표현이 활로다

동사섭

표현이란

무엇을 표현하는가?

~ 을

표현한다.

우리가 표현하는 것은 크게 두 가지가 있음

뜻 — **머리**로 생각하는 것들

감정 — **가슴**으로 느끼는 것들

동사섬

표현이란

표현의 중요성

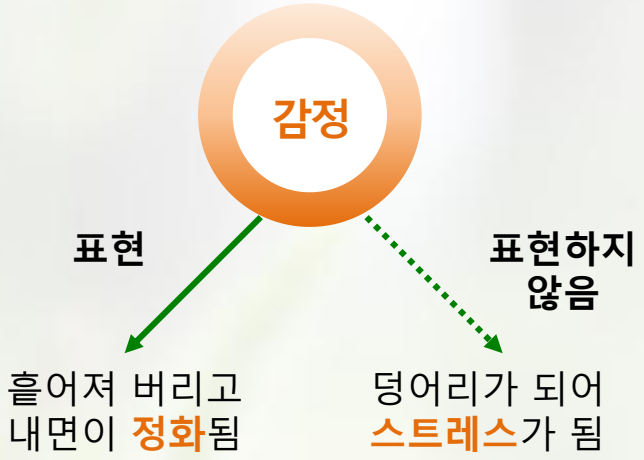
뜻과 감정은 살아있는 것

- 뜻이나 감정은 살아있는 동물과 같아서 정체되고 싶지 않은 욕구가 있음

→ 세상과 소통하면서 여러 사람들과 공유되고 싶어함

표현의 중요성

왜 표현해야 하는가?



감정의 표현은 자신 뿐 아니라 주변 사람들과의 관계 형성에도 도움을 줌

뜻을 표현하는 과정에서 스스로 성찰 하게 되고 상대방으로부터 피드백을 받게 됨으로써 뜻이 점점 진화되고 성숙함

동사섭

표현의 중요성

왜 표현해야 하는가?

참고하세요.

정서 표현의 중요성에 관한 심리학적 연구

우리는 일상생활에서 다양한 정서를 경험한다. 자신이 경험한 사건의 내용과 당시의 생각은 물론 그 상황에서 일어난 느낌을 표현하는 것은 적응적인 삶의 중요한 요인이다. **정서를 잘 이해하고 표현하는 일은 특히 사회적 상황에서 중요한 능력**으로 여겨지고 있다. 예를 들면 미국의 사회 심리학자인 Salovey와 Mayer는 **정서지능(Emotional Intelligence)**라는 개념을 제안하면서 정서 이해와 표현의 중요성을 강조하였다. 정서적으로 유능한 사람은 자신의 정서를 명확히 자각하고 효과적으로 표현할 수 있다는 것이다.

정서지능에서 언급되는 정서자각은 자신의 내적 느낌을 명확히 인식하고 규명하는 것을 의미하며 이러한 정서자각은 정서 표현에 영향을 준다. 정서표현은 자기가 경험하는 정서를 외부로 표현하는 것인데 이는 효과적인 의사소통 수단이다. 여러 연구자들의 연구 결과들을 통합적으로 보았을 때 **정서표현을 잘 하는 사람은 그렇지 못한 사람들보다 삶에 대한 만족도와 심리적 안정감이 높으며**, 객관적 자기 이해를 통해 당면 문제를 객관적 시각에서 볼 수 있기 때문에 **통찰이 우수**하다. 또한 **신체건강의 증진에도 긍정적인 영향**을 미치는 것으로 나타나고 있다.

바람직한 표현방법

어떻게 표현할 것인가?

나의 생각과 감정을 선명히 한다.

- 표현을 하기 전에 내가 표현하고자 하는 것이 무엇인지 선명히 정리해야 함.
- 느낌의 생각, 질, 양, 진폭 등을 선명히 아는 것이 중요함

동사섭

바람직한 표현방법

어떻게 표현할 것인가?

명료·간단·적절하게 표현한다.

- 명료하게 표현 하고, 되도록이면 간단하게 표현한다.
- 그 상황에 가장 맞는 적절한 말로 표현한다.

동사섭

바람직한 표현방법

어떻게 표현할 것인가?

잘 갖추어진 형식에 맞추어서 표현한다

- 잘 표현된 말을 보면 어떤 형식을 갖추고 있는 경우가 많음.

  → 그러한 잘 갖추어진 형식에 맞추어서 표현함.

예) 나눔 공식 (동사섭의 표현 형식)

-『관심의 지평 위에 감지 - 표현, 공감 - 반응』

바람직한 표현방법

어떻게 표현할 것인가?

표현이 항상 능사는 아니라는 것을 유념한다.

- 표현하지 않고 있는 것이 가장 적절한 순간이 있음

→ 침묵이 최선인 순간에는 침묵을 지키고,
표현이 필요할 때는 깨어있는 마음으로 표현할 것

촌철

비표현이 최고의 표현일 때가 있다.

표현하지 않고 있는 것이 가장 적절한 순간이 얼마든지 있을 수 있습니다. 이렇게 침묵이 최선이라고 여기는 순간에는 침묵을 지키고, 표현을 하여야 할 때는 깨어있는 마음으로 표현하여야 합니다.

표현이 활로(活路)다.

우리는 표현을 통해 자신의 뜻과 감정을 드러냄으로써 세상과 교류하게 되는 것입니다. 표현하지 않는다면 세상과 어떤 교류도 이루어질 수 없습니다.

표현의 부재는 실체(實體)의 부재(不在)다.

삶은 곧 표현입니다. 그러므로 표현의 부재는 곧 삶의 부재입니다. 표현하십시오.