

1. 상처를 튕겨내는 4가지 Tip



1. 멘탈의 차이

- 1) 유리 멘탈 - 온종일 끄끄 앓거나 잠을 잘 못 잠
- 2) 강철 멘탈 - 세상 속 편함



2. 상처는 왜 받는 걸까?

- 1) 사람에 대한 기대 때문에
→ 상처는 대부분 가까운 사람, 특히 가족에게 받기 쉬움
- 2) 부모와 자녀는 상처를 제일 많이 주고받는 관계
→ ex) 누구는 명문대 갔다더라, 너 이게 성적이니?



3. 상처받지 않는 심리 처방

- 1) 상대방의 잘못된 생각 튕겨내기
“너는 학벌이 별로야”
“학벌이 낮은 내 잘못이 아니라 학벌로 사람을 판단하는 네가 나쁜 거야”
- 2) 남이 정해놓은 원칙에 압도당하지 마라
- 3) 내 모든 경험을 부정하지 마라
 - ① 그동안 자신이 했던 일을 의미 없는 것으로 인식하는 것을
심리학에서 ‘부정화 사고’, ‘제로베이스 사고’라고 표현
 - ② 제로베이스의 대표적인 예, 이혼
- 결혼생활을 모두 후회, 이혼한 것이 창피해서 밖으로 나가질 않음
- 4) 부당한 대우는 나 자신이 만드는 것이다
→ 적절하게 내 욕구와 의사를 표현해야 나 자신을 지킬 수 있다!

1. 상처를 튕겨내는 4가지 Tip



4. 자존감이 높은 사람

- 1) 스스로에 대한 믿음 확고
- 2) 타인의 평가에도 객관성 유지
- 3) 다른 사람의 기준에 휘둘려 상처를 받지 않음