



ANALYSIS 긍정적인 환상은 신체적으로 긴장을 풀어주지만 행동을 취하는 동기에 영향을 미칩니다.



Positive Fantasies Relaxing Physically, but Impact Motivation for Taking Action.

[1] 낙관적인 상상이 생리학적 검사에서 나타날 정도로 우리가 긴장을 푸는 데 도움이 된다는 것은 주목할 만하다.

[2] 만약 여러분이 긴장을 풀고 싶다면, 심호흡을 하거나, 마사지를 받거나, 산책을 할 수도 있지만, 단순히 눈을 감고 여러분이 누릴 지도 모를 미래의 결과에 대해 상상해 볼 수도 있다.

[3] 하지만 여러분의 목표가 소망을 실현하는 것인 경우라면 어떨까?

[4] 여러분이 '가장 피해야 할' 상태는 긴장이 풀려 있는 것이다.

[5] 여러분은 소파에서 일어나 체중을 감량하거나 직업을 찾거나 시험공부를 할 수 있을 만큼 충분한 활력을 얻어야 하고, 피할 수 없는 장애물이나 문제가 발생했을 때도 계속 전념할 수 있도록 충분히 동기부여되어야 한다.

[6] '그것을 꿈꿔라. 그것을 소망하라. 그것을 실행하라.'라는 원칙은 사실이 아니며, 우리는 이제 그 이유를 안다. 그것을 꿈꾸는 중에, 여러분은 그것을 하는 데 필요한 에너지를 약화시킨다.

[7] 여러분은 스스로를 완전한 행복, 고요, 그리고 비활동의 일시적인 상태에 빠지게 한다.



01편 인공지능 시대의 감성지능에 대한 증가하는 필요성



The Growing Need for Emotional Intelligence in the Age of Artificial Intelligence

[1] 아마도, 직장에서 인공 지능(AI)의 출현은 감성 지능(EI)에 좋은 징조가 될 수 있다.

[2] AI가 추진력을 받고 모든 수준의 일자리에서 사람들을 대신함에 따라, 높은 EI 능력을 가진 사람들에게 프리미엄이 주어질 것이라는 전망이 있다.

[3] 사람들이 상호 작용하는 동안 보내고 반응하는 감정적인 메시지들은, 이러한 점에서, AI 프로그램의 모방하는 능력을 훨씬 넘어선다.

[4] 우리가 스마트 기기의 시대로 접어들수록, 감정을 감지하고 관리하는 것은 AI를 당혹하게 하는 지능의 한 유형으로 남을 것이다.

[5] 이것은 EI와 관련된 사람들과 직업들이 기계에 의해 점령되는 것으로부터 안전하다는 것을 의미한다.

[6] 한 설문 조사에서, 일상적인 업무의 자동화가 정서적 기술이 필요한 활동에 효과적인 AI를 만드는 것이 불가능하다는 점에 부딪히면서, 임원 네 명 중 세 명 가량이 EI를 향후 직장의 "필수" 기술로 보고 있다.



02편 변화를 받아들이지 못하면 업계에서의 적합성을 잃게 된다.

Failure to accept change will result in a loss of suitability in the industry.



[1] 성장과 발전에 실패한 브랜드는 그들의 적합성을 잃는다.

[2] 한때 여러분의 회사에서 승진 가도에 있었는데 더 이상 회사에 있지 않거나, 더 나쁘게는, 경력의 정체기에 든 것으로 보이는 여러분이 알던 사람을 생각해 보라.

[3] 그 사람이 야심에 찬 행동을 하지 않았다고 가정하면, 대개 이 사람은 자기 업계에서 적합성을 유지하고 발전을 포용하는 데 실패한 희생자이다.

[4] 개인용 컴퓨터 사용 기술이 이 기술에 노출된 첫 물결의 경영 지도자에게 미친 영향을 생각해 보라.

[5] 기술을 포용한 이들은 그것을 그들의 작업 스타일에 흡수하여 탁월할 수 있었다.

[6] 여러 번 (기술에) 저항한 이들은 자기 경력을 발전시키기 위한 기회를 거의 찾을 수 없었고, 많은 경우 이들은 결국 적합성을 유지하고 기술을 새롭게 하는 데 실패하여 이른 은퇴를 통해 사라지게 되었다.



03편 날짜가 시작이라는 의미와 관련지어질 때 목표 추구에 강한 동기가 부여된다.

There is a strong incentive to pursue a goal when the date relates to the meaning of beginning



START

[1] 한 연구에서 연구자들이 날짜가 새 시작('봄의 첫 번째 날'처럼)과 관련이 있다고 제시했을 때, 연구자들이 그것을 평범한 날('3월의 세 번째 목요일'처럼)로 제시했을 때보다 학생들은 그것을 목표 추구를 시작하기에 더 매력적인 때로 보았다.

[2] 그것이 새로운 운동 습관을 시작하는 것이든 혹은 소셜 미디어에 시간을 덜 쓰는 것이든 연구자들이 제시하는 날짜가 새로운 시작과 관련될 때 더 많은 학생들이 바로 그때 변화를 시작하기를 원했다.

[3] 그리고 다른 팀에 의한 더 최근의 연구는 목표를 추구하는 사람들에게 수정된 주간 일정표를 보여 줌으로써 비슷한 이점들이 얻어졌다는 것을 알아냈다.

[4] 달력이 오늘을 (월요일이든 일요일이든) 한 주의 첫날로 표현했을 때, 사람들은 그들의 목표에 대한 즉각적인 진전을 이루는데 더욱 동기 부여가 되는 것을 느낀다고 보고했다.



Parenting



04강 부모의 감정과 행동을 관리하는 것

Managing parents' feelings and behaviors

- [1] 대부분의 부모들은 그들의 자녀가 그저 "잘 행동하면" 부모로서 침착함을 유지할 수 있다고 생각한다.
- [2] 진실은 우리의 감정과 행동을 관리하는 것이 우리가 부모로서 편안함을 느끼도록 해준다는 것이다.
- [3] 궁극적으로 우리는 우리의 자녀와 그들이 마주할 장애물을 통제할 수 없다. 하지만 우리는 항상 우리 자신의 행동을 통제할 수 있다.
- [4] 양육은 우리 자녀가 무엇을 하는지에 대한 것이 아니라 우리가 어떻게 반응하는지에 대한 것이다.
- [5] 사실, 우리가 양육이라고 부르는 것의 대부분은 부모와 자녀 사이가 아니라 부모 안에서 발생한다.
- [6] 폭풍이 일어나려고 할 때, 부모의 반응은 그것을 잠재우거나 최대치의 해일을 유발할 것이다.
- [7] 그 모든 아이 같은 행동 — 그리고 그 이면의 폭풍 같은 감정 — 에 건설적으로 반응할 수 있을 만큼 침착함을 유지하는 것은 우리 역시 성장해야 하는 것을 필요로 한다.
- [8] 만약 우리가 단지 반응하는 것이 아니라, 성찰하도록 버튼이 눌러지는 때를 사용할 수 있다면, 우리는 우리가 언제 평정심을 잃는지 알아차릴 수 있고 다시 제자리로 돌아갈 수 있다.
- [9] 이러한 내면의 성장이 세상에서 가장 힘든 일이지만, 그것은 당신이 하루하루 더욱 편안한 부모가 될 수 있도록 해주는 것이다.



05편 새로운 습관의 적합성



The suitability of a new habit

[1] 친구나 가족의 조언은 모든 것 중에서 가장 좋은 뜻에서 하는 말이지만, 새로운 습관에 자신을 맞추는 최선의 방법은 아니다.

[2] 핫 요가가 여러분 친구의 삶을 바꿔 놓았을지 모르지만, 그것이 여러분에게 맞는 운동임을 의미할까?

[3] 우리 모두에게는 새벽 4시 30분에 일어나는 새로운 습관이 자신의 삶을 바꿨고 우리도 그렇게 해야 한다고 '확언하는' 친구들이 있다.

[4] 나는 엄청 일찍 일어나는 것이 사람들의 삶을 때로는 좋은 방식으로, 때로는 그렇지 않게 바꾼다는 것을 의심하지 않는다.

[5] 그러나 주의하라. 이 습관이 특히 잠을 더 적게 자는 것을 의미한다면, 그것이 실제로 여러분의 삶을 더 낮게 만들지 알 수 없다.

[6] 그러니, 친구에게 효과가 있었던 것을 시도해 볼 수 있지만, 친구의 해결책이 여러분을 똑같은 방식으로 바꾸지 않는다고 해서 자책하지 말라.

[7] 이 모든 접근법은 추측과 우연을 포함한다.

[8] 그리고 그것은 여러분 삶의 변화를 위해 노력하는 좋은 방법은 아니다.



06편 주인공에 대한 궁금증 유발



To make one curious about the main character

- [1] '이 사람은 누구인가?'
- [2] 이것은 모든 이야기가 물어보는 질문이다.
- [3] 그것은 발화 지점에서 가장 먼저 나타난다.
- [4] 처음에 변화가 발생할 때 주인공은 과민 반응하거나 그렇지 않으면 예상치 못한 방식으로 행동한다.
- [5] 우리는 일어나 앉아 갑자기 주의를 기울인다.
- [6] '이렇게 행동하는 이 사람은 누구인가?'
- [7] 그리고 나서 그 질문은 주인공이 줄거리에 도전받고 선택을 하도록 강요받을 때마다 다시 나타난다.
- [8] 질문이 존재하는 이야기의 모든 곳에서 독자 또는 시청자는 몰입하게 될 것이다.
- [9] 질문이 부재하고 드라마의 사건들이 이야기의 빛줄기에서 벗어나는 곳에서 그들은 분리될 위험에 놓이고, 심지어는 지루해질 위험에 처할 수도 있다.
- [10] 만약 이야기하기에 한 가지 비밀이 있다면 나는 그것이 이것이라고 믿는다.
- [11] '이 사람은 누구인가?'
- [12] 또는 등장인물의 관점에서 '나는 누구인가?'
- [13] 그것이 드라마의 정의이다.
- [14] 그것이 드라마의 전기이고 심장 박동이자 불이다.



07편 도시 재생에서 유의할 점



Points to Note in Urban Regeneration

[1] 문제가 있는 도시의 너무 많은 공무원들은 새로운 경기장 또는 경전철 시스템, 컨벤션 센터, 주택 프로젝트와 같은 대규모 건설 프로젝트를 통해 그들의 도시를 이전의 영광으로 되돌릴 수 있다고 잘못 상상하고 있다.

[2] 거의 예외 없이 공공 정책이 도시 변화의 흐름(조석력)을 늦출 수는 없다.

[3] 우리는 Rust Belt에 사는 가난한 사람들의 요구를 무시하지 말고 공공 정책이 가난한 지역을 돕는 것이 아닌 가난한 '사람들'을 돕도록 해야 한다.

[4] 반짝이는 새로운 부동산은 쇠퇴하는 도시를 꾸밀 수는 있지만 그러나 이것은 기저에 있는 문제를 해결하지는 못한다.

[5] 쇠퇴하는 도시의 특징은 그들은 그들의 경제력에 비해서 '너무 많은' 주택과 기반시설을 가지고 있다는 것이다.

[6] 건축물의 모든 공급과 너무 적은 수요로 인해 더 많은 공급을 만들어 내기 위해 공공 자금을 사용하는 것은 의미가 없다.

[7] 건물 중심의 도시 재생의 어리석음은 우리에게 도시는 구조물이 아니라 사람이라는 것을 상기시킨다.



08편 생태계의 변화



Changes in the ecosystem

[1] 생태계를 손상하는 것에 대한 두려움은 우리가 초래하는 (환경) 파괴를 최소화하는 것을 목표로 해야 한다는 건전한 환경 보호주의자 원칙을 바탕으로 하지만, 이 원칙이 '자연의 균형'이라는 오래된 생각과 혼동될지도 모른다는 위험이 있다.

[2] 이것은 그 자체를 유지하려고 노력하고 우리가 바꾸어서는 안 되는 완벽한 자연의 질서를 전제로 한다.

[3] 그것은 목가적이라고까지는 할 수 없어도 낭만적인 개념이지만 정적인 상태를 전제로 하기 때문에 매우 잘못된 인식을 준다.

[4] 생태계는 역동적이고, 일부는 겉보기에는 변하지 않는 채로 인간의 수명과 비교해 보면 오랜 기간 동안 지속될지 모르지만, 그것은 결국 변할 것임에 틀림없고 정말 변한다.

[5] 생물 종(種)들은 생겼다 사라지고 기후는 변하며 동식물 군집은 달라진 환경에 적응하고 미세하게 자세히 검토하면 그런 적응과 결과적인 변화는 항상 일어나고 있는 것으로 보일 수 있다.

[6] '자연의 균형'은 잘못된 통념이다.

[7] 지구는 역동적이고 지구의 서식자들이 함께 사는 모습[생활 방식]도 그러하다.



09편 성공을 하기 위해서 필요한 요소



A necessary factor for success

[1] 대부분의 회사, 학교, 조직이 매출, 수상 이력, 시험 성적과 같은 개인의 수치적 관점에서 '높은 성과'를 측정하고 보상한다.

[2] 이러한 접근법의 문제는 우리가 과학이 완전히 확인해 주었다고 생각하는 믿음, 즉 우리가 '적자생존'의 세상에서 살고 있다는 믿음에 그것이 바탕을 두고 있다는 점이다.

[3] 그것은 우리에게 '최고의' 성적, '가장' 인상적인 이력서, 혹은 '최상의' 점수를 가진 사람들이 성공할 '유일한' 사람들일 것이라고 가르친다.

[4] 이 공식은 간단하다. 즉, 다른 누구보다 더 잘하고 더 똑똑하고 더 창의적이 되면 여러분은 성공할 것이다.

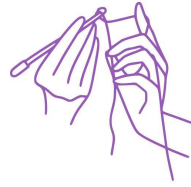
[5] 그러나 이 공식은 정확하지 않다.

[6] 새로운 연구 덕분에 우리는 이제 최상의 가능성을 성취하는 것이, 가장 잘 적응하는 사람의 생존이 아니라 가장 잘 어울리는 사람의 생존에 관한 것이라는 것을 안다.

[7] 다시 말해서, 성공은 단지 여러분이 얼마나 창의적이고, 똑똑하고, 열의가 있는가에 관한 것이 아니라, 여러분의 주변에 있는 사람들의 생태계와 얼마나 잘 관계를 맺고, 그것에 기여하고, 그로부터 이익을 얻는지에 관한 것이다.



10편 정신 건강에 도움을 줄 수 있는 수작업 활동



Handmade activities that can help your mental health

[1] 심리학 교수인 Kelly Lambert 박사의 연구는 그녀가 "노력 주도 보상 회로"라고 부르는 것을 잘 작동되는 상태로 유지하는 것이, 당신이 당신 주변의 환경에서나 당신 삶의 감정적인 부분에서의 도전들을 더 효과적이고 효율적으로 처리하는 데 도움이 된다고 설명한다.

[2] 목도리를 뜨거나 처음부터 직접 요리하거나 정원을 손질하는 것과 같이 여러분이 보고 만질 수 있는 결과를 만들어내는 수작업 활동을 하는 것은 보상 회로가 최적으로 활동하도록 활성화시킨다.

[3] 그녀는 문서로 기록된 미국인들의 우울증 증가는 목적이 있는 신체 활동의 감소와 직접적으로 관련이 있을 수도 있다고 주장한다.

[4] 우리가 손으로 일을 할 때, 그것은 긍정적인 감정을 발생시키는 것을 담당하는 신경 화학 물질인 도파민과 세로토닌의 분비를 증가시킨다.

[5] 그녀는 또한 우리의 손으로 작업하는 것은 우리에게 환경에 대한 더 큰 통제감과 우리 주변의 세계와의 더 많은 연결을 준다고 설명한다.

[6] 이 모든 것이 스트레스와 불안의 감소에 기여하고 우울증 발생에 대한 회복력을 키워준다.



10편 자신에게 보이지 않는 개인의 맹점



A blind spot of an individual that is invisible to oneself

- [1] 개인의 맹점은 다른 사람들에게는 보이지만 당신에게는 보이지 않는 부분이다.
- [2] 맹점이 지닌 발달상의 어려움은 당신이 무엇을 모르는지 모른다는 것이다.
- [3] 옆 차선의 트럭을 볼 수 없는 당신 차의 사이드미러 속의 부분과 같이, 개인의 맹점은 당신이 그것의 존재를 완전히 인지하지 못하기 때문에 쉽게 간과될 수 있다.
- [4] 그것들은 마찬가지로 똑같이 위험할 수 있다.
- [5] 당신이 보지 못하는 그 트럭?
- [6] 그것은 정말 거기에 있다!
- [7] 그리고 당신의 맹점도 그러하다.
- [8] 당신이 그것을 볼 수 없다고 해서 그것이 당신을 칠 수 없음을 의미하는 것은 아니다.
- [9] 이 부분이 당신이 다른 사람의 도움을 구해야 할 부분이다.
- [10] 당신은 기꺼이 그 거울을 들고, 그 트럭을 볼 수 있을 정도로 충분히 당신을 잘 알 뿐만 아니라 또한 트럭이 거기에 있다는 것을 당신에게 알려 줄 만큼 충분히 당신을 아끼는 이런 특별한 동료들을 만들어야 한다.



12편 미디어 산업과 공공의 이익



The media industry and the public interest

[1] 내가 미디어 업계에서 알고 있는 지도자 중 다수가 지적이고, 유능하고, 정직하다.

[2] 그러나 그들은 오로지 단기간의 이익과 '주주 가치'만을 추구하는 것이 유일한 목표인 것 같아 보이는 회사의 지도자들이다.

[3] 그러나 나는 미디어 산업이 우리 사회와 세계 문화 속에서 갖는 그것의 바로 그 본질과 역할로 인해, 다른 산업과는 다르게 행동해야 한다고 믿는데, 특히 미디어 산업이 우리의 공중파와 디지털 스펙트럼을 자유롭게 이용하고, 우리 아이들의 감정과 생각에 대한 거의 무한한 접근을 하기 때문이다.

[4] 이것들은 매우 귀중한 자산이며, 그것들을 사용할 권리는 공공의 이익을 증진하는 중대하고 장기간에 걸친 책임을 반드시 수반해야 한다.