

2026학년도 1학기 독서클럽(29기) 테마도서 서평

작성자	이선우	도서명	스스로 답을 찾는 힘
학번	2353054	저자명	호리에 노부히로

서평 내용 (개별항목 및 항목별 분량은 자유롭게 조정가능, **1,000자 이상** 작성)

■ **도서 선정 이유** (이 책을 선택한 계기나 흥미를 끈 이유) *100자 내외

스스로 던지는 질문에 결론 없이 끝나는 경우가 많다. 일상생활과 미래 계획에 주관을 갖고 질문하는 것은 중요하다. 책에서는 업무의 어려움 및 상사와의 갈등과 같은 직장 생활에 대한 고민을 다루고 있다. 공감되는 문제 상황을 해결할 방법을 제시한다. 다른 장르보다 일상에 직면하는 주제이기 때문에 비슷한 환경과 연령대 학생들의 생각을 들어볼 수 있다.

■ **주요 내용 요약** *300~400자

『스스로 답을 찾는 힘』은 인생이 잘 풀리는 5가지 자문자답 질문, 가짜 욕망과 진짜 욕망의 중요성, 가짜 욕망과 진짜 욕망을 실천 응용, 인생을 주체적으로 살아가는 것의 중요성을 말한다. 그중 일상에서 사용할 수 있는 5가지 질문을 강조한다. 문제를 '나의 일'로 받아들이고, 문제 해결의 목적을 명확히 알고, 실현 가능성을 높이고, 해결의 좋은 의미를 부여하여, 행동을 개시할 수 있도록 구성된 질문법이다. 질문을 통해 사소한 일을 해결하는 것부터 자신의 행복인 진짜 욕망을 성취하려는 방법을 제시한다. 진짜 욕망을 성취하며 스스로 답을 찾기 어려워하는 독자들에게 주체성의 중요성을 깨닫게 해준다.

■ **느낀점 및 인상 깊은 부분** *400~500자

작가는 딸이 다칠 뻔한 상황에 아내의 태연함에 순간적으로 화가나 인생이 잘 풀리는 5가지 자문자답 질문을 한다. 소중한 사람들에게 화를 내는 이유는 결국 관계의 안정을 바라고 불안감을 떨쳐내고 싶기 때문이다. 작가는 자문자답을 통해 상대와 자신을 이해하고, 자신의 마음을 솔직하게 들여다보는 것의 중요성을 제시한다. 또한 문제를 해결하기 위해 주체적인 사고를 할 방법을 설명하며 '나'라는 사람은 어떤 것을 원하고 있는가'라는 질문을 스스로 던지게 한다. 결국 주체적으로 사는 것은 자신에 대해 이해하고 있을 때 성립하는 말이기 때문이다. 작가는 많은 사람들과의 상담에서 그들의 마음속 깊이 있는 어린 시절이나, 진짜 원하는 것에 관해 물어본다. 사람들은 심리적 결핍 때문에 생겨난 욕망이나 사회가 바라는 기준이 아닌 자신의 '진짜 욕망'을 찾게 된다.

■ **도서 추천 여부 및 이유** *100자 내외

인생이 그저 흘러간다고, 무료하다고 느끼거나, 일에 동기 부여가 필요한 사람들에게 추천한다. 문제 해결을 위한 구체적인 질문 방법과 진짜 원하는 걸 인지한 채 살아가는 것의 중요함까지, 실생활에 적용할 수 있는 다양한 방법을 풍부한 사례와 함께 제시한다.

[서평 검색 방법] ※무조건 해당 양식으로 작성하여 '사고와 표현 과정'에 제출

서평 작성 ▶ 스마트자기관리시스템 '사고와 표현 과정' 상담 프로그램 신청 ▶ 검색내용 토대로 내용 수정

[서평 제출 방법] ※자유 형식, 파일 첨부 가능

학술정보관 홈페이지 ▶ 상상독서 홈페이지 ▶ 글쓰기(파란색 아이콘) ▶ 도서 검색 ▶ **1. 해당 양식으로 작성한 검색 전 서평 / 2. '사고와 표현 과정'에서 피드백 받은 검색 내용 / 3. 검색 내용 반영한 최종 서평 총 3가지** 입력 후 발행