**행복의 언어 2주차**

* 인간관계의 특성: 개별성, 상호 의존성, 참만남의 희소성, 개방성, 대체 불가능성
* 인간관계의 중요성
* 우리 각자가 다른 사람을 대하고, 관계 맺는 방식과 그 관계의 질이 우리가 어떤 종류의 사람이 되는가를 결정
* 우리의 대인관계가 만족스럽고 효과적일 때, 바로 그러한 인간관계의 경험을 통하여 우리는 한 인간으로서 바람직한 성장, 발달을 하게 됨
* 좋은 인간관계를 형성하고 유지 발전시키는데 필요충분조건은  
  -> 자신도 수용하고, 타인도 수용하는 자세
* 자아정체성
* 현재의 자신의 위치, 능력, 역할 및 책임에 대한 분명한 인식
* 자기 정의
* 사춘기~청소년기에 결정적으로 형성되며 인생 초기부터 수많은 인간관계의 경험을 통해 축적됨
* 사회적 역할에 맞추어 몇 개의 자기를 연출함
* 그 배경에는 통일된 자아를 갖추고 있음
* Identity -> 자기의 연속성, 단일성, 불변성, 개인의 동일성에 대한 의식적 감각으로 자기 내면의 깊숙한 밑바탕에 있으면서 언제든지 그 관점에서 인생의 모든 것을 볼 수 있을 정도로 개인에게 강한 영향력을 지님 (여러 개의 정체성이 있음)
* 자아 존중감
* 자신에 대해 긍정적이거나 부정적으로 평가하는 것
* 나를 얼마나 가치 있다고 생각하는가 (가치의 차원)
* 내가 정한 목표나 과업을 완수할 수 있다고 생각하는 가(능력의 차원)
* 내 주변에서 벌어지는 상황을 내가 얼마나 통제할 수 있다고 믿는가(통제의 차원)

**자아의 개념, 자아 존중감의 의미**