



01

- [1] 인간들은 최고의 장거리 달리기 선수들이다.
- [2] 한 사람과 침팬지가 달리기를 시작하자마자 그들은 둘 다 더위를 느낀다.
- [3] 침팬지는 빠르게 체온이 오른다; 인간들은 그렇지 않은데, 그들은 신체 열을 떨어뜨리는 것을 훨씬 잘하기 때문이다.
- [4] 유력한 한 이론에 따르면, 털이 더 적으면 더 시원하고 장거리 달리기에 더 효과적인 것을 의미하기 때문에 선조들은 잇따른 세대에 걸쳐서 털을 잃었다.
- [5] 그런 능력은 우리 조상들이 먹잇감을 이기고 앞질러서 달리게 했다.
- [6] 덥고 습한 날에 여분의 재킷 두 개를 — 혹은 더 좋게는, 털코트를 — 입는 것을 시도하고 1마일을 뛰어라.
- [7] 이제, 그 재킷을 벗고 다시 시도하라.
- [8] 당신은 털의 부족이 만드는 차이점이 무엇인지 알 것이다.



02

[1] 자료의 내용은 알지 못할 때조차도, 학생들이 알고 있다고 생각하는 주된 이유 중 하나는 친숙함을 이해하는 것으로 착각하기 때문이다.

[2] 그것이 작동하는 방식이 여기 있다:

[3] 당신은 읽을 때 아마도 (중요한 것을) 눈에 띄게 표시하면서, 그 장을 한 번 읽는다.

[4] 그리고 나서 나중에, 아마도 눈에 띄게 표시된 자료에 집중하면서, 그 장을 다시 읽는다.

[5] 그것을 거듭 읽어서, 이전에 읽은 것으로부터 그것을 기억하기 때문에 소재가 친숙하고, 이러한 친숙함으로 인해 "좋아, 그것을 알겠어."라고 생각하게 될지도 모른다.

[6] 문제는 이런 친숙한 느낌이 반드시 자료를 아는 것과 같은 것은 아니며 시험에서 답을 생각해내야 할 때 아무런 도움이 되지 않을 수도 있다는 점이다.

[7] 사실, 익숙해 보이는 선택지를 선택할 수 있기 때문에 친숙함은 종종 선다형 시험에서 오류를 일으킬 수 있는데, 결국 나중에 알게 된 것은 당신이 읽었던 것인데, 하지만 사실 그 질문에 대한 가장 좋은 해답은 아니었다는 것이다.



03

- [1] 인간과 동물의 욕망을 비교할 때 우리는 많은 특별한 차이점을 발견한다.
- [2] 동물은 위장으로, 사람은 뇌로 먹는 경향이 있다.
- [3] 동물은 배가 부르면 먹는 것을 멈추지만, 인간은 언제 멈춰야 할지 결코 확신하지 못한다.
- [4] 인간은 배에 담을 수 있는 만큼 먹었을 때, 그들은 여전히 허전함을 느끼고 추가적인 만족감에 대한 충동을 느낀다.
- [5] 이것은 주로 지속적인 식량 공급이 불확실하다는 인식에 따른 불안감 때문이다.
- [6] 그러므로 그들은 먹을 수 있을 때 가능한 한 최대한 많이 먹는다.
- [7] 또한, 그것은 불안정한 세상에서 즐거움이 불확실하다는 인식 때문이다.
- [8] 따라서 즉각적인 먹는 즐거움은 소화에 무리가 되더라도 충분히 이용하여야 한다.



04

[1] 우리의 뇌는 끊임없이 문제를 해결하고 있다.

[2] 우리가 무언가를 배우거나, 기억하거나, 이해할 때마다, 우리는 문제를 해결한다.

[3] 일부 심리학자들은 모든 유아 언어 학습을 문제 해결이라고 규정하였고, 이를 어린이에게 확장하여 그러한 과학적 절차들을 "실험을 통한 학습" 혹은 "가설 검증"으로 보았다.

[4] 어른들은 아이들에게 문법적인 규칙이 어떻게 작용하는지는 말할 것도 없고, 새로운 단어의 의미를 거의 설명하지 않는다.

[5] 대신에 그들은 대화에서 단어나 규칙을 사용하고, 무슨 말인지 알아내는 일을 아이들에게 맡긴다.

[6] 언어를 배우려면, 유아는 언어를 사용하는 맥락을 파악해야 한다. 즉, 문제는 반드시 해결돼야 한다는 것이다.

[7] 우리 모두는 우리가 무엇을 하고 있는지에 대한 인식없이 어린 시절부터 이런 종류의 문제들을 해결해왔다.



05

- [1] 어떤 코치들은 선수들에게서 최상의 결과를 이끌어내는 반면 다른 코치들은 그렇지 않다는 것을 알아챘는가?
- [2] 서투른 코치는 당신이 무엇을 잘못했는지 알려주고 나서 다시는 그러지 말라고 말할 것이다: "공을 떨어뜨리지 마라!"
- [3] 그 다음엔 무슨 일이 일어날까?
- [4] 당신이 머릿속에서 보게 되는 이미지는 당신이 공을 떨어뜨리는 이미지이다!
- [5] 당연히, 당신의 마음은 그것이 들은 것을 바탕으로 방금 "본" 것을 재현한다.
- [6] 놀랄 것도 없이, 당신은 코트에 걸어가서 공을 떨어뜨린다.
- [7] 좋은 코치는 무엇을 하는가?
- [8] 그 사람은 개선될 수 있는 것을 지적하지만, 그 후에 어떻게 할 수 있는지 또는 어떻게 해야 하는지에 대해 말할 것이다:
- [9] "이번에는 네가 공을 완벽하게 잡을 거라는 걸 알아."
- [10] 아니나 다를까, 다음으로 당신의 마음속에 떠오르는 이미지는 당신이 공을 '잡고' '특점하는' 것이다.
- [11] 다시 한 번, 당신의 마음은 당신의 마지막 생각을 현실의 일부로 만들지만, 이번에는, 그 "현실"이 부정적이지 않고, 긍정적이다.



06

- [1] 긍정적이든 부정적이든, 우리의 부모와 가족은 우리에게 강력한 영향을 미친다.
- [2] 하지만 특히 우리가 어렸을 때, 훨씬 더 강한 영향을 주는 것은 우리의 친구들이다.
- [3] 가족의 범위를 넘어서 우리의 정체성을 확장하는 방법으로 우리는 친구들을 선택한다.
- [4] 그 결과, 친구와 다른 사회 집단의 기준과 기대에 부합해야 한다는 압박감이 거세질 가능성이 있다.
- [5] 발달 심리학자 Judith Rich Harris는 우리의 발달을 형성하는 세 가지 주요한 힘은 개인적인 기질, 우리의 부모, 우리의 또래들이라고 주장한다.
- [6] 또래들의 영향은 부모의 영향보다 훨씬 더 강하다고 그녀는 주장한다.
- [7] "아이들이 그들의 또래들과 공유하는 세상은 그들의 행동을 형성하는 것이고, 그들이 가지고 태어난 특성을 수정하는 것이며, 따라서 그들이 자라서 어떤 사람이 될지를 결정하는 것이다."라고 그녀는 말한다.