완전히 내재화 된 것이 아님

2.

2-1. 비어 있는 공복시간을 배정하라.

2-2. 과목을 교대로 공부하되 간섭을 피하기

2-3. 각 과목당 공부량을 결정하라.

3. 3-1. 너무 쉬운 과제, 너무 어려운 과제가 아닌
적당히 어려운 과제를 선택한다.3-2. 좋은 선생님, 좋은 친구와 함께 하여
유대 관계를 형성하라.4. 중요하고 시급한 일 → 중요하고 시급하지 않은
일 → 중요하지 않으면서 시급한 일 → 중요하지
않으면서 시급한 일5. 5-1. 동기를 느끼고 자기수용이 되었을 때만
시작하라

5-2. 운동하고 충분한 수면을 취하라

5-3. 하루종일 초음속 방에 과식하는 것을 줄여라

6. 남성의 경우 : 한 자리에서 5잔 이상을 연속적으로
마심여성의 경우 : 한 자리에서 4잔 이상을 연속적으로
마심

7. 7-1. 숙취

7-2. 휴식과 불임의 가능성이 높아짐

7-3. 운동 후 공격적 혹은 난폭적 행위를 할 가능성이
높아진다.

8. 8-1. 취한 것 같으면 쉬거나 그만 마신다.

8-2. 술을 마시지 않을 거라고 미리 이야기 해둔다

8-3. 술을 마실 때 안주를 많이 먹는다.

9. 인터넷 중독과 스마트폰 중독 모두 중독에서 만족을
경험하기 위해 내성이 생긴다. 또한 초조하고 불안한
공포증이 나타나고 일상 생활의 장애를 야기시키기도
함

10-1. 시간 관리 기법을 활용하라.

10-2. 스마트폰 사용시간을 계산해보자.

10-3. 현실 세계에 도움을 구하라.

11. 실재형 / 현장형 (R)

그 이유 : 실제로 실험을 하고 결과를 눈으로
직접 확인 할 수 있는 생산적인 활동을
하는 것을 선호한다.12-1. 학생 : 아직 대학생이고 무엇보다 하담이
내가 할일이기 때문이다.12-2. 자녀 : 아직 독립하지 않고 나의 고민이나
나의 행복한 일들 모든 것을 부모님 과 공유하며
지내기 때문이다.13-1. 가정 생활과 직장 생활의 밸런스를 맞출 수
있는 스케줄을 정하기

13-2. 일과 가족에 대해 배우자와 함께 결정하기

13-3. 자신의 일을 즐기

14

나의 유형 : A & B D 연구원

그 이유 : 실험 하고 측정하며 결과값을 도출하는
것을 좋아하여 이론적인 공부보다 현장에서
실제로 경험하기를 좋아함.15. 화신성의 정의 : 진로 선택 문제에 대해 어느정도
민감하고 화신을 가지고 있는지를 나타내는 것.나의 진로 선택과 화신성 : 나는 목표를 설정하고
그 목표를 이루기 위해 내가 무엇을 실천해야 할지에
대해 잘 알고, 내가 해낼 수 있다는 믿음을 가지고 있다.
따라서 높은 화신성을 가졌다고 말할 수 있다.16. 주관적 안녕감의 정의 : 한 개인이 자신의 삶에
대해 스스로 인지적 / 정서적 평가한 내용을
의미한다.나의 주관적 안녕감 : 나는 지금 하고 싶은 일을
얼마전에 성취했고, 목표를 향해 달려가고 있다.
긍정적 정서 또한 높아 주관적으로 '안녕' 하다.17-1. 즐거운 삶 (내가 어떤 자질이 있고 어떤 조건에서
행복감을 느끼는가)17-2. 몰입된 삶 (직접적인 것과 다른 사람과의
관계에 초점)

17-3. 의미있는 삶 (목표지향적 개성)

18. 심리학적으로 : 물질적 필요는 행복을 가져다 주지 않는다.

나의 동의정도 : 동의

이유 : 물질적 필요는 결코 행복을 가져다 주지 않는다.

만약 부=행복 이라고 하면 모든 재물은 다 행복해야 한다.

하지만 그들로 그동안의 고매와 불행이 있을 것이다.

돈이 많으면 여가, 유희를 행복을 느끼게 해주는 많은 것을 경험할 수 있지만 부가 결코 행복이 되진 않다.

19-1. 동양은 더불어 사는 삶에 가치를 두고
서양은 홀로 사는 삶에 가치를 둔다.

19-2. 서양은 모든 것을 개체 (독립적)으로 인식하고
동양은 상호작용한다고 생각

19-3. 서양은 상하를 바탕으로 인식하고 동양은
전체적으로 인식함.

20. 객관적 조건보다는 주관적으로 내가 얼마나
행복하느냐가 중요

21. 정의 : 다양한 ^{상황에서} 정서를 표현하는 법을 아는 것.
예시 : 공공장소에서 아무리 화가나도 소리지르지
않기

22. 회피 목표가 더 조절하기 힘들다.

'슬을 마시지 않것'의 회피목표는 세웠지만
생일 등의 방해요소들도 있었고 인간관계에서
피해받는 자원이 들었다. 내재적 즐거움을 회피목
표에서는 받을 가능성이 적어지고 조절도
어려웠다.

23. 학생들은 자신이 원하는 기숙사를 배정 받았을
때와 원치 않음 기숙사를 배정 받을 때의
행복감과 불행 감에 대해 다짐된 주정을 해
하지만 결과적으로 원하는 기숙사에 배치된
학생은 더 행복하지 않고 원치 않은 사동에
배정된 학생은 예상보다 행복했다.
이제라도 행복에 대한 기대는 편향되어 있을
수 있다.

24. 몰입! 순간적으로 자기 자신을 잃어버리는 활동이나
경험.

24-1. 불명확 목표

24-2. 즉각적 피드백

25. 탄력성 : 적응이 나쁜 것의 심각한 위협이로
불구하고 좋은 결과를 이끌어 내는 것을 특징으로
하는 현상, 회복력

25-1. 긍정적인 정서를 가지고 있다.

25-2. 스트레스가 있을 때 기대할 수 있는
사랑의 연결감을 가지고 있다.

26. 감사 : 감사는 긍정적 정서를 증가시키고
안녕감을 증대시키는 것.

- 영아가 시험 잘 치라고 기도 티코를 보내준 것

- 선배가 면접에 도움 될 수 있게 예상 질문거
를 보내준 것

27. 27-1. 시간 관리

27-2. 물건보다는 경험을 구입하기

27-3. 운동하기

28. A: (recall) : 자신이 받은 상처상기

E: (empathize) : 가해자의 입장에 대해 보기

A: (altruistic gift) : 용서는 피해자가 가해자에게
주는 선물

C: (commit) : 용서를 공개적으로 행함.

H: (Haidt) : 용서의 원한을 없애 버리는 것이 아니라
고리박을 형식으로 바꾸는 것

29. 29-1. 적극적으로 다른 사람에게 도움 구하기

29-2. 타인과 자신을 신뢰하고 낙관적으로
앞날 바라보기

29-3. 피로감과 혼란 상태에 빠지는 경우
자각, 통제감을 유지하여 노력하기

30. '나에게 행복이란 내가 발전할 수 있는
일일하고, 좋아하는 사람들과 그 경험을 나누어
일상을 살아 가는 것이다.'