

더 읽어 보면 좋을 책들

- 타인의 부정적인 감정에 상처받지 않는 법
데이비드 플레이. 3초간: 눈 깜짝할 사이에 분노와 짜증을 잠재우는 감정조절의 원리. 신예경 역. 알키, 2011.
- 부정적인 감정을 살피볼 수 있는 41가지의 사례, 감정코칭북
선안남. 감정 터치: 매일 수만 가지 감정에 흔들리는 나에게 필요한 코칭북. 신원문화사, 2012.
- 우리의 마음을 지배하고 조종하는 '마음의 덫'에서 벗어나기
박용철. 감정연습: 마음의 덫에서 벗어나는 셀프 테라피. 추수밭, 2012.
- 과학자들과 심리학자들이 말하는 감정의 실체
클라우드리아 해먼드. 감정의 롤러코스터. 이상원 역. 사이언스북스, 2007.
- 감정의 자유가 주는 힘을 누리고 부정적인 감정에서 해방되기
주디스 올로프. 감정의 자유: 부정적 감정으로부터 해방되어 인생을 바꾸는 법. 이유경 역. 물푸레, 2012.
- 감정 조절 실패를 예측하고, 이해하고, 바꾸는 자가치유서
스콧 스프라들린. 감정조절 설명서. 김송호 역. 지상사, 2012
- 감정의 늪에서 벗어나 삶을 행복으로 이끌 수 있는 마음 정리법
마르코 폰 뮌히하우젠. 결국, 감정이 문제야: 자꾸만 꼬이는 직장, 가족, 연애, 인간관계. 김해생 역. 한국경제신문사, 2012.
- 자신의 감정을 이성적으로 바라보고, 활용하고, 다스리는 법
마고트 슈미츠, 미하엘 슈미츠. (화내지 말고 휘둘리지 말고) 내 감정 사용하는 법. 엄양선 역. 21세기북스, 2011.
- 감정을 조절하는 것은 바로 '뇌', 자기조절력의 기술
이시형. 세로토닌하라! 중앙북스(books), 2010.
- 감정의 소용돌이의 원인과 감정의 주인이 되는 해법
이지영. 정서 조절 코칭북: 내 감정의 주인이 되어라. 시그마프레스, 2012.

대학생을 위한 주제별 독서 목록 6



감정 돌보기

● 내가 왜 이런지 답답할 때 ...

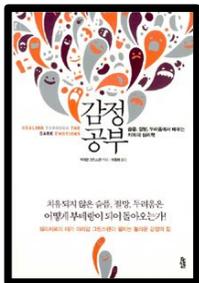
이자벨 피오자. 도대체 내가 왜 이러지?: 행복해지기 위한 자기발견의 지침서. 남윤지 역. 여성신문사, 2004.



마음의 상처는 오랫동안 남아 우리를 괴롭힌다. 하지만 정서적 문제에 익숙하지 않은 많은 사람들은 올바른 정서표현을 가로막는 '기생감정'으로 대체해 버린다. 이 책은 '정서적 문맹에서 마음의 지성에 이르기까지' 감정의 마비상태에서 상호작용까지 7단계를 제시하며 우리의 정서와 감정에 대해 자세히 다룬다. 일상생활에서 정서와 감정을 조절하고, 표현하는 법과 나쁜 정서로부터 스스로를 해방시키는 법을 가르쳐준다.

● 슬픔, 절망, 두려움에서 배우는 치유의 심리학

미리암 그린스팬. 감정공부. 이종복 역. 돌, 2008.

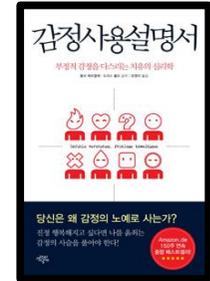


여성주의 심리학의 대모인 저자는 '긍정적'이라고 부르든 '부정적'이라고 부르든 간에 감정이 존재하는 데에는 이유가 있고, 우리가 배울 무엇인가를 가지고 있다는 것을 강조한다. 저자 자신의 상실의 경험과 함께 일상생활에서 피할 수 없는 세 가지 감정인 슬픔, 절망, 두려움을 존중하고 치유하라는 메시지를 전한다. 삶을 치유하고 바꿀 수 있는 힘을 가진 책.

● 부정적 감정을 다스리는 치유의 심리학

롤프 메르크레, 도리스 볼프. 감정사용설명서. 유명미 역. 생각의날개, 2010.

인간의 감정이 어떻게 생겨나며 불안, 걱정, 열등감, 죄책감, 질투, 우울 등 인간의 기본적인 감정이 우리의 의식과 신체에 어떤 영향을 미치는지 이야기한다. 인지행동치료에 토대를 둔 이 책의 셀프 헬프 프로그램은 어떻게 하면 삶을 더욱 풍요롭게 누릴 수 있는지, 그리고 두려움, 망설임, 우울 등의 부정적인 감정을 어떻게 극복할 수 있는지를 가르쳐준다.



● 감정을 다스리고 사용하는 법

프랑수아 룰로르, 크리스토프 앙드레. 내 감정 사용법. 배영란 역. 위즈덤하우스, 2008.

상담 사례와 함께, 50여 편의 문학작품과 영화에서 인용한 사례들을 통해 인간이 가지고 있는 기본적인 8개의 감정-분노, 시기, 기쁨, 슬픔, 수치심, 질투, 두려움, 사랑-에 대해 흥미롭고 이해하기 쉽게 설명한다. 부정적인 감정도 생존에 꼭 필요한 쓰임이 있으며 상대와 상황에 맞게 각 감정을 활용함으로써 관계의 우위를 점하고, 자신이 원하는 것을 얻어낼 수 있다고 말한다.

