

앱에서 열기



검색 매체



주당 \$1 미만의 비용으로 최고의 Medium을 무제한으로 이용하세요. 멤버가되다



감정은 다가가라는 신호입니다 (피하지 마세요)



마크 브래킷, Ph.D. · 팔로우

읽은 지 3분 · 3월 19일



듣다



공유하다



더



사진: Priscilla Du Preez, Unsplash

Robin Stern 박사와 공동 집필

우리 중 많은 사람들이 다음 시나리오의 일부 버전에 직면했습니다.

- 당신의 어머니는 "너무 오랜만이야"라고 당신이 언제 저녁 먹으러 오느냐고 묻고, 당신의 마음과 맥박은 가족 저녁 식사의 긴장을 피하기 위해 변명을 찾기 위해 뛰기 시작합니다.

- 까칠한 동료로부터 새로운 이메일이 도착하면, 당신은 메시지를 읽기도 전에 지친 기분으로 즉시 자리에 앉습니다.

- 친구가 지난 주에 왜 함께 커피를 마셨는지 알아보려고 계속 전화를 했는데, 당신은 그 친구가 그 일을 잊어버렸기를 바라면서 당황스러워합니다.

감정은 신호이며, 이러한 각 시나리오는 감정으로 가득 차 있습니다. 하지만 우리는 얼마나 자주 우리의 감정을 정보로 처리하도록 허용합니까? 특히 어려운 상황으로 인해 감정이 촉발될 때 더욱 그렇습니다. 우리는 자신의 감정을 약점으로 판단하는 행위를 얼마나 자주 착각합니까? 이는 사회가 유치원 교실부터 기업 회의실까지 암묵적으로, 명시적으로 가르치는 메시지입니다. 우리는 감정을 '극복'하거나 뒤처지게 됩니다. 개인은 자신이 제공하는 신호를 듣는 법을 배우기보다는 불편함을 유발하는 감정을 억제할 때 보상을 받는 경우가 너무 많습니다.

하지만 좋은 섹스 우리는 먼저 감정적인 존재이고, 그 다음으로 이성적인 존재입니다. Brene Brown은 “어려운 일이 발생하면 감정이 결정됩니다.

인지와 행동은 트렁크에 얹매이고 재갈이 물려 있으며, 감정이 주도하고 있습니다.”

우리가 상실이나 죽음을 경험할 때, 우리의 하루를 흐리게 하는 슬픔은 우리가 대처하고, 연결하고, 궁극적으로 치유할 방법을 찾도록 신호를 줍니다. 혐오감은 독성 음식뿐만 아니라 독성이 있는 사람과 장소의 결과로부터 우리를 보호하기 위해 개그 반사를 촉진합니다.

감정은 항상 우리에게 무엇인가를 말해줍니다. 그렇다면 우리는 어떻게 감정을 듣고 배울 수 있을까요?

언제, 어디서, 왜 어떤 감정을 경험하고 있는지 인식하고 이해하는 것이 감정을 풀기 위한 첫 두 단계입니다. Yale Center for Emotional Intelligence에서는 이것이 사회 및 정서적 학습에 대한 증거 기반 접근 방식인 RULER를 통해 가르치는 첫 번째 감성 지능 '경험' 기술입니다.

(프레임워크에서는 감정 인식, 이해, 표시, 표현 및 조절을 다룹니다.)

자신의 감정을 인식하고 이해하기 위해 잠시 멈추는 것은 처음에는 편안함뿐만 아니라 시간의 희생처럼 느껴질 수 있습니다. 우리는 누군가를 알고 있거나 그렇게 할 사람입니다

건설적인 불편함을 피하기 위해 무엇이든 할 수 있습니다. 우리의 정서적 삶의 맥락에서 우리는 불편한 감정에 대해 더 깊이 이해하기 위해 불편한 감정에 기대는 것을 건설적인 불편함이라고 부릅니다.

예를 들어, 짜증나는 동료와 함께 시나리오의 표면 아래로 들어가 보겠습니다. 스스로에게 물어보세요. 이러한 감정은 동료나 직장 전반과의 관계에 대해 무엇을 말해 줄 수 있습니까? 이 사람과 그들이 나타내는 부정적인 태도를 없애기 위해 내가 옹호할 수 있는 변화나 전환할 수 있는 작업이 있습니까? 아니면 이러한 감정이 내 작업에 대해 어떻게 느끼는지에 대한 단서입니까?

기억하세요: 지치거나 고갈되었다고 느낄 필요도 없고, 그래서도 안 됩니다. 감정이 방해 요소가 아닌 데이터로 해석되면 감정을 더 깊이 이해할 수 있는 기회를 얻을 수 있으며 원할 경우 상황을 바꾸기 위해 노력할 수 있습니다.

감정은 정보이기는 하지만 필수사항은 아닙니다. 또는 Susan David가 말했듯이 "감정은 지시문이 아니라 데이터입니다." 극도의 피로감과 피로감은 한 사람이 완전히 다른 직장이나 경력을 추구하도록 동기를 부여할 수 있지만 모든 사람에게 그러한 극적인 변화를 요구하지는 않습니다.

이를 염두에 두고 다음 주에 중요한 회의에 가거나 동료와 대화하기 전, 직장이나 집에서 중요한 결정을 내리기 전에 스스로에게 질문해 보십시오. 내 기분은 어떤가요? 내 감정의 원인은 무엇입니까? 그리고 내 감정이 내 생각과 접근(또는 회피) 결정에 어떤 영향을 미칠 수 있습니까?

감정

감성 지능

관계

웰빙

의사결정



따르다

Marc Brackett 박사가 작성했습니다.

1.7K 팔로워

예일 감성 지능 센터 소장; 예일 아동 연구 센터 교수; 저자: 느낌에 대한 허가; www.marcbrackett.com

Marc Brackett 박사의 추가 정보



마크 브래킷, Ph.D.

2023년에는 감정 과학자가 되세요

Robin Stern 박사와 공동 집필

읽은 시간 3분 · 2022년 12월 31일

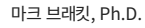


275



4





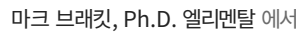
나쁜 감정이란 없다

Robin Stern 박사와 공동 집필

읽은 지 3분 · 1월 8일



40



부정적인 감정이 말 그대로 당신을 아프게 만드는 방법

그 반대도 사실입니다. 긍정적인 감정은 신체적 건강을 촉진합니다.

✧ · 5분 읽기 · 2019년 11월 26일



Q 7





마크 브래킷, Ph.D.

실제로 무엇이 우리에게 행복을 가져다 주는가?
더 깊은 연결을 통해 전염병에 맞서 싸우기

읽는데 4분 소요 · 5월 3일



1.2K



31



Marc Brackett, Ph.D.의 모든 내용을 확인하세요.

Medium에서 추천



에린 왓슨 박사

반추: 우리를 독성에 다시 연결시키는 보이지 않는 트라우마 유대 내 휴대폰은 내가 온라인에서 보내는 시간을 알려준다. 주간 보고서는 한 주에서 다음 주까지의 비교를 제공합니다. 전보다 33% 올랐나...

11분 읽음 · 6일 전



799



5





닉 워그널

자신감 있는 사람들이 피하는 4가지 습관

#1: 안심을 요청하기

읽는데 9분 소요 · 5월 6일



7.3K



177



기울기



어려운 피드백을 주는 방법

7개 스토리 · 207개 저장



내가 가장 좋아하는 개인 에세이 중 일부

18개 스토리 · 326개 저장



자기계발 101

20개 스토리 · 603개 저장



코로나19, 수면 등에 관한 과학을 뒷받침하는 6가지 건강 이야기

6개 스토리 · 39개 저장



이것이 내 이론이다

나는 공감자가 아닙니다. CPTSD를 앓고 있습니다.

극도의 경계심을 갖고 산다는 것은 무엇을 의미하는가

읽는 데 6분 소요 · 4월 28일



830



17





Deborah Baron, 나는 신흥 리더들을 지도합니다 스트레스를 덜 받고 더 많은 성공을 거두세요

이것을 이해하는 것이 외로움에 대한 궁극적인 치료법이다

모든 정신 건강 문제에는 영적인 답이 있습니다. 심리학의 세계는 그럴 의향이 없다.

그 방향을 보세요. 그럼에도 불구하고 그것은...



· 6분 읽기 · 8월 1일



1.4K



27



제임스 마이클 사마



어른이 되어 친구를 사귀는 12가지 지침

생각보다 어렵지 않습니다.



· 15분 읽음 · 6일 전



1.4K



38





메이팡 더 나은 인간 에서

통계적으로 당신은 잘못된 사람과 결혼하게 될 것입니다. 이유는 다음과 같습니다.

다행히도 통계는 그렇게 하지 않는 방법도 알려줍니다.

★ · 9분 읽기 · 7월 14일



17.1K



306



더 많은 추천 보기