

# 2023 SAU성공학 5주차



# 대학생의 학습법

1. 대학생으로서 학습에 대하여 동기부여 되어 있는지 점검하기
2. 대학생에게 효과적인 학습법 알고 실천하기





## 사례1 읽기



이 학생의 문제점은?



## ● 사례1

민우는 사회복지사 시험을 준비하고 있다. 나름대로의 월간, 주간, 일일 학습계획을 수립했고, 나에게 맞는 참고서도 미리 인터넷 서점을 통해 구입한 상황이다. 드디어 기다리던 참고서가 택배를 통해 도착했고, 설레는 마음에 포장지를 뜯은 다음 책상에 앉아 차근차근히 참고서를 훑어보기 시작했다.

‘이 정도 분량이면 2개월이면 충분하겠네. 하루에 한 단원씩, 일주일마다 다섯 단원을 끝내면 마무리할 수 있겠어!’

민우는 다음날부터 바로 실행에 들어갔다. 처음 며칠은 계획대로 본인의 학습계획을 실천해 나갈 수 있었으나, 시간이 지날수록 본인이 마음먹은 학습일정을 지키기가 힘들어졌다. 처음에는 ‘괜찮아, 그럴 수도 있지 뭐’라고 하면서 자신을 달랬지만, 이런저런 일로 자신이 수립한 일정을 지키지 못하는 일이 많아지게 되었다. 결국 민우는 보름도 못가서 사회복지사 시험 준비를 포기하고 말았다.

## 동기부여학습 준비를 위한 자존감 지수 검사

질문		전혀 아니다 ↔ 매우 그렇다			
		0	1	2	3
1	나는 대체로 다른 사람보다 열등함을 느낀다.				
2	나는 보통 나 스스로를 향해 따뜻함과 행복을 느낀다.				
3	나는 새로운 상황을 만났을 때 걱정이 많다.				
4	나는 대개 내가 만나는 모든 사람을 향해 따뜻함과 우정을 느낀다.				
5	나는 습관적으로 내 실수나 약점에 대해 스스로를 탓한다.				
6	나는 부끄러움, 책망, 죄책감, 후회로부터 자유롭다.				
7	나는 나의 가치와 탁월함을 증명하려는 욕망이 강하다.				
8	나는 살아가는데 큰 기쁨과 열정을 갖고 있다.				
9	나는 다른 사람이 나에게 대해 생각하고 말하는 것에 신경을 많이 쓴다.				
10	나는 다른 사람들이 잘못되는 것을 고쳐주려 하지 않고 가만 놔둘 수 있다.				
11	나는 인정받으려는 강한 욕구가 있다.				
12	나는 대체로 정서적 불안, 갈등, 좌절로부터 자유롭다.				
13	패배하는 것은 보통 나를 몹시 화나게 한다.				
14	나는 대개 차분한 확신을 가지고 새로운 일을 기대한다.				
15	나는 다른 사람을 탓하는 경향이 있고 가끔씩 그들이 처벌받기를 원한다.				
16	나는 보통 나 스스로 생각해서 나 스스로 결정을 한다.				
17	나는 자주 다른 사람들의 능력, 부, 특권 때문에 그들의 의견을 쫓아가곤 한다.				
18	나는 나의 행동의 결과를 기꺼이 책임진다.				
19	나는 바람직한 이미지를 유지하려고 과장하고 거짓말하는 경향이 있다.				
20	나는 나 자신의 필요와 욕구에 우선권을 두고 산다.				

## 동기부여학습 준비를 위한 자존감 지수 검사

	질문	전혀 아니다 ↔ 매우 그렇다			
		0	1	2	3
21	나는 나의 가진 재능이나 소유, 성취를 과소평가하곤 한다.				
22	나는 보통 내 자신의 의견이나 확신을 강력히 표현한다.				
23	나는 습관적으로 내 실수나 패배, 좌절을 부인하거나 변명하거나 합리화한다.				
24	나는 낯선 사람들 속에서도 편안하다.				
25	나는 다른 사람들에 대해 자주 비판적이다.				
26	나는 사랑, 분노, 적대감, 증오, 기쁨 등을 표현하는데 자유롭다.				
27	나는 다른 사람들의 의견, 비평, 태도에서 상처를 받는다.				
28	나는 질투나 부러움 또는 의심을 경험한 적이 거의 없다.				
29	나는 사람들을 즐겁게 하는데 전문가이다.				
30	나는 인종적, 민족적 혹은 종교적 그룹에 편견을 갖고 있지 않다.				
31	나는 '진짜 나'를 드러내기를 두려워한다.				
32	나는 다른 사람에게 친근감 있고, 사려 깊고, 너그러운 사람이다.				
33	나는 종종 내 약점, 문제, 실수에 대해 다른 사람을 비난한다.				
34	나는 홀로 있을 때 불안하거나 외롭고 소외감을 거의 느끼지 않는다.				
35	나는 강박적으로 완벽주의자이다.				

## 동기부여학습 준비를 위한 자존감 지수 검사

질문		전혀 아니다 ↔ 매우 그렇다			
		0	1	2	3
36	나는 당황하거나 보답해야 한다는 생각 없이도 칭찬이나 선물을 받는다.				
37	나는 먹거나 담배 피우거나 술 마시고 싶은 충동을 종종 느낀다.				
38	나는 다른 사람들을 인정하고 자주 칭찬한다.				
39	나는 종종 실수나 실패에 대한 두려움 때문에 새로운 시도를 피한다.				
40	나는 노력하지 않고도 친구를 사귀고 유지한다.				
41	나는 자주 나의 가족이나 친구의 행동 때문에 당황한다.				
42	나는 내 실수나 단점, 패배를 기꺼이 인정한다.				
43	나는 나의 행동, 의견, 신념을 변호할 강한 필요를 경험한다.				
44	나는 패배감이나 비참함을 느끼지 않고 의견의 불일치, 거절을 받아들인다.				
45	나는 확인과 동의를 강하게 필요로 한다.				
46	나는 새로운 생각과 제안에 정말로 마음이 열려있다.				
47	나는 관습적으로 다른 사람과 인격적 비교로 나 자신의 가치를 판단한다.				
48	나는 내 마음에 와 닿는 어떤 생각을 하는데 자유롭다.				
49	나는 자주 나 자신과 내 소유와 성취에 대해 떠벌린다.				
50	나는 자신의 권위를 인정하고 나 자신이 적합하다고 느껴지는 대로 행동한다.				

# 자존감지수 계산 및 판단방법

자존감지수(SEI)=

- (짝수번호 점수합계) - (홀수번호 점수합계)

미국 SECS연구소의 발표에 의하면, 미국 대학졸업자의 평균 자존감지수는 22점이라고 한다. 또한 사회적으로 성공한 사람들의 평균 자존감지수도 28점으로 그리 높지 않았다고 하니 크게 실망할 필요는 없다.

그러나 건강한 자존감지수는 65점부터이므로, 자존감지수 35점 이하는 특별히 자존감을 높이기 위한 노력이 필요하다.





## 이루고 싶은 꿈과 소망리스트 적어보기

자신의 꿈을 적어놓고 매일 되새기는 활동은 중요하다.

그러나, 꿈이라고 말하면서 그것을 이루기 위해 현재 아무것도 안 하고 있다면 그것은 꿈이 아닌 망상이다.

따라서 오른쪽의 리스트를 적어보고 실천하는 노력으로 스스로를 동기부여하는 습관을 들여보자.

꿈(소망) 리스트	성취 기한	꿈을 이루기 위해 현재 하고 있는 활동
ex) 10억 모으기	-35살 연말까지	-대기업 취업을 위해 방과 후 매일 3시간씩 공부하기 -아르바이트로 매달 50만원 모으기 -로또 매달 사기



## 사례2 읽기



이 학생의 문제점은?

## ● 사례2

지혜는 매우 꼼꼼한 성격이다. 이러한 성격 때문에 어떤 일도 그냥 넘어가지 못한다. 공부를 하는 것도 마찬가지였다. 책을 읽을 때, 본인이 이해가 되지 않는 부분은 몇 번이고 다시 읽는 편이었다. 본인이 이해가 돼야 안심을 하고 다음 장으로 넘기는 일이 많았다.

지혜는 기초화학 과목을 수강하고 있는데, 어느덧 중간고사를 본다고 한다. 교수님께서 시험범위를 알려주셨는데, 무려 100페이지나 된다. 지혜는 걱정이 되었지만, 남들보다 일찍 시험 준비를 하면 되겠다는 생각에, 다음 날 오전부터 도서관에 자리를 잡았다.

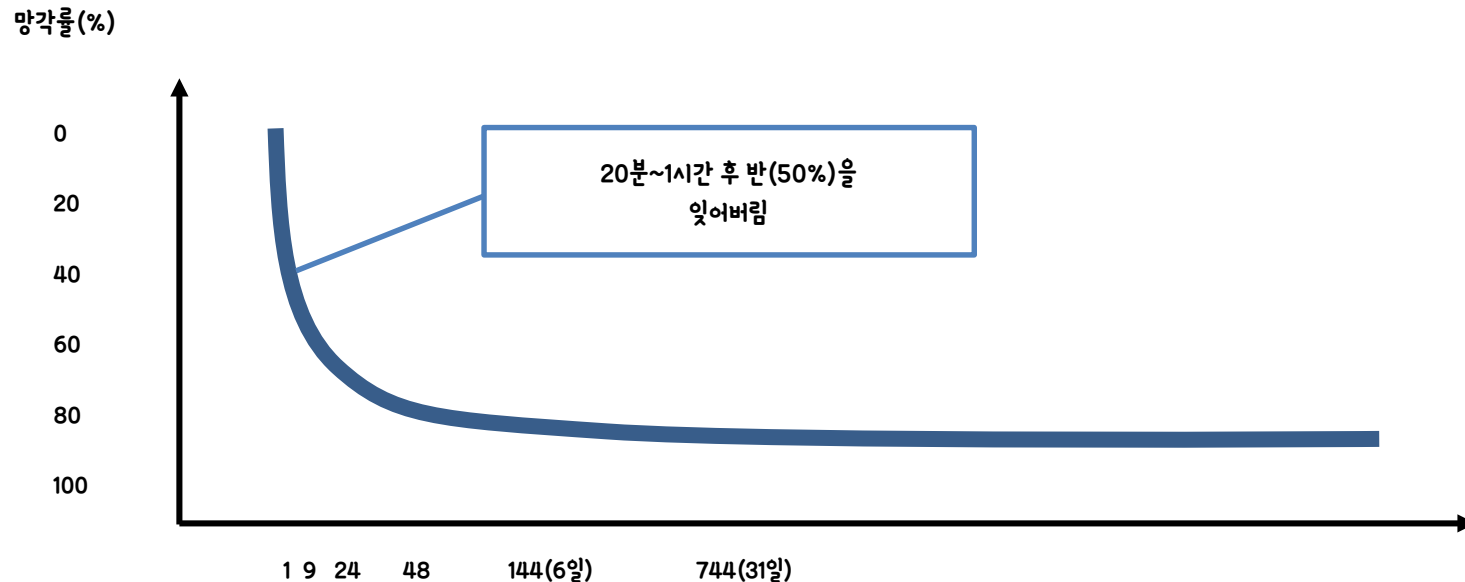
그런데 교수님께서 알려주신 시험 범위를 공부하다가 문제가 생기고 말았다. 두 번째 장이 도무지 이해가 되지 않는 것이었다. 두 번째 장을 몇 번이나 다시 읽었는지 모른다. 두 번째 장을 공부하는데 4시간이나 허비하고 말았다. 앞으로 7장이나 더 공부를 해야 하는데, 이렇게 나가다가는 정해진 시간에 시험공부를 끝내지 못할 것이라는 걱정이 들었다. 그렇다 해도 두 번째 장이 해결되지 않은 이상, 다음 장으로 넘어갈 수는 없었다. 머릿속이 갑자기 복잡해지고 가슴이 두근거리기 시작했다. 그날 지혜는 아무것도 하지 못하고 밤늦게 집으로 돌아갈 수밖에 없었다.

# 질문형 학습법

두번째 사례에서 지혜학생은 평상시 수업 중에 또는 공부할 때에도 교수님께 또는 친구들에게 이러한 질문형 학습법을 추천한다.

심리학자 에빙하우스는 “사람의 기억은 시간의 제공에 반비례한다 ” 고 말했다.

일방적으로 설명만 듣는 것은 ‘단순기억’에 머물러 있지만, 의문을 품고 수업에서 배우는 것은 ‘이해’의 차원이기 때문에 질문을 통해 배우는 것은 ‘완전학습’ 이라고 한다.





# 질문을 잘하는 비법

## 질문노트 작성

- 예습이 별다른 의식 없이 배우게 될 내용을 훑어보는 수준이라면, 질문노트는 질문을 만들겠다는 목적의식을 가지고 하는 활동이다.
- 새로운 개념의 단어, 큰 단원, 작은 단원, 도표, 그림 등을 살피면서 몇 개의 질문을 작성하여 준비한다.

## 구체적인 질문으로 준비

- 추상적인 질문은 추상적인 대답으로 돌아올 수 밖에 없다.
- 예를 들어 “공부 잘하는 비결이 무엇인가요?”라는 질문에는 “열심히 하는 것예요”라는 추상적인 답변으로 끝난다.
- 따라서 질문은 구체적으로 어떤 부분이 궁금한지를 준비해야 한다.

## 의문형 필기법

- 유대인들의 학습법 중 유명한 것으로 ‘3색 필기법’이 있다.
- 검정색은 교사가 가르치는 내용을, 붉은색은 중요한 내용에 밑줄 긋는 용도이다.
- 파란색이 바로 이해가 안되는 부분이나 질문할 내용을 표시하는 용도로 사용한다.