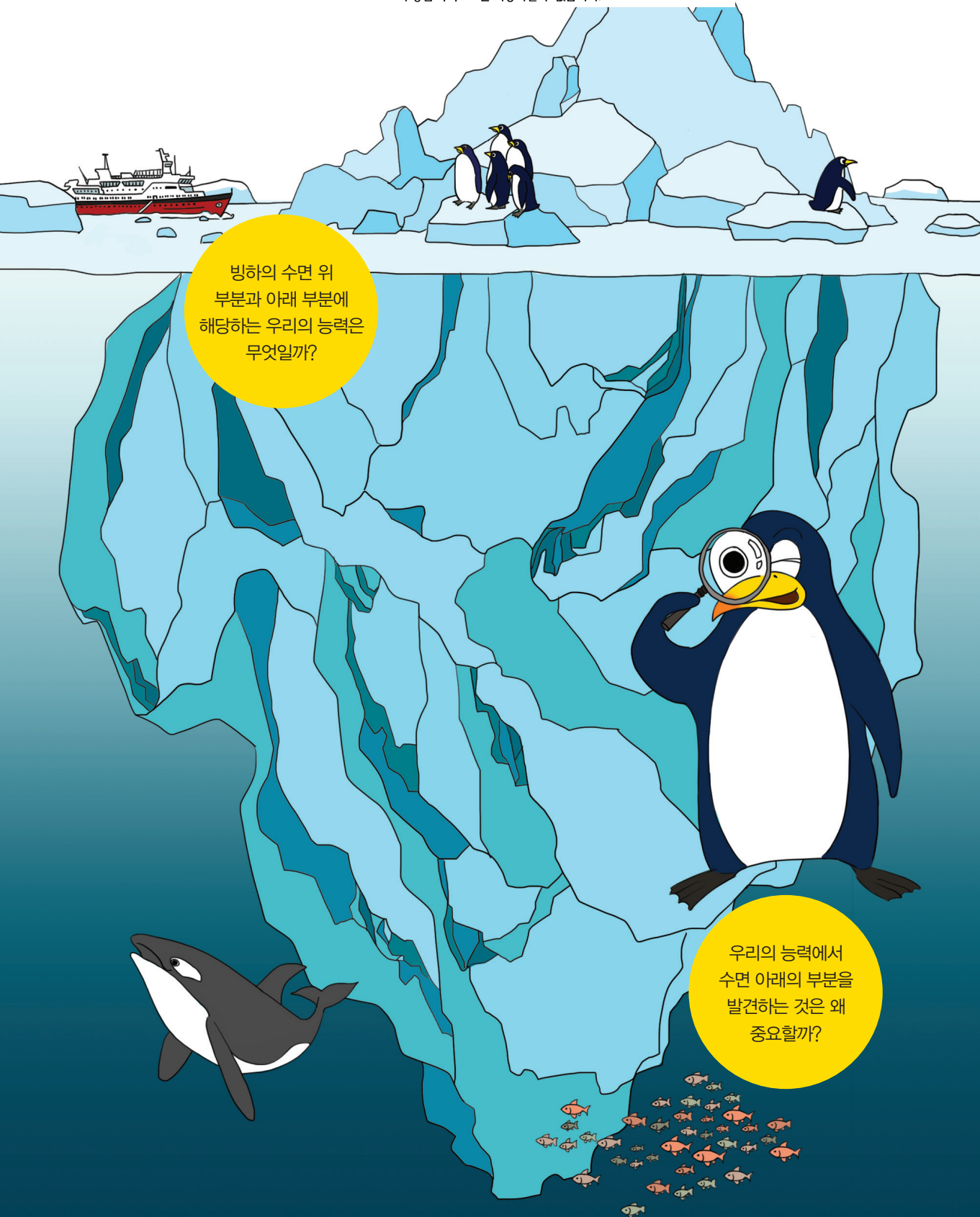


04

나는 어떤 강점을 가지고 있는가?

들어가기

자신이 지닌 좋은 점에 대해서는 눈을 감고 나쁜 점에 대해서만 관심을 가지고 슬퍼한다면 불행할 수밖에 없습니다. 이제 나의 약점에 대해 따뜻한 시선을 보내고, 나의 강점에 대해 적극적으로 관심을 가져보는 것은 어떨까요? 나의 강점을 알아야 자신의 인생길을 보다 잘 선택할 수 있습니다. 이 장에서는 내가 가진 강점이 무엇인지 찾아보도록 하겠습니다.



그들의 이야기 01

약점 대신 강점에 집중하라

세계 최고의 탁구 선수로 도약한 유승민 이야기

대한민국 남자 탁구의 희망 유승민 선수가 2004년 아테네 올림픽 대회에서 금메달을 땀을 때 온 나라가 떠들썩했다. 유승민 선수가 결승에서 중국의 왕하오 선수를 물리쳤기 때문이다. 중국은 등록된 탁구 선수만 해도 2,000만 명이고, 한국은 2,000여 명에 불과하니 10,000:1의 게임에서 승리한 셈이다.

왕하오 선수는 유승민 선수가 포핸드 드라이브 공격은 매우 강한 데 반해 백핸드 드라이브는 공격과 수비에 모두 약하다는 것을 익히 알고 있었다. 실제로 경기 당일 왕하오 선수는 유승민 선수의 약점인 백핸드를 집요하게 공격했다. 그러나 유승민 선수는 백핸드로 오는 공을 포핸드로 받아쳐버리는 것에 주력했다. 자신의 강점인 뛰어난 스피드를 바탕으로 백핸드 공격이 들어오면 몸을 재빠르게 왼쪽으로 틀어 포핸드로 포인트를 얻었던 것이다.

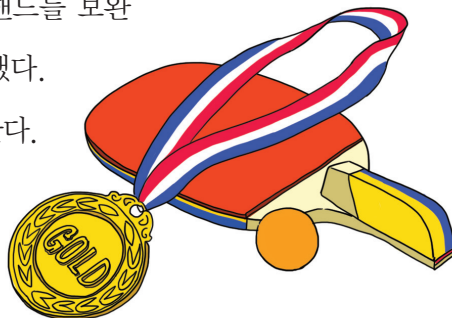
당시 사람들은 유승민 선수가 자신의 약점인 백핸드를 보완해야 앞으로 선수로서 승승장구할 수 있다고 말했다. 그러나 김택수 코치는 그렇게 생각하지 않았다고 한다.

한 기자가 김택수 코치에게 물었다.

“유승민 선수의 훈련 비결은 무엇입니까?”

“하루에 여덟 시간씩 강점을 강화합니다.”

“강점을 강화한다고요? 좀 더 구체적으로 말씀해 주십시오.”



“유승민 선수는 포핸드는 강한 반면 백핸드는 약합니다. 하지만 우리는 백핸드를 보완하는 대신 포핸드를 더욱 강하게 하는 훈련을 계속했습니다. 그가 백핸드에 약점이 있다는 사실은 상대방 선수들도 다 압니다. 그렇지만 포핸드가 워낙 강력하기에 아무도 그의 약점을 공략하지 못하는 것이지요.”

— 유철수, 『명품인재 짝퉁인재』(이지북, 2005) —

*포핸드(forehand): 탁구나 테니스에서 팔을 앞으로 뻗은 채로 공을 치는 타구법. 공을 치는 손의 손바닥이 상대방을 향하게 됨.

*백핸드(backhand): 포핸드와 반대로 치는 타구법. 공을 치는 손의 손등이 상대방을 향하게 됨.

Q 유승민이 올림픽 대회에서 금메달을 딸 수 있었던 까닭은 무엇일까요?

Tip 유승민은 약점인 백핸드를 보완하는 데 중점을 두지 않고 포핸드를 잘하는 강점에 집중하여 이를 더 발전시키는 방향으로 나아갔어요. 우리는 유승민 선수를 통해 자신이 더 잘 하는 것, 즉 강점에 집중할 때 성공적인 결과를 얻을 수 있다는 사실을 알 수 있어요.

유승민은? 대한민국의 탁구 선수이다. 2004년 8월 아테네 올림픽 대회 탁구 남자 단식 결승전에서 당시 세계 랭킹 최상위권이었던 중국의 왕하오 선수를 세트 스코어 4 : 2로 꺾고 1988년 서울 올림픽 이후로 16년 만에 금메달을 차지했다. 2012년 런던 올림픽 대회 단체전에서는 결승에 올랐으나 중국에 0 : 3으로 패하여 은메달을 목에 걸었다.

자기 이해를 통해 강점을 발견하라

자신의 성격에서 긍정적인 면을 찾아라

특강을 마치고 나오는 길이었다. 한 학생이 멈칫거리며 나에게 다가왔다. 자기 성격에 대해 상담을 하고 싶다는 것이었다. 고개를 숙인 채 겨우 들릴 듯한 소리로 간청했다. 좀 바쁘긴 했지만 그의 표정으로 보아 절박한 사연인 듯 싶어 차마 뿌리칠 수 없었다.

그는 대학원 학생인데, 성격상 다른 사람 앞에서 발표를 잘 못해 고민하고 있었다. 발표라도 있는 날이면 걱정으로 잠을 이룰 수 없다고 했다. 자료 준비에서 정리, 연습까지 아무리 철저히 해도 자신이 없다는 것이다. 막상 자기 차례가 오면 어찌나 떨리는지 아는 것을 반도 발표하지 못한다고 한다. 그런 까닭에 발표가 끝난 뒤에는 몹시 비참한 기분이 든다고 했다. 그리고 그런 자신이 미워진다는 것이다.

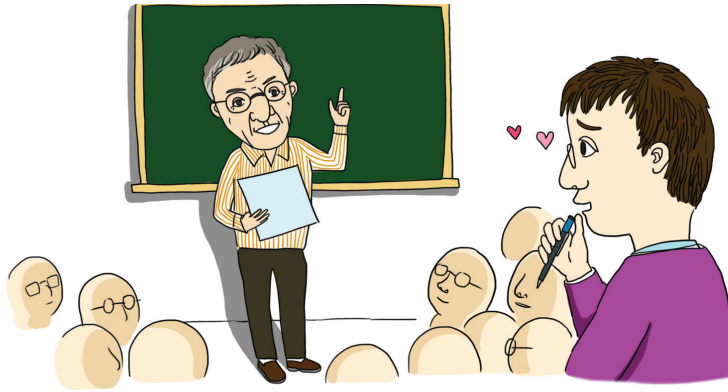
“선생님, 제 성격을 좀 바꿀 수는 없을까요? 전 이것만 해결되면 아무 고민이 없습니다.”

나는 그에게 조언을 해 주었다.

“천만에! 자넨 아직도 갈 길이 멀어. 그 성격 변하는 날 자네 발전도 끝날 것일세! 좀 더 그대로 지녀야 하네.”

그는 무슨 말인지 영 알아들을 수 없다는 표정이었다.

“생각해 봐. 자네는 영리해. 하지만 그것만으로는 부족해. 노력이 있어야 하네.



문제는 그 노력이야. 무엇이 자네를 그토록 노력하게 만들었나? 그건 자네의 그 성격 때문이야. 자네는 여러 사람 앞에 잘 나서질 못해. 말도 잘 못하지. 자네 말처럼 내성적이야. 하지만 그렇기 때문에 자네는 누구보다 공부를 열심히 하지 않았던가? 그래서 자넨 좋은 대학에 합격했고, 교수 요원으로까지 추천을 받지 않았나 말일세. 떨리는 만큼 공부를 더 열심히 했던 것이지. 그게 자네를 오늘 이 시점까지 밀어 올린 거야. 자네의 그 성격은 자네에게 원수가 아니라 은인일세.”

그는 내 이야기에 믿지 못하겠다는 듯 어리둥절한 표정이었다. 나는 내친 김에 내 이야기까지 하지 않을 수 없었다.

“자네는 아까 나처럼 당당하고 유창한 달변으로 연설할 수 없을까 하고 부러워했지? 그래, 난 하나를 알아도 마치 열이나 아는 것처럼 그럴 듯하게 꾸며 댈 수 있어. 난 활발한 성격이라 조용히 있으면 오히려 좀이 쑤시고, 다른 이 앞에서 떨지도 않기 위해 열심히 준비를 안 해도 된다네. 자넨 열을 알아도 하나를 표현 못 하니 그만큼 열심히 준비하지 않으면 안 되잖나. 그래서 자네는 고민이 라지만, 생각해 보게. 이대로 십 년을 가면 자네와 나와 의 실력 차이는 어떻게 되겠나?”

그제서야 그는 고개를 끄덕였다. 그의 눈에는 뭔가 확신이 서는 듯했다. 내 두 손을 꼭 잡은 그의 큰 눈에는 눈물마저 고여 있었다.



내향적인 사람은 자신이 없다. 어딘가 모자란 듯 싶은 자기 부족감에 고민하고 있다. 적극성도 없고 매사에 용기도 없으니, 해보기도 전에 패배감부터 든다. 이들이 열등감에 잘 빠지는 것도 이 때문이다. 내향적인 성격 때문에 정상적으로 사회 활동을 하지 못하고 깊은 수렁에 빠져 버리는 이들도 없지 않다. 그러나 내향적인 사람 모두가 좌절의 늪에 가라앉는 것은 아니다. 그들 중 많은 이들은 자기의 성격 때문에 더 열심히 일하고 공부한다. 그것밖에 이들에게 주어진 무기는 없기 때문이다. 노력형, 근검형이 될 수밖에 없는 숙명을 타고난 셈이다.

외향적인 사람은 화려하다. 갖춘 것도 많고 인기도 좋다. 어딜 가나 사람들로 부터 귀여움도 받고 인정도 받는다. 여기저기 불러 다닌다. 자기가 가지고 있는 것을 충분히, 아니 그 이상 발휘할 수 있으니 크게 노력을 하지 않아도 사람들이 예뻐해 준다. 그렇게 모든 것이 외부로부터 채워지니 어떤 사람들은 더 이상 스스로 채워야 할 필요를 느끼지 못해서 노력하지 않는 경우도 있다.

외향적인 사람은 화려하고, 확실히 그들에게 주어진 것이 많다. 축복이 아닐



수 없다. 그러나 내향적인 사람이 더 열심히, 그저 열심히 공부하고 준비한다면, 수십 년이 지난 먼 훗날 두 사람의 인생은 어떻게 달라져 있을까? 어느 쪽의 삶이 더 풍성할 것이라고 생각하는가? 정말로 축복받은 성격은 어느 쪽일까? 당신의 대답이 궁금하다.

— 이시형, 『작은 도전자』 중 ‘축복받은 성격’ (다림, 2008) —

Q 대학원생은 상담 후 자신의 소극적 성격을 어떻게 강점으로 보게 되었나요?

생각 Tip 자신의 소극적인 성격이 공부나 발표를 하는 데 약점이라고 생각해서 괴로워하고 있는 대학원생에게 박사는 소극적인 성격으로 인해 더 열심히 공부하여 더 나은 사람이 될 수 있다는 것을 말해 주었어요. 이 말을 들은 대학원생은 자신이 가진 성격의 긍정적인 면을 발견하게 되었어요.

이시형은? 대한민국을 대표하는 정신과 의사이자 베스트셀러 작가이다. 국민 건강, 자기 계발, 자녀 교육, 공부법 등 다양한 주제로 강연을 하며 남녀노소 모두에게 인기 높은 명강사이다. 실체가 없다고 여겨지던 ‘화병(Hwa-byung)’을 세계 정신 의학 용어로 만든 정신 의학계의 권위자로 뇌과학의 대중화를 이끈 선구자이기도 하다.

약점까지 수용하여 강점을 계발하라

말더듬이에서 명연설가로 변신한 처칠 이야기

땅달막한 키에 뚱뚱하고 못생긴 한 소년이 있다. 선천적으로 혀가 짧아 말을 더듬기 일쑤이고, 다른 사람과 말을 할 때도 완전한 문장을 만들어 낼 만큼 문장력이 있는 것도 아니었다. 하지만 성인이 된 그 소년은 혀 짧은 소리와 말더듬이 증상을 극복하고 감동적인 명연설로 국민의 마음을 움직였다. 전쟁으로 위기에 처한 국가의 운명을 승리로 바꾼 수장이 되었으며, 영국에서 가장 존경받는 지도자가 되었다. 그가 바로 제2차 세계 대전에서 영국을 승리로 이끈 윈스턴 처칠이다. 정치가로서는 치명적이라 할 수 있는 말더듬이 증상을 가진 그가 영국을 이끈 소통 방식은 바로 ‘자신감’이었다.

처칠이 두 차례 총리를 역임할 당시 영국은 극도로 혼란스러웠다. 독일의 무차별적인 공격으로 인해 국가의 존폐가 달라질 정도의 심각한 위기에 놓였기 때문이었다. 당시 영국과 영국인들에게 가장 필요한 것은 자신감이었다. 이러한 사실을 잘 알고 있는 처칠은 풍만한 외모에서 느껴지는 무게감을 잘 활용했다.

불도그처럼 생긴 얼굴에 굵은 시가를 물고 회담장과 전쟁터를 누비는 처칠의 모습에서 영국인들은 독심과 카리스마를 느꼈다. 시대적으로 우울한 상황에서도 지팡이에 모자를 걸고 빙빙 돌리며 청중을 향해 인사하는 그의 모습을 통해 영국인들은 웃을 수 있는 여유를 가질 수 있었다. 그리고 손가락으로 승리를 뜻하는



V자를 그리며 당당한 표정을 짓는 그의 모습에서 사람들은 ‘할 수 있다’는 희망을 품었다.

사실 처칠의 말솜씨는 어눌하고 서툴렀다. 연설자에게 가장 치명적인 말더듬이 증상 때문에 처음에는 국민들에게도 강한 인상을 주지는 못했다. 하지만 그는 선천적인 문제에 좌절하지 않고 약점을 강점으로 승화시켰다. 유창하게 말하는 대신 짜임새 있는 원고를 만들기 위해 노력한 것이다.

그는 미국의 정치인이자 변호사인 윌리엄 파크 코크란에게 화려한 연설 스타일을 배우고, 에드워드 기번의 『로마 제국 쇠망사』를 연구하며 격조 높은 어법을 배웠다. 이와 같은 치밀한 훈련을 통해 그는 20세기 최고의 웅변가 중 한 사람으로 기억되고 있으며, 노벨 문학상을 수상하기도 했다. 그럼에도 불구하고 처칠은 청중의 수준에 맞는 화법을 구상하기 위해 연설 원고를 수정하고 또 수정하는 것으로 유명하다. 완벽한 원고를 만들고 그것을 정확하게 기억해서 청중에게 전달하는 것을 선호했기 때문이다.

— 김은성, 『오바마처럼 연설하고 오프라처럼 대화하라』(위즈덤하우스, 2009) —

Q 말더듬이었던 처칠이 명연설을 하게 된 비결은 무엇일까요?

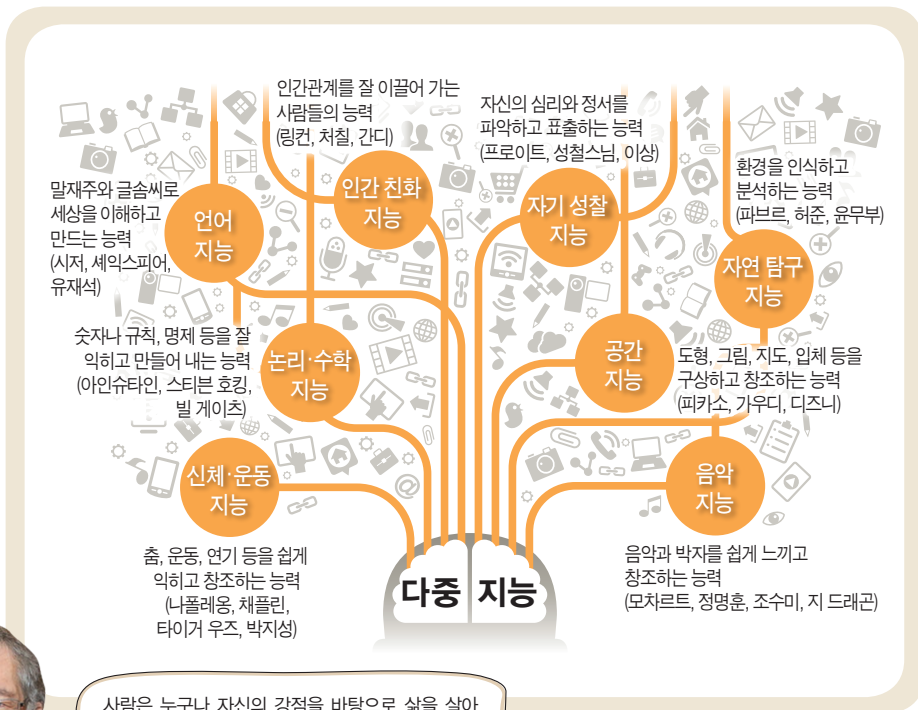
Tip 정치가인 처칠은 말을 더듬는 약점에도 불구하고 타고난 자신감을 발휘하여 열심히 노력했지요. 그는 유창하게 말하는 대신 청중의 수준에 맞는 화법을 구상하기 위해 원고를 끊임없이 수정하여 짜임새 있는 원고를 만들었어요.

윈스턴 처칠(Winston L. S. Churchill)은? 영국 명문 말버러 공작 가문의 후손으로 정치가, 웅변가, 저술가이다. 아일랜드 총독이었던 할아버지를 따라 어린 시절을 더블린에서 보냈다. 그후 잉글랜드의 해로 학교(Harrow School)에 입학하였고, 샌드허스트 육군 사관 학교에 진학하여 쿠바, 인도 등에서 복무했으며, 종군 기자로도 활약하였다. 1940~1945년, 1951~1955년 두 차례에 걸쳐 영국의 수상을 역임했으며, 제2차 세계 대전 중에는 연립 내각의 수상이 되어 전쟁을 승리로 이끌었다. 1953년에는 『제2차 세계 대전 회고록』으로 노벨 문학상을 받았다.

나의 이야기

나의 강점 발견하기

※ 다음은 가드너가 제시한 다중 지능에 대한 내용이다. 다양한 지능 중 자신의 강점이 무엇인지 찾아보자.



사람은 누구나 자신의 강점을 바탕으로 삶을 살아 가는 것이 좋습니다. 자신의 강점이 되는 지능을 확인하고 잘 활용할 수 있어야 합니다.

하워드 가드너(세계적인 교육 심리학자이며, 다중 지능 이론의 창시자)

▶ 다중 지능별 특성과 관련 직업

지능	특성	관련 직업
음악 지능	작곡, 연주, 성악 분야에서 재능이 있는 사람에게 발견되는 능력으로 음악에 대한 직관적인 이해, 분석적인 변별, 기능적인 표현 능력 등 음악적인 재능과 관련된 지능이다.	음악 비평가, 작곡가, 연주가
신체·운동 지능	운동, 무용 분야에서 재능이 있는 사람에게 발견되는 능력으로 몸 전체를 이용해 효과적으로 표현하는 능력과 손을 기능적으로 사용하는 능력 등 신체를 통제하고 물체를 숨씨 있게 다루는 지능이다.	운동 선수, 무용가, 조립공, 조각가, 기계공, 외과 의사, 배우
논리·수학 지능	수리, 과학, 논리 분야에서 재능이 있는 사람에게 발견되는 능력으로 숫자를 적절히 사용하고, 추론을 잘하며, 빠른 문제 해결 능력 등 수리력, 논리적 사고와 관련된 지능이다.	수학자, 통계 전문가, 과학자, 논리학자, 컴퓨터 프로그래머
공간 지능	건축, 미술, 기술 분야에서 재능이 있는 사람에게 발견되는 능력으로 시각적·공간적 세계를 정확하게 지각하고, 적절하게 변형시키는 능력 등 시공간의 지각, 회전, 변형과 관련된 지능이다.	여행 안내자, 건축가, 실내 장식가, 발명가, 미술가
언어 지능	문학, 언론 분야에서 재능이 있는 사람에게 발견되는 능력으로 단어를 효과적이고 실용적이며 유창하게 사용하고, 소리, 리듬, 의미의 관계를 파악하는 지능이다.	연설가, 정치가, 시인, 극작가, 편집자, 기자
인간 친화 지능	종교, 사상, 판매 분야에서 재능이 있는 사람에게 발견되는 능력으로 다른 사람의 정서를 정확하게 지각하고 그에 대해 바르게 반응을 주고받는 능력 등 기분, 동기, 의도 등을 파악하는 지능이다.	상담사, 교사, 심리치료사, 정치가, 종교 지도자
자기 성찰 지능	자신의 감정을 통제하고 행동을 조절하는 능력으로 자신을 올바르게 이해하는 데 관련된 능력과 그를 통해 세상에 적응하는 능력 등 자신의 느낌, 장단점, 특기, 희망, 관심을 파악하는 지능이다.	철학자, 소설가, 정신 상담가, 종교 지도자
자연 탐구 지능	생물학 분야에서 재능이 있는 사람에게 발견되는 능력으로 자연 현상에 대한 유형을 규정하고 분류하는 능력 등 동식물, 주변 사물을 관찰하고 분석하는 지능이다.	식물학자, 과학자, 정원사, 수의사, 해안학자, 지질학자

(1) 다음은 다중 지능 간편 검사지이다. 항목별로 자신에게 해당되는 번호에 ✓표 해 보자(1: 전혀 그렇지 않다. 2: 별로 그렇지 않다. 3: 보통이다. 4: 대체로 그렇다. 5: 매우 그렇다.).

항목	1	2	3	4	5
① 취미 생활로 악기 연주나 음악감상을 즐긴다.					
② 운동 경기를 보면 운동 선수들의 장단점을 잘 짚어 낸다.					
③ 어떤 일이든 실험하고 검증하는 것을 좋아한다.					
④ 손으로 물건을 만들고 그림 그리는 것을 좋아한다.					
⑤ 다른 사람보다 어휘력이 좋은 편이다.					
⑥ 친구나 가족들의 고민거리를 들어주거나 해결하는 것을 좋아한다.					
⑦ 나 자신을 되돌아보고 앞으로의 생활을 계획하는 것을 좋아한다.					
⑧ 자동차에 관심이 많고, 각각의 공통점과 차이점을 잘 알고 있다.					
⑨ 악보를 보면 그 곡의 멜로디를 어느 정도 알 수 있다.					
⑩ 평소에 몸을 움직이며 활동하는 것을 좋아한다.					
⑪ 교과 중에서 수학이나 과학 과목을 좋아한다.					
⑫ 어림짐작으로도 길이나 넓이를 비교적 정확히 파악할 수 있다.					
⑬ 글이나 문서를 읽을 때 문법적으로 어색한 문장이나 단어를 잘 찾아낸다.					

항목	1	2	3	4	5
14 학교에서 집단 따돌림이 왜 발생하고 어떻게 해결하면 좋을지 알고 있다.					
15 나의 건강 상태나 기분을 정확히 파악할 수 있다.					
16 옷이나 가방을 보면 어떤 상표인지 바로 알아맞힐 수 있다.					
17 다른 사람의 연주나 노래를 들으면 어떤 점이 부족한지 알 수 있다.					
18 어떤 운동이라도 한두 번 해 보면 잘할 수 있다.					
19 다른 사람의 말 속에서 비논리적인 점을 잘 찾아낸다.					
20 다른 사람의 그림을 보고 평가를 잘할 수 있다.					
21 어렸을 적 꿈이 작거나 아나운서였다.					
22 다른 사람들로 부터 다정다감하다는 소리를 자주 듣는다.					
23 내 생각이나 감정을 상황에 맞게 잘 통제하고 조절한다.					
24 동물이나 식물에 대한 정보를 많이 알고 있다.					
25 다른 사람과 노래할 때 화음을 잘 넣는다.					
26 운동을 잘한다는 말을 자주 듣는다.					
27 학교생활에서 발생하는 문제를 해결하는 절차와 방법을 잘 알고 있다.					
28 내 방을 꾸밀 때 어떤 재료를 사용해야 하고 어떻게 배치해야 할지 잘 알고 있다.					

항목	1	2	3	4	5
29 글을 조리 있고 설득력 있게 쓴다는 말을 자주 듣는다.					
30 학교 친구나 선생님의 기분을 잘 파악하고 적절하게 대처한다.					
31 평소에 내 능력이나 재능을 계발하기 위해 노력한다.					
32 동물이나 식물을 좋아하고 잘 돌본다.					
33 악기를 연주할 때 곡의 음정, 리듬, 분위기를 정확하게 표현한다.					
34 뜨개질이나 조각, 조립과 같은 섬세한 손놀림이 필요한 활동을 잘 할 수 있다.					
35 물건의 가격이나 은행 이자 등을 잘 계산한다.					
36 다른 사람으로부터 그림 그리기나 만들기를 잘한다고 칭찬을 받은 적이 있다.					
37 책이나 신문의 사설을 읽을 때 그 내용을 잘 이해한다.					
38 가족이나 선배, 친구 등 누구와도 잘 지내는 편이다.					
39 나의 일정을 다이어리에 정리하는 등 규칙적인 생활을 위해 노력한다.					
40 나는 현재 동식물과 관련된 취미를 갖고 있거나 그런 쪽의 직업을 갖고 싶다.					
41 어떤 악기라도 연주법을 쉽게 익힌다.					
42 개그맨이나 탤런트 등 주변 사람들의 행동을 잘 흉내 낼 수 있다.					

항목	1	2	3	4	5
43 어떤 것을 암기할 때 무작정 외우기보다는 논리적으로 이해하여 암기한다.					
44 새로운 지식을 습득할 때 그림이나 개념 지도를 그려가며 외운다.					
45 좋아하는 수업 시간은 국어 시간과 글쓰기 시간이다.					
46 내가 속한 집단에서 내가 해야 할 일을 잘 찾아서 수행한다.					
47 어떤 일에 실패했을 때 원인을 분석해서 그런 일이 반복되지 않도록 노력한다.					
48 동식물이나 특정 사물이 갖는 특징을 분석하는 것을 좋아한다.					
49 빈칸에 어떤 곡을 채워보라고 하면 어렵지 않게 채울 수 있다.					
50 연기나 춤으로 내가 전하고자 하는 것을 잘 표현할 수 있다.					
51 어떤 문제가 생기면 성급하게 결론을 내리기보다는 원인을 밝히려 고 한다.					
52 고장 난 기계나 물건을 잘 고친다.					
53 다른 사람이 하는 말의 핵심을 잘 파악한다.					
54 다른 사람들 앞에서 발표나 연설을 잘한다.					
55 앞으로 어떻게 성공해야 할지에 대해 뚜렷한 신념을 갖고 있다.					
56 환경 문제를 해결할 수 있는 방법을 많이 알고 있다.					

(2) (1)에서 표시한 점수를 다중 지능 검사 답안지에 적어 보고, 세로 합계 점수를 계산해 자신의 강점 지능 세 가지를 뽑아 보자.

간이 다중 지능 검사 답안지

항목	1	2	3	4	5	6	7	8
나의 점수								
항목	9	10	11	12	13	14	15	16
나의 점수								
항목	17	18	19	20	21	22	23	24
나의 점수								
항목	25	26	27	28	29	30	31	32
나의 점수								
항목	33	34	35	36	37	38	39	40
나의 점수								
항목	41	42	43	44	45	46	47	48
나의 점수								
항목	49	50	51	52	53	54	55	56
나의 점수								

세로 항목별 합계

지능 유형	A	B	C	D	E	F	G	H
합계 점수								

※ 각각의 세로 항목에 해당하는 지능은 다음과 같다.

A 음악 지능

B 신체·운동 지능

B 논리·수학 지능

D 공간 지능

E 언어 지능

F 인간 친화 지능

G 자기 성찰 지능

H 자연 탐구 지능

나의 강점 지능 세 가지와 그것을 어떻게 계발할지 자신의 생각을 써 보자.

1.

2.

3.



진정한 행복은 자신의 강점을 활용하며 얻어진다

긍정 심리학의 창시자인 셀리그먼은 “자신의 숨겨진 강점을 발견하여 계발하면 그것이 자신의 참모습이 된다. 행복한 삶의 공식은 자신의 대표 강점을 일상생활 속에서 매일 발휘하며 커다란 만족과 진정한 행복을 경험하는 것이다.”라고 주장하고 있다.

인간은 누구나 나름대로의 성격적인 강점과 약점을 지니고 있다. 그런데 우리는 자신이든 타인이든 강점보다 약점에 더 주목하는 경향이 있다. 자신의 약점을 인식하여 보완하는 노력은 중요하다. 그러나 성격적인 면의 약점은 쉽게 개선되지 않기 때문에 흔히 자존감을 잠식하여 열등감의 원천이 되기도 한다. 또한 많은 사람이 자신의 강점에 대해서 무지할 뿐만 아니라 그러한 강점을 활용하는 데 무관심하다. 벤저민 프랭클린이 다음과 같이 말하고 있듯이.



“삶의 진정한 비극은 우리가 충분한 강점을 갖지 못한 데에 있는 것이 아니라 이미 갖고 있는 강점을 충분히 활용하지 못하는 데 있다.”

— 권석만, 『인간의 긍정적 성품』 (학지사, 2011) —

