

성공하려면 습관을 바꿔라

“습관을 바꾸면 인생이 바뀐다.”는 말이 있다. 스티븐 코비가 지은 “성공하는 사람의 7가지 습관”에 나오는 말들은 우리가 익히 알고 있는 내용들이다. 예를 들어 목표를 가지고 행동으로 실천하라, 일의 순서를 정하고 중요한 것부터 처리하도록 하라, 경청한 다음 이해시켜라 등 그리 어려운 얘기들이 아니다. 하지만 왜 성공하기가 어려운 것일까? 스티븐 코비는 이렇게 말한다. ‘악의 이파리를 수천 개 잘라내는 것 보다 뿌리를 잘라 내는 것이 더 낫다’ 우리가 자신의 태도와 행동에 지엽적인 변화만 주는 것을 그만두고, 그 대신 자신의 태도와 행동의 근본 뿌리인 패러다임을 변화시킬 때라야 비로소 획기적 개선을 달성할 수 있는 것이다.

자기조사

바람직한 습관과 생산적인 일상을 만드는 첫 단계는 자기조사(Self-Examination)다. 먼저 자기가 갖고 싶은 좋은 습관과 고치고 싶은 나쁜 습관을 찾아내야 한다. 성공을 가로막는 많은 습관들을 우리는 잘 알고 있다. 하지만 정확히 찾아내기 어려운 습관들도 있다. 그럴 때에는 함께 일하거나 가까이 있으면서 우리가 인식하지 못하는 나쁜 습관을 찾아내는데 도움이 될 수 있는 사람과 함께 조사 작업을 한다.

부정적 강화와 긍정적 강화

갖고 싶은 좋은 습관과 고치고 싶은 나쁜 습관을 파악한 다음에는 습관을 바꾸는 방법을 이해해야 한다. 습관은 사라지지 않는다. 그러므로 나쁜 습관은 없애는 것이 아니라 좋은 습관으로 바꾸는 것이다. 습관을 바꾸는 방법으로는 부정적 강화와 긍정적 강화법이 있다. 부정적 강화법이란 습관을 갖는 것을

실패했을 때 대가를 지불하는 방법이고, 긍정적 강화법이란 학교선생님이나 부모들이 지금도 사용하고 있는 칭찬하는 방법 등을 말한다.

집중력

산란된 빛은 아무런 힘도 발휘하지 못한다. 하지만 초점을 모으면 빛 에너지를 모을 수 있다. 그러면 종이나 폴도 태울 수 있다. 이처럼 습관을 바꿀 때에도 집중이 필요하다. 한 번에 하나씩 차근차근 바꿔야 한다. 하나를 바꾸면 모멘텀(Momentum)에 의하여 다음부터는 쉽게 나쁜 습관을 바꿀 수 있다.

크게 생각하고 작게 시작하라

한 번에 습관 하나씩 바꾸는데 집중해야 한다. 어떤 습관을 바꾸려고 결정할 때는 작게 시작하는 것이 좋다. 점진주의 원칙을 적용한다. 점진주의는 장시간에 걸쳐 일관되게 작은 실천을 계속하면 커다란 변화를 낳는다.



끈기의 힘

사실 습관을 성공적으로 바꾸는데 필요한 전제 조건은 바로 끈기다. 자기 통제는 습관을 바꿀 수 있는 능력을 준다. 실제로 습관을 바꿀 수 있는 능력은 자기 통제 수준에 비례한다. 자기 통제를 보여주는 증거가 바로 끈기다. 끈기는 발휘할수록 더 끈질긴 사람이 된다. 습관을 바꾸는 목적을 달성하는데 핵심적인 역할은 끈기다.

앞에서 말한 이런 방법을 통하여 자신의 나쁜 버릇이 무엇이고 어떤 좋은 습관으로 바꾸고 싶은지를 이해했다면 이번에는 좋은 습관을 만드는 실천 요령이 필요하다. 좋은 습관을 만드는 실천요령은 다음과 같다.

① 목표를 설정하라

목표를 정한 사람은 그렇지 못한 사람보다 성공 가능성이 훨씬 더 크다. 목표 설정기법을 효과적으로 활용한 사람은 스트레스와 걱정이 더 적고, 집중을 더 잘하고, 자신감을 더 많이 갖고, 더욱 효율적이 된다.

② 계획을 세우고 지켜라

계획을 세우면 목표 달성확률이 크게 높아진다. 계획을 세운 사람은 그렇지 못한 사람보다 목표를 성공적으로 달성할 가능성이 3.5배 높은 것으로 나타났다. 조사 결과에 의하면 최초 계획을 지킨 사람의 성공확률은 최초 계획을 수정하거나 바꾼 사람보다 훨씬 크다.

③ 큰소리로 말하라

다른 사람에게 자기 목표나 생각을 말하면 그 목표가 실현될 가능성이 더 커진다. 말을 하고 나면 말한 것을 실천해야 할 책임감을 더 크게 느낀다. 많은 사람이 지켜보고 있다는 생각을 하면 실천하지 않을 수 없을 것이다.

④ 종이에 적고 진행과정을 추적하라

무엇인가를 글로 적으면 그것을 실천하는데 큰 도움이 된다. 달성하고자 하는 목표를 글로 적으면 그 목표를 달성할 가능성이 훨씬 더 커진다는 것이다. 그리고 종이에 적은 목표를 향해 가는 과정을 주기적으로 점검하는 것이 중요하다.

⑤ 동료나 파트너의 압력

습관을 바꾸거나 새로운 습관을 갖는데 중요한 역할을 하는 또 다른 요소는 다른 사람들의 도움이다. 가족, 친구, 동료들이 지원, 격려, 동기 부여를 제공할 수 있으며 친절하게 목표를 일깨워 줄 수도 있다.

⑥ 거울 위의 메시지

원하는 습관을 종이에 적어 거울에 붙여놓고 저녁마다 잠자기 전에 한번 보고, 아침에 일어나 하루를 시작하면서 또 한 번 본다. 이런 식으로 자기가 원하는 습관을 되새긴다. 이런 간단한 방법으로 하루에 두 번은 마음으로 연습하게 된다.



(출처 : '이런 리더가 존경 받는다' LG 경제연구원)