

영어독해작문(능률찬) 1강

<http://likasuni.com>

Be assertive!

Sometimes I **feel like I'm pushed into** doing **what** other people **want me to do**. But now I'm starting to **speak up** and **explain what I want**.

- Kevin, 19

My parents don't trust me enough. They **try to make** all of my decisions **for me**.

- Jason, 17

You can't always **avoid** problems **with other people**. **What's important is** knowing **how to solve those problems**.

- Maria, 18

Our relationships **with other people can** sometimes **cause** a lot of stress.

For example, you might think **that** your parents and teachers have too much control **over your life**.

Perhaps it **seems like** you're unable to use your free time **the way you want because** your friends or classmates **pressure you into** following their plans.

In these types of situations, you can use

assertiveness skills to stand up for yourself in a positive way. Assertiveness skills can **not only help** you **deal with** a problem, **but** they can help **reduce** the amount of **stress / you feel**. Here **are** some questions **to check how well you express your opinions**.

자기주장을 하세요!

“때때로 저는 다른 사람들이 제가 하기를 바라는 것을 하도록 **강요받는 것** 같아요. 하지만 이제 제 **목소리를 내고** 제가 원하는 것을 설명하기 시작했어요.”

- 케빈, 19세

“저의 부모님은 저를 완전히 믿지 않으세요. 저를 위해 모든 결정을 내려주시려 해요.”

- 제이슨, 17세

“다른 사람들과의 문제들을 항상 피할 수는 없어요. 중요한 것은 그런 문제들을 어떻게 해결해야 하는지 아는 것입니다.”

- 마리아, 18세

다른 사람들과의 관계는 때로는 많은 스트레스를 초래한다.

예를 들어, 당신은 부모님과 선생님이 당신의 인생에 너무 **과도한 통제를 한다고** 생각할 수도 있다. 아마 당신의 친구들이나 같은 반 친구들이 그들의 계획에 따르도록 당신에게 **압력을 가하기** 때문에 여가를 당신 **마음대로** 보낼 수 없을 수도 있다.

이런 유형의 상황에서, 당신은 **긍정적인 방향으로** 당신 **스스로를 옹호할 수 있도록 자기주장 기술을** 사용할 수 있다. 자기주장 기술은 문제를 해결하는데 도움이 될 뿐만 아니라, 또한 당신이 느끼는 스트레스를 줄이는 데도 도움이 될 수 있다. 여기 당신이 얼마나 자신의 의견을 잘 표현하는지를 확인할 수 있는 몇 가지 질문들이 있다.

영어독해작문(능률찬) 1강

<http://likasuni.com>

Assertiveness Quiz

1. When someone ^{대 하 다} **treats** you badly, do you **talk to** him/her about it?
2. When you know / a friend is **lying to you**, do you say something?
3. When someone ^{불 쾌 한} sends you a nasty text message, do you talk to the person about it?
4. When you're ^{줄 서서 기다리다} waiting in line and someone ^{끼어들다} cuts in front of you, do you ^{앞 에} **speak up**?
5. Do you confront someone who is trying to ^{대 항 하 다} **embarrass or speak ill of you**?
6. When a friend **wants** you to do something which ^{불 편 해} **you're not comfortable with**, can you say no?
7. Can you ^{discuss about (X)} discuss family rules, like curfews or ^{집 안 일 . .} **chores, without arguing**?
8. If someone is bullying you at school, do you tell a teacher?
9. Can you tell your friends the truth about what you ^{어떤 사람 인 지} **think and who you are**?
10. Can you resolve conflicts with others / without ^{해 결 하 다 갈 등 을} **getting angry and aggressive**?

If you answered "no" to most of the questions above, ^{위 에 있 는}
you need to be more assertive. ^{목 소 리 를 내 는}

자기주장 퀴즈

1. 누군가가 당신을 함부로 대할 때, 당신은 그녀에게 그것에 대해 이야기하는가?
2. 친구가 당신에게 거짓말을 하고 있다는 것을 알게 되었을 때, 당신은 무언가를 말하는가?
3. 누군가가 당신에게 **불쾌한** 문자 메시지를 보낼 때, 당신은 그 사람에게 그것에 대해 말하는가?
4. 당신이 **줄을 서서 기다리고** 있는데 누군가가 **당신 앞에 끼어들었다면**, 당신은 **용기 내어 말하는가**?
5. 당신을 **무안하게** 만들거나 당신에 대해 **협담을** 하려는 사람들에게 대항하는가?
6. 친구가 당신이 **불편해하는** 무언가를 당신이 하기를 바랄 때, 안 된다고 말할 수 있는가?
7. **통금 시간이나** 집안일과 같은 가족 규칙에 대해 언쟁하지 않고 논의할 수 있는가?
8. 학교에서 누군가가 당신을 **괴롭힌다면**, 선생님께 말씀드리는가?
9. 당신의 생각이나 당신이 **어떤 사람인지에 관한** 진실을 친구들에게 말할 수 있는가?
10. 화를 내거나 공격적이지 않은 상태로 다른 사람과의 **갈등을 해결할** 수 있는가?
- 만약 당신이 위의 질문 대부분에 '아니오'라고 대답했다면, 당신은 좀 더 **당신의 목소리를 낼 필요가 있다**.

영어독해작문(능률찬) 1강

<http://likasuni.com>

The Benefits of Being Assertive

^{자기주장을 하는 것} **Being assertive** is simply a respectful way ^{정중한} *of letting*
other people know about your feelings.

Assertiveness ^{자신의 이익에} enables you to act *in your own best*
^{가장 부합하도록} *interest*, and ^{옹호하다} stand up for yourself ^{불안감} *without anxiety.*

People **who are constantly assertive** actually have
fewer conflicts in life **because** other people
understand *exactly who they are and how they feel.*

This **improves** their relationships, **reduces** stress,
and **can** even **make** them **healthier**. However, there
^{책임감} are certain responsibilities *that come with being*
^{confident} **assertive**. ^{share(X)} When **sharing** your feelings, you must be
^{모욕하다} careful **not** to hurt or insult others.

^{혼동하다} Don't **confuse** assertiveness **with** aggressiveness.
Aggressive people ^{무례하다} are **not respectful** and can easily
^{떠나게 하다} drive others away. Assertive people, **on the other**
^{세심한 주의를 기울인다} **hand**, **respect** others and **pay close attention to**
their feelings.

The ASSERT Formula

Sometimes it can be hard to ^{침착함을 유지하다} keep a level head *when*
someone is treating you badly. You might suddenly
feel angry and **want** to scream and shout. Or you
might feel **afraid** and **unable** to speak up. *In both of*
these situations, The ASSERT formula **can** be
helpful.

자기주장의 좋은 점

자기주장을 한다는 것은 간단히 말해 다른 사람들로 하여금 당신의 감정을 알게 하는 하나의 정중한 방법이다. 자기주장은 당신이 자신의 이익에 가장 부합하도록 행동하고 불안감 없이 스스로를 옹호할 수 있게 해 준다.

실제로 지속적으로 자기주장을 하는 사람들은 삶에서 갈등을 거의 겪지 않는다. 왜냐하면 다른 사람들이 그들이 누구이고 어떤 감정을 느끼는지 정확히 이해하고 있기 때문이다.

이것은 그들의 인간관계를 개선하고, 스트레스를 줄이며, 심지어 그들을 더욱 건강하게 만들어 줄 수도 있다. 그러나 자기주장을 하는 것에 따르는 책임감도 존재한다. 당신의 감정을 공유할 때, 다른 사람을 다치게 하거나 모욕하지 않도록 주의해야 한다.

자기주장과 공격성을 혼동하지 말아라. 공격적인 사람들은 무례하며 쉽게 다른 사람들을 떠나게 만들 수 있다. 반면에 자기주장이 명확한 사람들은 다른 이들을 존중하며, 그들의 감정에 세심한 주의를 기울인다.

ASSERT 공식

가끔 누군가가 당신을 함부로 대할 때 침착함을 유지하기 어려울 수 있다. 당신은 갑자기 화가 날 수 있고 비명을 지르거나 소리치고 싶어질 수도 있다. 또는 두려워질 수도 있고 선뜻 목소리를 내지 못할 수도 있다. 이 모든 상황에서 ASSERT 공식은 도움이 될 것이다.

영어독해작문(능률찬) 1강

<http://likasuni.com>

Attention

To deal with people ^{일 으 키 다} who are causing you problems,
 you first have to ^{관 심 을} **get their attention.**

- deal with = address = cope with = handle = take care of = tackle = cover

Approach them *in a respectful way* and **let** them ^{import something (X)} **know that** you need to talk about **something** **important.** Soon, Simple, Short - ***When a problem occurs, deal with** the situation **as soon as possible.***

Otherwise, you'll just be causing yourself a lot of unnecessary stress. And ***when you talk about the problem,*** be sure to **keep** your explanation **simple and short.**

- otherwise = if you don't deal with the situation as soon as possible

Specific

*When **describing** the problem, focus only on* the problem ***itself.*** Speak about the particular thing ***that is causing you to feel upset, uncomfortable or unhappy.***

Effect

Make sure / they understand **the effect** *the situation is having on you.* **Explain** exactly **how** their behavior **is making you feel.**

- have an effect on = affect

관심

당신에게 문제를 일으키는 사람들을 상대하려면 먼저 그들의 관심을 얻어야 한다.

그들에게 예의 바르게 다가가 당신이 무언가 중요한 것에 대해 말할 것이 있다는 것을 알려라. 곧바로, 단순한, 간결한- 문제가 생겼을 때, 가능한 빨리 그 상황에 대처하라.

그렇지 않으면 스스로에게 많은 불 필요한 스트레스만 일으키게 될 뿐이다. 그리고 당신이 그문제에 관해 말할때, 설명은 반드시 단순하고 간결하게 하라.

구체적인

문제를 설명할 때, 문제 그 자체에 초점을 맞추어라. 당신을 화나게 하거나, 불편하게 하거나 불행하게 만드는 특정한 일에 대해 말하라.

영향

당신이 처한 상황이 당신에게 미치는 영향을 그들이 이해하는지 확인하라. 그들의 행동이 당신의 기분을 어떻게 만드는지 정확히 설명하라.

영어독해작문(능률찬) 1강

<http://likasuni.com>

Response

Describe ^{병렬 a} **the type** of response you expect from the person and ^{병렬 b} **how** it would help **solve** the problem.

Terms

Finally, **after discussing the problem and how to solve it**, ^{조건...} **decide on** the terms of an agreement **that will satisfy both of you**.

Following the ASSERT formula ^{어색한...} **may** feel a bit awkward ^{시간이 지나면} **at first**, but ^{자연스러워지다} **over time** it will **become second nature**.

It's simple formula, and it can have a powerful effect. **By being assertive and making your needs clear**, you will gain the respect and understanding **of others**.

Of course, you **won't always** be able to get exactly ^{that(X)} **what** you want. **But even when you** ^{don't get~} **don't**, you'll feel better **after having honestly explained how you feel**.

- 부분부정 : not + 전체(all, both, every, always, completely, absolutely, necessarily): 주제문

Remember, being assertive will help you avoid unnecessary problems or stress caused by relationships with people in your life.

So **if you want to start having a happier social and family life**, try being more assertive!

반응

당신이 그 사람에게 기대하는 반응의 유형과 그것이 문제를 해결하는데 어떻게 도움이 될 것인지 설명하라.

조건

마지막으로, 문제와 해결방안에 대해 토의한 후, 양쪽 모두를 **만족하게** 할 만한 합의 내용을 정하라.

ASSERT 공식을 따르는 것이 처음에는 조금 **어색하게** 느껴질 수 있지만, 시간이 지나면 **자연스러워질 것이다**.

그것은 간단한 공식이지만 강한 영향력을 가지고 있다. 자기주장을 하고 당신의 요구 사항을 **명확히** 함으로써 당신은 다른 사람의 존중과 이해를 얻게 될 것이다.

물론 언제나 당신이 원하는 것을 완전히 다 얻을 수는 없다. 그러나 그렇지 못할 때조차도 당신의 감정을 솔직하게 표현한 후에는 기분이 더 나아질 것이다.

기억하라. 자기주장을 하면 살면서 사람들과의 관계에서 생기는 불필요한 문제나 스트레스를 피하는데 도움이 될 것이다.

그러므로 더 행복한 사회생활과 가정생활을 시작하고 싶다면, 더욱 자기주장을 하도록 노력하라!