

야! 너두 성공 할 수 있어

목표를 이루는 방법 소개와 경험 공유



Kim TaeHyun

GDSC Soongsil

devupkim@gmail.com

2021/12/18

```
...org === interbyorg & study.lead_organization === interbyorg : true  
...Status = filterByStatus ? study.status === filterByStatus : true  
...matchStatus) {
```

```
function filterStudies({ studies, filterByOrg = false, filterByStatus = false }) {  
  return studies.filter(study => {  
    ...  
  })  
}
```

2021년 올해의 목표

공부 운동 다이어트 etc.

혹시 세웠던 목표 다 이루셨나요?





EMAIL

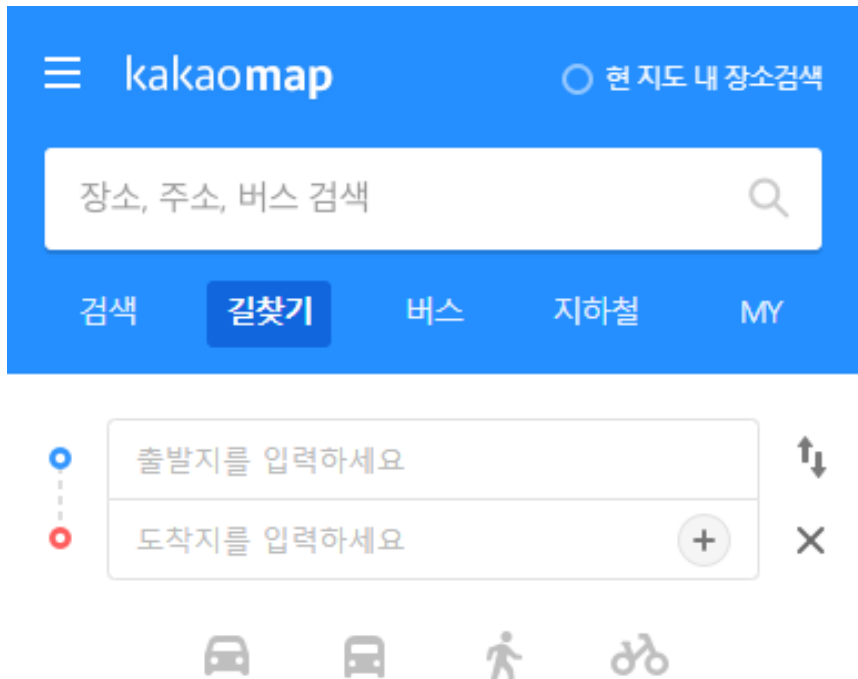
devupkim@gmail.com

GITHUB

<https://github.com/devupkim>

김태현 (20)

- Software 21학번
- Web/Mobile Part
- E/I NTJ
- 본인에게 맞는 개발 분야 탐색 중
- 예비창업자, 현재는 배움의 단계
- 성장에 관심



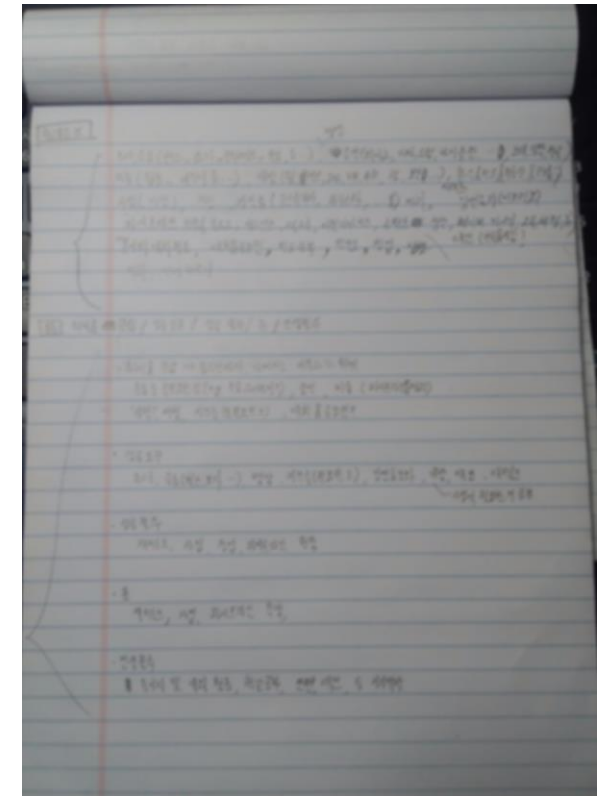
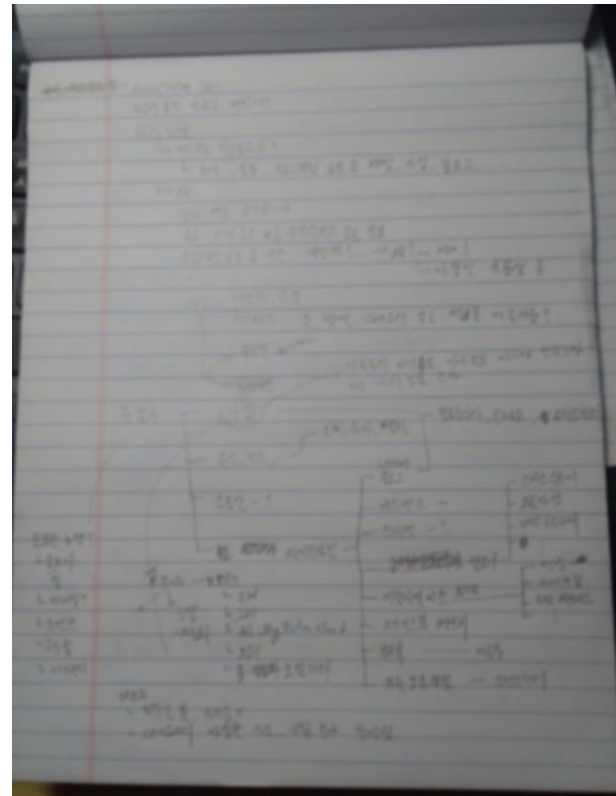
지도에서 길찾기

1. 출발 지점 (현재 위치) 찾기
2. 도착 지점 정하기
3. 이동 수단과 경로에 따른 길찾기
4. 이동하기

1. 도착지점 정하기

목표/꿈 찾기

- 리스트를 꼭 적는다

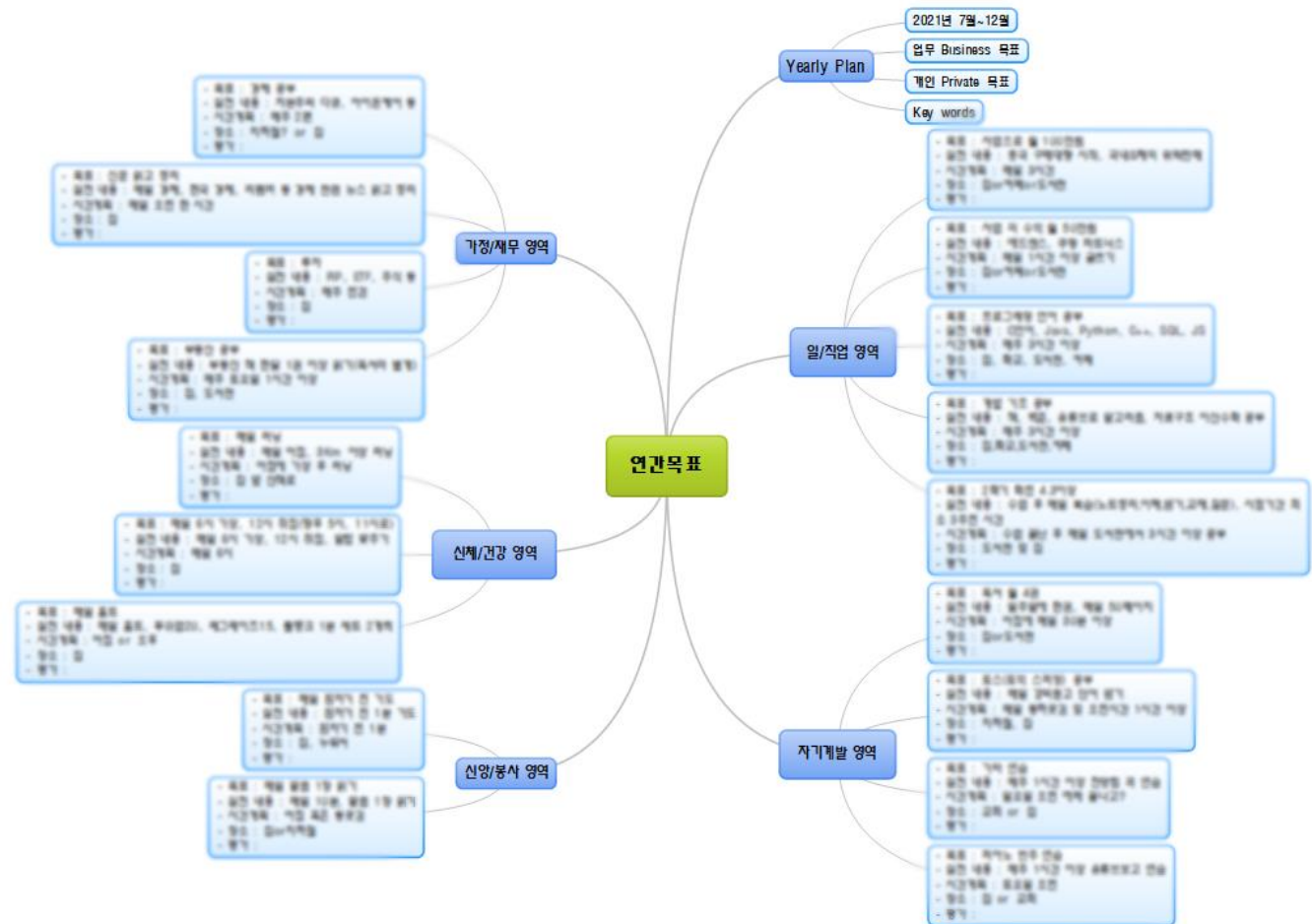


1. 도착지점 정하기

목표/꿈 찾기

일/직업 영역
자기계발 영역
가정/재무 영역
신체/건강 영역
신앙/봉사 영역

만다라트 차트 등 방법은 다양



1. 도착지점 정하기

목표/꿈 찾기

- **SMART**하게 목표/계획 세우기
 - S**pecific 구체적으로
 - M**easurable 측정 가능하고
 - A**chievable 성취 가능하며
 - R**esult-oriented 결과 지향적이며
 - T**ime limited 시간제한을 두는목표 설정법

영어 공부

토익 RC 인강 1개 이상, 최소 10문제 이상
필수, 매일 기상 직후, 30분 이내로

- 목표 : 경제 신문 읽고 정리
- 실천 내용 : 매일 경제 신문 읽고 주요 기사 5개 노선에 정리
- 시간계획 : 매일 오전 한 시간
- 장소 : 집
- 평가 :

2. 출발지점 (현재위치) 찾기

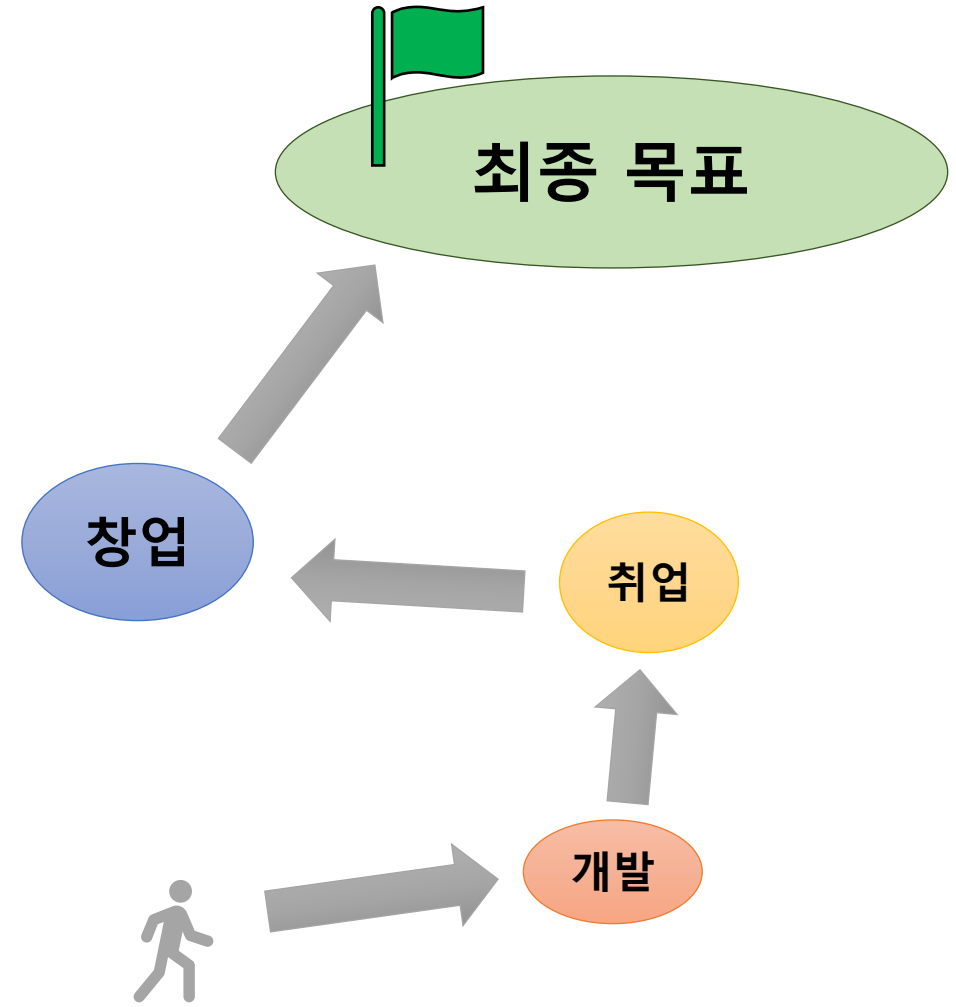
현재 본인의 상태를 파악

3. 이동 수단과 경로에 따른 길찾기

수단과 방법에 따른 선택

꼭 최단 시간 경로일 필요가 없다
(조급할 필요가 없다)

최단 거리 경로일 필요도 없다



4. 꾸준히 실천 습관화

작심삼일

반자아

: 내 안의 또 다른 나, 나의 발전을 방해 (반항아)
반자아를 알아차림이 중요

5초의 법칙

5초 카운트다운(5, 4, 3, 2, 1, 시작)



4. 꾸준히 실천 습관화

~~'조건만 형성되면 인간은 움직인다'는 75년
묵은 스키너의 행동주의 이론
'동기부여로 행동을 얼마든지 바꿀 수 있다'~~

행동 심리 과학

- 집단에 속하기
- 쉽게 만들기
- 보상주기



무조건 달라진다 - 셀 영

0. 자기 객관화/메타인지

1번에서 목표를 설정했지만 정말 본인이 원해서 한 것인지는 모름
따라서 본인을 제대로 파악하는 것이 중요

자기 자신을 객관적으로 바라보는 것

명상

자기 자신을 있는 그대로 긍정적인 측면, 부정적인 측면을
받아들이고 인정하는 것에서부터 변화시작

자신이 진짜 원하는 것을 찾을 수 있음

나의 최종 목표: 다른 사람들에게 도움이 되는 것

작은 목표일지라도
성공 경험을 쌓으면서 자신감을 쌓자

그래서 제목이 “야! 너두 성공할 수 있어”입니다

들어주셔서 감사합니다