

백인대장 수리영역 노하우 _ 수학공부는 어떻게 해? 2탄!!!

책상에 앉아 공부를 시작한지는 꽤 오래 된 것 같은데 무엇을 공부하고 있었는지조차 막상 생각이 나지 않는다면?
한 시간 두 시간이 지났는데 겨우 참고서 한 페이지를 넘겼다면?
왜 내가 이렇게 공부를 열심히 해야 하는지 문득 의문이 들어 허무하다면?

안녕하세요. Yes24 회원 여러분!!

지금은 기말고사 시즌이죠? 조금 힘들고 지치더라도..저희가 힘을 낼 수 있도록 도움을 드렸으면 좋겠네요.
보통 수험생 여러분 중 많은 친구들이 7월, 8월에 슬럼프라는 과정을 겪곤 합니다.
날씨도 덥고..새로운 마음으로 3학년을 시작했는데..여름방학 때까지 생각했던 것보다 점수 향상은 없고..
과도한 스트레스로 집안 식구들과의 잦은 다툼도 슬럼프를 가져오는 원인이 될 수 있죠.

두 번째 주제는 슬럼프에 대한 이야기를 하려 합니다..

“슬럼프를 극복할 수 있는 방법이 없을까요?”



슬럼프를 극복하기 위해 생각 외로 많은 사람들이 고민을 하고 방법을 찾습니다..

사실 슬럼프의 좋은 측면도 있습니다.

지금까지의 과정에 대해 고민을 하는 계기가 될 수 있기 때문이죠.

이 점에서 가장 잘못된 대처방법은 다른 생각 없이 놀면서 슬럼프를 극복하려 하는 것입니다.

항상 공부를 해야 하는 것은 아니지만..

게임하고 영화를 주구장창 보면서 슬럼프를 극복한 사람은 제 주변에서 단 한 사람도 보지 못했습니다.^^;;

공부에 대한 슬럼프는 공부로 극복을 해야 합니다!!

1. 조용한 음악을 들으면서 공부해본다.

너무 요란한 음악이 아니라 잔잔한 클래식이나 평소 좋아하는 발라드 곡을 듣는 것이 좋을 거 같아요. 전 주로 조성모, 박정현, 브라운아이즈와 같이 제가 좋아하는 가수들의 노래를 들었죠.

공부시간이 길어져서 집중력이 떨어지는 것 같다면 잠깐씩 시도해 봄직한 방법인 것 같고요. 지루한 감을 조금은 덜 수 있다는~ 중요한 포인트는? 노래를 느끼면서 공부하는 것이 아니라..

너무 집중한 나머지.. “노래를 듣고 있었나?” 라고 반문할 상황을 목표로 하세요~

2. 지겹거나 슬럼프에 빠진(점수가 안 나오는)과목을 잠시 접어두고 좋아하는 과목 공부를 한다.

슬럼프로 몸과 마음이 지친 상황에서 굉장한 정신력으로 싫어하는 과목 공부를 한다고요?
지겹고 점수가 안 나오는 과목에 끝까지 매달리면 오히려 공부에 더 지치게 되요. 물론 매번 싫은 과목을 피하면 안되겠지만 정말 지겹다는 기분이 든다면 오히려 재미있게 공부할 수 있는 과목을 공부하세요.

3. 공부장소를 바꾸어 본다.



공부장소는 은근히 공부의 능률을 좌우하는 요인이죠. 공부할 수 있는 장소는 크게, 학교, 공공 도서관, 독서실이 있는데 각각 그만의 장점을 가지고 있어요. 학교는 친구들과 함께 선생님들의 감독하에 공부할 수 있으나 하루 종일 학교에만 있다 보면 질리기가 쉽고, 공공 도서관은 좀더 자유로운 분위기 이나 산만해지기가 쉽고, 독서실은 어둡고 조용해서 집중하기 좋으나 고립된 장소이므로 외로움과 지겨움을 많이 느낄 수 있어요. 이런 이유 때문이라도 슬럼프 때는 자신의 상황에 따라 공부장소를 바꿔보는 것도 좋은 방법이겠죠?

4. 스스로에게 동기부여 하기

지치지 않고 꾸준히 공부를 해나가기 위해서는 왜 공부를 하는가에 대한 뚜렷한 목적이 있어야 해요. 아래 방법을 통해서 내가 왜 공부를 해야 하는지 찾아보세요!!

1. 자신의 책상 위에 너저분하게 어질어져 있는 것들을 치우고
2. 깨끗한 연습장 한 장과 필기구 한 자루만 올려 놓자.
3. 이제부터 5년 후, 10년 후, 30년 후에 되고 싶은 나의 모습을 상상해보고 종이에 써보자.
4. 내가 원하는 그런 모습이 되기 위해서 어떤 능력이 필요한지 써보자.
5. 그런 능력을 키우기 위해 필요한 공부와 자격을 갖추기 위해서는 어떤 대학에서 어떤 전공을 공부해야 하는지 생각해보자.

앞서 과정들을 통해 자신에 대해 알고, 또 궁극적인 공부목적을 알았다고 해서 슬럼프에 빠지지 않는 것은 아니지만 일상 생활 속에서 늘 자기 자신을 채찍질하고 다그칠 수 있어야 슬럼프에 빠지는 것을 막고 또 손쉽게 극복할 수 있게 됩니다. 공부에 대한 열정을 유지하기 위해서는 끊임 없는 동기 부여가 필요하며 그 동기들은 자기자신이 노력해서 만들어야 해요. 그렇다고 굉장히 거창한 것들이 아닌..

작은 것부터 찾아보세요. (공부 잘해서 나를 위해 고생하시는 부모님께 효도하겠어., 난 누구한테든 인정받을 수 있는 사람이 되겠어. 공부 잘한다고 거만한 같은 반 친구녀석 코를 납작하게 만들어 주겠어. 등)

5. 계획표를 '굉장히' 세부적으로 작성해본다.

여러분은 계획을 세워서 공부를 하고 있나요?
만약 계획이 있다면 그 계획에 맞춰 공부를 해나가고 있나요? 슬럼프 극복을 위해 계획표는 반드시 필요합니다. 목표가 흐려졌을 때에도 슬럼프가 찾아오기 때문이죠. 오늘 무엇을 하고 내일 무엇을 하고..이런 단기적인 계획표가 아니라..

“ 앞으로 난 사회에서 어떤 일을 하고 싶고,
그 일을 위해 ... 학교, 학과를 가고야 말겠어.
그럼 수능에서 몇 점 정도를 맞아야 하고..그 목표를



이루기 위해 여름방학 때는 ...를 하고..여름 방학이
끝나면 남은 3달을 이런 식으로 정리해 나가자.

자~ 그럼 이번 달엔 수학과 영어에 대해 완벽하게 정리를 해야겠네. 기본서와 문제집은 이걸로 하고. 단어
장은 원래 보던 책을 그대로 이용하자. 하루에 이 정도 분량을 마스터하면 남은 방학 동안 끝낼 수 있어..”

이런 식으로 자신만의 계획을 전체적인 큰 틀에서부터 구체적인 기간으로 세워보는 것이 좋아요.

그럼 그것을 이룰 수 있다는 자신감과 큰 목표 의식이 생길 수 있거든요.

6. 지혜롭게 극복한 슬럼프는 또 한번의 기회입니다.

아픈 뒤에 성숙하다는 이야기가 있죠? 슬럼프를 극복하고 나면, 오히려 그 동안 보지 못했던 자기 자신의
문제점 발견은 물론 미래에 대한 고민을 통해 한 단계 발전한 자기 모습을 만나게 될 수 있을 것입니다.

슬럼프!! 피하려 하지 말고 이겨내세요!!

일본의 한 소설 내용 중에 다음과 같은 이야기가 있습니다..

“ 인생은 비스킷 통이라고 생각하면 되요. 비스킷 통에 비스킷이 가득 들어있고. 거기엔 좋아하는 것과 그렇
게 좋아하지 않는 것이 있잖아요? 그래서 먼저 좋아하는 것을 자꾸 먹어버리면 그 다음엔 그다지 좋아하지
않는 것만 남게 되죠. 난 괴로운 일이 생기면 언제나 그렇게 생각해요. 지금 이걸 겪어두면 나중에 편해진다
고.. 인생은 비스킷 통이다..라고...”

슬럼프도 누구나 겪는 하나의 과정입니다.

그 과정을 좀 더 낙천적이고, 보다 진취적으로 이겨낼 수 있다면..

지금보다 더 좋은 결과를 얻을 수 있게 만드는 좋은 기회가 될 것이라
확신합니다.

