



2020

그릿리더십

# 성장의 관점으로 자기혁신 이끌기

# 11주차

성장의 관점으로 자기혁신 이끌기

성공하는 사람들의 마인드 비밀 탐색

## 성장의 관점으로 자기혁신 이끌기

### ※ 학습 목표

- 자기 혁신과 동기부여를 통한 현재 '나'의 변화와 미래의 '나' 를 예측할 수 있다.
- 동기부여를 통해 긍정성과 낙관성을 강화 시킬 수 있다.
- 성장하는 사람들의 마인드 비밀을 탐색하고  
성취의 기술을 익힌다(실패 vs. 노력을 어떻게 바라보는가?).

**영어**

**그리스어**

**메라키(MERAKI)**

**‘내가 하는 일에 나 자신을 쏟는다’**

**우리말 = 결의, 열의, 열정**

**눈앞에 어려운 문제가 놓여 있다. !!!**

지금까지 한 번도 풀어본 적이 없는 문제이다.

이럴 때 당신은 어떤 선택을 하는가?

첫 번째,

나한테는 너무 어려워 하면서 포기하고 좀 더 쉬운 문제를 찾는다.

두 번째,

이 문제를 풀기 위해 알고 있는 모든 방법을 적용해 보기도 하고,  
다른 방법을 찾아보거나, 자신보다 잘하는 사람에게 물어보아서  
문제를 해결한다.

어느 방법이 성공을 위한 접근 방법일까?

## <스텐퍼드대 심리학과 교수 캐럴드웍 박사>

사람들의 마음가짐(Mindset)을 두 가지 유형으로 설명을 했다.

첫 번째는 능력은 타고 난 것으로 변하지 않는다고 생각하는 **고정마인드셋(Fixed Mindset)**

두 번째는 **성장마인드셋(Growth Mindset)**으로 능력은 연습을 통해 향상시킬 수 있다는 생각

### 기본적 욕구 (Basic needs)

#### 고정마인드셋 (Fixed Mindset)



#### 성장마인드셋 (Growth Mindset)



두 마인드셋의 차아점에 대해 살펴보자

출처: 도서<마인드셋(Mindset) 저자 : 캐럴드웍>  
<https://www.youtube.com/watch?v=4TTqK6nliSo>



## 실패시 (On failure)

### 고정마인드셋 (Fixed Mindset)



### 성장마인드셋 (Growth Mindset)



실패를 하였을 때

고정마인드셋을 가진 사람들은 실패로 영구적으로 잊을 수 없는 상처가 되고 자신의 자존심을 되찾기 위해 다른 사람에게 책임을 돌리거나 변명을 하기도 한다.

성장마인드셋을 가진 사람들은 실패는 단지 마주하여 처리해야할 대상이며, 그로부터 배움을 얻을 수 있는 문제로 여긴다.

## 도전 앞에서 (When facing challenges)

### 고정마인드셋 (Fixed Mindset)

Avoid challenges

Choose what can be done with minimal effort



### 성장마인드셋 (Growth Mindset)

Embracing Challenges



도전 앞에서는

고정마인드셋은 도전적인 일은 피하고 가능한 더 쉽고, 최소의 노력으로 해결할 수 있는 일을 선택하며

성장마인드셋은 도전적인 일이나 어려운 일을 선택한다



## 역경 앞에서 (When facing adversity)

고정마인드셋 (Fixed Mindset)



성장마인드셋 (Growth Mindset)

Opportunity to solve the problem



역경 앞에서

고정마인드셋은 쉽게 포기하지만

성장마인드셋은 장애물을 실험하고 문제를 해결할 수 있는 기회로 생각해  
맞서 싸운다

## 노력에 대해서 (About effort)

고정마인드셋 (Fixed Mindset)



Sees effort as fruitless

성장마인드셋 (Growth Mindset)



Sees effort as a necessary

노력에 대해서는

고정마인드셋은 하찮게 여겨서, 측정 가능한 성취만 중요하게 여기고

성장마인드셋은 노력을 완성을 위한 도구로 여겨, 지속적인 성장을  
중요하게 여긴다

## 옳은 비판에 대해서 (Against the right criticism)

고정마인드셋 (Fixed Mindset)

성장마인드셋 (Growth Mindset)

무시한다

ignores useful criticism

수용하고

Learns form criticism

옳은 비판에 대해서는

고정마인드셋은 무시하고, 남을 억으로 비판하며

성장마인드셋은 그 비판을 수용하고 배우는 자세가 된다

## 남의 성공 (Success of others)

고정마인드셋 (Fixed Mindset)



Feel threatened

성장마인드셋 (Growth Mindset)



Find lessons and inspiration  
in the success of others

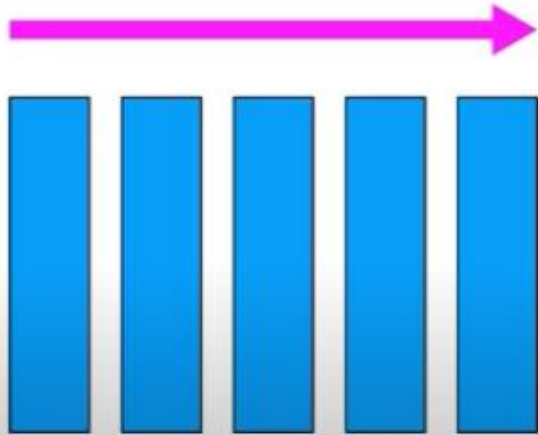
남의 성공에 대해서는

고정마인드셋은 자신보다 성공할까봐 위협을 느끼고

성장마인드셋은 성공요인을 찾아 교훈과 영감을 얻는다

## 마음가짐의 차이점 (Differences in mindset)

고정마인드셋 (Fixed Mindset)



성장마인드셋 (Growth Mindset)



이러한 마음가짐의 차이점은

**고정마인드셋**을 가진 사람은 현재 수준에서 발전을 하지 못하고 자신이 가진 잠재력을 발휘하지 못하게 되며

**성장마인드셋**을 가진 사람은 지속적인 배움과 노력을 통해서 잠재력을 발휘해 최고의 성과를 낼 수 있게 된다.

# 성장마인드셋은

변화에 대한 긍정적인 마음가짐이다.

변화가 없는 성장은 기대할 수 없다.

성장마인드셋은 당신을 성공의 문으로 안내해 줄 것이며  
어떤 어려움, 장애가 왔을 때 극복할 수 있는 원동력이 될 것이다.

모든 선택의 중심은 자기 자신의 마음가짐이다.



<https://youtu.be/6Wu7n1K3C1k>

Success Diary

낙관적으로 생각하고 해결법을 찾으면 됩니다

## 동기부여를 위한 7가지 효과적인 팁

동기부여를 위한 방법에는 무엇이 있을까?  
꿈을 이루기 위해서 동기부여는 필수 요소다.



동기부여는 내부로부터 나와, 장애물을 극복하고,  
업무에 능하며 성공적으로 꿈을 이루게 하는 원동력이다.  
동기부여는 우리의 **꿈**과 욕구에 따라 우리를 한쪽 방향으로 이끈다.  
그러나 성공의 첫 걸음은 원하는 일을 이루기 위한 우리의 의지다.

“힘은 육체적 능력에서 비롯되지 않는다. 불굴의 의지에서 비롯된다.”

-**간디** (Gandhi)-

동기부여에는 여러 종류가 있다. 업무 동기부여, 자기 동기부여, 남들에게 동기부여 할 능력 등이 있지만, 이들에게는 몇 가지의 공통점이 존재한다.

## 동기부여를 할 수 있는 방법

### 1. 긍정적으로 생각하라

긍정적 자세는 스스로나 타인에게 동기부여를 할 수 있는 최고의 방법이다.  
이것은 스스로를 전진시키고,  
약할 때 힘을 낼 수 있는 가장 효율적인 방법이다.

모든 일이 순탄치는 않지만, 이게 차라리 낫다.  
긍정적인 자세는  
우리가 긍정적인 면만 보게 만들어,  
장애물을 넘고 앞으로 나아갈 수 있게 돕는다.

마음에 들지 않는 상황에 대해 불평하거나  
지적하기보다,  
긍정적인 면과 얻을 수 있는 교훈에 주의를 돌리도록 해보자.



## 2. 전념하라

모든 목표에는 실천이 필요하다. 진지하게 원하는 것이 있다면,  
**제대로 전념하라. 데드라인을 정하라!**  
**사람들은 보통 말로만 헌신할 뿐, 실질적인 행동을 하지는 못한다.**  
우리는 다시 게으르고 나태한 모습으로 돌아가며,  
이는 훗날 성공하지 못한 자신에 대한 자책으로 이어진다.  
목표에 대해 진지하게 생각하고, 노력을 쏟아 부어라!

## 3. 우호적으로 경쟁하라

**남들보다 잘하기 위해 노력하는 것이 아닌, 스스로 발전하고 목표를 이루기 위해 타인  
을 자극 요소로 삼는 우호적인 경쟁이다.**  
이것은 타인이 아닌 스스로의 목표다.  
기준이 달라 제대로 비교할 수 없기 때문에 1등이라고 해서  
당신이 최고의 수준인 것은 아니다.

**경쟁을 스스로의 동기부여를 위한 지원 시스템처럼 생각해라.**  
**긍정적으로 사용하는 것이다.** 경쟁적인 사람들은 타인을 돕는 일이 자신의 희생이며,  
모두를 이기고 싶어하기 때문에 금방 이기적이게 변한다.  
조금만 생각해보면 알 수 있다.  
**당신의 목표는 스스로를 넘는 것이지, 다른 사람을 넘는 것이 아니다. 오로지 스스로와  
자신만의 목표만이 중요하다.**

## 4. 일기를 써라

단순히 하루 일과를 기록하는 것이 아니라,  
스스로의 발전과 실패를 기록하는 것은 도움이 된다.

**일기는 스스로를 정돈하고, 목표를 이루기 위한 다음 단계를 알며,  
발생하는 문제점을 해결하고 분석하는 데에 도움이 된다.**

목표를 뇌리 깊숙이 새기기 위해, 목표를 쓰고 여러 번 읽는 것 역시 도움이 된다.

## 5. 목표를 시각화하라

동기부여의 핵심은 **목표를 이룬 모습을 상상하는 것이다.**

당신은 어떤 모습인가? 기분은 어떠한가?

**이런 상상은 굳건히 시련 앞에서  
좌절하지 않도록 도와줄 수 있다.**



## 7. 스스로를 칭찬하라

이 모든 과정이 노력, 노력, 또 노력은 아니다.

하나의 목표를 이뤘을 때, 어려운 **시련**을 넘겼을 때,  
**스스로에게 휴식을 주고, 어떻게든 자기보상을 하라.**  
쉬는 시간을 갖거나, 갖고 싶어하던 물건을 사거나,  
여행을 하거나. 뭐든지 가능하다.

성취하는 작은 것들을 축하하며, 스스로에게 보상을 주자.  
왜?

이래야만 동기부여가 사라지지 않고,  
**앞으로도 당신이 활동적이고 강한 태도를 유지할 수 있기 때문이다.**



# 그릿의 구성요소

성격적인 측면과 내용적인 측면을 모두 고려하여  
목표, 회복탄력성, 열정, 인내로 선정한다.

이때 **목표와 회복탄력성**은

**그릿의 성격 측면에 해당하고 이는 동기와 연관이 깊다.**

그리고 **열정과 인내**는

**그릿의 내용 측면에 해당하며**

**의지를 가지고 지속적으로 행하는 것과**  
연관이 깊다.

또한 그릿의 각 구성 요소들은

유기적으로 연결되어 있어

하나의 요소는

다른 요소에 영향을 주기도 하고 받기도 한다.



## 목적의식을 기르는 세가지 방법

1. 당신이 지금 하는 일이 사회에 긍정적 기여를 할 수 있는지  
깊이 생각해 보라
2. 현재의 일에 작지만 의미 있는 변화를 주어  
자신의 핵심가치의 연관성을 증대시킬 방법을 생각해 보라
3. 목적이 확실한 롤모델을 찾으라

## 목표를 향해 끝까지 밀고 나가는 힘 그릿 실천법

미래의 나를 상상하고, 장기적으로 사고할 때 그릿이 강화된다.

낙관주의는 더 새롭고 강한 그릿을 발견하게 한다.

낙관주의자는 극한의 상황에서도 인내심을 발휘한다.

성장 마음가짐을 가지면 그릿 수준이 높아진다.

# 나는 '아직' 나아지고 있는 중임을 인지하면 그릿이 강화된다

나는 ... 못한다"에 '**아직**'을 넣어보자.

'아직'은 낙관주의, 성장 마음가짐, 능력에 대한 믿음을 강하게 하여 어떤 실패 앞에도 다시 일어날 수 있게 해준다.

즉, 실패를 종착점이 아닌 배우는 과정으로 인식하게 만든다.

따라서 실패와 마주쳐도 인내심을 가지고 다시 일어날 수 있다.

## 실패를 가치 있게 여겨야 성공한다.

성공한 사람들은 실수를 목표로 향하는 하나의 과정이라고 생각한다

. "아무것도 되지 못할 거다"라는 말을 들었던

아인슈타인, 고등부 농구팀에도 떨어졌던 마이클 조던,

방송 프로그램 출연자로 부적합하다고 평가받았던 오프라 윈프리 등

수많은 성공한 사장이 실제

를 겪었다. 실패를 배우의 기회로 여기면 성공이 찾아온다.

**장기적인 사고, 낙관주의, 성장 마음가짐으로 그릿을 개발하라.**

미래의 나를 긍정적인 모습으로 바꿔 줄 장기적인 사고, 실수나 안 좋은 상황을 대수롭지 않게 넘기는 낙관주의, 노래하면 개인의 능력이나 재능이 더 커진다고 믿는 성장 마음가짐으로 그릿을 개발하라.

## 스스로에게 동기부여를 할 수 없는 사람은... <카네기>

“스스로에게 동기부여를  
할 수 없는 사람은 다른 재능이  
아무리 뛰어나다 하더라도 평범한  
삶에 만족할 수 밖에 없다. <카네기>”

