

서울대행복연구센터에서 제안하는 행복tip

관점 바꾸기



For better lives.

서울대학교 행복연구센터


Center for Happiness Studies
Seoul National University

Ice Breaker

만약 타임머신을 타고 과거를 여행할 수 있다면
어느 시간, 어느 장소로 가고 싶습니까?

Deeper Question

만약 타임머신을 타고 미래를 여행할 수 있다면
어느 시간, 어느 장소로 가고 싶습니까?



Ice Breaker

나는 지금의 내 나이인 것이 즐겁습니다.

왜냐하면...

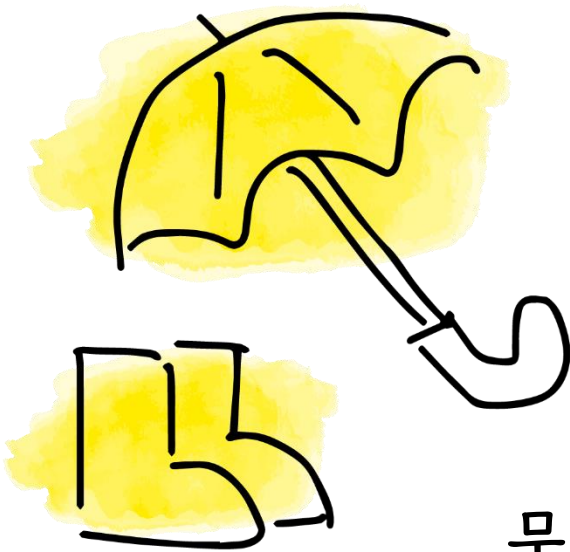
Deeper Question

나는 나이 드는 게 좋습니다.

왜냐하면...

Ice Breaker

당신이 가장 좋아하는 계절은 언제입니까?



Deeper Question

비오는 날,

무엇을 하는 것을 좋아합니까?

Ice Breaker

누군가가

환영받는다고 느낄 수
언제입니까?

Hi..



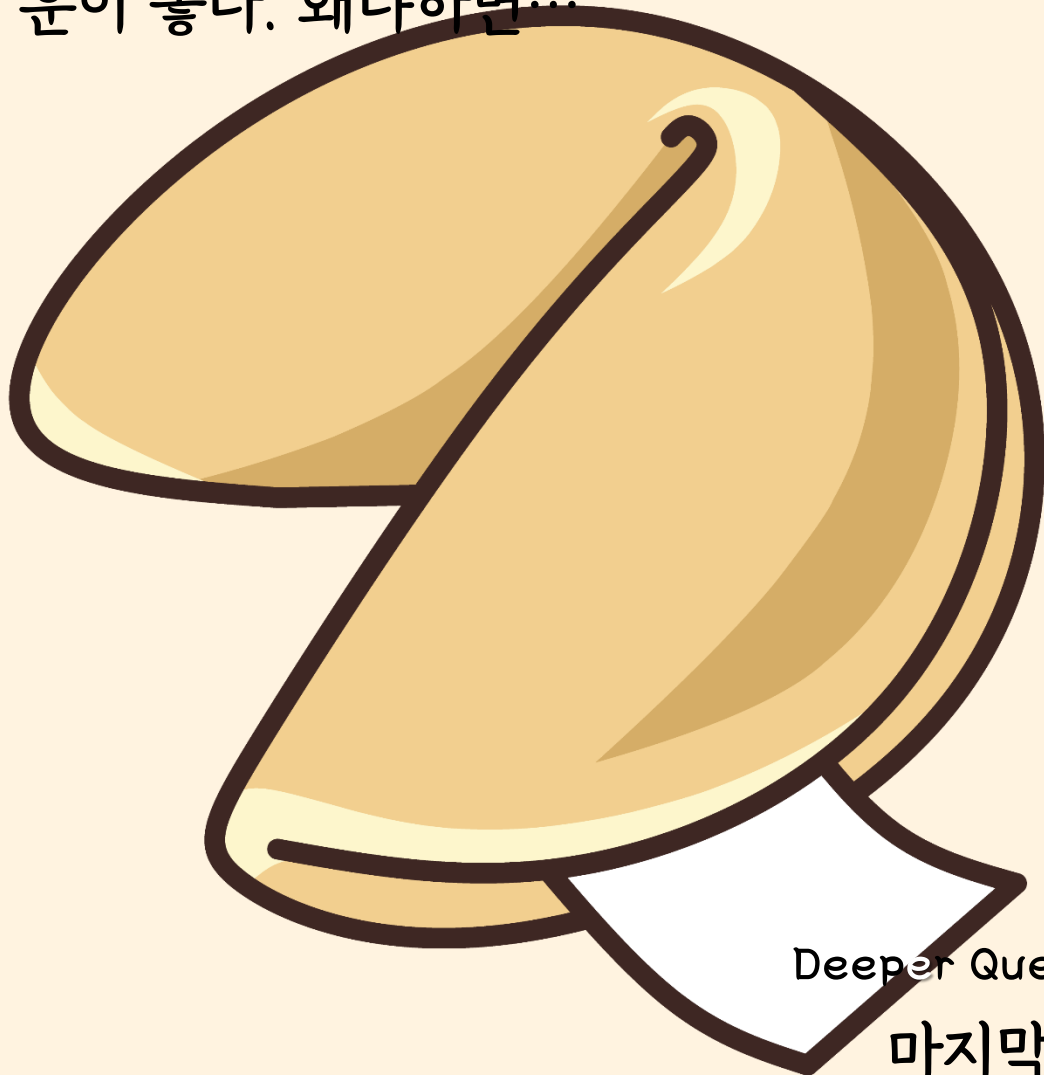
있게 해주었던 적은

Deeper Question

당신이 소외되었다고 느낄 때는
언제입니까?

Ice Breaker

나는 운이 좋다. 왜냐하면...



Deeper Question

마지막으로

내가 조금 질투심을 느꼈던 때는...

Ice Breaker

내가 학교에서 한 가지를 바꿀 수 있다면,
그것은...

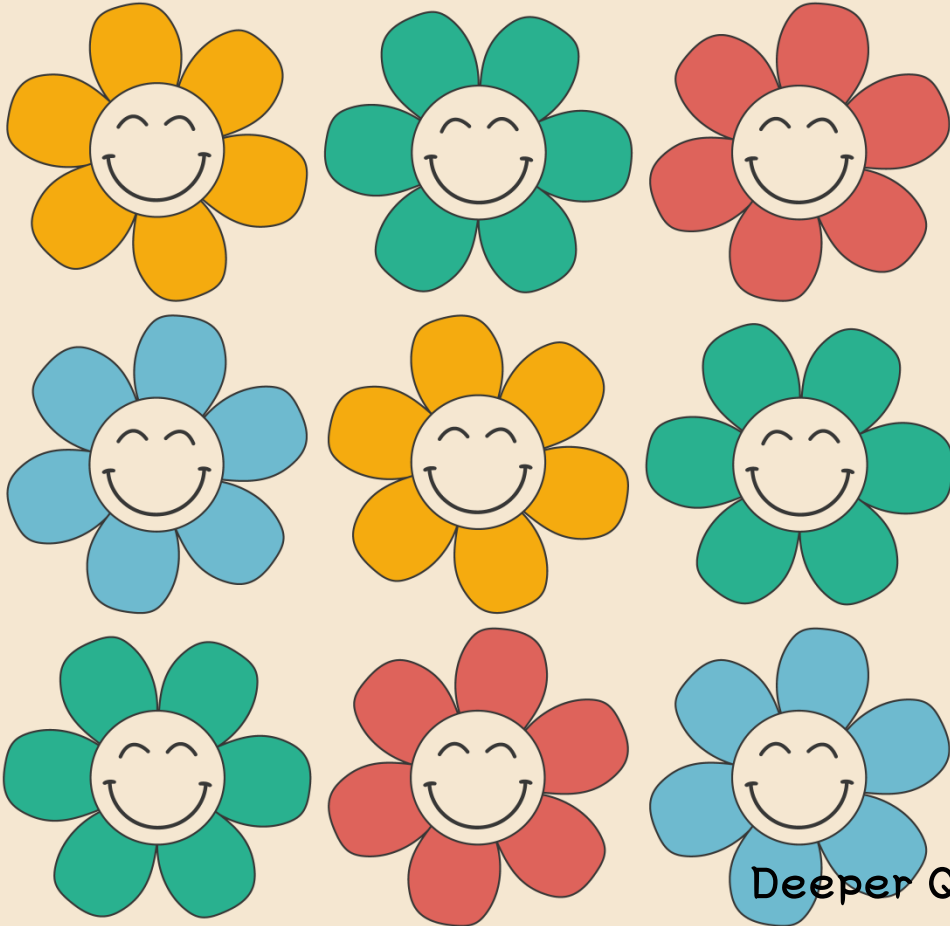


Deeper Question

내가 세상에서 한 가지를 바꿀 수 있다면,
그것은...

Ice Breaker

우리 학교의 어떤 부분이 가장 좋습니까?



Deeper Question

주말의 가장 좋은 점은 무엇입니까?

Ice Breaker

나보다 나이가 많은 사람에게 배운 것이 있다면
무엇입니까?



Deeper Question

나보다 나이가 어린 사람에게 배운 것이 있다면
무엇입니까?

Ice Breaker

가족과 함께 하고 싶은 일은 무엇입니까?



Deeper Question

가족과 함께 하고 싶지 않은 일은 무엇입니까?

Ice Breaker

'어른'이 된다는 것은 어떤 의미일까요?



Deeper Question

어른들이 애해해주기를 바라는 한 가지는...

Ice Breaker

'좋은 어른'이라고 생각하는 세 사람의
이름을 말해보세요.



Deeper Question

'좋은 어른'이 되기 위한 덕목에는
무엇이 있을까요?

Ice Breaker

당신이 좋아하는 영화는 무엇입니까?



Deeper Question

만약 당신이 영화에 나온다면, 어떤 영화에 출연하고 싶습니까? 어떤 배역을 맡고 싶습니까?

Ice Breaker

당신의 가장 좋은 습관은 무엇입니까?

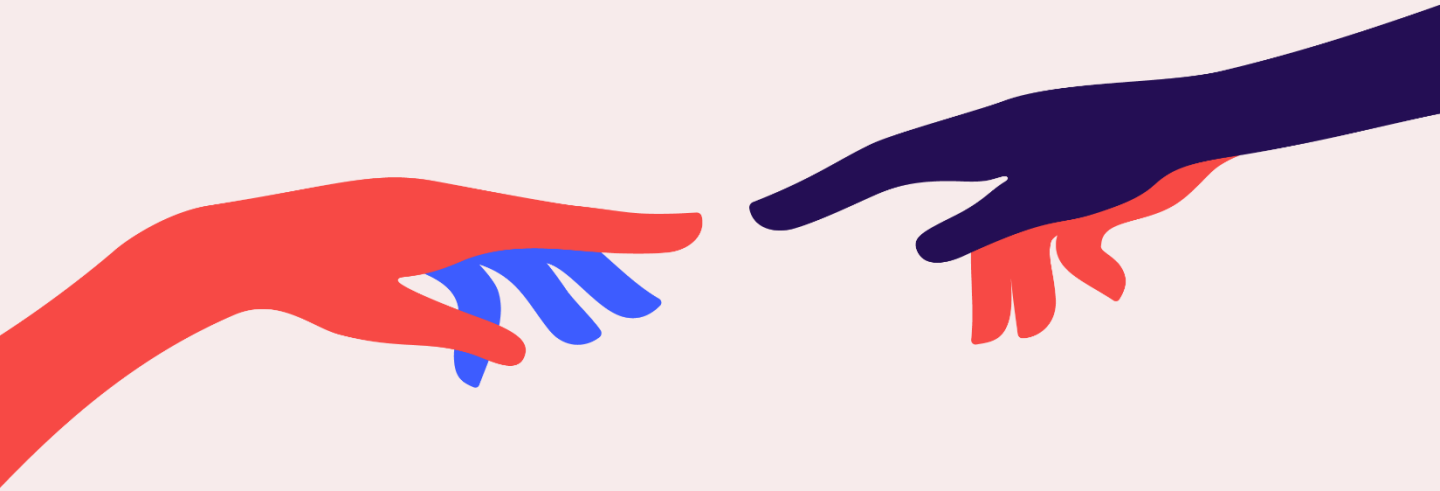


당신의 가장 좋지 않은 습관은 무엇입니까?

Ice Breaker

이제는 연락이 끊겼지만

여전히 소식이 궁금한 사람은 누구입니까?



Deeper Question

관계가 우리 삶에서 밀물과 썰물처럼 흐르도록
두는 편인가요? 아니면 의도적으로 관계를
유지하려고 하는 편인가요?

Ice Breaker

자고 일어났더니 다음날 엄청 좋은 무언가를 얻을 수 있다면, 무엇을 얻고 싶나요?

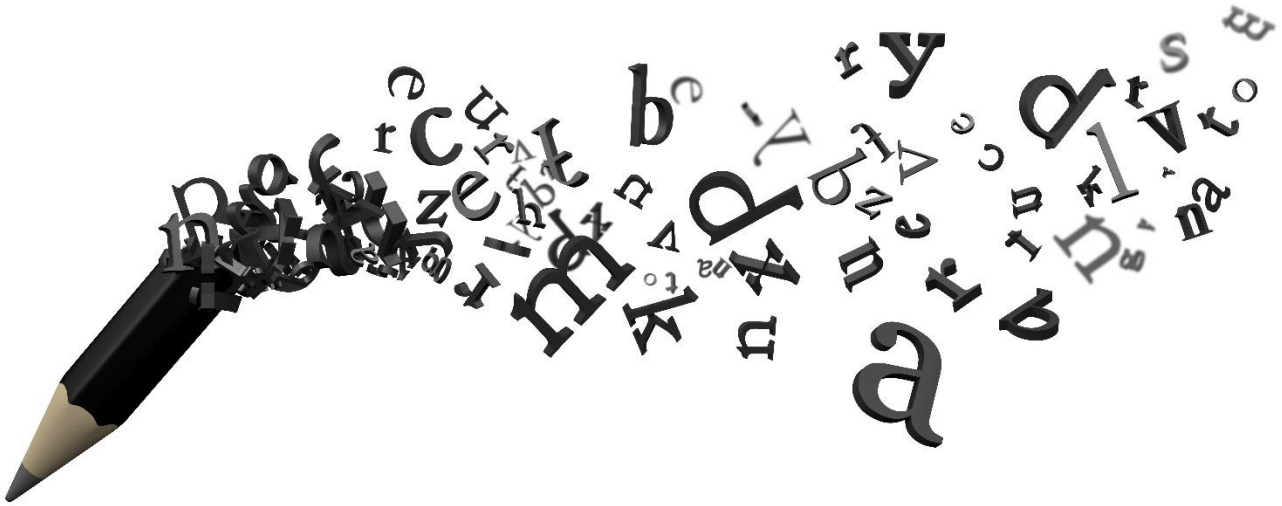


Deeper Question

후회하는 것이 있나요?

Ice Breaker

인생에서 나와 가장 가까운 사람들이 나를
세 단어로 묘사한다면?

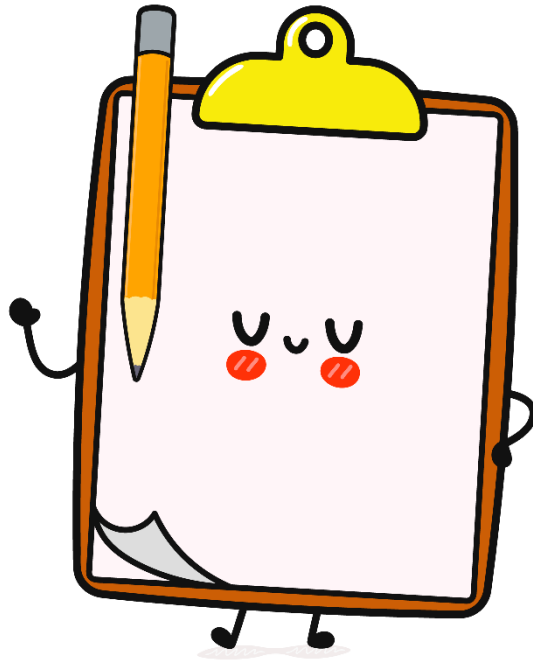


Deeper Question

농담으로 삼기엔 너무 진지한 게 있다면
무엇입니까?

Ice Breaker

수천명의 사람들이 매일 볼 수 있도록 게시판에
써붙여놓고 싶은 메시지가 있다면 무엇입니까?



Deeper Question

믿고 있는 미신이 있다면 무엇입니까?

Ice Breaker

만약 일년을 해외에서 보내야 한다면,
어느 나라에 가고 싶습니까?

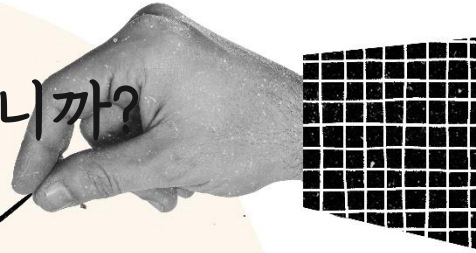


Deeper Question

과거 혹은 현재에 불가항력의 어떤 일이
나에게 일어난 적이 있습니까?

Ice Breaker

타인의 다른 관점이 당신의 관점을
더 넓고 풍부하게 만든 적은 언제입니까?



Deeper Question

당신이 너무 비판적인 바람에
즐거움을 잃어버린 적이 있습니까?

Ice Breaker

도전에 직면하여 적응하는 능력을 강화한
경험이 있다면 무엇입니까?



Deeper Question

최근 어려운 관계에서 '감사의 마음'을 갖는 것은
어떤 변화를 만들어냈습니까?