



청소년 강점검사

Strength5 Basic Report

SAMPLE REPORT

Copyright © Strength Garden. All rights reserved.

스트레강스5 청소년 강점검사

기본 보고서 Basic Report

스스로 잠재력을 발견하는 핵심 리포트

- 스트레강스5 개인차트 생성
(강점 핵심 포인트 파악)
- 대표/후보강점 분석
- 5가지 대표 강점 분석
- 강점발현유형 분석
- 강점 활용 워크시트

* 다면차트(사전 예측, 타인 의견 등) 분석 : 온라인 실시간 확인

1 스트렝스5 청소년 강점검사

스트렝스5는 한국인의 특성을 반영한 긍정심리학 기반의 강점분류체계로, 개인의 고유한 성격 장점과 강점발현유형을 탐색하는 한국형 긍정심리 강점검사입니다.



행복한 청소년의 첫걸음! 나를 찾아가는 강점 탐험!

나는 어떤 사람일까?
나는 무엇에 끌리고, 무엇을 잘할까?
내 꿈은 과연 무엇일까?

이런 질문에 답하기 앞서자면 내 나의 성격 강점을 살펴 보세요.
성격 강점은 행복하고 가치 있는 삶을 이루는 긍정적인 성격 특질입니다.

긍정심리학에 의하면 우리는 누구나 개인적 고유한 성격 강점을 가지고 있다고 합니다. 일상생활에서 자신이 이미 가지고 있는 것, 좋아하는 것들을 발견하고, 그 속에서 나의 빛나는 강점을 찾아 나서는 방법으로 키워드라면 더욱 즐겁고 충실하고 의미 있게 꿈을 향해 나아갈 수 있습니다.

자신의 강점을 발견한 사람은

- 나도 이런 멋진 구석이 있어 나를 이해하고 사랑할 수 있어요.
- 나의 강점을 키워 내일 더욱 활기가 넘치고 자신감이 생겨요.
- 스스로 목표를 세우고 꿈을 향해 나아갈 수 있다는 흥기가 생겨요.
- 나의 친구들, 세상에 대한 긍정적인 시각을 갖게 돼요.
- 자신의 방식으로 하루하루 행복하고 가치 있는 삶을 살 수 있어요.

Copyright © StrengthGarden. All rights reserved.

2 박시호님의 스트렝스5



박시호님의 강점 핵심 포인트
친교를 바탕으로 친구의 마음과 관계를 살피고 양보하며 친구와 기쁨을 함께 나누는 친구를 좋아하며 끈기 있게 해를 꾸준히 이어 가고 긍정으로 자신의 기쁨과 가능성을 함께 나누는 힘이 돋보입니다. 여러 강점이 학교생활 안에서 자연스럽게 연결되어, 자신만의 방식으로 성장해 가는 열정을 보이는 사람입니다.

- 대표강점** 대표강점은 개인적 특성을 가장 잘 반영하는 강점입니다. 일상생활에서 가장 중요하게 생각하며 자신도 모르게 저절로 도전에 사용하고, 타인은 순간 실패와 에너지가 솟아 전파 내 모습이라는 느낌을 가지게 됩니다. 생각, 느낌, 행동의 모든 면에서 자신으로 충실한 성과와 연결된 합니다.
- 후보강점** 후보강점은 대표강점과 유사도로 개인의 특성을 이해하는데 도움을 주는 강점입니다. 이 또한 자신의 모습 중 일부이며, 개인이 지닌 강점에 따라 대표강점이 후보강점이 머물러 있을 수 있으므로 일상에서 적극적으로 활용한다면 더욱 성숙한 모습으로 성장할 수 있습니다.
- 잠재강점** 잠재강점은 나쁜 존재이지만 비교적 잘 사용하지 않습니다. 학습과 훈련을 통해 개발할 수 있으나 본인의 특별한 노력과 강점을 길들여 25가지 강점 전체가 향상될 수 있도록 노력하는 것이 더욱 효과적입니다.

Copyright © StrengthGarden. All rights reserved.

3 박시호님의 대표 강점

친교 - 친밀하게 서로 사귀어 원만한 관계를 유지하는 것

박시호님의 제 1 강점은 친교입니다. 당신은 친구들과 원만한 관계를 유지하는 사람입니다. 당신은 친구들과 만나 어울리고 어울리는 것을 무엇보다 좋아합니다. 새로운 친구도 낯가리지 않고 곧장 친구를 사귀어지지 않으며, 그 속에서 공통점이나 유사점을 발견하여 친밀하게 관계를 돈독하게 만듭니다. 또한 모든 친구들과 골고루 친하기 때문에 종종 "친구가 참 많다."는 말을 듣습니다.

공정 - 어느 한쪽에 치우치지 않고 공평하게 대하는 것

박시호님의 제 2 강점은 공정입니다. 당신은 어느 한쪽에 치우치지 않고 공평하게 대하는 사람입니다. 친구 간에 다툼이 생겼을 때 친한 친구 편만 들어주지 않고 공평하게 문제를 해결하려고 합니다. 성격이나 외모로 친구를 차별하지 않으며, 모든 친구에게나 공평하게 대하는 것이 옳다고 생각합니다. 모든 사람의 법 앞에 평등하다"는 말을 좋아하며 평소 장외한다는 말을 자주 듣습니다.

끈기 - 어떠한 어려움에도 불구하고 꾸준한 노력을 계속하는 것

박시호님의 제 3 강점은 끈기입니다. 당신은 어떠한 어려움에도 불구하고 꾸준한 노력을 하는 사람입니다. 당신이 하고자 결심한 일은 반복 노력과 끈기라고도 그만두지 않으며, 어떠한 어려움에도 포기하지 않습니다. 또한 모든 일을 완결하며 끝까지 끝까지 해내는 것이 중요하다고 생각합니다. 당신의 목표를 이루 때까지 부단히 노력하고, 설사 실패하더라도 다시 시작합니다. 결국 시행착오를 겪는 과정이 감당하고 있습니다.

창의 - 참신한 시각으로 다르게 접근하여 건설적인 방법을 시도하는 것

박시호님의 제 4 강점은 창의입니다. 당신은 참신한 시각으로 다르게 접근하여 건설적인 방법을 시도하는 사람입니다. 당신은 늘 하던 새로운 방법으로도 해보고, 주어진 상황에 대해서도 가능성 있는 다양한 아이디어를 생각해냅니다. 독창적인 방법으로 새로운 해결책 찾기를 좋아하는 당신은 그런가 하면 끊임없이 생각합니다. 새로운 것을 시도하고 상상력을 발휘하는 당신은 개방하고 독특한 아이디어가 많다는 말을 자주 듣습니다.

호기심 - 다양한 현상에 대해 호기심을 가지고 흥미진진한 것을 발견하는 것

박시호님의 제 5 강점은 호기심입니다. 당신은 다양한 현상에 관심을 가지고 흥미진진한 것을 발견하는 사람입니다. 평소 구경할 것도 보고, 궁금한 것도 많은 당신을 주변의 호기심과 재미있는 것들에 대해 질문과 탐구가 있습니다. 당신은 궁금증이 생기면 그냥 지나치지 않으며 때때로 호기심을 발휘하기도 합니다. 주어진 일 외에도 여러 가지 강점이 많이 다양하게 강점을 쌓아가는 당신은 세상을 알고 싶은 것도, 하고 싶은 것도 많은 곳이라고 생각합니다.

Copyright © StrengthGarden. All rights reserved.

4 박시호님의 강점발현유형



열정하는 사람

관심이 생기면 끝까지 알아보는 사람
기발한 아이디어가 많은 사람
에너지가 넘치는 사람
높은 감성력이 있는 사람
상상력이 풍부한 사람

원하는 삶을 위해 가장 적합한 것을 선택하여 집중할 수 있는 사람입니다.
당신은 자신이 원하는 것을 분명하게 알고 있으며, 어떠한 어려움에도 불구하고 끝없는 투지로 최선을 다합니다. 또한 그 과정에서 더할 수 없는 보람을 느끼기도 합니다.

새롭고 재미있는 일에 관심을 보이지만 일단한 기쁨이 끝나면 다른 일에는 눈길도 주지 않고 시간 가는 줄 모른 채 뺏겨버립니다. 천하의 천하가 없던 자신이 관심 있는 주제에 관해서는 누구보다 서슴없이 이야기를 주고받으며, 관심 분야가 같은 사람을 만나면 이야기 기쁨이 금세 친구가 되기도 합니다. 어떤 일에 완전히 몰입할 때 최고의 기쁨을 만끽하는 당신은 아무런 힘도 없고 어렵더라도 자신이 꿈꾸고 원하는 일에 최선을 다할 때 가장 즐겁고 행복합니다.

이러한 당신의 모습은 주위 사람들에게 존경하는 모습으로 비춰지며, 사람들은 당신을 지켜보는 것만으로 열정의 불씨를 되살리게 됩니다.

흥미, 관심, 탐구, 상상, 아이디어 기발함, 탐색, 연구, 배움, 에너지, 활력, 열정, 안내, 노력, 꾸준함

Copyright © Strength Garden. All rights reserved.

5 박시호님의 행복하고 가치 있는 삶

스트레스5 강점검사를 통해 나만의 훌륭한 강점이 무엇인지 잘 알게 되었나요?
강점은 자주 사용하면 더 선명해지지만, 잘 사용하지 않으면 있는 줄도 모른 채 지나가기도 해요. 그러니 매일 아주 작은 것이라도 조금씩 실천하려는 노력이 정말 중요하답니다.

강점은 생각보다 훨씬 다양한 순간에 스며들 수 있어요.
아침에 등교할 때, 친구들과 이야기 나눌 때, 공부할 때, 진로 고민을 할 때, 나만의 대표강점을 활용하면 훨씬 더 나은 자신감을 찾을 수가 있어요.
강점의 힘을 믿고, 오늘부터 한 걸음씩 천천히 내다보세요.
시작만으로도 이미 충분히 멋지게 빛날테니까요.

나와의 약속

나의 대표강점 5가지 중 1가지를 골라 동그라미에 그리고, 그 아래에 나와의 약속을 적어 보세요.

○		○
	학교 관계	
	학업 진로	
○		○

Copyright © Strength Garden. All rights reserved.

6 스트레강스5 25가지 성격 강점

- **친교** - 친밀하게 서로 사귀어 원만한 관계를 유지하는 것
- **전결** - 친근한 행동으로 도움을 베풀고 선을 실천하는 것
- **희망** - 다가올 미래에 대해 최선의 결과를 기대하는 것
- **유머** - 재미있는 말과 행동으로 밝은 분위기를 조성하는 것
- **감탄** - 다양한 영역에서 아름다움에 감동하여 탄복하는 것
- **호기심** - 다양한 현상에 관심을 가지고 흥미진진한 것을 발견하는 것
- **창의** - 참신한 시각으로 다르게 접근하여 건설적인 방법을 시도하는 것
- **탐구** - 새로운 지식이나 기술을 익히기 위해 관련 분야를 탐색하고 깊이 있게 연구하는 것
- **열정** - 열렬한 애정을 가지고 에너지를 집중하는 것
- **관기** - 어떠한 어려움에도 불구하고 꾸준한 노력을 계속하는 것
- **진솔** - 거짓 없이 진실한 마음으로 자신과 타인을 대하는 것
- **책임** - 규칙을 준수하며 맡은 바 역할에 최선을 다하는 것
- **조절** - 목표나 기준에 도달하기 위하여 자신의 사고, 감정, 행동을 적절하게 다루는 것
- **신중** - 충분히 살펴보고 생각하여 후회할 때이나 행동을 하지 않는 것
- **통찰** - 전체적인 관점으로 문제의 핵심을 꿰뚫어 방향을 제시하는 것
- **편단** - 어떤 주제나 현상을 다양한 관점을 토대로 검토하고 결정하는 것
- **공정** - 어느 한쪽에 치우치지 않고 공평하게 대하는 것
- **속진** - 공동체의 구성원들이 함께 고민할 수 있도록 노력하는 것
- **용기** - 어떤 위험이나 두려움에도 당당히 맞서는 것
- **신념** - 자신의 가치나 신념을 지켜내는 것
- **조절** - 일상생활을 넘어서 세상과, 원리와 삶의 목적에 대해 성찰하는 것
- **겸손** - 자신의 업적과 공로를 타인의 공로로 돌리는 것
- **감사** - 일상생활에서 좋은 일을 찾아내어 감사함으로 표현하는 것
- **포용** - 타인과 갈등이나 실수를 느그롭게 받아들이는 것
- **공감** - 타인의 생각과 감정을 이해하여 적절하게 반응하는 것

Copyright © Strength Garden. All rights reserved.



청소년 강점검사

Strength5 Premium Report - AI Insights

SAMPLE REPORT

Copyright © Strength Garden. All rights reserved.

스트레강스5 청소년 강점검사

프리미엄 보고서 Premium Report

학교 생활부터 진로 준비까지 맞춤형 심층 리포트

- 스트레강스5 개인차트 생성
(강점 핵심 포인트 파악)
- 대표/후보강점 분석
- 5가지 대표 강점 분석
- 강점발현유형 분석
- 강점 활용 워크시트

AI 개인화 심층 분석 추가

- [학교] 즐거운 학교 생활 가이드
- [관계] 건강한 친구 관계 형성법
- [학업] 몰입을 돕는 자기주도 학습법
- [진로] 꿈을 현실로 만드는 강점활용법

* 다면차트(사전 예측, 타인 의견 등) 분석 : 온라인 실시간 확인

1 스트렝스5 청소년 강점검사

스트렝스5는 한국인의 특성을 반영한 긍정심리학 기반의 강점분류체계로, 개인의 고유한 성격 강점과 강점발현유형, 탐색하는 한국형 긍정심리 강점검사입니다.



행복한 청소년의 첫걸음! 나를 찾아가는 강점 탐험!

나는 어떤 사람일까?
나는 무엇에 끌리고, 무엇을 잘할까?
내 꿈은 과연 무엇일까?

이런 질문에 답하기 앞서자면 내 나의 성격 강점을 살펴 보세요.
성격 강점은 행복하고 가치 있는 삶에 이르는 긍정적인 성격 특징입니다.

긍정심리학에 의하면 우리는 누구나 타고난 고유한 성격 강점을 가지고 있다고 합니다. 일상생활에서 자신이 이미 가지고 있는 것, 좋아하는 것들을 발견하고, 그 속에서 나의 강점을 찾아 나가는 방법으로 키워드라면 더욱 즐겁고 충실하고 의미 있게 꿈을 향해 나아갈 수 있습니다!

자신의 강점을 발견한 사람은

- 나도 어떤 면에서 나를 이해하고 사랑할 수 있어요.
- 나의 강점을 키워 내일수록 활기가 넘치고 자신감이 생깁니다.
- 스스로 목표를 세우고 꿈을 향해 나아갈 수 있다는 흥분이 생깁니다.
- 나의 친구들, 세상에 대한 긍정적인 시각을 갖게 됩니다.
- 타인의 방식으로 하루하루 행복하고 가치 있는 삶을 살 수 있어요.

Copyright © Strength Garden. All rights reserved.

2 김지훈님의 스트렝스5



1. 호기심	2. 희망	3. 친절	4. 끈기	5. 감사
6. 감사	7. 희망	8. 친절	9. 끈기	10. 호기심
강점발현유형				
유쾌한 사람				

김지훈님의 강점 핵심 포인트

친교-친교 공감을 바탕으로 친구의 마음을 이해하고 공감하는 능력은 강점입니다. 일상생활에서 자신이 이미 가지고 있는 것, 좋아하는 것들을 발견하고, 그 속에서 나의 강점을 찾아 나가는 방법으로 키워드라면 더욱 즐겁고 충실하고 의미 있게 꿈을 향해 나아갈 수 있습니다!

- 대표강점** 대표강점은 개인의 고유한 특성을 가장 잘 반영하는 강점입니다. 일상생활에서 가장 중요하게 생각하며 자신도 모르게 자발적으로 드러내 사용하는 능력은 호기심과 감사에 속하며 내 모습이라는 느낌을 가지게 됩니다. 성격, 노력, 행동의 모든 측면에서 발견되는 공통 특성과 연결되고 있습니다.
- 후보강점** 후보강점은 대표강점과 유사한 특성을 이해하는데 도움을 주는 강점입니다. 이 또한 자신의 모습 중 일부이며, 개인이 사회에서 타인과 교류할 때 후보강점에 대해서도 활용할 수 있으므로 일상에서 적극적으로 활용할수록 더욱 성숙한 모습으로 발전할 수 있습니다.
- 잠재강점** 잠재강점은 내면에서 존재하지만 비교적 덜 사용하는 강점입니다. 학습과 훈련을 통해 개발할 수 있으나 본인의 특별한 대표강점에 집중하여 5가지 강점 전체가 향상될 수 있도록 노력하는 것이 더욱 효과적입니다.

Copyright © Strength Garden. All rights reserved.

3 김지훈님의 대표 강점

친교 - 친밀하게 서로 사귀어 원만한 관계를 유지하는 것

김지훈님의 제 1 강점은 친교입니다. 유신은 친구들과 원만한 관계를 유지하는 사람입니다. 유신은 친구들과 함께 어울리고 어울리는 것을 무엇보다도 좋아합니다. 새로운 친구도 만나고 친하게 지내는 유신은 다양한 모임에 잘 적응하고, 그 속에서 공통된 애好的 관계를 돈독하게 만듭니다. 또한 모든 친구들과 골고루 친하기 때문에 종종 "친구가 참 많다."는 말을 듣습니다.

호기심 - 다양한 현상에 관심을 가지고 흥미진진한 것을 발견하는 것

김지훈님의 제 2 강점은 호기심입니다. 유신은 다양한 현상에 관심을 가지고 흥미진진한 것을 발견하는 사람입니다. 호기심 구경할 것도 있고, 궁금한 것도 많은 유신은 주변의 새로고 재미있는 일을 하느라 지루할 틈이 없습니다. 유신은 공감을 바탕으로 친구와 친하게 지내며 때때로 호기심을 발휘하기도 합니다. 유신은 모든 것에도 여러 가지 관심이 많아 다양한 것으로 관심을 보이는 유신은 새로운 것을 알고 싶은 사람이고 호기심 많은 사람입니다.

유머 - 재미있는 말과 행동으로 밝은 분위기를 조성하는 것

김지훈님의 제 3 강점은 유머입니다. 유신은 재미있는 말과 행동으로 밝은 분위기를 조성하는 사람입니다. 유머하고 유머를 분위기에서도 적절한 말과 행동으로 분위기를 밝게 만드는 능력이 있습니다. 유신은 유머를 통해 웃을 수 있게 하고 그날 하루도 웃음을 느낍니다. 재미있는 이야기에 관심이 많은 유신은 어디서나 유머를 발휘하기 때문에, 친구들은 종종 유신에게 "너가 있어야 하루 재미있다."고 말합니다.

친절 - 친근한 행동으로 도움을 베풀고 선을 실천하는 것

김지훈님의 제 4 강점은 친절입니다. 유신은 친근한 행동으로 도움을 베풀고 선을 실천하는 사람입니다. 유신은 주변 사람들과 따뜻한 마음을 나누는 일을 소중하게 생각하며, 화를내는 친구를 보면 먼저 화를 내지 않고 도와줍니다. 반가워하는 것은 매우 익숙하며, 어떤 대가를 바라지 않고 마음에서 우러나서 주변을 돕습니다. 또한 소외된 친구를 보면 먼저 손을 내밀고 도와주는 사람입니다.

공감 - 타인의 생각과 감정을 이해하여 적절하게 반응하는 것

김지훈님의 제 5 강점은 공감입니다. 유신은 타인의 생각과 감정을 이해하여 적절하게 반응하는 사람입니다. 유신은 말하지 않아도 상대의 마음을 곧잘 알아차리기 때문에 친구들이 유신에게 많은 마음을 쏟아 놓습니다. 유신은 친구의 고민을 내 고민처럼 잘 들어주고 친구의 마음을 잘 헤아려 줍니다. TV나 영화를 보면서도 다른 주인공의 감정을 느끼는 유신은 주위에 마음이 통하는 사람이 많이 있습니다.

Copyright © Strength Garden. All rights reserved.

4 김지훈님의 제 1 대표 강점



친밀하게 서로 사귀어 원만한 관계를 유지하는 것

특징 가장 나답게 빛나는 순간은?

처음 만난 친구에게도 먼저 말을 건네어 분위기를 밝게 하는 편입니다. 조별 활동에서 어색한 친구를 자연스럽게 이끌어 주어, 함께 하는 사람들이 한결 편하게 느끼게 합니다. 보신 교실에서 새로운 도둑에게도 같이 할 기회를 주려는 모습이 강점으로 드러 납니다. 이런 여러 사람과 넓게 어울리는 데서 끝까지 잊도록, 자주 만나는 친구를 조금 더 많이 생각하면 관계가 더 좋아질 겁니다.

학교 교실에서 이렇게 활용해 보세요.

학교에서는 새 오동들이 만들어졌을 때 먼저 인사를 건네고 역할을 자연스럽게 맡아 줄 것입니다. 발표 전 긴장한 친구가 있으면 함께 말을 붙여 분위기를 풀어 주는 것도 도움이 됩니다. 선생님과와 상·하급생에서도 같은 친구의 손을 편하게 거느린 수업 참여가 더 많아질 거 다. 이렇게 교실의 문을 여는 역할을 하면 수업 흐름이 부드러워집니다.

관계 친구들과 더 잘 지내려면?

친구들과 지낼 때 거려줄 분위기를 밝히는 데 관심이 있습니다. 시간이 지나 다가가기나 대화 주제를 이어 주면 함께 있는 시간이 편안 해집니다. 이런 여러 친구를 동시에 챙기려 노력한 사람의 마음을 우선 듣는 사이에 부족해질 수 있습니다. 가까운 친구와는 별거라도 자주 이야기하며 대화를 더해 보면 관계가 더 안정적으로 이어질 겁니다.

학업 공부할 때는 이렇게 해주세요.

공부할 때는 스티디나 등등 함께 하는 방식으로 참여 할 것입니다. 수행평가나 있을 과제에서는 의견을 주고받으며 정리하면 흐름을 잘 잡을 수 있습니다. 혼자 공부할 때는 친구와 목표를 공유하면 의욕이 세워집니다. 다만 대화가 끊어져 진공이 흐트러지지 않 도록, 공부 시간이 되는 시간을 나누어 두면 학습 효과가 높아집니다.

진로 꿈을 향해 나아가려면?

진로를 생각할 때 사람을 만나고 연결하는 경험에서 관심이 넓어질 수 있습니다. 동아리, 봉사, 학급 활동처럼 새로운 사람과 협력하는 자 리에 참여하면 자신에게 맞는 역할을 더 잘 발휘할 수 있습니다. 네트워크를 넓히는 활동을 해 보면 관계를 시작하고 이어 가는 강력이 자 랍니다. 이후에는 이 사람들을 오래 함께할 때 더 힘이 나는지도 살펴보면 진로 방향을 잡히는 데 도움이 됩니다.

Copyright © Strength Garden. All rights reserved.

5 김지훈님의 제 2 대표 강점



다양한 현상에 관심을 가지고 흥미진진한 것을 발견하는 것

특징 가장 나답게 빛나는 순간은?

새로운 정보나 보신 상황이 보이면 그냥 지나치지 않고 궁금한 것을 먼저 떠올리는 편입니다. 수업 중 선생님이 나온 질문을 하거 나 직접 찾아보려는 모습이 잘 드러납니다. 익숙한 방식만 반복하기보다 다른 방법을 확인하고 변형해서 문제를 푼다. 이런 관심 이 넓어질수록 다양한 일을 끝까지 보는 습관을 함께 하면 더 힘 있게 이어집니다.

학교 교실에서 이렇게 활용해 보세요.

학교에서는 새로운 단행본이나 처음 배우는 활동에서 호기심이 잘 살아납니다. 선생님이 새로운 활동을 할 때 한 번 더 생각해 생각해 보면 이해가 더 깊어집니다. 실험, 탐구, 조사처럼 직접 확인하는 활동에서 잘 집중해서 다양한 내용과 함께 배우는 습관이 생기면 수업 때 몰입도 더 높아질 수 있습니다.

관계 친구들과 더 잘 지내려면?

친구들과 지낼 때 상대의 생각을 궁금해하며 대화를 넓혀주세요. 서로 관심사가 다른 친구에게도 먼저 질문해 보면 대화의 폭 이 넓어집니다. 이런 너무 많은 주제에 관심을 갖다 보면 대화의 흐름을 놓칠 수 있습니다. 한 번 들은 내용은 짧게 다시 정리해 주 면 친구가 더 잘 이해하는다고 느끼게 됩니다.

학업 공부할 때는 이렇게 해주세요.

공부에서는 모르는 것을 그냥 넘어가지 말고 질문하는 습관이 큰 힘이 됩니다. 개념을 알기보다 예시를 찾아보기나 문제를 바꿔 풀 어 보면 이해가 오래갑니다. 모르는 것도 차근차근 비교하며 정리하면 내용의 차이가 분명해집니다. 대신 자료 찾기가 오래 하지 않 도록, 질문 해를 잘 정리하고 답을 찾는 습관으로 공부하면 집중이 높아집니다.

진로 꿈을 향해 나아가려면?

진로 탐색에서는 새로운 분야, 직업 경험해 보는 방식이 잘 맞습니다. 동아리 체험, 직업 인턴십, 진로캠프처럼 궁금한 분야를 가까이 보 는 활동에서 관심이 자라게 됩니다. 다양한 가능성을 열어 두는 힘이 있어 분야를 넓게 살펴보는 데 장점이 있습니다. 이런 너무 많이 파 지지 않도록, 마음에 자라 가는 주제를 몇 개로 정리해 보면 방향을 잡는 데 도움이 됩니다.

Copyright © Strength Garden. All rights reserved.

6 김지훈님의 제 3 대표 강점



재미있는 말과 행동으로 밝은 분위기를 조성하는 것

특징 가장 나답게 빛나는 순간은?

유머는 분위기를 조금 유쾌하게 바꿔 줄 수 있습니다. 친구들이 말을 이끄는 순간에 웃고 재치 있는 농담을 건네고 교실의 긴 장이 풀리기 쉽습니다. 이런 상황을 너무 가볍게 넘기지 않도록, 상대가 불편해하지 않는지 먼저 살펴보는 습관이 중요합니다. 이런 유머가 되면 웃음 으로 연결하면서도 말의 힘을 잃지 않게 됩니다.

학교 교실에서 이렇게 활용해 보세요.

학교에서는 발표 전이나 조별 활동 시작할 때 유머를 가볍게 활용해 볼 수 있습니다. 학업의 기쁨을 조금 풀어 주면 친구들이 의견을 내기 쉬워지고, 오답의 시작도 한결 부드러워집니다. 이런 수업 흐름을 잘 유도할 수 있는 습관이 중요합니다. 선생님이 설명하는 내용에 이 어서 적절한 반응하면 수업 분위기도 자연스럽게 살아납니다.

관계 친구들과 더 잘 지내려면?

친구들과 있을 때 유머는 가까워지는 계기를 만들어 줄 수 있습니다. 다양한 시도를 해도 웃을 수 있는 공통의 소재를 찾아 대화의 화제가 될 것 입니다. 이런 화제가 끊어지면 긴장한 이야기가 될 수 있으므로, 유머로 화제를 부드럽게 넘기면 좋습니다. 그렇게 하면 웃음과 보려는 습관 지켜서 관계를 더 편하게 만들 수 있습니다.

학업 공부할 때는 이렇게 해주세요.

공부할 때 유머는 긴장풀어주는 데 도움이 됩니다. 예를 들어 수업 내용을 앞두고 너무 딱딱하게만 생각하면 시작이 어려울 수 있는 데, 스스로에게 말해 웃음을 주는 습관을 기르면 좋습니다. 예를 들어 어려운 문제를 풀 때 너무 몰입해 공짜가 되다 보면 숨을 고르는 식으로 쉬 볼 수 있습니다. 그러면 다시 집중을 할 수 있게 됩니다.

진로 꿈을 향해 나아가려면?

진로 탐색할 때 유머는 사람과 편하게 만드는 소통 강화를 도와 줍니다. 동아리 발표, 학급 행사, 봉사활동처럼 여러 사람을 만나 볼 할 무에서 자신의 말이 분위기를 어떤 영향을 주는지 살펴보면 좋습니다. 다만 웃음을 만드는 데만 머무르지 않고, 어떤 상황에서 어떻게 할 하면 더 잘 전달되는지도 함께 익히는 습관이 중요합니다. 이런 경험이 밝아진 소통이 중요한 분야를 넓게 탐색하는 데 도움이 됩니다.

Copyright © Strength Garden. All rights reserved.



김지훈님의 행복하고 가치 있는 삶

STRENGTH 5

스트레스5 강점검사를 통해 나만의 훌륭한 강점이 무엇인지 잘 알게 되었나요?
강점은 자주 사용하면 더 선명해지지만, 잘 사용하지 않으면 잊는 줄도 모른 채 지나가기도 해요. 그러니 매일 아주 작은 것이라도 조금씩 실천하려는 노력이 정말 중요하답니다.

강점은 생각보다 훨씬 다양한 순간에 스며들 수 있어요.
아침에 등교할 때, 친구들과 이야기 나눌 때, 공부할 때, 진로 고민을 할 때, 나만의 대표강점을 활용하면 훨씬 더 나은 자
신감을 찾을 수가 있어요.
강점의 힘을 믿고, 오늘부터 한 걸음씩 천천히 내디뎌보세요.
시작만으로도 이미 충분히 멋지게 빛날테니까요.

나와의 약속

나의 대표강점 5가지 중 1가지를 골라 등교, 수업, 그리고 그 이외에 나와의 약속을 적어 보세요.

○		○
	학교 관계	
	학업 진로	
○		○

Copyright © Strength Garden. All rights reserved.



스트레스5 25가지 성격 강점

STRENGTH 5

- **친교** - 친밀하게 서로 사귀어 원만한 관계를 유지하는 것
- **친절** - 친근한 행동으로 도움을 베풀고 선을 실천하는 것
- **희망** - 다가올 미래에 대해 최선의 결과를 기대하는 것
- **유머** - 재미있는 말과 행동으로 밝은 분위기를 조성하는 것
- **감탄** - 다양한 영역에서 아름다움에 감동하여 탄복하는 것
- **호기심** - 다양한 현상에 관심을 가지고 흥미진진한 것을 발견하는 것
- **창의** - 참신한 시각으로 다르게 접근하여 건설적인 방법을 시도하는 것
- **탐구** - 새로운 지식이나 기술을 익히기 위해 관련 분야를 탐색하고 깊이 있게 연구하는 것
- **열정** - 열렬한 애정을 가지고 에너지를 집중하는 것
- **끈기** - 어떠한 어려움에도 불구하고 꾸준한 노력에 계속하는 것
- **진솔** - 거짓 없이 진실한 마음으로 자신과 타인을 대하는 것
- **책임** - 규칙을 준수하며 맡은 바 역할에 최선을 다하는 것
- **조절** - 목표나 기준에 도달하기 위하여 자신의 사고, 감정, 행동을 적절하게 다루는 것
- **신중** - 충분한 실험과 생각하여 후회할 일이나 행동을 하지 않는 것
- **통찰** - 전체적인 관점으로 문제의 핵심을 꿰뚫어 방향을 제시하는 것
- **판단** - 어떤 주제나 현상을 다양한 증거를 토대로 검토하고 결정하는 것
- **공정** - 어느 한쪽에 치우치지 않고 공평하게 대하는 것
- **속진** - 공동체의 구성원들이 서로 고무될 수 있도록 독려하는 것
- **용기** - 어떤 위험이나 두려움에도 당당히 맞서는 것
- **신념** - 자신의 가치관을 굳게 지켜내는 것
- **초월** - 일상생활을 넘어서 세상의 원리와 삶의 목적에 대해 성찰하는 것
- **겸손** - 자신의 한계와 성취를 타인의 공로로 돌리는 것
- **감사** - 일상생활에서 좋은 일을 찾아내어 감사함으로 표현하는 것
- **포용** - 타인의 잘못이나 실수를 너그럽게 받아들이는 것
- **공감** - 타인의 생각과 감정을 이해하여 적절하게 반응하는 것

Copyright © Strength Garden. All rights reserved.