

큰 시험을 성공적으로 대비하는 법 2

데자브

목차

- 마음가짐과 태도
- 성숙한 동기부여와 지속 가능한 자극
- 피드백과 매뉴얼; 자신감은 어디서 나오는가
- 성적은 마지막이 결정한다

1. 마음가짐과 태도

마음가짐과 태도

- 삶의 본질은 고통이다, 받아들이면 역설적으로 해방
 - 우리의 직업은 고시준비생, 받아들이자
 - 노력은 유전이 아닌 환경이 결정한다
 - 수능만큼 가성비 좋은 시험이 없다
 - 고통속에서 이성과 합리성에만 매달린다
 - 프로가 되려고 해야한다
-
- 아무리 어려운 시험이라도 고정 100점을 받는 사람은 분명히 있다. 그사람과 나와의 차이는 무엇일까? = **생각을 하면서 공부하자**

마음가짐과 태도

- 말을 해서는 안된다
- 하기 싫은 것을 참고 하는 것이 어른스러움
- 이 시간에 무엇을 더 할 수 있을까
- 잠을 충분히 자자
- 공부는 성실하게, 전략은 영악하게

2. 성숙한 동기부여와 지속 가능한 자극

일시적 자극 vs 지속적 자극

- 미성숙한 동기부여 : 일시적인 자극, 타인에 의한 동기부여
- 성숙한 동기부여 : 지속가능한 동기부여
 1. 내가 어떤 사람이, 왜 되고 싶은가, 어떤 삶을 살고 싶은가에 대한 정확한 인식.
 2. 내가 어떤 시점까지 어떤 사람이 되고 싶다는 목표 설정 (단기적, 중장기적)
 3. 그것을 이루고 싶다는 욕심이 자극이 되어 구체적으로 무엇 해야 하는가를 스스로 설정하고 달성하게 되는 것
 4. 목표는 구체적으로 설정해야

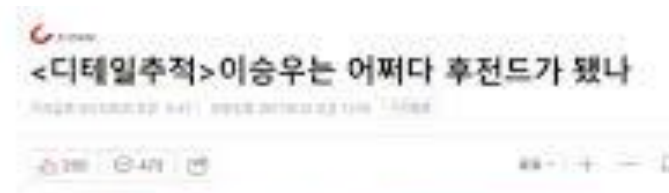
성숙한 동기부여

오타니와 이승우의 차이?

오타니 쇼헤이가 하나마키히가시고교 1학년때 세운 목표 달성표

몸 관리	영양제 먹기	FSQ 90kg	인스텔 개선	몸동경화	축을 흔들리지 않기	각도를 만든다	공을 위에서 던진다	손목경화
유연성	몸 만들기	RSQ 130kg	일리즈 포인트 안정	재구	불안정함을 없애기	힘 모으기	구위	하체 주도로
스태미너	가동역	식사 저녁 7수저 (가득) 아침 3수저	하체경화	몸을 열지 않기	멘탈 건드려 하기	볼을 앞에서 릴리즈	회전수 업	가동역
뚜렷한 목표, 욕구를 가진다	일회일비 하지 않기	머리는 차갑게 심장은 뜨겁게	몸 만들기	재구	구위	축을 돌리기	하체경화	체중증가
편치에 강하게	멘탈	분위기에 휩쓸려 지지 않기	멘탈	8구단 드레프트 1순위	스피드 160km/h	몸동경화	스피드 160km/h	어깨주위 강화
마음의 파도를 만들지 않기	승리에 대한 집념	동료를 배려하는 마음	인간성	운	변화구	가동역	라이어 캐치볼	피칭을 늘리기
감성	사랑받는 사람	계획성	인사하기	쓰레기 줍기	부실 청소	카운트볼 늘리기	포크볼 완성	슬라이더의 구위
배려	인간성	감사	물건을 소중히 쓰자	운	심판분을 대하는 태도	높게 던지기 있는 커브	변화구	좌타자 경쟁구
예의	신뢰받는 사람	지속력	물러스 사고	응원받는 사람이 되자	책임기	직구와 같은 몸으로 던지기	스트라이크에서 볼을 던지는 재구	거리를 이미지한다

(주) FSQ, RSQ는 근육 트레이닝용 머신 (출처) 스포츠닛폰



3. 피드백, 문제-해결

- 문제상황을 단순히 받아들이지 않는다
- 문제 상황 발생 – 본질적 원인 – 해결방안 – 매뉴얼 발생
- 프로가 되려고 해야한다.
- 자신감은 어디에서 나오는가?
 - 자신감은 자신감을 갖자는 자기암시로 생기는 것이 아님
 - 매뉴얼이 곧 정답이라는 확신과 그것에 대한 충분한 체화가 되었을 때, 일정 점수 아래로는 떨어지지 않겠다는 확신이 생기는데 그것이 자신감.
 - 발생하는 모든 상황에 대한 대처법은 반드시 매뉴얼의 어딘가에 적혀있어야 한다.

4. 성적은 마지막이 결정한다

- 성적이 결정되는 순간은 없다
- 3~9월의 공부 : 내가 받을 수 있는 점수의 범위를 결정 (잠재성).
- 9월 이후의 공부 : 내가 받을 수 있는 점수의 범위에서 점수를 특정하게 결정
- 일주일의 짧은 시간인가?

과외 모집

- 2018학년도 정시 누적백분위 0.3%
 - 과외 경력 2년, 7명의 학생
 - 의대생 3명 배출
-
- 부산지역 국어 과외 모집합니다
 - 국어 수업과 수학, 탐구, 공부방법 교정 멘토링 병행합니다
 - 그룹 우대