



18편 - 회사 로고 제작을 의뢰하려고

asking to make a company logo



- 〈1〉 Jones씨에게 저는 KHT Corporation의 홍보부 이사 James Arkady입니다.

- 〈2〉 저희 회사의 창립 10주년을 기념하기 위해서 저희 회사 브랜드 정체성을 다시 설계하고 새로운 로고를 선보일 계획입니다.

- 〈3〉 저희 회사의 핵심 비전 '인류애를 고양하자'를 가장 잘 반영한 로고를 제작해주시기를 요청합니다.

- 〈4〉 새로운 로고가 저희 회사 브랜드 메시지를 전달하고 KHT의 가치가 담기기를 바랍니다.

- 〈5〉 완성하는 대로 로고 디자인 제안을 보내 주십시오.

- 〈6〉 감사합니다.

- 〈7〉 James Arkady 드림.



19편 - Cindy의 황당한 경험

\$ 20,000



Cindy's absurd experience

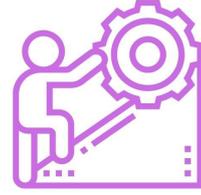
excited → surprised

- 〈1〉 어느 날, Cindy는 카페에서 우연히 유명한 화가 옆에 앉게 되었고, 그녀는 직접 그를 만나게 되어 감격했다.
- 〈2〉 그는 커피를 마시면서 사용하던 냅킨에 그림을 그리고 있었다.
- 〈3〉 그녀는 경외심을 가지고 지켜보고 있었다.
- 〈4〉 잠시 후에, 그 남자는 커피를 다 마시고 나서 자리를 뜨면서 그 냅킨을 버리려고 했다.
- 〈5〉 Cindy는 그를 멈춰 세웠다.
- 〈6〉 “당신이 그림을 그렸던 냅킨을 가져도 될까요?”라고 그녀가 물었다.
- 〈7〉 “물론이죠,”라고 그가 대답했다.
- 〈8〉 “2만 달러입니다.”
- 〈9〉 그녀는 눈을 동그랗게 뜨고 말했다, “뭐라구요? 그리는데 2분밖에 안 걸렸잖아요.”
- 〈10〉 “아니요,” 라고 그가 말했다.
- 〈11〉 “나는 이것을 그리는데 60년 넘게 걸렸어요.”
- 〈12〉 그녀는 어쩔 줄 몰라 꼼짝 못한 채 서 있었다.



20번 - 불편할지라도 성공하기 위해서는 새로운 것을 시도해야 한다.

*Even if it is uncomfortable,
you have to try something new to succeed.*



〈1〉 가끔씩은 당신은 불편하기 때문에 성공으로 이끌어 줄 무언가를 피할 필요가 있다고 느낀다.

〈2〉 아마도 당신은 피곤하기 때문에 추가적인 일을 피하고 있다.

〈3〉 당신은 불편한 것을 피하고 싶어서 적극적으로 성공을 차단하고 있다.

〈4〉 따라서 처음에는 불편한 것을 피하고자 하는 당신의 본능을 극복하는 것이 필요하다.

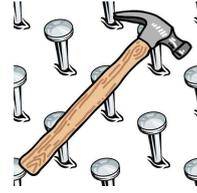
〈5〉 편안함을 주는 곳을 벗어나서 새로운 일을 시도하라.

〈6〉 변화는 항상 불편하지만, 성공을 위한 마법의 공식을 찾기 위해서 그것(변화)은 일을 색다르게 하는 데 있어 핵심이다.



21편 - 선택적 지각 현상

selective perception phenomenon



〈1〉 우리는 사건을 선택적으로 해석하는 경향이 있다.

〈2〉 만약 우리가 일이 “이렇게” 또는 “그렇게” 되기를 원한다면, 우리는 틀림없이 그러한 관점을 뒷받침하는 방식으로 증거를 선택하거나 쌓거나 배열할 수 있다.

〈3〉 선택적인 지각은 우리에게 두드러져 보이는 것에 기반을 둔다.

〈4〉 그러나 우리에게 두드러져 보이고 있는 것은 우리의 목표, 관심사, 기대, 과거의 경험 또는 상황에 대한 현재의 요구와 매우 관련 있을지도 모른다 — “망치를 손에 들고 있으면, 모든 것은 못처럼 보인다.”

〈5〉 이 인용문은 선택적 지각의 현상을 강조한다.

〈6〉 만약 우리가 망치를 사용하기를 원하면, 우리 주변의 세상은 못으로 가득 찬 것처럼 보이기 시작할지도 모른다!



22번 - 학생의 과제가 일정 수준에 도달하도록
개선 기회를 주면 동기 부여에 도움이 된다.



*It helps motivate students to give them an opportunity
to improve their tasks to a certain level.*

〈1〉 학생이 미래에 더 많은 노력을 기울이게 하고 싶은 바람에서 낮은 등급이나 점수로 학생을 벌주려고 하기 보다는, 그들의 과제가 미완성이라고 여기고 추가적인 노력을 요구함으로써 교사는 학생에게 동기 부여를 더 잘할 수 있다.

〈2〉 Ohio주 Beachwood의 Beachwood 중학교 교사는 학생의 등급을 A, B, C 또는 I (미완성)로 기록 한다.

〈3〉 I 등급을 받은 학생은 자신의 과제 수행을 수용 가능한(기준에 맞는) 수준까지 끌어올리기 위해서 추가적인 과제를 하도록 요구받는다.

〈4〉 이런 방침은 학생이 낙제 수준으로 수행하거나 낙제 과제를 제출하는 것이 대체로 교사가 그것을 받아들이기 때문이라는 믿음에 근거한다.

〈5〉 Beachwood의 교사는 만약 그들이 더 이상 기준 이하의 과제를 받아들이지 않는다면, 학생이 그것을 제출하지 않을 것이라고 생각한다.

〈6〉 그리고 학생들은 적절한 도움을 받아서 자신의 과제 수행이 만족스러울 때까지 계속 노력할 것이라고 그들은 믿는다.



2B편 - 긍정적인 재구성의 숨겨진 힘으로서의 호기심

curiosity as the hidden force of positive reframes



- 〈1〉 호기심은 우리로 하여금 어려운 문제를 맡아야 할 흥미로운 도전으로 더 여기게 한다.
- 〈2〉 스트레스를 받는 상사와의 회의는 배울 수 있는 기회가 된다.
- 〈3〉 긴장이 되는 첫 데이트는 새로운 사람과의 멋진 밤이 된다.
- 〈4〉 주방용 체는 모자가 된다.
- 〈5〉 일반적으로, 호기심은 우리로 하여금 스트레스를 받는 상황을 위협보다는 도전으로 여기게 하고, 어려움을 터놓고 말하게 하고, 문제 해결에 있어 새로운 접근을 시도하도록 동기를 부여해 준다.
- 〈6〉 실제로 호기심은 스트레스에 대한 방어적인 반응이 줄어들고, 그 결과 짜증에 반응할 때 공격성이 줄어드는 것과 관련이 있다.



24편 - 빌딩을 하늘로 더 가깝게 만드는 엘리베이터

Elevators Bring Buildings Closer to the Sky



〈1〉 사람들은 도시 발전에 대해 생각할 때, 수직 운송 수단의 중요한 역할을 거의 고려하지 않는다.

〈2〉 실제로 매일 70억 회 이상의 엘리베이터 이동이 전 세계 높은 빌딩에서 이루어진다.

〈3〉 효율적인 수직 운송 수단은 점점 더 높은 고층 건물을 만들 수 있는 우리의 능력을 확장 시킬 수 있다.

〈4〉 Illinois 공과대학의 건축학과 교수인 Antony Wood는 지난 20년 간의 엘리베이터의 발전은 아마도 우리가 높은 건물에서 봐 왔던 가장 큰 발전이 라고 설명한다.

〈5〉 예를 들어, 건설 중인 사우디 아라비아 Jeddah의 Jeddah Tower에 있는 엘리베이터는 66미터라는 기록적인 높이에 이를 것이다.



20핀 - Lithops

Lithops



- 〈1〉 Lithops는 독특한 바위 같은 겉모양 때문에 종종 ‘살아있는 돌’로 불리는 식물이다.
- 〈2〉 이것은 원산지가 남아프리카 사막이지만, 식물원과 정묘원에서 흔히 팔린다.
- 〈3〉 Lithops는 수분이 거의 없는 딱딱한 모래 토양과 극히 높은 온도에서 잘 자란다.
- 〈4〉 Lithops는 작은 식물로, 토양의 표면 위로 1인치 이상 거의 자라지 않고 보통 단 두개의 잎을 가지고 있다.
- 〈5〉 두꺼운 잎은 동물 발의 갈라진 틈이나 함께 모여 있는 한 쌍의 회갈색 빛을 띠는 돌과 닮았다.
- 〈6〉 이 식물은 실제 줄기는 없고 식물의 대부분이 땅속에 묻혀있다.
- 〈7〉 겉모양은 수분을 보존하는 효과를 가지고 있다.



29편 - 진짜 미소 구별법

How to distinguish a real smile



〈1〉 당신이 미소를 관찰했는데 그것이 진짜가 아니라고 느낄 수 있는 경우가 있었다.

〈2〉 진짜 미소와 진실하지 못한 미소를 알아보는 가장 명확한 방법은 가짜 미소는 주로 입에만, 얼굴의 절반 아래쪽 부분에만, 주로 영향을 미친다는 것이다.

〈3〉 눈은 실제 관련이 없다.

〈4〉 거울을 볼 기회를 잡아서 당신의 얼굴 아랫부분만을 사용하여 미소를 지어봐라.

〈5〉 당신이 이렇게 할 때, 당신의 얼굴이 실제로 얼마나 행복해 보이는지를 판단해 보라. - 그것은 진짜인가?

〈6〉 진짜 미소는 눈가 근육과 주름에 영향을 주며, 티가 덜 나게 눈썹과 윗눈꺼풀 사이의 피부가 진정한 즐거움으로 살짝 내려오는 것이다.

〈7〉 진짜 미소는 얼굴 전체에 영향을 줄 수 있다.



30번 - 왜 자연계는 복잡한 형태들을 가졌는가?

Why does the natural world have complex forms?



〔1〕 지난 20년 혹은 30년 동안의 상세한 연구는 자연계의 복잡한 형태가 그것의 기능에 필수적이라는 것을 보여주고 있다.

〔2〕 강을 직선화하고 규칙적인 횡단면으로 만들고자 하는 시도는 아마도 이러한 형태 기능 관계의 가장 막심한 피해 사례가 될 수 있다.

〔3〕 자연 발생적인 강은 매우 불규칙한 형태를 가지고 있다. : 그것은 많이 굽어치고, 벼랑원을 가로질러 넘쳐 흐르고, 습지로 스며 들어가서 끊임없이 변화하여, 엄청나게 복잡한 강가를 만든다.

〔4〕 이것은 강의 수위와 속도 변화를 조절 할수 있게 한다.

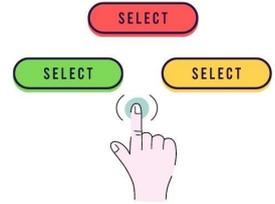
〔5〕 강을 질서정연한 기하학적 형태에 맞춰 넣는 것은 기능적 수용 능력을 파괴하고 1927년 과 1993년의 Mississippi강의 홍수와, 더 최근에는, 허리케인 Katrina와 같은 비정상적인 재난을 초래한다.

〔6〕 Louisiana에서 “강을 자유롭게 흐르도록 두라. (let the river loose.)”라는 500억 달러 계획은 통제된 Mississippi강이 매년 그 주의 24제곱마일을 유실시키고 있다는 것을 인정한 것이다.



B1편 - 진정 원하는 선택을 하지 못하는 이유와 해결법

Why you can't make the choice you really want and how to get it



- ① 당신이 진정으로 원하는 것은 무엇이든지 가질 수 있다고 믿는 문화에서는 선택은 문제가 안 된다.
- ② 그러나 많은 문화들은 이러한 믿음을 유지하지 못한다.
- ③ 사실, 많은 사람들은 삶이란 당신이 원하는 것을 얻는 것이라고 믿지 않는다.
- ④ 인생은 당신이 해야 할 것을 하는 것이다.
- ⑤ 그들이 선택을 하는 데 있어 어려움을 겪는 이유는 그들이 원하는 것이 그들이 해야 할 일과 관련이 없다고 믿기 때문이다.
- ⑥ 외적으로 고려할 문제의 비중이 그들의 욕망보다 더 크다.
- ⑦ 이것이 어떤 집단에서 논의 대상이 될 때, 우리는 좋은 결정을 내리려고 의논을 한다.
- ⑧ 만약 어떤 사람이 걱정과 의무로부터 벗어나 그들에게 호소하는 것이 무엇인지를 잠시 동안 생각해 본다면, 그들은 자신에게 무엇이 중요한지를 가려낼 기회를 얻게 될 것이다.
- ⑨ 그리고 나서 그들은 외적인 부담에 대해 고려하고 협상할 수 있다.



32편 - 운동선수에게 승리라는 양날의 검

Double-edged sword of victory for athletes.



〈1〉 운동선수는 선수가 아닌 사람들보다 받아들여지지 않는 행동을 덜 할 것이라고 연구는 확인했다.

〈2〉 그러나 부분적으로 승리에 대한 강조가 커지기 때문에 운동선수가 더 높은 경쟁적 수준까지 올라감에 따라서 도덕적 분별력과 바람직한 스포츠 행위가 감소하는 것 같다.

〈3〉 그래서 승리라는 것은 인성 함양을 가르치는 데 있어서 양날의 검이 될 수 있다.

〈4〉 어떤 선수는 너무나 이기려고 하다 보니 그 결과 거짓말하고 속이고 팀 규칙을 위반 한다.

〈5〉 그들은 단시간에 이기고자 자신의 능력을 강화할 수 있는 바람직하지 못한 인격 특성을 계발할지 모른다.

〈6〉 그러나 선수가 부정한 방법으로 이기고자 하는 유혹에 저항할 때 그들은 일생동안 지속되는 긍정적인 인격 특성을 계발할 수 있다.

〈7〉 인성이라는 것은 학습되는 행동이며 그러한 교훈을 체계적으로 가르치고자 계획할 때만 피어플레이 정신은 발달한다.



BB편 - 기술 혁신에 따른 대중적 음악 보급과 음악선택의 주관성



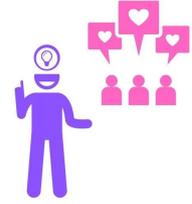
The Proliferation of Popular Music and Subjectivity of Music Choice in the Technology Innovation

- 〈1〉 기술 혁신으로 인해, 음악은 이제 이전보다 더 많은 시간 동안 더 많은 사람에게 의해 경험될 수 있다.
- 〈2〉 대중 이용 가능성은 개인들에게 그들 자신의 음악 환경에 대한 들어본 적이 없는 통제권을 주었다.
- 〈3〉 하지만 그들은 무수한 장르의 음악을 동시에 이용할 수 있는 상황에 맞닥뜨리게 되었고 그들은 그 상황에 적응해야만 한다.
- 〈4〉 사람들은 이전에 물리적 형태를 지닌 음악을 수집했던 것처럼 자신들의 디지털 라이브러리를 필터링하고 조합하기 시작한다.
- 〈5〉 하지만 선택권은 자신이 가진다는 차이가 있다.
- 〈6〉 음악 배급자의 제한된 컬렉션에 국한되지 않고, 또한 최신 히트곡의 '사전 선택자'로서 지역 라디오 프로그램의 안내를 받지 않고, 개인은 적극적으로 자신이 선호하는 음악을 선택하고 결정해야 한다.
- 〈7〉 따라서 적절한 노래를 찾는 것은 상당한 노력과 관련이 있다.



B4편 - 창작활동에 필수적인 관객과의 상호작용

Interaction with Audiences Essential to Creative Activities



〈1〉 창조성은 주로 행위자(창작자)와 창작물(창작) 사이의 관계와 관련이 있다고 가정하는 것이 일반적이다.

〈2〉 그러나 사회 문화적 관점에서 볼 때, 창작 행위는 관객의 부재 다시 말해 제2의 입장이 부재한 상황에서는 결코 “완전”하지 않다.

〈3〉 행위자나 창작자 자신은 만들어지고 있는 창작물의 첫 번째 관객이지만, 이런 거리두기는 다른 사람의 관점을 자신의 작품 속에 내면화하는 것으로서만 이루어진다.

〈4〉 이것은 자신의 창작 활동에 관객이 되기 위해서는 다른 사람들과 상호 작용하는 역사가 필요하다는 것을 의미한다.

〈5〉 우리는 “상대방의 관점” 을 끊임없이 마주하는 사회에 살고 있으며,

〈6〉 그것은 창조적인 행위를 포함해서 우리가 우리 자신의 활동에 통합시키게 되는 관점이다.

〈7〉 이러한 외부 관점은 창작 행위와 그 결과물에 새로운 의미와 가치를 부여하기 때문에 창조성에는 필수적이다.



33편 - 전염병 확산 방지를 위한 도시 계획

Urban Plans to Prevent the Spread of Infectious Diseases



〈1〉 건강과 질병의 확산은 우리가 어떻게 살고 우리의 도시가 어떻게 작동하느냐와 매우 밀접하게 연관되어 있다.

〈2〉 좋은 소식은 도시가 믿을 수 없을 정도로 회복력이 있다는 것이다.

〈3〉 많은 도시는 과거에 전염병을 경험했고 살아남았을 뿐만 아니라, 발전했다.

〈4〉 19세기와 20세기 초 유럽의 도시들은 콜레라, 장티푸스, 독감의 파괴적인 창궐을 목격했다.

〈5〉 영국 출신의 Jon Snow와 독일의 Rudolf Virchow와 같은 의사들은 열악한 주거 환경, 인구 과밀, 위생과 질병의 연관성을 알게 되었다.

〈6〉 이 연관성에 대한 인식은 전염병의 확산을 막기 위한 도시 재 계획과 재건축으로 이어졌다.

〈7〉 19세기 중반에, 오늘날까지도 사용되고 있는 런던의 선구적인 하수 처리 시스템은 깨끗한 물이 콜레라의 확산을 막을 수 있다는 이해의 결과로 만들어 졌다.



BC편 - 아이가 사람 얼굴에 끌리는 진화적 이유

Evolutionary Reasons for Children to Be Attracted to Human Faces



〈1〉 태어나면서부터, 아기는 즉각적으로 사람 얼굴에 끌린다.

〈2〉 과학자들은 아기에게 간단한 두 개의 이미지 — 하나는 다른 것에 비해 더 사람 얼굴처럼 보이는 이미지 — 를 보여줌으로써 이것을 보여줄 수 있었다.

〈3〉 과학자들은 아기가 바라보는 곳을 유심히 살펴보면서, 아기가 얼굴처럼 보이지 않는 이미지보다는 얼굴처럼 보이는 이미지를 더 바라본다는 것을 발견하게 되었다.

〈4〉 아기는 시력이 좋지 않음에도 불구하고 얼굴을 보는 것을 더 좋아한다.

〈5〉 왜 그럴까?

〈6〉 아기가 얼굴을 좋아하는 것 같은 하나의 이유는 진화라고 불리는 것 때문이다.

〈7〉 진화는 여러 세대를 거쳐 발생하는 유기체 구조(뇌와 같은 것)의 변화를 수반한다.

〈8〉 이런 변화들은 적들을 경계하게 해서 유기체가 생존하도록 도와준다.

〈9〉 멀리서 또는 어둠 속에서 얼굴을 알아볼 수 있음으로써, 인간은 누군가가 다가오는지 알 수 있었고 있을 법한 위험으로부터 자신을 보호할 수 있었다.



87편 - 미디어 시대에 정보 분별력의 필요성

The Need for Information Discretion in the Media Age



〈1〉 사람들은 미디어와 상호작용하는 데 많은 시간을 소비하지만, 그렇다고 해서 사람들이 미디어를 분석하고 이해하는데 중요한 기술을 가지고 있는 것은 아니다.

〈2〉 2016년 Stanford 대학의 한 잘 알려진 연구는 특히 소셜 미디어 채널을 통해 젊은이들이 잘못된 정보에 쉽게 속는다는 것을 보여주었다.

〈3〉 그러나 이러한 약점은 젊은이에게서만 발견되는 것은 아니다.

〈4〉 New York 대학의 조사에 따르면 65세 이상의 사람들이 젊은이들 보다 7배나 더 많은 잘못된 정보를 공유한다고 한다.

〈5〉 이 모든 것이 의문을 제기 한다. 잘못된 정보 문제에 대한 해결책은 무엇인가?

〈6〉 정부와 기술 플랫폼은 분명 잘못된 정보를 막아내는데 있어 해야 할 역할을 가지고 있다.

〈7〉 그러나 모든 개인은 정보를 더 잘 분별함으로써 이러한 위협에 맞서 싸울 책임을 지닐 필요가 있다.



38편 - 공기의 교란 작용에 의해 발생하는 소리

the sound generated by the disturbance of the air



- ① 소리와 빛은 파장으로 이동한다.
- ② 소리 현상에 대해 자주 언급되는 비유는 작은 돌맹이를 고요한 연못 표면에 던지는 것이다.
- ③ 음파가 음원으로부터 사방으로 퍼지는 것처럼 파장이 충격 지점에서부터 바깥으로 퍼져나간다.
- ④ 이것은 우리 주변의 공기 중의 교란 작용 때문이다.
- ⑤ 만약에 당신이 막대기 두 개를 함께 꽂 친다면, 소리를 듣게 될 것이다.
- ⑥ 막대기들이 서로 가까워질 때, 그것들 바로 앞에 있는 공기가 압축되고 에너지는 축적된다.
- ⑦ 충돌점이 발생하면 이 에너지는 음파로 퍼져나간다.
- ⑧ 두 개의 무거운 돌을 가지고 같은 실험을 해보면 똑같은 일이 일어나지만, 돌의 밀도와 표면 때문에 당신은 다른 소리를 듣게 되고, 그 돌이 아마 더 많은 공기를 바꿔 놓았기 때문에 당신은 더 큰 소리를 듣게 된다.
- ⑨ 따라서 우리 주변의 대기 중에서 일어나는 물리적 교란 작용이 소리를 만든다.



39편 - 먹이사슬과 에너지 이동

food chain and energy transfer



〈1〉 먹이 사슬은 식물 안에 있는 에너지원으로부터 먹고 먹히는 반복되는 과정 속에서 일련의 유기체를 통해 일련의 식품 에너지가 이동하는 것을 의미한다.

〈2〉 초원에서 풀은 토끼에게 먹이지만 이번에는 토끼는 여우에게 먹인다.

〈3〉 이것은 단순한 먹이사슬의 예이다.

〈4〉 이 먹이 사슬은 식품 에너지가 생산자로부터 소비자 또는 더 높은 영양 수준으로 전달되는 연쇄를 의미한다.

〈5〉 각 이동 단계에서 잠재적 에너지의 상당한 부분인 80 - 90%가 열로 손실되는 것으로 관찰되어 왔다.

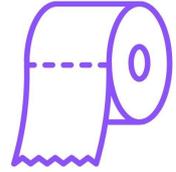
〈6〉 그래서 하나의 연쇄(사슬) 안에 있는 단계나 연결의 수는 보통 4 ~ 5개 로 제한된다.

〈7〉 먹이 사슬이 짧을수록 또는 유기체가 하위 영양 단계에 가까울수록 이용 가능한 에너지 섭취량 이 더 커진다.



40편 - 공유재의 비극 해결

Solving the Tragedy of the Commonwealth



- 〈1〉 Berkeley에 있는 California대학에 다니는 Rhonda라는 여자는 한 가지 문제 상황이 있었다.
- 〈2〉 그녀는 여러 사람들과 함께 캠퍼스 근처에 살고 있었는데 그들 중 누구도 서로를 알지는 못했다.
- 〈3〉 청소부가 주말마다 왔을 때 화장실 두 칸 각각 몇 개의 두루마리 화장지를 두고 갔다.
- 〈4〉 그러나 월요일 즈음 모든 화장지가 없어지곤 했다.
- 〈5〉 그것은 전형적인 공유지의 비극 상황이었다. : 일부 사람들이 자신들이 사용할 수 있는 몫보다 더 많은 휴지를 가져갔기 때문에 그 외 모두를 위한 공공재가 파괴됐다.
- 〈6〉 행동변화에 대한 한 연구논문을 읽고 나서, Rhonda는 화장실 화장지는 공유재이므로 사람들에게 가져가지 말라는 쪽지를 화장실 한 곳에 두었다.
- 〈7〉 아주 만족스럽게도, 몇 시간 후에 화장지 한 개가 다시 나타났고 그 다음 날에는 또 하나가 다시 나타났다.
- 〈8〉 하지만 쪽지가 없는 화장실에서는 청소부가 돌아오는 그 다음 주말까지 화장지가 없었다.



41-42번 - 사회적 불안을 극복하는 것은 어렵다;
점진적으로 노력하라!



Overcoming Social Anxiety Is Difficult; Try Gradually!

- ① 발코니에 서 있는 것을 두려워 한다면, 당신은 더 낮은 층에서 시작해서 천천히 더 높은 층으로 올라갈 것이다.
- ② 완전히 통제된 방식으로 높은 발코니에 서 있는 두려움을 직면하기는 쉬운 것이다.
- ③ 사람을 사귀는 것은 더 까다롭다.
- ④ 사람은 주변에 있어서 익숙해지는 건물과 같은 무생물이 아니다.
- ⑤ 당신은 그들과 상호 작용을 해야 하며 그들의 반응을 예측하기가 힘들 수 있다.
- ⑥ 그들에 대한 당신의 느낌도 역시 더 복잡하다.
- ⑦ 대부분의 사람들의 자존감은 그들이 발코니를 좋아하지 않는다고 해도 그렇게 많이 영향을 받지 않을 것이지만, 당신이 효과적으로 사람들을 사귀 수 없다면 당신의 자존감은 상처받을 수 있다



41-42번 - 사회적 불안을 극복하는 것은 어렵다;
점진적으로 노력하라!



Overcoming Social Anxiety Is Difficult; Try Gradually!

〔8〕 사회적 두려움을 점차적으로 마주하게 할 까닭한 방법을 설계하는 것 또한 더 어렵다.

〔9〕 당신을 드러낼 필요가 있는 사회적 상황이 당신이 원할 때 형성되지 않을 수 있고, 또는 그것들은 상황이 통제가능하다고 감지할 만큼 잘 진행되지 않을지도 모른다.

〔10〕 한 단계에서 다음 단계로의 진행은 분명하지 않을 수 있으며, 한 단계에서 다음 단계로 진행할 때 피할 수 없이 큰 어려움이 늘어나게 된다.

〔11〕 우리 주변의 사람들은 당신 자신의 목적을 위해서 끊임없이 실험해 볼 수 있는 로봇이 아니다.

〔12〕 이것은 사람을 사귀는 때 당신의 두려움을 직면하는 것은 의미가 없다고 말하는 것은 아니다.

〔13〕 점진적인 노출의 원칙은 여전히 매우 유용하다.

〔14〕 그것들을 적용하는 과정은 더 복잡하지만, 시작하기 전에 그것을 아는 것은 도움이 된다.