



01

[1] 흔히 사용되는 '주의력을 지불하다'라는 어구는 통찰력이 있다.

[2] 여러분은, 여러분이 활동들에 할당할 수 있는 제한된 예산의 주의력을 소비하고, 만약 여러분이 여러분의 예산 한도를 넘어서려고 시도한다면, 여러분은 실패할 것이다.

[3] 활동들이 서로 간섭한다는 것은 수고스러운 활동의 신호이고, 이는 한꺼번에 여러 일을 수행하기 어렵거나 불가능한 이유이다.

[4] 여러분은 뻑뻑이 들어선 차량 속으로 좌회전을 하는 동안에 17 곱하기 24를 계산할 수 없을 것이고, 분명히 시도해서도 안 된다.

[5] 여러분은 한 번에 여러 일을 할 수 있지만, 오직 그 일들이 쉽고 벅차지 않을 경우이다.

[6] 여러분은 텅 빈 고속도로에서 운전하면서 승객과 얘기해도 아마 안전하며, 많은 부모들은 다른 무언가를 생각하는 동안 그들이 아마도 약간의 죄책감을 갖고 아이에게 이야기를 읽어줄 수 있다는 것을 알게 되었다.



02

[1] 해안 쪽으로 사람들의 이동의 가속화는 현대적인 현상이지만, 해안 거주와 관련된 잠재적 위험에 대한 지식과 이해는 그렇지 않다.

[2] 참으로, 인간이 유발한 온실 가스 배출이 기하급수적으로 기후를 변화시키지 않았고, 바다를 온난화시키지 않았고, 해수면 상승을 이끌지 않았을 때조차도, 우리 조상들은 바다의 많은 움직임과 경고를 어떻게 더 잘 듣고 존중할지를 알고 있어서 더 내륙 쪽으로 정착했다.

[3] 예를 들어, 일본 해안가를 따라, 몇몇은 600년이 더 넘은 수백 개의 이른바 쓰나미 스톤이, 특정 지점 아래로 집을 짓지 않을 것을 사람들에게 경고하기 위해 놓여졌다.

[4] 전 세계에 걸쳐, 달과 조석, 바람, 비와 허리케인은 자연스럽게 인간의 정착 선택을 안내했다.



03

[1] 우리는 우리의 결정이 얼마나 많이 이성적 고려에 근거하는지 보여 주고 싶지만, 진실은 우리는 우리의 감정에 의해 주로 지배당하고 있고, 이것은 계속적으로 우리의 인지에 영향을 준다.

[2] 이것이 의미하는 것은 끊임없이 그들 감정의 끌어당김 아래에 있는 여러분의 주변 사람들이 날마다 혹은 시간마다 그들의 기분에 따라 그들의 생각을 바꾼다는 것이다.

[3] 여러분은 사람들이 특정한 순간에 말하거나 행동하는 것이 그들의 영구적인 바람에 대한 진술이라고 가정해서는 안 된다.

[4] 어제 그들은 여러분의 생각에 완전히 빠져 있었지만, 오늘 그들은 냉담해 보인다.

[5] 이것이 여러분을 혼란스럽게 할 것이고, 만약 여러분이 조심하지 않는다면, 여러분은 그들의 실제 감정, 그 순간 그들의 기분, 그들의 빠르게 지나가는 열의를 알아내려고 노력하는 데 소중한 정신적 공간을 허비할 것이다.

[6] 여러분이 그 과정에 사로잡히지 않도록 하기 위해서는 그들의 변화하는 감정들로부터 거리감과 어느 정도의 분리감을 기르는 것이 최선이다.



04

[1] 우리가 목표를 세울 때, 우리는 그것에 대해 매우 흥분한다.

[2] 이 단계에서 우리는 성공적이며 궁극적으로 행복하게 느끼면서, 그 산의 정상 위에서 의기양양하게 춤추고 있는 우리 자신을 상상하기까지 한다.

[3] 하지만, 여러분의 목표를 성취하기 위해 계획을 실천하기 시작하면서, 그 행복감, 즐거움, 많은 에너지원은 갑자기 사라진다.

[4] 그것은 여러분의 목표로 향하는 길인 계획의 이행이 그 계획만큼 매력적이지 않기 때문이다.

[5] 성공으로 가는 길의 명백한 현실에 여러분이 직면했을 때 여러분은 쉽게 동기를 잃을 수 있다.

[6] 그 길은 회색 돌로 포장되어 있고, 시작할 때 상상했던 것보다 덜 강렬한 감정을 제공한다.

[7] 하지만 여러분이 그 길의 마지막 지점에 도달해서 되돌아봤을 때, 여러분은 그것이 그 순간에 그럴 것이라고 예상했던 것보다 얼마나 더 많이 가치 있고, 다채롭고, 의미가 있었는지를 깨달을 것이다.



05

[1] 만약 여러분이 사람들의 행동을 수정하기를 원한다면, 변할 때의 이익을 강조하는 것과 변하지 않을 때의 비용을 강조하는 것 중 어느 것이 더 좋을까?

[2] 감정 지능 개념의 창시자 중 한 명인 Peter Salovey에 따르면, 이는 그들이 새로운 행동을 안전하다고 혹은 위험하다고 인지하는지에 달려있다.

[3] 만약 그들이 그 행동이 안전하다고 생각한다면, 우리는 그들이 그것을 할 때 일어날 수 있는 모든 좋은 점을 강조해야 한다. 그들은 그 확실한 이익을 얻기 위해 즉각적으로 행동하기를 원할 것이다.

[4] 하지만 사람들이 어떤 행동이 위험하다고 믿는다면, 그러한 접근법은 효과가 없다.

[5] 그들은 이미 현재 상태를 편안하게 느껴서 변화의 혜택이 매력적이지 않고, 정지 시스템이 시작된다.

[6] 대신, 우리는 그 현재 상태를 불안정하게 만들고, 만약 그들이 변하지 않으면 발생할 나쁜 점들을 강조할 필요가 있다.

[7] 만약 그들이 변하지 않을 때 발생하는 보장된 손실에 직면해 있을 때에는, 위험을 감수하는 것이 훨씬 더 매력적이다.

[8] 특정 손실에 대한 예상은 작동 시스템의 접속을 불러온다.



06

[1] 모든 사람은 세상 물정에 매우 밝지만, 학교에서는 부진한 어떤 젊은이를 알고 있다.

[2] 우리는 삶에서 많은 것에 대해 매우 똑똑한 사람이 그 똑똑함을 학업에 적용할 수 없는 것처럼 보이는 것이 낭비라고 생각한다.

[3] 우리가 깨닫지 못하는 것은 학교나 대학이 그러한 세상 물정에 밝은 사람들을 끌어들여 그들을 뛰어난 학업으로 안내해 줄 기회를 놓치는 잘못을 하고 있을지도 모른다는 것이다.

[4] 또한 우리는 왜 학교와 대학이 세상 물정에 밝은 사람들의 지적 잠재력을 간과하는지에 대한 주요한 이유 중 하나를 고려하지 않는다. 말하자면 우리는 이러한 세상 물정에 밝은 사람들을 반지성적인 근심거리와 연관시킨다는 사실이다.

[5] 우리는 교육받은 삶, 지성인의 삶을 우리가 본질적으로 중요하며 학문적이라고 고려하는 과목과 교과서에 지나치게 좁게 연관시킨다.