



차례

- ◎ 역자 서문 \_ 3
- ◎ 추천 서문 \_ 11



제1부

## 스트레스와 성격강점



### 성격강점은 스트레스를 줄일 수 있다 · 23

- 스트레스와 강점의 보편성 \_ 24
- 우리는 잘못된 것 때문에 스트레스를 받는다 \_ 25
- 강점의 공통된 인간성 \_ 29
- 스트레스는 성격강점을 발휘할 수 있게 한다 \_ 35
- 성격강점과 함께한 나의 여정 \_ 38
- 이 워크북을 사용하는 방법 \_ 40
- 감사한 마무리, 희망찬 시작 \_ 43



### 제1장 현재 스트레스와 웰빙 수준 점검하기 • 45

- 당신의 스트레스 수준은 어느 정도인가 \_ 46
- 스트레스 사고방식: 스트레스에 대한 마음가짐 \_ 48
- 스트레스는 정말 긍정적인 것이 될 수 있는가 \_ 51
- 당신의 웰빙 수준 평가하기 \_ 58
- 노력을 이끌어 낼 목표 확인하기 \_ 71
- 배우고 실천하고 나누기 \_ 72



### 제2장 자신의 강점 평가하기 • 75

- 강점의 방향으로 나아가기 \_ 77
- 24개 강점 모두가 중요하다 \_ 78
- 당신의 강점 프로파일 이해하기 \_ 79
- 대표강점: 당신의 최고 모습 \_ 81
- 행복강점: 기분을 좋게 만드는 또 다른 방법 \_ 89
- 낮은 강점: 약점이 아니라 여전히 당신의 강점이다 \_ 93
- 상황적 강점: 당신은 언제 기회를 포착하는가 \_ 96
- 명확히 해야 할 점: 다른 강점도 중요하다 \_ 98
- 당신이 사용할 수 있는 24가지 강점 역량 \_ 100
- 강점 사용 평가하기 \_ 101
- 이미 당신이 활용하고 있는 성격강점은 무엇인가 \_ 104
- 대표강점을 새로운 방식으로 활용하기 \_ 106
- 배우고 실천하고 나누기 \_ 109



제2부

강점 사고방식(마인드셋) 개발하기



제3장

스트레스에 강점으로 대응하기 • 113

- 잠재력 최대치로 끌어올리기 \_ 116
- 로드맵을 사용해 강점 역량 키우기 \_ 119
- 역량 강화를 위한 능력, 흥미, 자원 활용하기 \_ 121
- 압박감 다루기: 재구성할까, 줄일까 \_ 132
- 스트레스에 대처하기 위한 계획 세우기 \_ 141
- 배우고 실천하고 나누기 \_ 143



제4장

강점을 발견하는 법 배우기 • 145

- 강점 파악을 통한 '자기 자신 알기' \_ 147
- 숙련된 강점 발견자 되기 \_ 153
- 어디서나 강점 발견하기 \_ 158
- 다른 사람의 관점 활용하기 \_ 160
- 배우고 실천하고 나누기 \_ 161



### 스트레스를 극복하는 강점 습관 만들기 • 163

- 당신의 습관: 당신이 누구인지는 당신이 반복적으로 하는 행동을 통해 알 수 있다 \_ 164
- 강력한 시작: 강점 활용에 맞춰 하루를 조정하기 \_ 166
- 강점을 다양하게 활용하기 \_ 169
- 강점으로 하루 마무리하기 \_ 176
- 긍정적인 습관 형성을 위한 강점 계획하기 \_ 181
- 배우고 실천하고 나누기 \_ 189
- 중간 점검: 당신의 스트레스 수준은 어느 정도인가 \_ 190



### 제3부

## 강점으로 일상의 자원과 역량을 향상시키는 방법들



### 일과 건강에 강점 적용하기 • 193

- 최적의 강점 사용 방법 찾기 \_ 196
- 직장에서의 강점 활용하기 \_ 198
- 건강을 위해 강점을 활용하기 \_ 203
- 배우고 실천하고 나누기 \_ 208



**제7장 인간관계 스트레스 극복하기 · 211**

- 성격강점과 긍정적 인간관계 모델 \_ 213
- 알고 알려지기 \_ 217
- 인정하고 수용하기 \_ 221
- 육성하기(보살피기) \_ 225
- 회복 및 해결하기 \_ 229
- 함께 성장하기 \_ 232
- 성장은 지속적인 과정이며, 강점은 불꽃이다 \_ 235
- 배우고 실천하고 나누기 \_ 236



**제8장 현재 순간에 참여와 몰입으로 자신감과 회복탄력성 구축하기 · 239**

- 즐거운 경험: 조망을 갖고 긍정적인 면에 주목하며 성장하기 \_ 241
- 불쾌한 경험: 용감하게 직면하고 재구성하기 \_ 246
- 일상적인 경험: 일상 속에서 호기심 키우기 \_ 252
- 배우고 실천하고 나누기 \_ 257



**삶의 의미를 찾고 선한 영향력 전파하기 • 259**

- 의미의 세 가지 유형 \_ 262
- 개인적인 의미를 넘어서는 것 \_ 265
- 배우고 실천하고 나누기 \_ 268



**강점은 스트레스를 수반하는 삶의 도전을  
성장의 기회로 바꾼다 • 271**

- 좋아하는 활동과 최고의 통찰 \_ 272
  - 최종 검토하기: 당신의 스트레스 수준은 어느 정도인가 \_ 274
  - 이것이 끝이 아니다 \_ 275
- 
- ◎ 강점 관련 자료 \_ 277
  - ◎ 참고문헌 \_ 281