

익혀두면 평생을 보장하는 삶의 11가지 기술

2016년 3월 27일 by [뉴스페퍼민트](#)

※ 이 글은 <비즈니스 인사이더>지에 실린 「[11 skills that are hard to learn but will pay off forever](#)」를 번역한 것입니다.

1. 잠을 잘 다스리는 기술



잠을 방해하는 일거리는 늘 넘쳐나는 탓에 제 시간에 수면을 취하기는 쉽지 않습니다. 그러나 규칙적인 잠자리 습관은 밤에 푹 쉴 수 있게 도와줍니다. 잠자리에 들고 나는 시간이 일정할수록 빨리 잠이 들고 깨어나며, 수면의 질도 올라갑니다.

2. 공감하는 기술

제인 워드웬드의 말에 따르면, 오늘날의 기업문화에서 공감은 너무나 쉽게 잊혀지는 가치 중 하나입니다.

“다른 이의 기분에 공감하는 능력은 사람들이 더 열심히 일하도록 동기를 부여하며, 심지어 그들이 받는 월급보다 더 큰 뭔가를 지향할 수 있도록 돕기도 하죠.”

3. 시간을 관리하는 기술

효율적으로 시간을 관리하는 법은 그 무엇보다 높은 평가를 받을 만한 기술입니다.

“가장 어려웠던 부분은 단순히 계획한 일을 실천하는 것 이상으로, 할일 목록의 일거리를 꼼꼼하게 정리해서 일정에 맞춰 모든 과제를 마칠 수 있도록 하는 일이었죠.” 라고 알리나 그제고르즈비스카는 말합니다.

4. 도움을 요청하는 기술



루이즈 크리스티는 말합니다. “인터뷰에서 ‘필요한 도움을 요청하는 방법을 모르면 여기서 일할 수 없어요’ 라는 답변을 들었죠.

나중에 알았는데, 전임자는 일이 힘에 부친다는 걸 인정하지 못했고 도움을 제때 요청하지 않아서 일을 망쳤더군요.”

언제 도움이 필요할지 파악하고 그걸 구하는 일은 사실 대단히 어려운데, 누구도 약하거나 무능력하다는 인상을 주고 싶어하지 않기 때문입니다.

그러나 최근 하버드 비즈니스 스쿨의 연구에 따르면 도움을 요청하는 일은 오히려 더 능력이 뛰어나다는 인상을 준다고 합니다. 상대의 지적 능력이나 기술을 인정하는 셈이 되어, 상대가 당신의 가치를 인정하도록 만드는 것이죠.

5. 지속하는 기술

새로운 운동을 시작하거나 중요한 프로젝트에 임할 때, 성공에 가장 중요한 요소는 얼마나 지속할 수 있는지 여부입니다.

대부분의 사람은 보통 정상에 이르면 하던 일을 멈추는 경향이 있지만, 그 위치를 유지하기 위해서는 더 열심히, 꾸준히 일을 지속할 수 있어야 합니다.

6. 긍정적인 혼잣말을 하는 기술

남이 어떻게 생각하는지 여부와는 상관없이, 자기자신에 대해 어떻게 생각하는지 여부가 중요합니다.

시간이 가면서 자신감을 늘리고 스스로를 믿을 수 있는 능력이 생겨나기 때문입니다. 부정적인 혼잣말의 경우는 실제로도 자신감을 서서히 깎아먹습니다.

7. 언제 말을 멈출지 알고 실제로 그렇게 하는 기술

“이건 아니라고 생각되는 모든 것에 대해 짜증을 부릴 수는 없는 법이죠. 가끔은 그냥 닥치고 있는 편이 나아요.” 로쉬나 나지르는 말합니다.

“화가 나거나 짜증이 솟구칠 때 있는 대로 터트리고 나면 반드시 후회하게 됩니다.” 울컥할 때 입을 꼭 다물고 있는 것은 아주 유용한 동시에, 물론, 가장 익히기 어려운 기술입니다.

8. 잘 듣는 기술



입을 다무는 기술은 잘 듣는 기술과 이어집니다. “직장에서는 할 일들이 넘쳐나죠. 우리 뇌는 감당할 수 있는 만큼만을 감당할 수 있고요.”라고 니콜 립킨은 말합니다.

한 가지 잘 듣는 기술로는 상대가 한 말을 다시 한번 반복하는 것입니다. “이렇게 하면 모두가 같은 선상에서 이야기를 이어가기 쉬워지죠.”

9. 내 일이나 신경쓰는 기술

남의 일에 신경쓰는 건 도움이 되지도 않을 뿐더러 시간과 자원을 잡아먹습니다. 물론 그걸 알고 실천하기까지는 시간이 걸립니다.

10. 뒷담화에 저항하는 기술



좋은 관계를 만들고 유지하는 핵심은 신뢰입니다. 신뢰를 무너뜨리는 가장 쉬운 방법은 뒷담화이지요.

물론 뒷담화에서 빠지는 일은 곧 실질적으로 중요한 대화를 놓치거나, 영향력 있는 사람으로부터 거리를 두거나, 사람들에게 “말 끊어서 정말 미안한데, 그걸 꼭 알 필요는 없으니 다른 얘기를 하면 안 될까요?”라 어렵게 말을 꺼내야 하는 일이기도 합니다.

그러나 결과적으로는 그 무엇보다 값진 보상을 얻게 되죠. 신뢰 말입니다.

11. 생각을 다스리는 기술

원하는 일을 하고 이루고자 하는 일을 이루려면 의식적으로 생각의 초점을 맞추어야 합니다.

우리는 우리 과거의 산물이며 우리의 현재 생각은 과거의 결과물이라는 사실을 이를 어렵게 만듭니다만, 과거는 결코 미래와 같지 않습니다.

원문: [뉴스페퍼민트](#)