

진실로 여겨졌던 지식에 허점이나 오류가 발견되거나, 새로운 지식의 등장으로 인해 기존 지식의 유용성이 절반으로 감소되는 기간:

자기개념에 대한 설명으로 맞은 것을 O, 틀린것을 X

1. 자기 도식들이 모여 개개인의 고유한 자기개념을 형성하고 있다:
2. 미래에 어떤 종류의 사람이 될 것인지에 대한 개인의 신념을 '가능한 자기'라고 한다:
3. 낯선 상황에서 친숙한 상황으로 이동할 때 자기개념은 변화하기 쉽다:
4. 자기에 대한 견해를 시간과 상황의 변화에도 불구하고 일관되게 유지하려는 경향이 있다:
5. 자신에 대한 개인의 신념은 쉽게는 변하지 않는다:

자신을 좋게 느끼게 하는데 영향을 미치는 요인에 해당하는 것을 하나 고르세요.

1. 자기차이를 느끼는 영역이 실제로 본인에게 아주 필수적인 영역이라면 자신을 더 좋게 느끼는데 도움을 준다.
2. 자기차이를 더 잘 알아차려 인식하게 될 수록 나 자신에 대해 긍정적으로 지각한다.
3. 자기차이를 느끼는 영역이 내 삶에 별로 큰 영향을 미치지 않는 영역이면 이는 자신을 좋게 느끼는 것을 방해하지 않는다.
4. 내가 경험하는 자기들 간의 차이가 크다.
5. 자신을 더 많이 왜곡할 수록 나를 좋게 인식할 수 있다.

'나를 안다'고 하려면 나에 대한 무엇을 이해해야 하는지

(나의 능력, 나의 가치와 신념이 나에게 미치는 영향, 나의 흥미, 나의 태도, 나의 가치와 신념)

다양한 자기와 자기들간의 차이에 대한 설명입니다. 옳은것에 O, 잘못된 것에 X

1. 자기 차이가 크고 불일치할수록 부정적인 정서를 많이 경험한다.
2. 이상적 자기와 당위적 자기 중 사람들은 어느 한 가지 자기지침만을 발달시킨다.
3. 실제자기와 이상적 자기의 차이가 크면 불안과 관련한 정서를 많이 경험한다.
4. 실제자기와 당위적 자기의 차이가 크면 우울과 관련한 정서를 많이 경험한다.
5. 자신이 소유해야 한다고 생각하는 특징을 바탕으로 한 자기는 당위적 자기이다.

외부의 기대와 규범에 따라 되어야 한다고 생각하는 모습:

자신의 이상과 희망을 반영한 모습:

사람들은 자기개념을 형성하기 위해 타인과의 비교를 통해 자신의 능력을 평가하여 그를 바탕으로 자기개념을 형성한다는 뜻의 이론:

'나는 누구인가'에 대한 신념의 집합체:

더 훌륭하다고 여겨지는 대상과 자신을 비교하는 방식을 칭하는 명칭:

자존감이 연쇄적으로 낮아지는 고리의 순서:

( )-> ( )-> ( )-> ( )-> ( )

다음 중 건강한 자존심을 가진 사람의 특징인 것에 O, 아닌것에 X

1. 자신에 대한 견해가 일관적으로 늘 긍정적이다:
2. 성공경험이나 실패 경험이 자신의 평가에 그때그때 큰 영향을 미친다:
3. 자신이 어떤 사람인가에 대한 비교적 높은 확신을 가진다:
4. 다양한 방식으로 자신의 성공을 신뢰하는 확신을 지녔다:
5. 자신의 기술을 잘 보여줄 수 있는 영역을 추구한다:

한 개인이 특정 상황에서 느끼는 일시적이고 가변적인 자존감의 명칭:

한 사람으로서 자기의 가치에 대한 자신의 전반적인 평가:

자존감의 구조 4개: ( , , , )

자신의 능력과 특성에 관해 소유하는 지속적인 확신감:

자신을 지나치게 중요한 것으로 간주하는 경향:

남에게 굽히지 아니하고 자신의 품위를 스스로 지키는 마음:

스스로 품위를 지키고 자기를 존중하는 마음:

정서란 ( , , )을 수반하는 ( )의 반응이다.

우리가 느끼는 정서는 자동적인 반응이므로 우리가 선택적/의도적으로 바꿀수 (있다 / 없다)

감정 차단이 가장 많이 일어나는 단계를 1로

감정의 일부만을 인지하는 단계 ( )

감정을 인지하지만 표현하지 않으려는 의지가 발동하는 단계 ( )

감정을 전혀 인지하지 못하는 단계 ( )

감정을 인지하지만 없애려는 의지가 발동하는 단계 ( )

감정의 긍정과 부정적 방향은 나의 ( )가 충족 되거나 충족되지 못하였을 때 경험되는 것

정서를 구성하는 3요소 ( , , )

정서를 관리하는데 도움이 되는 영양호 3가지 ( , , )

자신의 감정과 타인의 감정을 정확히 인지하고 분석하며 표현하는 능력 ( )

타인의 감정을 함께 느끼는 것( , )

그들의 경험을 개선하고 싶은 마음, 친구가 기분이 나쁘다면 그 기분을 풀어주려 노력하는 것  
( , )

다른 사람들이 어떤 감정을 느끼는지 알고, 탐정과 같이 상대의 행동과 상황에서 증거를 수집하여 감정을 추론 ( , )

무관한 문제들 사이에 연결관계를 수립하는 능력 ( )

창의적 사고의 원동력에 해당하지 않는 것을 고르세요.

1. 두려움
2. 호기심
3. 연결의 파괴와 수립
4. 평가
5. 지능

틀에 갇히지 않고 새로운 틀로 문제를 보는 시각을 갖춘다는 것을 의미하는 용어 ( )

창의적으로 문제를 해결하기 위하여 문제 속으로 들어가 "문제의 일부가 되는 것"을 의미하는 용어 ( )

생산성을 높이는 세 가지 단계 ( , , )

생산성의 영역 4가지 ( , , , )

열정은 있지만 능숙하게 할 수는 없는 영역 ( )

열정과 능숙도가 교차함, 자유를 만끽하고 생산성에 지대한 영향 ( )

열정도 없고 능숙하지도 않은 업무 ( )

능숙도는 갖췄지만 열정은 없는 업무 ( )

7가지 회복을 위한 도구 ( , , , , , , )

속으로는 싫는데 상대의 실망이나 갈등을 일으키고 싶지 않아서 좋다고 대답하는 것 ( )

짜증, 분노, 두려움, 압박감으로 인해 다른 사람의 요청에 과도하게 반응 ( )

아무 답변도 하지 않음 ( )

긍정적 거절의 3단계 ( > > )

자기 자동화: 루틴, ( ) 을 확립하자

우선순위 정렬 (1234)

긴급함+중요하지 않음 ( )

중요함+긴급함 ( )

긴급하지 않음, 중요하지 않음 ( )

중요함+긴급하지 않음 ( )

자신이 사랑하는 일, 자신에게 활력을 불어넣는 일을 하고 있는가:

어떤 일을 할 수 있는 성질이나 능력:

어떤 일에 대한 실력을 갖췄을 뿐 아니라, 다른 사람들이 측정하고 보상을 줄 수 있는 결과를 만들어 내고 있다는 것:

시간은 ( ) 게임이다.