2023학년도 2학기 중간과제물

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **교과목명** | : | 심리학에게묻다 |
|  | **학번** | : | 202234-366307 |
|  | **성명** | : | 최문성 |
|  | **연락처** | : | 010-8010-6050 |

- 삶을 건겅하게 살아가기 위해 우리는 다양한 노력을 할 수 있다. ‘심리학에게묻다’

교재(p317-334) 내용 및 기타 자료를 개인이 자유롭게 참조하여,

1) 마음트레이닝에 소개된 다양한 활동들을 참조하여 자신의 일상에 이러한 방법들을

적용해 본 후,

2) 그 중 3가지 방법을 적용한 내용과 결과를 구체적으로 제시하고(예: 기분일기 내용

발췌, 처음 써 보는 편지 내용 발췌, 역기능적 사고 기록지 등),

3) 이러한 적용과정에서 배운점과 느낀점을 쓰시오.

: 위의 3단계가 모두 포함되어야 함 (50점)

1. 마음 트레이닝이란?
2. 마음 트레이닝 적용 과정
3. 배운 점과 느낀 점