

쫄대-불꽃

소통을 위한 표현법

소통과 표현

➤ 사람들과 화합을 이루기 위해서는

- 인간관계에서 화합을 이루기 위해서는 **소통과 교류**가 필요하고
- 소통을 하기 위해서는 **표현**을 해야 함

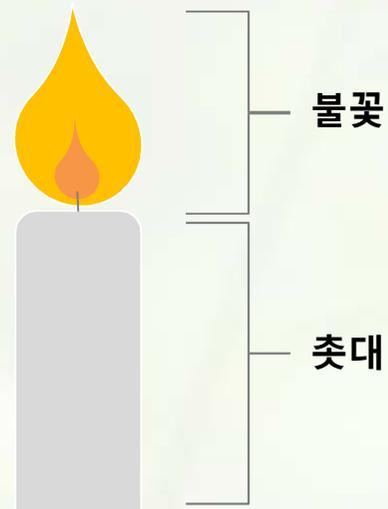
➔ 어떤 방식으로 표현하는 것이 좋은가?

소통을 위한 표현법

촛대-불꽃 표현법이란?

➤ 표현의 이분법

- 촛대-불꽃 표현법은 이분법 형식의 표현 방식

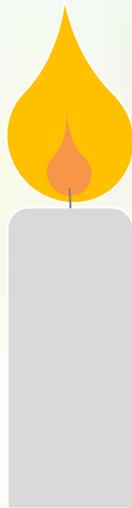


소통을 위한 표현법

촛대-불꽃 표현법이란?

➤ 정보는 촛대, 감정은 불꽃으로

- “상장을 받아서 기쁘다.”



불꽃 : 기쁘다
(느낌, 감정)

촛대 : 상장을 받아서
(정보, 의견, 생각)

소통을 위한 표현법

촛대-불꽃 표현법의 중요성

➤ 참고하세요.

사고-감정의 중요성에 대한 신경학적 연구

많은 심리학자들과 신경학자들은 망처럼 연결된 수 많은 신경세포들을 통해 뇌 속의 사고 영역과 감정 영역이 서로 끊임없이 연락하고 영향을 주고 받는다는 것을 fMRI(기능적 자기 공명 영상)기법으로 추적해 증명했다. 사고 영역과 감정 영역은 따로 작동하는 시스템이 아니며, 뇌에서 일어나는 모든 과정, 상태, 각각의 학습과 행위는 인지와 정서가 서로 조건을 만들고 영향을 미친다.

감정은 사고과정에 영향을 미친다. 주의를 집중하고, 대상을 인지하며, 어떤 주제를 생각하고, 세상을 이해하며, 의미를 부여하는 모든 활동이 사고 과정이며 이러한 과정에 감정이 관여한다.

감정은 우리의 동기 과정에도 영향을 미치는데, 동기는 행동을 일으키거나 가속하거나 제동을 걸도록 만든다. 감정은 어느 정도로 강렬한 동기가 어떤 방향으로 일어날지에 대해 큰 영향을 미친다고 할 수 있다. 감정은 말 그대로 행동을 일으키는 진정한 동기부여자이다.

소통을 위한 표현법

쫓대-불꽃 표현법의 중요성

➤ 감정 표현의 중요성

- 어린아이들일수록 감정 표현이 자연스럽지만 나이가 들수록 감정 표현을 잘 하지 않게 됨
- 많은 경우에 **불꽃(감정)은 표현하지 않고** 불꽃을 일으키게 만든 **쫓대(생각)만을 표현함**

→ **머리와 가슴이 어우러진 표현**을 쓰는 세상을 만들어야 함

소통을 위한 표현법

촛대-불꽃 표현하기

➤ 촛대와 불꽃을 모두 표현한다.

- 초등학교 학생들이 일기 쓰듯이 이야기한다.

친구에게 선물을 받았다. (X)

친구에게 선물을 받아서 무척 기뻐다. (O)

(예)

맛있는 음식을 먹으니 **기분이 좋다.**

영희가 내가 말하는 것을 열심히 듣지 않아서 **조금 서운했다.**

기대했던 결과가 나와서 **날아갈 듯이 기뻐다.**

소통을 위한 표현법

촛대-불꽃 표현하기

➤ 불꽃에 방점을 찍는다.

- 느낌을 놓치지 말고 강조
- '액센트를 불꽃 즉 느낌에 찍는다'라는 신념이 뚜렷해야 느낌을 놓치지 않게 됨

소통을 위한 표현법

쫓대-불꽃 표현하기

➤ 쫓대는 가능한 한 작게 한다.

- 정보나 의견 등에 해당이 되는 것은 가능한 작게 하는 것이 좋음
- 쫓대에 해당되는 부분은 명료, 간단, 적절하게 표현

손철

표현의 부재는 실체의 부재이다.

표현하지 않아도 '알아주겠지'라는 생각을 가지는 경우가 있다. 그러나 표현하지 않는다면 그것은 곧 아무 것도 없는 것이나 다름없다. 표현할 때 비로서 실제의 모습이 드러나는 것이다.