

Grit 그릿

앤젤라 더크워스 지음, 김미정 옮김, 비즈니스북스

저자 소개 : 앤젤라 더크워스(Angela Duckworth)

펜실바니아 심리학과 교수. 하버대학교 신경생물학 연구로 수석 졸업 후 마셜 장학재단의 지원을 받으며 옥스퍼드대학교에서 신경과학 석사학위, 펜실바니아대학교 심리학 박사학위 취득

현재 백악관, 세계은행, <포천> 500대 기업의 최고경영자들의 자문위원으로 활동
세계적인 컨설팅 회사 맥킨지앤컴퍼니(McKinsey & Company)에서 처음 직장생활을 시작했던 그녀는 고액 연봉을 받는 컨설턴트보다 아이들을 가르치는 일이 자신의 천직임을 깨닫고 모두가 선망하던 자리를 떠나 박봉의 뉴욕시 공립 고등학교의 교사가 되어 아이들에게 수학을 가르침.

긍정심리학의 창시자이자 심리학분야의 최고 권위자인 마틴 셀리그먼 Martin Seligman 박사의 지도를 받으며 인간의 의지와 자기 절제, 그리고 재능보다 목표달성을 예측할 수 있는 역량 즉, '그릿'을 주제로 연구를 진행.

그릿이란 무엇인가

- 성공한 사람들은 끊임없이 발전을 추구한다. 현실에 안주하지 않는다. 그들이 해야만 하는 일 중에서 일부는 지루하고 좌절감을 안기고 심지어 고통스럽다 해도 그들은 추후도 포기할 생각을 하지 않았다. 그들의 열정은 오래 지속됐다.
- **그릿(Grit)이란 열정과 결합된 끈기**
- 굳건한 결의와 두 가지 특성
 - 회복력이 강하고 근면했다.
 - 자신이 원하는 바가 무엇인지 매우 깊이 이해하고 있었다.

초특급 성공을 거둔 200명 이상의 인터뷰에서 알게 된 점

- 나는 내 일을 사랑한다
- 저자가 100편에 가까운 연구 자료들을 취합하고 메타 분석하여 얻은 결론
 - 사람들은 개인적인 관심과 일치하는 일을 할 때 **직업에 큰 만족감**을 느낀다.
 - 사람들은 일이 흥미로울 때 높은 성과를 올린다.
- 우리가 어떤 일을 시도했을 때 얼마나 좋은 결과를 얻을지 그 '결정권'을 쥐고

있는 것은 “**열망과 열정, (우리) 관심**”의 정도이다.

- 관심사를 발견한 뒤 오랜 시간 주도적으로 관심을 발전시켜야 한다. 처음에 관심이 생긴 후에도 계속 그 일을 경험함으로써 거듭거듭 흥미를 유발하는 일이 대단히 중요하다.
- 관심은 부모, 교사, 코치, 또래 등 여러 지지자들의 격려가 있을 때 점점 깊어진다. 타인의 중요성, 자극과 정보, 긍정적인 피드백이 행복감, 자신감, 안정감

재능이나 노력이나

- 다윈 - 바보를 제외하고는 사람들이 열의와 노력 면에서 차이가 있을 뿐 지적으로는 크게 다르지 않다. 중요한 차이는 열의와 노력이다.

재능을 편애하는 사람들/**재능 신화**

- 선천적 재능에 대한 편향은 현재의 자리에 노력으로 올라간 사람에게 은근히 불리하게 작용하며, 선천적 재능으로 오른 듯한 사람에게 은근히 유리하게 작용한다.
 - 모태미녀
 - 수능고사 후
 - 신동 음악가
 - 천재아동

노력의 중요성

“최상급 기량은 사실 수십 개의 작은 기술 및 동작 하나하나를 배우거나 우연히 깨치고, 주의 깊은 연습을 통해 습관으로 만들고, 전체 동작으로 종합해서 나온 결과물이다. 부분 동작들 중에서 비범하거나 초인적인 동작은 하나도 없다. 정확하게 실행된 동작들이 합해져 탁월한 기량이 나올 뿐이다” -사회학자 댄 챔블리스 Dan Chambliss

“모든 완전한 것에 대해 우리는 그것이 어떻게 생겨났는지 묻지 않는다. 대신 우리는 마치 그것이 마법에 의해 땅에서 솟아난 것처럼 현재의 사실만을 즐긴다” - 니체

- 선천적 재능을 신화화함으로써 우리 모두는 경쟁에서 면제받는 것이다. 그리고 현재 상황에 안주하게 된다.

“제가 요즘 쓰는 소설에 자신 있는 이유 중의 하나는 아무리 힘들어도 원고를 계속 검토할 지구력 하나는 뛰어나기 때문입니다” “작가로서 제가 가장 잘하는 일은 고쳐

쓰기입니다. 저는 소설이든 각본이든 초고를 완성한 시간보다 더 많은 시간을 들여서 원고를 수정합니다” - 존 어빙 소설가

우디 앨런: 그만두지 않은 힘

- “일단 출석만 하면 8할은 성공이다” - Eighty percent of success in life is showing up.
- 시작한 일을 끝까지 해내는 자세
- 열정의 지속성

방법

- 목표정하기
- 우선순위정하기
- 경로변경하기
- 지속적 동기부여
- 하루하루 겨우 살아가는 삶과 대조되는 **멀리 목표를 두고 일하고, 이후의 삶을 적극적으로 준비하며 확고한 목표를 향해 노력하는 정도**
- 단순한 변덕으로 과제를 포기하지 않음. 새로운 때문에 다른 일을 시작하지 않으며 변화를 모색하지 않는 성향

그릿을 기르는 네 가지 방법

- 관심
- 연습
- 목적
- 희망

최고가 되려면 **의식적인** 연습을 하라

- 인지심리학자인 안데르스 에릭슨 Anders Ericsson, 전문가들이 세계적 수준의 기술을 습득하는 비결을 연구해옴. 올림픽 출전 선수, 체조 그랜드마스터, 유명한 피아니스트, 프리마 발레리나, PGA 골프선수, 방사선 전문가 등 조사, 오랜 세월 점진적으로 기술을 향상시켜왔다는 것, 기술이 향상될수록 발전의 속도가 느려진다.

- 10년간의 1만 시간의 연습이 대략적인 평균. 1만 시간의 법칙, 10년의 법칙
- 의식적인 연습
 - 도전적인 목표를 설정하고 전체 기술 중에 아주 일부분에 집중한다. **약점을 개선**하려고 한다.
 - 그 목표에 도달하기 위해 온전히 **집중하고 비상한 노력**을 기울인다.
 - 부정적인 피드백을 적극적으로 **수용**하는 자세
 - 피드백을 받은 다음에는 처음부터 다시 **반복, 또 반복**. 신경 쓰였던 기술 부족이 무의식적인 자신감으로 바뀔 때까지 반복

벤저민 프랭클린 Benjamin Franklin

- 의식적인 연습을 통해 글이 좋아졌다. 글들을 메모해가며 읽고 또 읽은 다음에 원문을 서랍에 넣고는 다시 써보았다. 그리고 내가 쓴 글과 원문을 비교해서 잘못 쓴 부분을 찾아내고 정정했다.

의식적인 연습을 100% 활용하는 법

- 첫째, **과학적인 원리를 이해**한다.
 - 명료하게 진술된 도전적 목표
 - 완벽한 집중과 노력
 - 즉각적이고 유용한 피드백
 - 반성과 개선을 동반한 반복
- 둘째, **연습을 습관화**하라.
 - 매일 같은 시간, 같은 장소에서 연습하는 습관.
 - 일상의 의식, 습관의 존재

그릿이 기초가 되는 동기, 이타성

- 타인의 행복에 기여하려는 의도
- 아리스토텔레스는 행복을 추구하는데 적어도 두 가지 길이 있다고 생각. 선한 내면의 정신과 조화를 꾀하는 ‘에우다이모니아’와 긍정적이고 순간적이며 본질적으로 자기중심적인 경험인 ‘헤도닉’ 아리스토텔레스는 헤도닉을 추구하는 삶은 일시적이고 천박하며 에우다이모니아를 추구하는 삶이 고귀하고 순수하다고 주장.

- 생업 → 직업 → 천직
자기 일을 바라보는 시각이 직함보다 중요함.

다시 일어서는 자세

- 희망을 품어라

낙관적 사고방식은 어떻게 만들어지는가?

- 자신의 실패를 해석하는 방식
- 실패를 자신에겐 성공할 능력이 없다는 증거가 아니라 더 노력해야 한다는 신호로 해석하도록 학습

고정형 사고방식 vs. 성장형 사고방식

- 성장형 사고방식을 지녔다면 학교생활도 더 잘하고, 정서적, 신체적으로도 건강하며 타인과 굳건하고 긍정적인 사회적 관계를 형성할 가능성이 높다.

성장형 사고방식 → 낙관적 자기대화 → 역경을 극복하려는 끈기

능력에 대한 고정형 사고방식은 역경의 순간 비관적 해석을 낳고, 이는 아예 도전 상황을 회피하거나 포기하는 행동으로 이어진다. 성장형 사고방식은 역경에 대한 낙관적 해석을 낳고, 이는 다시 끈기 있게 새로운 도전을 추구하는 행동으로 이어져 결국 더 강한 사람으로 만들어 준다.

- 일생 어느 시기에도 뇌가 완전히 ‘고정’ 상태인 때는 없다.
- 낙관적인 자기 대화를 연습하라는 것이다.

그릿을 기르는 두 가지 방법

안에서 밖으로

- 관심사 계발, 현재의 기술 수준을 능가하는 도전 과제를 매일 연습하는 습관.

밖에서 안으로

- 부모, 코치, 교사, 상사, 멘토, 친구 등 다른 사람에게 의존

맥아더상 수상자 타네하시 코츠 Coates <세상과 나 사이>

글쓰기의 어려움은

지면에 옮겨진 자신의 형편없는 글과

서툰 글을 보고
잠자리에 들어야 하는 데 있다.

그리고 다음 날 잠에서 깨어
형편없고 서툰 글귀들을 들여다보고
다듬어서
너무 형편없고 서툴지 않게 고치고
다시 잠자리에 들어야 하는 데 있다

그리고 또 다음 날이 되면
조금 더 그 글을 다듬어서
그리 나쁘지 않게 만든 다음
다시 잠자리에 든다

그리고 그 글을 다시 다듬어
평균 수준으로 만든 다음에
한 번 더 다듬는다
운이 좋다면
좋은 글을 얻을 수도 있으리라

그리고 거기까지 했다면
성공이다.