

생각 바로 잡기

상황 민지와 연아는 수학을 잘 한다. 그런데 수업시간에 앞에 나가 문제를 푸는데 긴장이 되어 아는 문제인데도 완벽하게 풀지 못했다.

	민지 	연아 
 생각	아, 창피해. 내가 이것도 못 풀다니, 아~ 부끄러워~! 친구들이 나를 업신여길 것 같아. 정말 속상하다. 난 왜 이 모양일까?	내 실력만 믿고 최근에 수학공부를 소홀히 했더니, 영 안 풀리네. 앞으로는 자만하지 말고 좀 더 열심히 해야지.
 생각의 결과	<ul style="list-style-type: none"> • “친구들 보기 민망하고 쥐구멍이라도 있으면 들어가고 싶은 정도로 부끄럽다.” • 수업시간에 집중도 안 되고, 수업시간에 옆드려 자게 된다. • 자신감이 없어지고, 점점 성적이 떨어진다. • 수학 공부를 포기한다. <p style="text-align: center;">↓</p> <p style="text-align: center;">도움이 되지 않는 생각 (비합리적 생각)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • “속상하지만, 친구들 보기 부끄러운 정도는 아니야.” • 공부 계획을 짜고 더 열심히 노력한다. • 수업시간에 집중해서 열심히 참여한다. • 수학에 자신감이 생기고, 성적이 올라간다. <p style="text-align: center;">↓</p> <p style="text-align: center;">도움이 되는 생각 (합리적 생각)</p>

 **민지의 생각 바로잡기**

도움이 되지 않는 생각 (비합리적 생각)		→	도움이 되는 생각 (합리적 생각)	
<과장된 표현> ~은 끔찍한 일이다, ~하지 않으면 큰일 난다, ~하는 것은 견딜 수 없다	내가 못 풀다니 참을 수 없다.		못 풀 것이 부끄럽지만 견딜 수는 있다.	
<당위적 사고> 반드시 ~해야만 한다, 항상 ~해야만 한다, 절대로 ~해서는 안된다	나는 항상 문제를 완벽하게 풀어야 된다.		때론 못 풀 수 있지만 최선을 다하자.	
<자기비하> ~도 못하다니 나는 정말 안 돼. 나같은 인간은 쓸모없는 존재다	이 문제도 못 풀다니 난 정말 안 돼.		이 문제를 못 풀었을 뿐이야.	