

자존감과 호기심

■ 학습 목표

자존감과 호기심 관계를 알고 호기심을 활용한 자존감 상승 방법을 탐구한다

■ 강의 정리

1. 호기심과 자존감

- 1) 호기심의 중요한 원천 : 사랑
- 2) 호기심 = 스스로의 에너지 + 외부 요인
-> 자동적으로 발생하는 호기심 에너지를 잘 잡는 것으로부터 시작
- 3) 좋아하는 이성에 대해 생각 -> 호기심 -> 상대방이 좋아함으로써 높아지는 자존감
- 4) 자존감이 높아지면 부정적인 생각도 사라짐
- 5) 호기심 : 치료의 역할
- 6) 호기심이 없는 사람 : 본인에 대한 호기심도 낮음 -> 협소해지는 생각 -> 뇌협착
-> 무기력증
- 7) 호기심 많은 사람 : 본인에 대한 호기심도 높음
- 8) 호기심 : 목표의식 달성 시간 단축
- 9) 호기심 : 자존감 회복

2. 자존감 높이는 방법 : 호기심 찾기

- 1) 생활 속 호기심 찾는 방법
 - ① 다양한 길로 가 보기 : 작은 호기심이 자존감을 높임
- 2) 호기심을 실천으로 옮기는 방법
 - ① 생각만 많은 경우 -> 우울해질 확률 높아짐
 - ② 생각이 짧을 경우 -> 실패 확률 높아짐

-> '생각'과 '실행'을 함께 하자!