

차례  
Contents

프롤로그 3

제1부 일과 나 사이 디자인하기

<b>01 나와 나</b>	<b>11</b>
복잡한 나를 편하게 수용하라	11
'정체성은 발견하는 것'이라는 오래된 오류에서 벗어나기	13
'정체성은 하나여야 한다'는 거짓에 맞서기	17
<b>02 나와 목표</b>	<b>21</b>
아리스토텔레스의 유연	21
동사형 목표 세우기	25
<b>03 나와 인생</b>	<b>31</b>
전공 따지지 말고, 기회를 주는 곳으로 가라	31
성공의 비결은 다양한 가능성을 함께 추구해 가는 것	35



## 04 지금의 나와 성장할 나 41

대부분의 노력은 평범하다	41
지능과 재능의 발전과 성장 인정하기	45

## 05 비교하지 않는 사이 51

할 수 있는 걸 하며 기뻐하는 삶	51
안정적 자존감의 비결	55

## 06 몰입하는 사이 59

선택하고 주의를 유지하라	59
어라? 벌써 시간이 이렇게 되었나?	63
나도 몰입하고 싶죠!	65

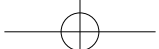
## 07 꾸준한 사이 71

성공하는 사람은 무너질 만한 상황을 만들지 않는다	71
할 만하다고 생각되게끔 만들라	77
집중 안 되는 날이라고 '0'을 만들진 말라	82

## 제2부 나와 너 사이 디자인하기

## 08 믿음직한 나와 너 89

신뢰의 3요소	89
리터러시와 건강한 관계	94



**09 부모가 만드는 세상에 대한 관점과 태도 103**

- 부모의 사회성이 내 사회성이 되다 103
- 이상하게 회피형과 불안형이 만나요 111

**10 안정적인 나 가꾸기 119**

- 같이 일하고 싶은 사람이 되려면 119
- 나를 받아들이기 126

**11 관계학 개론 133**

- 섭섭이가 나타나지 않으려면 133
- 사회생활 고수들의 완급 조절 140

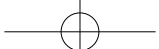
**12 멀리해야 할 사이 145**

- 이상한 사람들 145
- 뭐라도 된 줄 아는 사람들 152

**제3부 나와 우리 사이 디자인하기**

**13 협동하는 사이 159**

- 등을 믿고 맡길 수 있다는 것 159
- 이직하면 평범해지는 최고 실력자 163
- 저 사람, 예전엔 그렇지 않았어요 166



## 14 이기적 이타심 171

가끔, 크고, 길게 해야 행복한 이타적 행동	171
봉사는 내 삶을 지키면서 하는 것	176

## 15 성격적 적응 183

미성숙한 방어기제	183
신경증적 방어기제	190
성숙한 방어기제	196

## 16 우리 안의 고통 201

관계의 고통은 진짜 통증이다	201
지금 아픈 사람은 다른 아픈 사람의 마음을 모른다	204
죄책감과 수치심은 길이 다르다	208

에필로그 215

참고문헌 217