

'긍정적인 말의 힘(2004)' 을 읽고

작성일: 20.03.10

작성자: 도원진

소개

상대의 닫힌 마음을 열고, 절망을 희망으로 바꾸고, 용기를 북돋아주고, 존경과 감사를 표시하고, 서로가 윈-윈이 되는 결과를 이끌어내기 위한 가장 좋은 방법은 바로 '말'이다. 이 책에는 상대에게서 최선의 것을 이끌어내고, 그를 기쁘게 만들고 나 또한 행복해지는 마법의 말들이 담겨 있다.

1.말의 중요성

1-1. 인류는 보이지 않는 것을 설명하고자 말을 만들었다.

- 동물의 위협
- 나의 감정상태
- 소식 등등

1-2. 감정을 전달하는 좋은 수단이자, 잘못 사용되면 무기가 될 수 있다.

- 상처를 남긴다. (마음과 정신에)
- 감정에 상처를 남기는 부정적인 말을 조심하라

[대표적인 악명높은 말]

1. 욕, 가십
2. 불평 불만
3. 잔인하게 고통을 주는 말
4. 무례하고 남을 배려하지 않는 말

2번) 불평불만으로 하루를 보내기에 내 인생이 아깝다는 것을 자각하자

- 어찌보면 그 당시에 느꼈던 어려움은 별것 아니었지만 불평으로 나의 시간을 허비했을 수도....

3번) 가슴에 비수를 꽂는 말은 영혼을 관통하기도 한다.

1-3. 타인에게 주는 효과

- 긍정적인 말로 '삶'을 변화시킬 수 있다.
 - 격려, 신뢰/ 믿음의 말, 용기를 불어넣는 말을 통해 행동을 변화시킬 수 있다.

1-4. 나에게 주는 효과

- 내가 한 말로 나를 설명한다.

- 나의 그릇은 무엇으로 채워졌는가. 고민해보자.
- **안**의 내용이 좋으면, 말하는 내용도 좋다.
 - 좋은 어구, 명언, 책, 현명한 사람과의 대화로 나의 **안**을 채우자
- **내가 선택한 말로 내 인생을 만든다.**
 - 기본) 긍정이 지배하는 말
 - 필요한 요소)
 - 진심, 감정이입이 된 목소리 톤
 - 제스처를 통한 의미 전달
 - 스킨십 통한 안정성, 교감

2. 마음을 열게 하는 긍정의 말

2-1. 상대의 '장점'을 찾자

- 상대의 장점은 상대를 놀라게 한다.
- 자신도 모르는 장점을 발견해주고 '좋은 애깃거리'를 갖자.

2-2. 건전한 의사소통을 위한 Five A

1. Appreciation

감사에 익숙해도, 더 자주하자

2. Ask

관심을 갖고 질문을 한다. **어려운 점은 없는지** **설명하려는 것이 무엇인지**

3. Affection

위하는 마음, 사랑하는 마음이 전달되도록

4. Attention

5. Affirm

2-3. '잘못을 인정'하는 것. 가장 힘든 일이지만.....

나의 행동을 굽히지 않고 밀고 부쳐나가면 용서받을 수 있는 기회가 없어진다.

다음 두 가지를 통해 가장 빨리 관계를 회복시킬 수 있다.

1. 용서를 구하는 일
2. 용서를 베푸는 일

2-4. '감사함'을 표현하는 말

감사한 마음은 속을 생각하는 것이 아닌 표현해야한다.

칭찬, 감사에 인색한 사람이 되지 말라.

3. 가정안에서 직장에서

3-1. 가정

1. 부모가 자식의 모범이 되자.

자식은 부모의 거울이다.

2. 부모가 직접 책을 읽어준다. - 정서적 유대감

3. 의미 있는 대화를 나눈다.

4. 좋은 질문을 한다. - 누구나 할 수 있는 물음은 하지 말라

5. 저녁식사자리에서 그 날의 일을 축하한다.

6. 부드럽게 바로 잡는다.

7. 가훈 처럼, 사명선언문을 만든다.

8. 가족회의를 매주 1회 실시

3-2. 직장

1. 직장안에서 긍정적인 말

- 앞 서 다룬 긍정적인 말과 다를바 없다. 장소와 상황을 불문하고

긍정적인 말의 힘은 엄청나다.

2. 꼭 피하라. 그리고 하지도 말자

- 남을 뒤에서 헐뜯는 뒷담화(가십)은 공허함밖에 줄 수 없다.
- 비교를 하려면 어제의 나와만 비교하라. 어제의 나보다 오늘의 내가 더 좋아졌는지...

3. 희소식을 나눈 문화를 만들자

- 성과를 인정해주고 기쁨을 나누는 문화
- 직원은 중요한 구성원이라는 인식을 주는 문화

마치며

대화를 하면 나의 감정이 상대방에게 전달된다. 내가 아무렇게나 정해진 방법없이 (때로는 거칠게) **말**을 보낸다면 그 **말**을 받는 상대의 마음속에 상처를 하나, 못 하나를 박게될 것이다. 즉, 부정적인 태도로 말하는 것은 쉽다. 하지만, 상처를 남긴다. 그 상처는 지울 수 없어 마음속에 쌓인다. 이런 부정적인 효과에 반하여 이 책은 모두가 편안하게 소통할 수 있는 방법을 제시하고 있다. 상대를 배려하는 방식과 **나의 마음과 감정선을 효과적으로 전달할 수 있는 방법**을 이 책을 통해 배울 수 있었다. 저자는 **'진심이 묻어 나는 배려'**를 강조한다. 이에 한 수단으로써 '공감'이 있다. 주관적인 글을 읽을 때 공감에 기반한 독서가 훌륭하듯, 말을 전할 때 상대가 공감하도록 진심을 전하는 것이다. 내가 어떤 단어를 선택하냐에 '진심'이 될 수 있고 '명령'이 될 수 있다.

부정적인 정보가 난무하는 요즘, 긍정적인 태도를 유지하기란 어려운 일이다. '요즘에는 어떤 큰 이슈(사건, 사고)가 언제 터질려나' 궁금해 했던 적이 있다. **사람은 긍정적인 정보보다 부정적인 정보에 더 민감하게 반응한다.** 뿐만 아니라 적응해버린다. 처음에는 부정적인 정보에 대해 민감한 반응을 보였다가, 어느새 적응을 했는지 역치가 올라간 느낌이다. **따라서, 긍정적인 태도를 갖는 것은 나의 의지에 달렸다.** 대화를 할 때, 배려할 수 있도록 신경쓰고 상대와 나를 함께 높이는 방법을 통해 긍정적 역치를 올리는 실천을 해야할 것이다.