

공부의 어려움? 자신감부터 키우자

에듀후 입시진학컨설팅 대표 이현우

공부를 함에 있어 많은 어려움과 좌절을 겪을 수밖에 없다. 그러다 보면 공부에 자신감을 잃고 포기를 생각하는 상황까지 이르게 된다. 그 때마다 사람들은 '자신감을 가져라'라고 충고하지만 어떻게 하면 자신감을 갖고 부단히 노력할 수 있는지의 방법을 알려주는 이는 거의 없다. 지금 소개하는 5가지의 방법을 생활 속에서 실천해 보라. 의식적인 실천의 노력만 한다면 성적이 향상되는 자신의 모습을 발견하게 될 것이다.

① 앞쪽에 앉도록 노력하라

모든 집회에서 뒷좌석이 우선 차기 시작한다는 것은 이미 여러분도 알 것이다. 많은 사람 이 뒷줄에 앉기를 원하는 것은 자기가 별로 눈에 띄이고 싶지 않기 때문이다.

앞에 앉는 것만으로도 자신감은 만들어진다. 이제부터 가능한 한 앞에 앉도록 하라. 앞에 앉으면 약간 눈에 띄일지는 모른다는 부담감이 있겠지만, “눈에 띄이지 않고는 성공할 수 없다”는 사실을 잊지 말기 바란다.

② 차분히 눈을 보는 습관을 붙이라

상대방의 눈을 보지 않는 것은 주로 다음의 두 가지 경우다. 하나는 ‘나는 당신 곁에서 무력감을 느낀다’ 또 다른 하나는 ‘당신에게 알리고 싶지 않은 일을 하거나 생각하고 있다.’ 상대방의 눈을 피하는 것은 여러분 자신에게 좋은 일이 될 수 없다. 여러분은 ‘나는 두려워하고 있다. 나는 자신감이 없다’고 말하는 것이다. 상대방의 눈을 정면으로 들여다봄으로써 이 공포감을 극복하라.

③ 25% 빨리 걸어라

심리학자는 절도 없는 태도나 느린 걸음걸이를 자기 자신이나 업무 또는 주변 사람들에 대한 불쾌감에서 오는 것이라고 한다.

또 사람은 자기 태도와 동작 속도를 바꿈으로 자기 태도도 실제로 바꿀 수 있다고 한다. 잘 관찰해보면 육체의 움직임은 ‘마음의 움직임의 결과’라는 사실을 알 수 있다.

자신감을 붙이는 일을 증진시키기 위해 이 25% 빨리 걷는 테크닉을 사용해 보라. 어깨를 펴고 머리를 쳐들고 보통 사람보다 약간 빨리 걸어보라. 그렇게 하면 자신감이 점차 커지는 것을 알 수 있을 것이다.

④ 자진해서 이야기하라

예민한 지성과 선천적인 능력을 지닌 많은 사람이 토론에 참가하는 것을 두려워하거나 참가해도 제대로 관심을 갖지 않는 것을 보아왔다.

이 사람들이 동료와 함께 참여하지 않거나, 다른 사람들과 제대로 되지 않는 것은 그들에게 그런 능력이 없기 때문이 아니다. 문제는 오히려 ‘자신감의 결여’에 있다.

그러나 적극적으로 여러분이 자진해서 이야기하면 이야기할수록 여러분의 자신감은 높아지고 다음에 이야기하기 더욱 쉬워진다는 사실을 알아야 한다.

⑤ 미소를 크게 지어라

마음에 패배감을 느끼는 동시에 한쪽으로는 미소를 크게 지으려고 해 보라. 불가능할 것이다. 큰 미소는 여러분에게 자신감을 부여하게 된다. 큰 미소는 공포감을 몰아내고 고민을 없애며 의기소침을 없애준다.