대본

안녕하세요 저는 서귀산과고 재학중인 자동차과 3학년 이형준입니다.

오늘 발표할 주제는 자아존중과 타인존중입니다.

발표를 시작하겠습니다. 목차는 서론 본론 결론 등으로 설명하겠습니다.

설명에 앞서 자아 존중과 타인존중에 대해서 설명 하겠습니다. 자아 존중이란 자신이 가치있으며서 소중하고 유능하며 긍정적인 존재라고 믿는 마음을 뜻 합니다. 타인 존중이란 다른 사람을 높이며 귀중하게 대하는 것을 뜻 합니다

저희는 어릴부터 어른들에게 타인을 존중하면서 살아가야 된다고 배워 왔습니다. 하지만 저는 이 이야기를 들으면서 궁금증이 생겼습니다. 내자신에게도 존중을 못하는데 과연 상대방에게도 존중을 할수 있을까 라는 생각을 했습니다.

사회는 유치원부터 초,중,고를 넘어 성인까지 타인을 존중해야 살아 갈 수 있다 라고 말을 합니다. 하지만 그 어디서도 자신먼저 생각하고 중요하고 소중하게 생각하라고 말을 하지 않습니다 이말의 의미를 생각해봤을때는 상대방 앞에서는 자신을 내리고 상대방을 높이라는 말이라고 생각을 합니다. 저는 어릴 때 이 가르침을 받을 때 마다 나는 이런 생각을 했다. 내 자신도 존중을 못하는데 과연 다른 사람에게 존중을 할 수 있을까? 라고 생각 했습니다. 그래서 저는 이 궁금증을 풀기위해서 사람들에게 무엇봤습니다. 사람들의 대답은 모르겠다고 하거나 이기적인 사람들이 그런 생각을 하는 것 이다. 라고 대답을 했습니다. 저는 이 대답을 들으면서 생각했습니다

타인도 중요하지만 자신 먼저 존중하고 타인을 존중할수 있어서야 타인을 존중 할수 있다고 생각했습니다. 그럼 자신을 높일수 있는 자아 존중감을 높이는 방법 3가지을 알려들리겠습니다.

첫 번째는 자신에 능력이 어느정도 인지 알고 사랑을 해줘야합니다. 다른사람이 뭐라하고 비판을 하더라도 내 자신은 사랑해주고 더 앞으로 나아가야 합니다.

두 번째는 자신스스로 왜 자신을 낮추는지 이유를 알았봅니다 사람마다 장점 단점이 존재합니다. 하지만 여기서 자신에 단점만 보고 자신 스스로 낮추고 자신을 비판하고 피하기만 하지말고 단점을 안고 극복 하며 단점을 개선하고 뛰어 넘어서 자존감을 향상을 시켜줍니다.

세 번째는 내면의 목소리를 귀기울려 들어야 합니다. 어떤상황이 오더하도 부정적이 반응이 아닌 긍정적이 반응을 일으키며 살아가야 합니다..

여기까지 자아존중과 타인존중에 대해 설명했습니다 감사합니다.