



2020

그릿리더십

1주차 (2020. 3. 16)

과제 안내

과제 <나의 그릿(GRIT)은 ?> 워크시트 작성해서 업로드

마감일자는 **3월 20일(금) 밤 11시 59분 까지** 마감입니다.

과제 수행 방법입니다.

* e-class 과제방에 첨부된 양식을 작성하고 업로드 하여 완료
(파일명에 반드시 **이름**과 **학번기재**)

강의 소개

주차	수업내용	비고
1주차 (3.16)	그릿 리더십의 개념과 중요성	수업자료 및 과제
2주차 (3.23)	비전 및 전략과 리더십	수업자료 및 과제
3주차 (3.30)	그릿(GRIT)과 리더십	강의 및 활동
4주차 (4.6)	나의 가치관 및 DISC 행동유형	강의 및 활동
5주차 (4.13)	노동시장의 이해와 준비방향설정	강의
6주차 (4.20)	그릿(GRIT), 성취의 원동력	강의
7주차 (4.27)	성장의 관점으로 자기혁신 이끌기	강의 및 토론
8주차 (5.4)	중간고사	
9주차 (5.11)	진로 진출사례분석 {진로진출선배의 인터뷰}	강의 및 토론
10주차 (5.18)	그릿(GRIT)을 시작하는 힘, 자기동기력	강의
11주차 (5.25)	그릿(GRIT)을 완성하는 힘, 자기조절력	강의 및 토론
12주차 (6.1)	직장에서 인정 받는 사람이 되기 위한 당신의 그릿(GRIT)	강의
13주차 (6.8)	계획을 목표로 삼아라. 그릿(GRIT)을 발휘하라	강의 및 조별토론
14주차 (6.15)	목표에 부합하는 작은 목표를 설정하라	강의 및 활동
15주차 (6.22)	기말고사	



■ 그릿(GRIT)이란 무엇인가

[참고도서]

- 그릿(GRIT), 안젤라 더크워스, 비즈니스북스(2016)
- 그릿실천법(GRIT Action), 캐빈 바루크 펠드먼, 보랏빛소(2017)

열정은 한 순간 미친 듯이 좋아하는 게 아니다.

열정은 **강도**가 아니라 **지속성**이다.

좋아하는 것이라도 미친 듯이 힘들 때가 있다.

그걸 이겨내는 것이 **열정**이다.

새로운 취미,
새로운 일을 시작 할 때,
새로운 사랑은 시작 할 때,
우리에게는 설렘이 있고 열정과 목표가 있다.

GRIT

열정은 한 순간 미친 듯이 좋아하는 것이 아니다.
그것은 설렘이다.
그런 설렘은 누구에게나 있다.

설렘은
한 순간 미친 듯이 좋아하는 것
열정은
강도가 아니라 **지속성**이다.
힘든 순간에도 포기하지 않고
계속 자기 일을 사랑하는 끈기가 열정이다.



엔젤라 더크워스는 이 끈기 있는 열정을

GRIT

이라 표현한다.

GRIT이란 무엇인가?



심리학자이자 작가인 앤젤라 더크워스는

"장기적이고 의미 있는 목표를 향한 열정과 지속력" 이야말로 **그릿**의 자질이라고 했다.
여기서 말하는 열정은 지향점을 가지고 자신을 헌신할 수 있는 마음이다.

여기에 시간이 오래 걸리는 프로젝트를 완수하거나, 야구나 축구와 같은 스포츠 훈련을
지속적으로 하는 것처럼 끝까지 해내는 힘'을 더하면 그릿이 완성된다.
당신이 열정을 가졌다면, 어렵게나 따분한 과업을 만나도 온 힘을 다할 수 있다.

그릿은 인내를 말하기도 한다. 인내한다는 것은 끝까지 해낸다는 뜻이다.
아무리 어려워도 수없이 실패를 겪는다 해도 열심히 노력하는 것이다.

GRIT

GRIT이란 무엇인가?

그릿(GRIT)은 여러분이 중요하게 여기는 일을 끝까지 해내는 능력이다.
장애물을 마주치면 포기해야 할 이유를 찾는 게 아니라
극복할 도전으로 보는 능력,
그릿은 걸림돌이나 도전해야 할 일과 마주했을 때에도 그것을 중요한 장기적 목표로 생각하고 결국 이루고야 마는 능력이다.

여러분이 어떤 힘든 감정이나 불편한 느낌을 피하지 않고 직면하도록
마주 세워, 마음을 더 강력하고 더 단단히 회복할 수 있게 만드는 것이
바로 **그릿**이다.



GRIT이란 무엇인가?

■ 극복의 힘, 그릿(GRIT)

그릿(GRIT)은

성장(**G**rowth), 회복력(**R**esilience), 내재된 동기(**I**ntrinsic Motivation), 끈기(**T**enacity)
4단어의 앞 글자를 따서 줄인 단어로 자신이 중요하게 여기는 일을 끝까지 하는 능력
즉, 실패에 좌절하지 않고 목표를 향해 꾸준히 나아가는 능력을 의미한다.

2013년 미국의 심리학과 교수가 그릿은 '성취=재능x노력'이라고 강조하며
평범한 지능과 재능을 가져도 자발적인 열정과 끝까지 노력하는 것 만으로도
최고의 성취를 이룰 수 있다고 말하면서 세상에 처음 알려지게 되었다.

GRIT

■ 그릿(GRIT)을 가진 사람들의 특징

GRIT

그릿을 가진 사람들은 원활한 대인관계를 통해 그릿을 성장시킨다.

실패하거나 힘들 때 아무 조건을 따지지 않고 격려와 조언을 해주는 주변 사람들이 있기 때문에 본래의 상태로 돌아오는 회복 탄력성도 강해지게 된다.

따라서 그릿이 강한 사람은 자존감도 높다.

이러한 자존감은 주변사람들과 오고 가는 말에 의해 더욱 더 단단해지며 힘든 시기가 되더라도 우울한 말과 행동 대신 즐거운 일, 감사한 일을 떠올리기가 쉬워지게 된다.

이처럼 마음근력이라고 불리는 그릿이 강해지면 어려움, 실패를 겪더라도 극복하고 새로운 도전에 나서기가 수월해진다. 의욕을 잃거나 우울감, 감정조절의 어려움을 느낀다면 그릿을 키워 성취도, 만족감을 높이는 것이 중요하다.



Review

- 전국의 학교에서 암기력이 뛰어나고 IQ가 높은 학생들이 선발되어 철자법 경연대회에 참가했다. 이들 중에 누가 결승까지 올랐을까?
- 영리하고 유능하기로 유명한 웨스트포인트사관학교 후보생들 중 '야수의 막사(Beast Barracks)'로 불리는 혹독한 여름 훈련 프로그램을 치뤘던 이들은 극히 일부다.
이들은 다른 후보생들과 어떤 점이 달랐을까?

철자법 경연대회에서 결승전에 진출한 학생들은
다른 학생들보다 더 공부하고 더 연습한 이들이었다.



사관학교 후보생들 중 그릿을 가진 후보생들은 도무지 포기할 줄 몰랐다.

혹독한 여름 훈련 프로그램을 치뤘던 후보생들은 살아남지 못한 또래들에 비해 더욱 강력한 그릿을 가지고 훈련을 완수했다.

그릿은 지능, 리더십, 신체적인 강점보다 더 강했다.

위의 두 사례를 통해 알 수 있듯이 차이를 만드는 것은 재능이나 지능지수가 아니라, 바로 그릿이다.

GRIT

<예시>

당신이 개그맨이 될 만한 재능을 가졌다고 치자. 그 재능을 기술로 바꾸려면, 지속적으로 갈고 닦아야 한다.(그릿), 일정한 연습을 하면 (농담을 해보거나, 거울앞에서 연습을 하거나, 지인을 웃겨보거나), 더 잘하게 되고, 훗날 개그맨이 된다.

<다음의 세 젊은이는 그릿의 의미와 중요성에 대해 말하고 있다.>

"체육 시간에는 늘 코어 운동부터 해요. 애들은 코어 운동을 하는 게 지겹다고 투덜대며 탄짓을 하지만, 저는 안 그래요. 저는 코어 운동이 좋거든요. 어렸을 때부터 비쩍 마르고 몸이 약해서 키 크고 몸 좋은 애들이 저를 괴롭혀도 맞서질 못했어요!

고1 땐가? 더 이상은 주눅 들고 싶지 않아서 헬스장을 찾았죠. 헬스 코치 선생님이 코어 운동을 열심히 하면 몸매도 매끈하게 다듬어지고 건강해질 거라고 했어요. 그때부터

그릿을 가지게 된 것 같아요. 지금까지 포기하지 않고 매일매일 코어 운동을 하고 있어요. 덕분에 많이 건강해졌고 몸매도 만족스러워요."

- 버디(고3)

저는 고등학생 때 아파서 결석을 많이 했어요. 그래서 그런지 친구들 사이에서 일어나는 일들을 뒤늦게야 아는 '왕따'가 되었어요. 수업에도 뒤처졌죠. 그 탓에 마음이 한없이 약해져서 몸이 나아지면 전학을 가야겠다고 생각했어요. 하지만 지는 몸이 나아지고도 전학을 가지 않았어요.

이겨내고 싶었거든요. 그것이 그릿을 입증하는 것 아닐까요.? 전학을 가지 않은 덕분에 제 진정한 친구들이 누군지도 알게 됐어요. 대학에 입학한 지금은 어떤 힘든 상황에 부딪쳐도 다시 일어설 수 있을 것 같아요."

- 린지(대학생)

"어렸을 때부터 엄마는 제가 울거나 속상해하는 걸 보기 싫어하셨어요. 그래서인지 제가 화나 있거나 눈물을 흘리면 저 대신 끼어들어서 상황을 정리하셨어요. 저를 도와주려고 그러셨다는 건 알지만, 제 감정 문제들과 해결하는 방법은 스스로 경험하도록 그냥 놔두셨으면 좋았을 것 같아요.

저는 이제 성인인데, 제 마음대로 되지 않는 일이 생기면 심장이 두근거리기 시작해요. 그리고 그 일이 하루 이틀 지나도 해결되지 않으면 답답해서 견딜 수가 없어요.

빨리 그 일을 누군가 해결해줬으면 좋겠어요. 저 혼자서는 해결 방법을 찾질 못하죠.

이런 제 감정을 다스리는 그릿을 가져야 할 때임을 절실히 느껴요. 그릿을 가져야 제 문제를 스스로 해결할 수 있는 지혜도 새기지 않을까요?

쉬운 일은 아니겠지만, 제 감정과 관련한 어떤 일에 의연하게 부딪치고 대처할 수 있는 그릿을 가지기 위해 노력할 거예요."

- 모리스(대학생)

GRIT 의 두 가지 요소

실패한 뒤에도 계속해서 도전 할 수 있는 **끈기**

한가지 일에도 몇 년간 지속해서 집중 할 수 있는 **열정**이다.

재능보다 GRIT이 중요한 이유는 무엇일까?

"모든 완전한 것에 대해 우리는
그것이 어떻게 생겨났는지 묻지 않는다."

"우리는 마치 그것이 마법에 의해 땅에서
솟아난 것처럼 현재의 사실만을 즐긴다."

-니체-



아무도 예술가의 작품 속에서 그것이 완성되기까지의 과정을 보지 못한다.
-> 결과만 보기 때문에 재능에 열광한다.

중요한 것은 **열정의 지속성**이다.

IQ, 재능, 환경을 뛰어넘는 열정적 끈기의 힘 **GRIT!**

책 속에 한 줄.....

"분야에 상관없이 성공한 사람들은 굳건한 결의를 보였고
이는 두 가지 특성으로 나타났다,
첫째 그들은 대단히 회복력이 강하고 근면했다,
둘째 자신이 원하는 바가 무엇인지 매우 깊이 이해하고 있었다...,
한마디로 그들에게는 그릿(GRIT)이 있었다."

끈기있게 자신의 일에 매달리는 사람들
자신의 실력이 부족하다며 계속 연습하는 사람들
연습의 과정이 지루하고 좌절스러워도 열정을 지속시킬 수 있는 사람들

성공한 사람들이 가진 특별한 점은 열정과 결합 된 끈기였다.
한마디로 그들에게는 **그릿(GRIT)**이 있었다.

GRIT은 왜 중요한가

그릿은 열정과 인내를 발휘해 재능을 기술로 바꿀 수 있게 한다. 물론 어떤 일을 성취하는 조건으로 재능은 매우 중요하다.

그러나 노력이나 그릿 없이, 재능만으로는 실현할 수 없다.

재능이 훌륭한 기술로 이어지는 것은 노력이 동반될 때 뿐이다. 재능이 중요하다면, 노력은 그 두 배로 중요하다. 더크워스는 이를 다음과 같은 방정식으로 나타냈다.

$$\text{재능} \times \text{노력} = \text{기술}, \text{기술} \times \text{노력} = \text{성취}$$

여기서 재능은 '노력을 기울일 때 기술이 향상되는 속도'를 말한다.

성취는 '습득한 기술을 사용했을 때의 결과물'이다. 물론 훌륭한 코치나 스승을 만나는 등의 기회 또한 매우 중요하다. 어쩌면 개인적 요인보다 중요할 수도 있다. 하지만 내 이론에서는 이런 외적 변인을 다루지 않으며 행운도 포함시키지 않는다. 심리만 중요한 것이 아니기 때문에 성취를 심리학적으로 설명하는 내 이론은 불완전하다.

그렇지만 유용성은 있다고 생각한다. 내 이론에서는 동일한 환경에 놓인 개인들을 고려할 때 각자의 성취는 오직 재능과 노력 두 가지에 의해 좌우된다고 본다. 물론 기술이 향상되는 속도인 재능도 매우 중요하다. 하지만 노력은 위의 등식에서 한 번이 아니라 두 번 인수로 고려된다. 노력을 통해 기술이 생긴다. 동시에 노력은 기술을 '생산적'으로 만들어준다. -p71



그릿(GRIT)저자가 말하는 열정의 개념이다.

내가 말하는 열정은 단순히 관심 있는 일이 있다는 의미가 아니다, 그것은 동일한 최상위 목표에 변함없이 성실하고 꾸준하게 관심을 둔다는 의미다, 변덕스럽지도 않다, 열정은 날마다 잠들 때까지 생각했던 질문을 잠에서 깨어나는 순간부터 다시 생각하게 만든다, 옆 걸음질 치거나 다른 곳으로 가지 않고 같은 방향을 향해서 한 발짝이라도 더 나아가기를 열망한다, 극단적일 경우 그런 집중력이 집착으로 불리기도 한다, 열정이 있다면 모든 행동의 의의를 궁극적 관심, 즉 인생철학에 부합하는 데서 찾게 된다, -p96

이제 당신의 생각을 말해보자.

1. 당신이 생각하는 그릿의 뜻은 무엇인가? 당신의 말로 그릿을 정의해보라.
2. 당신에게 그릿은 왜 중요한가?
3. 어려운 일을 끝까지 해내어 그릿을 보여줬던 당신의 경험을 써보자.
그때 성공 요인은 무엇이었다고 생각하는가?
4. 그릿이 부족해서 너무 일찍 포기하고 만 당신의 경험을 써보자. 그때 어떤 기분이었는가?
5. 당신은 실패나 어려움에도 굴하지 않고 과업을 완수했을 때, 그 고된 노력과 희생이 가치 있었다고 느꼈는가? <그렇다 ○, 아직 아니다 ○>
6. 아직 아니다'라고 대답했다면, 어떻게 하면 그것을 가치 있다고 느낄 수 있을 것 같은가?



리더십의 중요성과 효과성

- * 셀프 리더십 ! 그릿은 왜 필요한가?
 - 리더 없이 스스로 자신을
 - -모범적인 모델을 만들어 훈련함 !
 - 자신 스스로를 통제하는 능력 셀프 리더십은 자신을 리드하고 모범적인 모델이 되기 위하여 훈련하며, 자신을 통제할 수 있는 능력을 갖춘 리더십!

- * 나의 리더십유형은?