
미움 받을 용기
26년 4월
박해욱기술사

목 차



📌 책 소개 📌

독특한 내용 구성

- 일본 철학자 기시미 이치로와 베스트셀러 작가 고가 후미타케의 공저.
- 플라톤의 『대화편』 형식을 빌려 철학자와 청년의 문답으로 전개.
- 아들러 심리학을 대중적으로 풀어냄



[다섯 번의 만남]

1. 트라우마를 부정하라
2. 모든 고민은 인간관계에서 비롯된다
3. 타인의 과제를 버려라
4. 세계의 중심은 어디에 있는가
5. 지금, 여기를 진지하게 살아간다

[결론]

1. *과거 경험이 현재를 결정하지 않는다.*
2. 관계 속에서 문제를 바라본다
3. *자신의 과제에 집중한다*
4. *자기 인식과 주체적 삶이 중요함*
5. 현재에 충실한 삶이 행복으로 이어짐.

📌 주요 내용 📌

[관계의 본질]
- 모든 고민은 인간관계에서 비롯된다 (86p)
- 열 명 중 한 사람은 반드시 나를 비판하거나 싫어한다 (286p)
- 인생은 타인과의 경쟁이 아니다, 속도보다 방향이다 (109p)

👉 관계는 피할 수 없는 조건, 풀어가는 태도가 삶의 질을 결정함

[과제의 분리]
- 누구도 내 과제에 개입시키지 말고, 나도 타인의 과제에 개입하지 않는다 (177p)

👉 책임과 역할을 구분하는 것이 건강한 관계의 출발점

[자기 긍정을 넘어 자기 수용]
- 자기 긍정이 아닌 자기 수용을 하라 (262p)
- 내가 나를 위해 내 인생을 살지 않으면 누가 살아줄 것인가 (160p)
- 다른 사람의 기대를 충족시키기 위해 살지 말라 (157p)

👉 타인의 기대가 아닌, 있는 그대로의 자신을 받아들이고 자기 삶을 책임

[현재와 삶의 연속성]
- 중요한 것은 무엇이 주어졌느냐가 아니라 어떻게 활용하느냐 (58p)
- 인생은 선이 아니라 연속되는 점이다 (307p)->순간 순간 최선을 다해야 한다.
- 인생 최대의 거짓말, '지금', '여기'를 살지 않는 것이다 (319p)

그리스철학 VS 아들러 심리학 비교

구분	세부 내용
● 공통점	• 인간 행동을 단순한 과거 원인보다 미래의 목표와 목적으로 설명하고 있슴
● 차이점	(플라톤·아리스토텔레스)목적은 인간 본성이나 우주의 질서 속에 내재된 보편적·형이상학적 완성을 추구한다.
	(아들러)목적은 개인이 삶 속에서 주관적으로 설정한 목표이며, 사회적 관계 속에서 변화 가능하다고 주장함
※그리스 철학은 보편적 본질을, 아들러는 개인의 선택과 사회적 맥락을 강조함	

※ 인간행동을 설명하는 관점은 크게 원인론(Causality)과 목적론(Teleology)으로 구분된다.
- 원인론 : 인간의 현재 행동이 과거의 경험과 환경적 요인에 의해 결정된다,
- 목적론 : 인간의 행동이 미래에 달성하고자 하는 목표와 목적에 의해 이루어진다고 보는 관점이다.

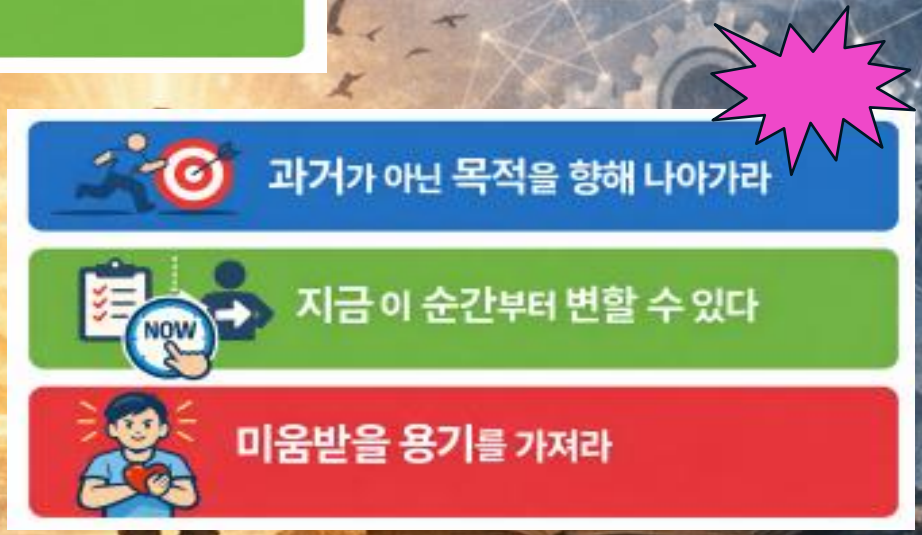
📌 아들러 심리학 시사점 활용 방안

◆ 문제 해결형과 목표 달성형으로 통합 운영으로 지속가능한 성과관리

적용분야	원인론적 관리	목적론적 관리
기본관리	원인 분석 중심 관리	목표 성과 중심 관리
안전관리	사고 원인 조사	무재해 목표, 안전문화 구축
조직관리	행동 원인 분석	동기 부여 및 성과 관리
교육 훈련	역량 부족 원인 파악	역량 개발 목표 설정

📌 시사점 📌





◆ *시사점*

✓ 과거의 영향을 받아 행동하기 보다 스스로 정한 목적을 향해 나아가야 한다.

✓ 문제는 능력이 아니라 풀어가고자 하는 미움받을 용기이다.

맺는 말(나를 위해 인생을 살아가자.)

"변화는 오직 나 자신으로부터 시작되며, 그 첫걸음은 타인의 시선에서 자유로워질 수 있는 미움받을 용기에서 나온다."



감사합니다.