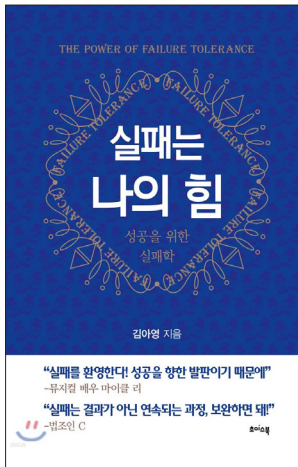


실패연구소의 책장



실패 내성, 실패를 성공으로 이끄는 힘



실패는 나의 힘 (성공을 부르는 심리학)

김아영 지음
초이스북

‘실패는 성공의 어머니’라는 오래된 격언에 많은 사람들은 고개를 끄덕이지만 모든 실패가 성공의 어머니가 되는 것은 아니다. 유명한 ‘학습된 무기력 이론’은 반복된 실패는 독이 된다는 경험적 증거를 보여준다. 그러나 이 책 〈실패는 나의 힘〉은 특정한 조건이 갖추어 진다면 실패의 경험은 건설적이 될 수 있다는 관점에서, 그 ‘조건’이 무엇인지에 대해 다룬다.

저자 김아영 교수는 실패가 건설적이 되려면 실패에 따르는 결과를 견디고 극복하는 힘인 ‘실패 내성’이 중요하다고 주장한다. 실패 내성이 낮은 사람들은 실패 후 부정적 상태에서 쉽게 빠져나오지 못하고 계속 자책하며 무기력에 빠진다. 반면 실패 내성이 높은 사람들은 부정적인 감정이 생겨도 곧바로 심기일전하여 실패 원인을 분석하고, 앞으로 어떻게 할 것인지 구체적이고 현실적으로 실패를 극복하기 위한 계획을 세우는 등 미래지향적 반응을 보인다.

그렇다면 실패 내성은 어떻게 키워질 수 있는가? 이 책에서는 다양한 심리학 이론과 개입 사례를 바탕으로 교육현장 혹은 실생활에서 실패내성을 증진할 수 있는 구체적인 액션 플랜도 제시한다. 실패를 피하지 않고 경험할 수 있도록 실수에 관대하고 수정을 용인하는 환경을 만드는 것, 실패의 원인을 능력부족이 아닌 노력으로 생각하게 하는 등, 변화와 성장을 통해 개선 가능하다는 사고방식을 훈련하는 것, 내적 동기를 증진시키는 것 등 개인이 실패에 대처하는 힘을 기를 수 있도록 지도하는 구체적인 방법론이 수록되어 있다.

‘건설적 실패이론’을 제안한 마가렛 클리포드 교수는 실패에 대응하는 것은 잠재력 실현에 관련된 문제이며, 개인이 어떤 태도와 행동으로 대처하는지에 따라 실패의 경험은 얼마든지 건설적인 것으로 전환시킬 수 있기 때문에, 실패에 대응하는 방식을 훈련하는 것이 교육적 가치가 높다고 말한다. 학생을 지도하는 교육자, 자녀를 기르는 양육자 뿐 아니라 자신의 잠재력을 실현하고자 노력하는 이들에게 추천하고 싶은 책이다.

