

# 당신의 공부심리는, 통제상실 공부마음을 이상적으로 생각합니다.

당신은 자신이 공부를 제대로 하지 있지 않다고 생각하기에 마음이 불안하고, 생활 습관도 망가지고 있는 상태에 있습니다.

## <현재의 심리상태>

당신은 현재 공부에 있어서 심리적인 붕괴를 경험하고 있을 가능성이 높습니다. 공부라는 것을 어떻게 해야 할 지 모르는 상태이거나, 스스로 자신의 생활을 관리, 통제하고 살아가는 것을 포기한 상태라 할 수 있습니다. '나는 어차피 공부를 잘 할 수 있는 사람이 아니다.'라고 생각을 하거나, '공부를 해봤자 성적이 잘 나오지 않을 거야.'라고 생각하고 있을 것입니다. 공부에 대한 부담감을 느끼며 공부로부터 도망치고 싶은 마음입니다. 이런 마음을 가지고 있기에, 공부하려고 앓아는 있으나, 공부에 집중하기가 어려울 것이며, 스스로 좌절감을 느끼고, 그런 좌절감과 스스로에 대한 분노를 주변의 가까운 사람에게 쏟아내고 있을 것입니다.

## <공부를 잘 하기 위한 조언>

당신이 이런 상태에서 벗어나려면, 다시 당신의 생활을 조금씩 관리, 통제할 수 있는 변화를 만들어내야 합니다. 갑자기 변하려 하지 말고, 하루에 한가지라도 일정한 시간에 빠뜨리지 않고 공부하는 습관을 만드는 것이 중요합니다. 이 모든 것을 떠나서 규칙적인 하루 생활, 낮과 밤이 바뀌지 않은 생활을 하는 것이 변화를 만들기 위한 가장 기본적인 요건이라는 것을 명심할 필요가 있습니다. 공부마음 학습코칭을 통해서 자신이 공부 습관을 바로 잡고, 불안한 마음 상태를 해결할 것을 권합니다.