

---

더 이상의 수험생활은  
없을 흔들리는  
당신을 위한 이야기

YOU  
CAN  
DO  
*THIS*

재수, N수 멘탈 극약 처방전

읽고 난 후로 당신의 방향은 

---

 끝나고 새로워 집니다

재수, 없는 너

## 목 차

01. 의지박약과 작심삼일에 대한 오해\_\_4p

02. 목표 없음에 대한 점검\_\_9p

03. 분위기에 휩쓸리지 마라\_\_14p

04. 인간관계, 사랑? 웃기지 마라\_\_18p

05. 공부의 4가지 기둥\_\_24p

06. 마인드 셋의 구체적인 방법\_\_34p

07. 성공과 실패의 가로에서\_\_69p

에필로그\_\_72p

[ 더 이상의 수험생활은 없을 당신을 위한 책!! ]

지금 이 글을 읽고 있는 당신이 누구든,  
몇 살이든, 어디에서 어떻게 살아왔든지 그런 건  
중요하지 않습니다.

다만 중요한 것은 당신이  
이제 몇 달 남지 않은 지금  
수능을 준비하고 있다는 사실입니다.

지금 이 글을 읽게 되었다면  
정말 잘 되고 싶은데 내 몸, 머리,  
마음이 따라주지 않고  
시간은 시간대로 가고 있고  
그래서 답답함을 느꼈기 때문일 것입니다.

냉정하고 세계 말하면 내가 바뀌지 않고 있는데  
내가 하고 있지도 않으면서  
결과를 바란다는 것은 정말 잘못된 사고방식입니다.

이 책은 그런 당신을 위해서 쓰여졌습니다.

이 책에서는 그저 입에 발린 좋은 소리만을  
해 주지는 않을 것입니다.

그렇지만 ‘비판’과 ‘비난’, ‘조언’이라는 것의  
기본적인 차이점도 모르는 주변에 있을법한 당신의  
자존감을 깎아먹는 수도 있는

당신에 대한 믿음이 없는 친구, 지인, 선생님,  
부모님 혹은 모르는 사람과는  
질적으로는 다른 얘기를 해 줄 것입니다.

## 1. [ 의지박약과 작심삼일에 대한 오해 ]

당신이 하려고 했던 것을 처음에 생각했을 때는 의욕을 엄청나게 불태우다가 며칠 못 가서 금방 시들해지고 다시 원상복귀 되고 있지 않은지 되돌아보십시오.

사람이 로봇이 아닌 이상은 분명 무언가를 하다가 지치는 순간은 오기 마련입니다.

그렇지만, 가끔 그런 사람과 자주 그런 사람은 분명한 차이가 있습니다.

다른 사람처럼 나는 ‘작심 3일이면 3일만 하고 다시 계획 세워!’ 그 딱 뻔한 말을 하려고 하는 게 아닙니다. ‘작심 3일이 계속 되어서 그걸 반복하면서 계속 해나가면 되니까 그렇게 살거야.’라고 말하고 그 방법을 고수하겠

다면 어쩔 수 없습니다. 말리지는 않겠습니다.  
그런데 분명 그런 자신이 마음에 들지 않고,  
한심해 보이고 뜯어고치고 싶다면 당신이 알아야  
할 것이 있습니다.

스피노자는 이렇게 말했습니다.

‘우리는 의지가 부족하다는 착각을 한다.

하지만 우리가 잘못 알고 있다.

실천을 하는 데 부족했던 것은 당신의 ‘의지’가 아닌,  
‘인식’의 부족이다.

당신이 돌아보아야 할 첫 번째 순서가 틀렸다는 것입니다.

당신이 정말로 ‘의지’가 부족한 이유가 무엇인지 되돌아  
본 적이 있습니까?

‘의지’가 부족한 것이 아니라,

지금 내가 이걸 ‘왜’ 해야하는 지, 그 정확한 ‘이유’,

지금 내가 딴 생각 떠오른 잡다한 것들을 다 제쳐두고  
온 정신을 집중해서  
공부를 해야만 하는 나만의 '이유'가 부족한 것입니다.

의지박약, 작심3일, 다 좋습니다.

그리고 3일 계획을 세우고 엮고,  
다시 풀어졌다 다시 또 3일 세우고 풀어졌다하는  
그 과정에서 당신은 계속 흔들리거나 분명히  
지치게 될 것입니다.

그런데 주변을 한번 잘 둘러보세요.

주변에서 흔들림 없이 마치 저 사람 로봇인가?

싶을 정도로

어제도 오늘도 내일도 반듯하게 하고 있는 친구나 독서  
실, 학원에서 그런 사람을 봤다면 유심히 관찰해보시길  
바랍니다.

그 사람들은 비싼밥 먹고 나와 뭐가 다른가를 생각해보시길 바랍니다.

가까운 사이라서 물어볼 수 있다면 한번쯤 꼭 물어보세요  
근본적으로 아래의 질문에 꼭 답해 보시길 바랍니다.

- 1) ‘내가 왜 공부를 해야 하는가?’,
- 2) ‘난 왜 이 대학에 가고 싶은가?’,
- 3) ‘내가 이 대학, 이 과를 선택해서  
내 이를 최종 목표는 무엇인가?’

여기서 좀 더 나아가서 질문을 던지고 싶다면  
밑에 것까지 꼭 질문하세요.

(생각 많아지는 사람은 주의하고, 하지 말 것.)