

유전자지문적성검사보고서

성명	아이파스(M/ Right))	생년월일	1999.01.01
관리번호	SA0001-20160623211825	작성일자	2016.06.26
검사센터	본사	문의전화	02-1566-0954

분 류	내 용						
성향분류	주성향	(내면성향) 감성형 (표면성향) 창조사고형					
	잠재성향						
학습습관	모방형						
학습유형	청각형						
학습민감도	36 / 35						
선천적 개인재능	개방성, <u>공상성</u> , <u>엄격성</u> , <u>직관력</u>						
내면에너지	보통						
다중능력 우월순위	<div></div>						
대뇌강도	정신중추 (전전두엽)	사고중추 (후전두엽)	운동중추 (두정엽)	청각중추 (측두엽)	시각중추 (후두엽)	좌뇌	우뇌
	탁월	우수	우수	탁월	보통	52%	48%

이과/문과/예체능 선택 기준

과	이과	문과	미술	체육	음악
강도	38	44	32	35	66
관련능력	논리(7), 공간(6) 조작(2), 관찰(10)	언어(5), 이해(4) 대인(3), 논리(7)	공간(6), 구상(9) 조작(2), 관찰(10)	운동(8), 공간(6) 조작(2), 관찰(10)	음악(1), 조작(2) 언어(5), 이해(4)

인격성향분석

주성향

감성형

*강한 내면 성향



인격의 특징

- 감수성이 탁월하며, 주위 환경과 분위기의 영향을 많이 받는다.
- 자신의 감정을 속이지 못하며, 자신의 속마음을 숨김없이 그대로 표현한다.
- 솔직한 마음 때문에 감정 변화가 많은 것으로 보여진다.
- 좋아하는 일에 놀라운 집중력을 발휘하여 몰입하는 것을 잘한다(수재형).
- 다른 사람들의 사상이나 좋은 점들을 잘 모방한다.
- 새로운 일에 대한 이해력이 빠르며, 다재다능 하다.
- 순발력과 즉흥력, 상황에 대한 대처능력이 뛰어나다.
- 정이 많아 다른 사람에게 나눠주려 하고, 인정을 베푸는 것을 좋아한다.
- 원만한 대인 관계를 좋아하며, 교제의 대상을 다양하게 하는 것을 좋아한다.
- 처음 만나는 사람에게 처음에 주저하지만 다음부터 아주 잘 대화한다.

성격의 장점

- 좋아하는 일에는 놀라운 집중력을 발휘하며 몰입을 잘한다.
- 주변의 환경에 잘 적응하는 편이고, 좋아하는 것을 잘 모방하는 능력이 뛰어나다.
- 다른 사람을 잘 배려하며, 다른 사람의 마음을 잘 헤아리는 예민함이 있다.
- 다른 사람의 칭찬과 격려를 받으면, 자신을 더욱 발전시키기 위해 노력한다.
- 감정을 표현하고 나서 잘못된 표현에 대해서 반성도 잘하는 순수파이다.

성격의 약점

- 마음의 감정 변화가 심하고 화를 잘 낼 수 있는 성향이다.
- 감정 변화에 따라 신경이 예민하고 날카롭게 나타내기도 한다.
- 복잡한 일이 생기면 힘들어 하고 피하려고 한다.
- 자신은 남들의 지나친 관심과 간섭을 싫어하면서, 타인에게 간섭을 잘 하는 편이다.
- 자신의 마음이 상대에게 수용되지 못한다고 생각하면 스트레스를 받는다.
- 감정의 변화가 심한 편으로 한 가지 일에 오랜 시간이 지나면, 싫증을 느낀다.
- 타인에 대한 의존도가 높으며, 독자적으로 추진하는 일은 힘들어 할 수 있다.

인격성향분석(계속)

스트레스 원인

- 자신을 이해하지 못하는 사람과 대화하기 힘들 때 스트레스를 많이 받게 된다.
- 상급자나 윗사람에 대한 예우나 관계를 힘들어 할 때 스트레스의 원인이 된다.
- 동시에 여러 가지 일을 진행해야 할 때 스트레스 받는다.
- 자기 생각을 다른 사람이 이해 못하거나 받아들여지지 않을 때, 스트레스를 받는다.

단점 보완 방법

- 칭찬과 격려로 사기를 북돋아 주어서, 잠재 능력을 높이준다.
- 풍부한 상상력과 다양한 아이디어를 창출 할 수 있도록 도움을 줄 필요가 있다.
- 자신의 생각을 말하기 전에 상대의 의견을 듣고 존중하는 마음의 자세를 갖는다.
- 매사에 긍정적으로 보고 여러 사람들과 상호의견을 교환하는 방법을 익힌다.
- 상대의 단점을 찾기 전에 장점과 새로운 아이디어는 적극 수용하라.
- 대화할 때 반드시 메모하고 피드백을 받도록 한다.

직업적 특징

- 한가지 일에만 집중할 수 있는 직업, 교육, 서비스, 인사/고객관리, 엔지니어
- 교사, 예술가, 가수, 사회사업, 간호사, 컨설턴트, 서비스관리, 마케팅 매니저.

인격성향분석(계속)

주성향

창조사고형

*겉으로 강하게 나타나는 성향



인격의 특징

- 상상력이 뛰어나서 꿈과 이상을 가지고 자신의 미래를 생각하는 것을 좋아한다.
- 호기심이 많아 새로운 일에 적극 참여하지만, 한가지를 오래 동안 하지는 않는다.
- 감성이 풍부하고 매우 낭만적인 사고를 가지고 있다.
- 평범한 일보다는 창의력을 발휘할 수 있는 일에 흥미를 갖는다.
- 단체 생활 등에 적응력이 뛰어나며, 화합을 위한 매개체 역할을 잘한다.
- 원만한 대인 관계를 좋아하며, 다양한 사람들과 교제하는 것을 좋아한다.
- 환경에 영향을 많이 받고, 다양한 능력을 발휘 할 수 있는 잠재력이 있다.
- 소속 단체나 주변 사람들의 화합과 협력을 위해 아이디어를 잘 내며, 분위기를 잘 맞춘다.
- 자기 주도적으로 일을 처리하기 보다 타인의 결정에 따라 처리하려 한다.

성격의 장점

- 사업적인 전망에 밝고 열정이 넘치며 즐겁게 남을 도와주고 상상력이 풍부하다.
- 재미있고 유머 감각이 있으며, 창의력이 풍부하고 늘 긍정적인 태도를 가지고 있다.
- 정력이 왕성하며 실질적이며 사람에 대한 애정을 강하게 가지고 있다.
- 목표를 정하고 계획을 세워 열정적으로 추진한다.
- 항상 새로운 것을 추구하며, 보다 나은 방법을 연구하고 개발해 나간다.

성격의 약점

- 약점과 관련한 문제에 부딪칠 때 좌절감을 느끼며, 과감하게 판단하지 못한다.
- 너무 평범한 일에는 흥미와 관심을 두지 않아 오해 받기도 한다.
- 내면의 고통과 감정 변화에 대해 기피하며 평범하거나 흥미없는 일은 하지 않는다.
- 한가지 일을 오랫동안 지속하는 것을 좋아하지 않는다.
- 인내심이 부족하여 일을 하면서 부딪히는 심리적 갈등을 피하려 한다.
- 자기 표현이 서툴러서 문제상황에서 정면 대응하는 것을 어려워 한다.

인격성향분석(계속)

스트레스 원인

- 주어진 일에 대한 책임으로 지치고 너무 과중하게 느껴질 때 순간적으로 스트레스를 받는다.
- 자신의 약점으로 인한 실수를 반복적으로 하게될 때 괴로워 한다.
- 남과 약속한 일에 대해 스스로 한계를 느낄 때 스트레스를 받고 자괴감을 갖는다.
- 스스로 중요한 일을 판단하고 결정하려 할 때 힘들어 한다.

단점 보완 방법

- 자신있고 좋아하는 일을 먼저하고, 명예를 실추할 것에 대해 걱정하거나 두려워하지 말라.
- 약점때문에 좌절하지 말고, 누구나 약점을 가지고 있으며 잘하는 일에 집중하라.
- 타인과 대화를 통해 느낌을 공유하며 상대가 자신을 이해하도록 충분히 대화하며 피하지 말라.
- 모든 일을 한번에 한가지씩 단계적으로 이루어 나가도록 한다.

직업적 특징

- 변화와 도전을 좋아하며, 새로운 분야에 대한 연구 개발 업무
- 교사/대학교수, 연구/개발, 기획분야, 컨설팅 등

선천적 개인재능

개방성

- 사람이나 사물에 대해 열린마음으로 공감대를 잘 형성하며 개방적이고 낙관적이다.
- 유대관계가 좋아 다른 사람과의 관계를 잘 유지하며 타인을 통솔하는 리더십이 있어 사회적 성공률이 높게 나타난다.
- 유머 감각이 많고 환하게 잘 웃는다. 타고난 밝은 성격으로 긍정적이며 낙천적이다.
- 생동감 있는 사물이나 주제에 흥미를 가지며 매우 재미있어 한다. 환하게 웃고 감정이 풍부하고 표현력이 좋으며, 이야기 나누는 것을 좋아한다.
- 사교적이며 긍정적인 유연성을 갖고 있다. 분위기 메이커로 다른 사람들과 쉽게 교제하고 친근감을 가질 수 있다.

공상성 아주강함

- 호기심이 강하며 내면탐색에 대한 욕망이 강렬하다. 창의력이 뛰어나다.
- 생각이 많고 산만할 수 있으나, 생각을 정리하는 습관을 들이면 상상력이 극대화된다.
- 엉뚱한 소리를 하더라도 야단치지 말라. 아이디어로 끌어내도록 칭찬하고 격려해주면 좋다.
- 부모님, 선생님, 가까운 동료 및 가족에게 자신감을 얻으면, 열정적인 태도를 유지할 수 있다.
- 엄마가 자신의 세계를 이해하고 적극적으로 지지하거나 칭찬을 하게 되면 열정이 생긴다.

엄격성 아주강함

- 무의식적으로 사람이나 사물에 대해 먼저 평가를 하며 보는 눈이 비교적 엄격하다.
- 자기주장 강하고 미래에 대한 계획이 명확하여 목표의식이 강하다.
- 아기 때는 고집으로 나타나기도 하며 사춘기 이후 엄격성이 강하게 나타난다.
- 분위기가 엄숙하고 말수가 적어 말을 걸기 힘들거나 차갑거나 딱딱한 인상을 준다.
- 가족에게는 엄격하지만 남에게는 폭넓게 대할 수 있다.

직관력 아주강함

- 사람의 내면을 볼 수 있는 직관력이 뛰어나다.
- 분위기 파악을 빨리 한다.
- 종교적인 직감과 어떠한 자연 현상에 대해 느끼는 것이 일반 사람들에 비해 민감하다.
- 성격이 순수하고 대화를 편안하게 할 수 있는 착한 성향이 강하다.
- 과장된 표현을 싫어하며 진실성이 없으면 상처받게 된다.

개인 성향에 따른 효과적인 학습습관

학습습관

모방형

- 보고 배우는 것이 빠르다. 혼자 공부하지 말고 강의나 수업을 들어라.
- 타인의 행동 및 학습 태도를 유심히 관찰하고 유·무익을 가리지 않고 습득한다.
- 환경에 의해 만들어 지므로 좋은 학습 환경을 조성해 주는 것이 매우 중요하다.
- 집중이 안되면 성과도 없다. 방해요소를 제거해라.
- 칭찬으로 움직인다. 훈계도 칭찬으로 시작해서 개선사항을 이야기 하고 마무리 해라
- 혼자하면 진도가 안나간다. 작심삼일하기 쉽다.
- 그룹스터디를 권장한다. 함께 어울려서 계획적으로 공부하면 꾸준하게 할 수 있다.
- 신이 나서 집중해서 하면 자기 능력의 한계를 모르고 성장할 수 있다.
- 사람들과 어울리길 좋아하므로 단체에 소속되어 학습하는 것이 효과적이다.
- 공동학습시설(도서관) 이용하고, 혼자 있는 시간은 최소화해라.



학습민감도









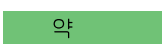
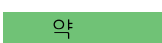
학습민감도란 ?

- 학습민감도는 새로운 학습적인 자극이 주어졌을 때 이해하고 받아들이는 정도를 나타낸다.
- 민감도가 높다고 해서 성적이 우수하다는 것을 의미하는 것은 아니며 둔감하다고 해서 반드시 성적이 나쁘거나 하지는 않으며, 개발을 통해 얼마든지 극복이 가능하다.

아이파스 학습민감도	36 / 35
------------	---------

학습민감도	설 명
34도 이하 매우민감	학습에 대한 민감도가 매우 높습니다. 신경이 매우 예민하여 반응이 매우 빠르나 스트레스가 많고 정서적인 안정감이 떨어질 수 있습니다. 자신이 좋아하는 것으로 스트레스를 풀게 해주면 정서적인 안정감에 도움이 됩니다. 새로운 것을 배울 때 반응이 매우 빨라 쉽게 심취하며 그 핵심을 빨리 파악할 수 있습니다.
35~40 민 감	학습에 대한 민감도와 이해력이 높아 깨닫는 정도가 매우 빠르며, 새로운 것을 배울 때 쉽게 적절한 방법을 찾아 결과를 만들어 낼수 있습니다. 신경이 예민하고 반응이 빨라 스트레스를 가질 수 있습니다. 본인의 적성을 적극적으로 육성하여 적절한 지도가 이루어질 때 전문가로 성장할 수 있는 가능성이 매우 높습니다.
41~45 양 호	학습에 대한 민감도가 양호합니다. 마음에 평정을 가장 잘 찾을 수 있습니다. 새로운 것을 배울 때 방향을 설정하고 다스리는 지능이 뛰어나므로 관심있는 분야를 개발시킬 때 전문가로 성장할 수 있는 가능성이 높습니다.
46~50 조금느림	학습에 대한 민감도가 조금 느리나 집중력이 있고 마음의 평온을 갖게 됩니다. 집중력이 있으므로 꾸준히 공부할 수 있으며 일대일 반복학습도 효과적입니다. 새로운 것을 배울 때 반복하여 연습하여야 완전하게 소화하여 자기의 것으로 만들 수 있습니다.
51~60 느 림	학습에 대한 민감도와 깨닫는 능력이 비교적 민첩하지 못하고 느립니다. 새로운 것을 배울 때 반드시 반복하여 연습을 하여야 완전하게 소화하여 자기의 것으로 만들 수 있습니다.
60이상 매우느림	학습에 대한 민감도와 깨닫는 능력이 현저히 저조한 편입니다. 일찍부터 본 검사의 결과에 따라 자기가 잘 할 수 있는 분야에 집중하는 것이 필요합니다.

다중능력 우월순위

선천적 능력강도	다중능력	설명
 강	음악능력	소리, 리듬, 진동과 같은 음의 영역에 민감한 능력
 강	신체조작능력	신체의 특정부분(손, 발)을 이용해 문제를 해결하거나 창작활동을 하는 능력
 강	대인관계능력	사람들과 교류하고 이해하며, 그들의 행동이나 감정을 해석하는 능력
 특수	자기이해능력	자신의 속을 들여다 볼 줄 아는 능력 즉 자기 관리능력(인내심, 자기존중감 등)
 중	언어능력	언어의 소리, 리듬, 의미에 대한 감수성이나 민감성에 대한 능력
 중	공간능력	공간감각과 방향, 도식정리, 배열한 그림을 정확하게 인지하는 능력
 중	논리사고능력	논리적이고 합리적으로 분석하고 해석하는 능력
 약	신체운동능력	운동, 균형, 민첩성, 태도 등을 조절할 수 있는 능력
 약	구상능력	마음 속에 떠오르는 관념을 구상화하고 묘사하는 능력
 약	관찰능력	시각적으로 관찰하고 분석하는 능력으로 색깔, 형태 등을 분류하는 능력

온라인 다중능력검사(후천성검사) 안내

- ☞ 본 보고서는 타고난 정보를 분석한 보고서입니다. 현재 상태와는 다소 차이가 있을 수 있습니다.
- ☞ 설문을 통해 현재 상태와 비교를 원하시면 홈페이지를 방문하십시오.
- ☞ 온라인 다중지능검사 방법

1. 홈페이지를 방문합니다. <http://ifas.kr> 또는 <http://ifas.co.kr>
2. 오른쪽 상단에 있는 Login 클릭합니다. 그런 다음 [회원가입]을 클릭합니다.
3. [오프라인으로 검사 받으신 고객가입] 아래에 보고서에 기록된 관리번호와 성명을 입력하고 [가입]버튼을 클릭합니다.
4. [회원정보 등록하기]화면에 정보를 입력하고 [등록] 버튼을 클릭합니다. 등록이 완료됩니다.
5. 다시 [Login]을 클릭하고 등록한 아이디와 비밀번호를 이용하여 로그인합니다.
6. 마이페이지 MyPage 로 가서서 [온라인 다중지능검사]를 클릭합니다.
7. 설문조사 창이 뜨면 질문에 답변을 합니다. 모두 답하였으면 [답안제출]을 클릭합니다.
8. 결과를 확인합니다. 지문검사 결과와 설문조사 결과가 비교되어 보여질 것입니다.
9. 지능에 따라 타고난 것과 유사하게 계발 되었거나, 부족하게 또는 탁월하게 계발되었을 수 있습니다.
10. 이제 1년에 한번 정도씩 온라인 검사를 해 보십시오. 기록된 결과로 변화를 지켜보실 수 있습니다.
11. 한국지문적성평가원은 고객의 행복을 최우선으로 합니다.

대뇌 영역별 강도분석

강도	탁월					
	우수					
	보통					
대뇌영역		정신중추 (전전두엽)	사고중추 (후전두엽)	운동중추 (두정엽)	청각중추 (측두엽)	시각중추 (후두엽)
관련능력		개척능력 지도력 적극성	논리적사고력 결단력 공간감각	신체민첩성 조합능력	소리민감도 언어표현력	자연친화력 분별력 현상화능력
관련능력		대인관계능력 자기이해능력	공간능력 논리사고능력	신체운동능력 신체조작능력	음악능력 언어능력	구상능력 관찰능력



타고난 능력에 따른 학습 유형

학습 우수영역

측두엽



학습유형

청각형

동기형

사고형

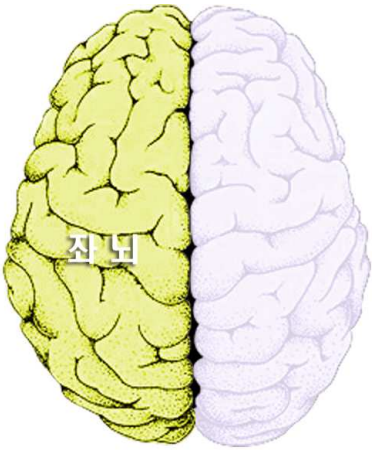
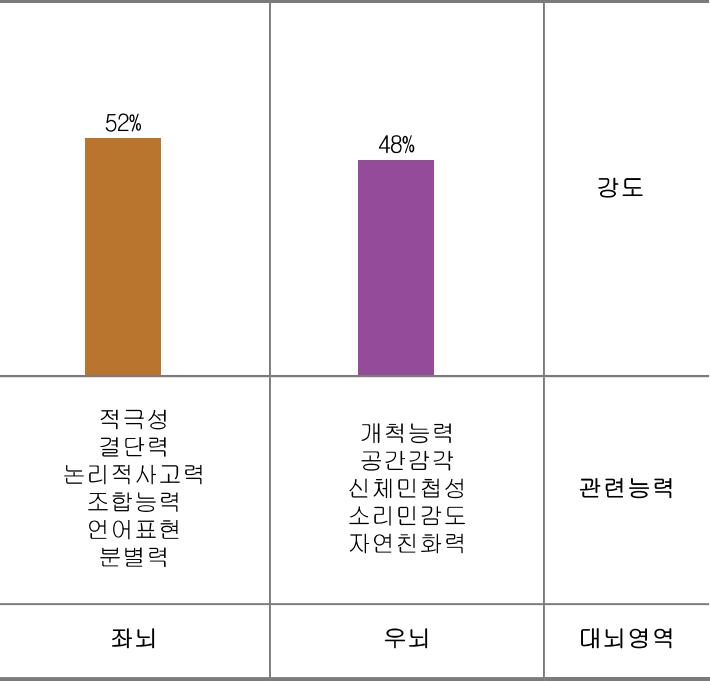
체감형

청각형

시각형

- 소리에 민감하므로 청각교육 방법이 효과적이며 학습을 받아들이는 것이 매우 빠르다.
- 우리나라 유형에서 제일 많은 유형으로 소리에 민감하므로 교육에 청각적인 방법을 택하면 효과적이다.
- 음성으로 기억하는 것을 좋아하므로 언어와 음악을 함께 활용한 교육이 적절하다.
- 책을 읽거나 자료를 찾도록 지도하는 것보다 자료 문답 형식을 활용하여 배우는 것을 좋아한다.
- MP3, 녹음기, 비디오, CD등의 매체를 통한 학습법이 권장된다.
- 혼자 공부하는 것보다는 함께 어울려 공부하는 그룹형이 바람직하다.
- 어학테이프나 EBS 방송 수업도 바람직하다.
- 언어에 민감하므로 언어적 칭찬 요법이 효과적이다.
- 조용한 환경보다는 음악을 들으면서 공부하는 것을 좋아한다.
- 언어에 뛰어나고 음악 하는 사람 중에 많은 유형이다.

대뇌 좌·우뇌 분석



좌뇌와 우뇌의 기능

좌뇌의 기능과 역할

말을 하거나 계산하는 식의 논리적인 뇌의 기능을 관장
분석적이고 합리적이고 논리적인 기능

언어적	이름 기억을 잘함. 대화시 단어를 더 많이 사용. 언어적인 자료의 기억, 언어적 정보의 학습에 이용
분석적 논리적	체계적인 방법으로 문제 해결, 논리적 생각과 사고
직역적	논리적 추리를 통한 학습, 수학학습에 익숙
이성적 인지적	감정억제, 지적, 기존 것의 개선을 선호, 사실적, 현실적인 것 선호
사고	귀납적, 논리적, 분석적, 추상적, 상징적
성	남성적, 공격적, 능동적
운동	신체의 우측, 기억을 통한 운동의 언어적 표현

우뇌의 기능과 역할

음악을 듣거나 그림을 보거나 이미지를 떠올리는 뇌의 기능을 관장. 이미지뇌, 감각적이고 직관적인 기능

비언어적 시각적	얼굴 기억을 잘함. 대화시 신체언어 많이 사용. 경험적, 활동적인 학습에 익숙
직관적 은유적	직관적 판단에 의해 문제 해결, 유머스런 생각과 행동
공간적	공간적, 시각적 과정을 통한 학습에 익숙. 기하학적 학습
감정적 예술적	새로운 사실 발견을 선호, 감정발산, 창의적
사고	창의적, 직관적, 공간적, 구체적, 연역적, 확산적
성	여성적, 신비적, 수동적, 예술적인 면
운동	신체의 좌측, 공간적 운동, 운동기억, 창의적 운동

추천학과 및 직업

- 200여가지 직업에 대해 직업별 요구능력과 타고난 능력을 비교하여 강점순으로 추천합니다.
- [꼭 필요한 능력](#), 부수적으로 필요한 능력, [조기개발이 필요한 능력](#)
- 직업에 대한 상세한 정보는 홈페이지(ifas.co.kr)에서 미래의 직업세계를 참고하세요.

직업명	관련능력(순위)	관련학과	직업 전망	10년 후 전망
연주가	음악능력(1) 신체조작능력(2) 자기이해능력(4) 언어능력(5)	국악, 기악, 기타음악, 음악, 작곡	55	64
악기수리원	음악능력(1) 신체조작능력(2) 자기이해능력(4) 관찰능력(10)	국악, 기악, 기타음악	55	64
음악치료사	음악능력(1) 신체조작능력(2) 대인관계능력(3) 언어능력(5)	음악	60	73
국악인	음악능력(1) 자기이해능력(4) 언어능력(5)	국악, 기악, 한국음악, 전통공연예술	56	63
성악가	음악능력(1) 신체조작능력(2) 언어능력(5)	성악, 기악, 음악	52	58
작곡가	음악능력(1) 자기이해능력(4) 언어능력(5)	성악, 기악, 음악	52	58
무용가	음악능력(1) 공간능력(6) 신체운동능력(8)	무용, 실용무용	54	65
성우	음악능력(1) 대인관계능력(3) 언어능력(5)	연극·영화, 연기, 방송연예	58	64
청각치료사	음악능력(1) 대인관계능력(3) 자기이해능력(4) 관찰능력(10)	간호학, 심리학, 사회복지학	60	73
초등학교교사	대인관계능력(3) 자기이해능력(4) 언어능력(5) 논리사고능력(7)	교육대학교, 초등교육(학)	69	69
상담전문가	대인관계능력(3) 자기이해능력(4) 언어능력(5) 관찰능력(10)	교육학, 심리학, 유아교육학, 아동학, 청소년학, 사회복지학	59	73
유치원 교사	음악능력(1) 대인관계능력(3)	유아교육, 유아교육학, 아동학	52	62
개그맨	대인관계능력(3) 언어능력(5)	연극·영화, 영상·예술	58	64
성직자	음악능력(1) 대인관계능력(3) 자기이해능력(4) 언어능력(5)	종교학, 불교학, 신학, 기독교학, 목회학, 교 리교육학, 선교학	61	62
한의사	신체조작능력(2) 자기이해능력(4) 언어능력(5) 논리사고능력(7) 관찰능력(10)	한의학(한의원)	76	72

추천학과 및 직업

- 200여가지 직업에대해 직업별 요구능력과 타고난 능력을 비교하여 강점순으로 추천합니다.
- [꼭 필요한 능력](#), 부수적으로 필요한 능력, [조기개발이 필요한 능력](#)
- 직업에 대한 상세한 정보는 홈페이지(ifas.co.kr)에서 미래의 직업세계를 참고하세요.

직업명	관련능력(순위)	관련학과	직업 전망	10년 후 전망
호텔 지배인	대인관계능력(3) 자기이해능력(4) 언어능력(5) 관찰능력(10)	관광학, 호텔경영학, 국제관광학	59	60
조각가	신체조작능력(2) 자기이해능력(4) 공간능력(6) 관찰능력(10)	순수미술, 응용미술, 회화, 동양화, 서양화	51	63
비행기승무원	대인관계능력(3) 자기이해능력(4) 언어능력(5)	관광학, 항공서비스(항공운항), 항공스튜어디스, 항공비서, 항공관광학	68	71
광고디자이너	신체조작능력(2) 공간능력(6) 구상능력(9) 관찰능력(10)	광고홍보학, 산업디자인, 시각디자인	57	68
음향, 녹음기사	음악능력(1) 신체조작능력(2)	영상·예술, 전자공학	55	63
아나운서	음악능력(1) 대인관계능력(3) 자기이해능력(4) 언어능력(5) 논리사고능력(7)	국어·국문학, 언론·방송·매체학, 사회학	67	72
언어치료사	대인관계능력(3) 자기이해능력(4) 언어능력(5) 관찰능력(10)	간호학, 심리학, 사회복지학	60	73
놀이치료사	대인관계능력(3) 언어능력(5) 공간능력(6)	간호학, 심리학, 사회복지학	60	73
자동차공학기술자	신체조작능력(2) 자기이해능력(4) 공간능력(6) 논리사고능력(7) 관찰능력(10)	자동차공학, 기계공학, 금속공학, 기전공학(메카트로닉스)	64	72
가수	음악능력(1) 자기이해능력(4) 신체운동능력(8)	무용, 음악, 성악, 작곡, 기타음악, 국악, 실용음악, 창작음악, 생활음악	53	61
검사	대인관계능력(3) 자기이해능력(4) 언어능력(5) 논리사고능력(7) 신체운동능력(8) 관찰능력(10)	법학	76	78
중등학교교사	대인관계능력(3) 자기이해능력(4) 언어능력(5) 논리사고능력(7)	교육학, 언어교육, 인문교육, 사회교육, 공학교육, 자연계교육, 예·체능교육	67	70
인테리어디자이너	신체조작능력(2) 공간능력(6) 구상능력(9) 관찰능력(10)	실내건축, 실내디자인, 실내건축디자인, 인테리어디자인	59	68
직업군인	신체조작능력(2) 대인관계능력(3) 자기이해능력(4) 공간능력(6) 신체운동능력(8) 관찰능력(10)	육·해·공군사관학교, 육군3사관학교, 간호사관학교의 각 학과, 군사학, 특수군사학, 부사관학, 전문사관	61	63
간호사	신체조작능력(2) 대인관계능력(3) 관찰능력(10)	간호학, 보건학, 재활학, 물리치료학	63	69

직무특성정보

직무	%	적합도	유사직무	직무특성 설명
교육	100	적합	연수, 영업교육, 전문강사	전문지식을 전달하며 가르치는 업무
홍보	89	추천	카피라이터, 홍보기획, 홍보지원	아이디어와 창의능력을 발휘하는 업무
연구개발	89	추천	신상품, 전산, 마케팅, 영화/예술, 신문화	독특한 아이디어와 창조적/예술적인 능력 발휘 업무
임원	82	추천	부사장/이사	목표의식과 추진력이 필요하나 최고결정권자는 아님
인력개발	82	추천	연수, 조직문화 개발	사람을 상대로 감성을 자극하고 변화를 이끌어 내는 업무
상담	82	추천	고객지원, C/S, 인바운드 TM	봉사정신이 투철하며, 이해심과 배려감이 많은 직무
기획	68	보통	기획, 전산기획	목표지향적이며 새로운 일에 대한 창의력이 뛰어난 직무
경영	64	보통	사장/부사장/이사	목표에 집중하고 추진력과 결단력이 필요한 직무
인사기획	64	보통	채용, 부서 배치	종합적인 통찰력으로 기획하고 관리하는 업무
영업	64	보통	영업, 영업기획, 아웃바운드 TM	순발력과 임기응변능력을 발휘하며, 순간에 집중하는 직무
비서	57	보통	비서실	꼼꼼하고 헌신적이며 상황대처 순발력이 필요함
총무	39	검토	총무, 서무, 관리	다양한 사항을 골고루 이해하고 진행하는 업무
생산	39	검토	생산관리, 생산기술	제품생산 및 생산관리
재무회계	21	부적합	재무기획, 재무관리, 회계	정해진 원칙에 충실하며 변화가 적은 업무
법무	21	부적합	감사, 법무, 제도, 컴플라이언스	법령과 규정에 관련한 업무의 집행 및 감사업무
조사분석	21	부적합	조사, 분석, 기업분석, 시장조사	다양한 정보를 파악하고, 비교분석능력이 요구되는 업무

인격성향별 대인관계 제언(친구관계)

감성형

두사람은 서로 닮은꼴이므로 잘 통하는 부분이 많아 비슷한 생각과 경험을 함께 나눌 수 있는 좋은 친구관계이다. 그러나 두사람은 불편한 감정을 숨기지 못하는 편이라 때때로 즉각적인 반응을 보여 본의 아니게 서로에게 상처를 줄 수도 있다. 서로의 마음을 먼저 헤아려 사려깊게 행동하고 마음을 숨기지 않는 솔직한 대화를 나누는 습관이 중요하다. 친구가 자신과의 관계에서 마음에 들지 않는 행동을 하게 될 때 자신의 모습을 한번 더 돌아보는 마음가짐이 좋은 관계를 유지하게 한다.

자기주도형

감성적인 자신과는 달리 너무 이성적인 친구의 다른 모습은 때로 따스함보다 강함을 먼저 느끼게 할 때도 있다. 그러나 결정이나 계획을 세우는 일에 망설임이 없이 쉽게 결정하고 추진력이 있는 친구의 모습을 부러워 하기도 한다. 늘 서로의 장점을 상호 교환하여 원만한 관계를 유지하도록 노력할 때 누구보다도 좋은 친구사이가 될 수 있다. 자신의 부드러운 감성을 잘 활용하여 감동을 주어 마음을 열기 위해 노력할 때 친구도 마음을 열어 자신의 감정을 표현하기 위해 노력 할 것이다.

감성형



조정협조형

자신도 친구의 감정을 잘 헤아리는 편이나 대부분 친구가 자신에게 맞춰주고 협조하려 하는 편이다. 그러나 자신의 예상대로 되어가지 않는 상황이나 원치 않은일을 경험해야 할 때 스트레스를 많이 받게 되므로 친구의 입장에서 친구의 생각을 충분히 들어주고 받아 주는 것이 필요하다. 서로의 관계를 편안하게 유지하기 위해 노력한다면 친구는 즐거운 마음으로 자신의 생각을 나누고 자신의 좋은 지지자가 될 수 있다.

규율원칙형

감성적인 본인과 원칙적인 친구는 서로 차이점을 느끼는 부분이 많다. 그러나 그것은 친구의 선천적으로 타고난 성향 때문임을 기억하고 인정하라. 친구는 책임감이 강해 성실히 실행하는 모범생 타입이기 때문에 어떤 것이든 원칙에서 크게 벗어나지 않는 경우가 많다. 감정대로 행동하는 자신보다 안정된 태도를 유지하는 친구의 장점을 찾아 칭찬해 주고 표현하여 친구가 신뢰 받고 있다는 느낌을 갖게 하라. 친구와 솔직한 대화를 자주 나누어 친구의 생각을 알고 마음을 열도록 노력한다면 서로 잘 맞출 수 있는 원만한 관계를 유지할 수 있다.

독창형

자신은 친구의 일에 공감도 잘하고 조언도 곧 잘해 주지만 친구의 경우에는 사소한 일에는 별로 신경 쓰지 않는 편이라 자신의 감정을 잘 헤아려주지 않을 때 스스로 쉽게 상처 받을 수 있다. 그런 경우 기분 상하거나 스트레스 받기 보다 자신의 마음을 적극적으로 표현하는 솔직한 대화를 나누는 것이 좋다. 친구가 자신의 방식으로 일을 계획하고 결정하는 추진력을 보일 때 함께 동참해 적극 지지해 주고 칭찬해 주면 친구도 자신과 한마음이 되어 함께 발전 할 수 있다.

강한 능력을 활용한 다른 능력 개발 방법

강점능력

음악능력

1. 대인관계능력

다른 사람에게 다가가는 방법으로 음악을 활용해 보라. 만약 혼자 음악을 연주했다면, 다른 사람과 함께 음악을 만들어 보고 그것이 어떤 느낌인지 살펴보자. 또한 연주회에 가서 다른 사람들은 어떻게 음악을 즐기는지 자세히 살펴보자. 지역 사회의 음악 행사에서 안내나 프로그램 팸플릿을 나눠 주는 자원 봉사를 해보자.

2. 공간능력

다양한 장르의 음악을 들어 보고 그것을 듣고 있을 때 어떤 시각적 영상이나 느낌 또는 생각들이 떠오르는지 알아 보라. 어쩌면 아는 사람의 얼굴, 건물, 기본적인 모양이거나 단순한 색깔일지도 모른다. 여러분이 좋아하는 노래에 기초한 영상들의 콜라주(미술 기법의 하나)를 만들어 보라.

3. 신체운동능력

음악에 맞춰 몸을 움직여 보라. 춤추기는 좋은 본보기다. 어떤 움직임도 음악에 맞출 수 있다. 에어로빅, 요가, 태권도 등 어떤 활동이든 상관없다. 음악이 주는 느낌대로 바보스럽거나 진지해져라. 그리고 자신이 무엇을 하고 있는지를 보라. 리듬에 맞춰 발장단을 치거나 머리를 끄덕이거나 엉덩이를 흔들여 보라.

4. 구상능력

음악을 들을 때 다양한 악기들의 음질이나 멜로디, 리듬, 톤 등 다양한 요소들을 분석해 보라. 이런 요소들을 구별하고 다른 사람들과 얘기를 통해 표현해 보라. 자연의 음악에 귀기울여 보고 밖에 나가서 새의 지저귀는 소리에서 멜로디를 끌어내거나 자동차의 흐름에서 리듬을 만들어 보라. 소리와 음악을 통해 머릿속에서 음악적 형상 그리기 훈련을 해보자. 만약 음악적 형상의 목록을 쉽게 만들 수 있다면, 여러분을 머릿속에 'CD 플레이어'를 가지고 있는 것과 같아 원하기만 하면 언제든지 몇번이고 들을 수 있다.

5. 자기이해능력

좋아하는 음악과 노래를 들어 보라. 음악이 어떤 느낌을 주고, 무엇을 생각나게 하는가? 같은 노래가 예전과 다르게 느껴지는가? 음악이 여러분에게 어떤 것을 느끼게 할 때 그 감정이 무엇인가에 주목하라. 기분에 영향을 주는 음악 테이프나 CD를 모아서 여러분을 행복하게 하거나 기분을 좋게 하는 음악들의 혼합곡을 만들어 보라. 또한 음악 작품을 듣고 그 다음에 자신이 느낀 바를 써 보거나 그려 보라.

6. 논리사고능력

수학을 음악으로 만들어 보라. 예전에 구구단을 외는 노래를 들어 보았는가? 그것은 곱하기를 어떻게 하는가를 알기 쉽게 해주고 그렇게 함으로써 외우기 쉽도록 도와 준다. 여러분은 어떤 수학적 사실들을 음악으로 만들 수 있다. 그것이 곱셈표이든 측정표이든 간에 음악은 많은 사실들을 빠르게 배우고 쉽게 기억하도록 도와 준다.

7. 신체조작능력

만약 물건을 조립하거나 만들기를 좋아 한다면 다양한 요리 도구, 높이가 다른 물컵들, 나무 젓가락이나 숟가락, 은제 식기류 등 마른 콩이나 못, 압정, 클립 또는 조약돌을 플라스틱 용기에 채워 마라카스 등 집 주위에서 찾을 수 있는 재료들로 자신만의 악기를 만들어 보라. 피아노나, 기타 등 악기를 연주하는 법을 배워 보라.

8. 언어능력

글자와 단어들로 음악을 만들어 보라. 여러분은 글자를 처음 배울 때, 노래를 통해 글자 공부를 했을 것이다. 그럼, 새로운 단어를 배우거나 역사적 사실을 기억하거나 나라 이름과 도시 이름을 암기할 때도 같은 방법을 사용할 수 있다. 지금 읽고 있는 책이나 이야기에 나오는 음악이나 소리들에 주목하라. 예를 들면 책에서 폭풍우가 몰려온다면, 마음의 귀로 폭풍우 소리를 듣기 위해 약간의 시간을 투자하라.

9. 관찰능력

자연의 소리를 생각나게 하는 것을 음악작품에서 들어 보라. 즉 새의 지저귀는 소리, 팔팔 쏟아지는 물소리, 씽씽 바람 부는 소리 등을 음악 작품에서 들어 보라. 자연과 동물에 관한 음악을 찾아 들어 보라. 자신이 즐기는 음악과 물소리, 고래 우는 소리, 숲속의 여러 가지 소리 등 자연의 소리를 조합한 테이프나 CD를 들어 보라.

강한 능력을 활용한 다른 능력 개발 방법

강정능력

신체조작능력

1. 대인관계능력

악수 한번으로도 타인에 대해 어떠한 느낌을 받는 것처럼, 신체의 움직임을 통해서 자기 자신의 생각, 느낌을 전달하고 몸에 배어있는 몸짓 - 춤, 연기, 구기종목, 게임 플레이 등을 통해서 자신의 감정을 표현하고 의사소통을 하는 가운데 자신의 움직임에 따른 상대방의 반응을 보고 더 적극적인 표현을 해보고 친근함을 공유 할 수 있게 하라. 특히 다른 사람들에게 시범을 보이거나 가르치는 기회를 통해서 성취감과 인내심 등 두뇌의 다양한 자극이 가능하게 된다.

2. 공간능력

학습용 놀이기구를 활용해 원이나 삼각형 사각형 등 모양이나 색 기준으로 구분도 해보고, 각각의 색상 블록을 돌려서 맞추는 큐브로 재빠른 손동작과 공간감에 기반해 공간지능을 높일 수 있도록 해보라. 특히 최근 출시되는 3D 게임과 터치식 핸드폰 들은 빠른 화면 전환에 따른 공간 인식능력이 훈련되지 않으면 쉽게 현기증을 느낄 수 있다.

특히 어떤 학습방법을 통해서 향상시키기 보다는 도형, 모형 등을 움직이는 게임들을 통해서도 키울 수 있다.

3. 신체운동능력

도구나 기구들을 잘 다룰 수 있는 재능에 체력적인 요소를 더해 신체를 통한 여러 활동을 계획해 보라. 예를 들면 손을 이용해 암벽을 등반하거나 손이나 몸 전체를 움직이며 할 수 있는 모든 운동경기를 즐겨보라.

4. 음악능력

강정인 신체조작지능을 통해 동작에 따른 리듬감을 손쉽게 익힐 수 있고, 악기를 연주하는데도 빠르고 정교한 동작이 가능하다. 손으로 익힐 수 있는 여러악기들을 배워보고 손가락의 움직임을 활용해 다양한 리듬감을 표현해 보라.

5. 구상능력

추상적인 부분보다 현실적인 부분, 예를 들어 농구공대를 향해 슛을 하는 동작을 이미지 트레이닝하는 것으로 거리감과 상황에 따른 조작감을 육체에 기억 시킬 수 있는 훈련을 해보라. 다양한 생각들을 이미지화 시켜 표현해 보는 것도 좋다.

6. 자기이해능력

감각을 통한 자신의 신체 상태에 대한 이해도를 향상 시키고 반복학습되는 동작들에 대해서 정확도를 파악하고 미세한 조절도 가능하게 하여, 피로도 등 자신의 상태에 대한 파악을 빨리해 페이스 조절이 가능하게 하는 훈련을 하라.

7. 논리사고능력

숫자나 글자를 태어나 처음 익히는 것이 어려운 것은 개념이라는 정리를 전달하기 어렵기 때문인데, 늘 사용하는 손과 발등을 사용해서 퍼즐을 맞추거나 동일/다른 도형을 찾아내는 등의 놀이를 통해서 개념을 정리해 나가게 하여 성장하면서 컴퓨터 조작, 제작 등의 집중이 필요한 것들을 경험해 보면서 신체조작지능이 도움이 될 수 있도록 훈련해 보라.

8. 언어능력

대화는 언어를 사용하여 의미를 전달하지만 그보다 상대방의 몸짓과 작은 제스처에서 느껴지는 느낌을 가지고 판단하게 되므로 자신과 상대방의 제스처에 적절한 반응을 해보고 서로 느낌을 표현해 보도록 연습해 보라.

9. 관찰능력

자기 주변의 사물이나 대상을 관찰하고 특이점을 발견해 낼 수 있는 자연관찰능력은 촉각, 미각, 통각, 냉/온감각 등 신체를 통해 느낄 수 있는 모든 감각들을 민감하게 인식할 수 있게 하므로 손.발을 이용해 모든 감각들을 느껴보고 표현해 보라.

강한 능력을 활용한 다른 능력 개발 방법

강점능력

대인관계능력

1. 공간능력

학교나 지역 문화 센터에서 친구들과 함께 미술 강좌를 들어라. 미술 강좌에서 새로운 사람들을 사귀고, 콜라주나 벽화 같은 그룹 프로젝트를 함께 수행하라. 또한 친구들의 초상화를 그려 보라. 수공예품 만들기 모임을 만들어 사람들을 가입하도록 권한다. 모임에서 만든 수공예품을 팔아서 가치 있는 일에 쓸 수도 있다.

2. 신체운동능력

다른 사람과 할 수 있는 새로운 활동을 배워라. 춤이나 무예강좌를 수강하거나 교내 배구팀에 가입해 보라. 친구들과 함께 산책하기, 달리기, 자전거 타기를 해보라. 만약 스포츠 팀에서 활동하고 있다면 최선을 다하도록 여러분과 다른 팀원을 격려하기 위해 주장과 감독이 대인 지능에 대한 기술을 활용한다는 것을 명심하라.

3. 음악능력

친구나 가족들과 함께 음악을 듣고 나서 그것에 대해 이야기해 보라. 또한 그들과 좋아하는 음악과 그 이유에 대해 이야기해 보라. 지역 단체에서 자원 봉사를 하면서 클래식·오페라·뮤지컬 같은 다양한 장르의 음악에 대해 배울 기회를 가져 보라.

4. 구상능력

친구나 가족과 함께 체육관, 시장, 쇼핑몰 같은 공공 장소에 가 보라. 그리고 주위 사람의 마음을 읽을 수 있는지 알아보라. 그들의 바디랭귀지, 얼굴 표정, 그리고 자신의 몸을 어떤 상태로 유지하고 있는지를 자세히 살펴보라. 다른 사람과 사물을 주의깊게 관찰 함으로써 상대의 생각을 정확히 파악 할 수 있다.

5. 자기이해능력

가장 자신 있다고 생각되는 대인 지능에 대한 재능들의 목록을 만들어 보고, 그러한 재능이 발휘될 수 있다고 생각하는 분야들의 목록도 만들어 보라. 이 목록을 사용해서 자신이 시작하기를 원하는 분야를 향상시키기 위한 세 가지 목표를 세워보라. 예를 들어 자신이 친구 사귀기를 잘하고 그들과 잘 지내고 있다고 생각한다면, 지도자적 자질을 향상시키기 원할지도 모른다. 이때 여러분의 세 가지 목표는 다음과 같을 것이다. 첫째는 지도자적 자질을 도와 줄 멘토를 찾는다. 둘째는 학교 스카우트 단체, 지역 사회의 청소년 모임에서 지도자적 자질을 개발할 수 있는 프로그램이 있는지를 살펴본다. 셋째는 자원봉사를 위해 사람들을 조직하거나 학생회 간부에 출마하는 등 지도력을 훈련할 기회를 찾는다.

6. 논리사고능력

친구들과 수학 게임을 해보라. 그룹으로 풀어야 하는 문제와 퍼즐을 찾아보라. 수학이나 과학을 공부하기 위한 모임을 만들어 보라. 수학이나 과학적 사실에 대해 친구들과 퀴즈 주고 받기를 해보라.

7. 신체조작능력

친구나 가족들과 함께 조작할 수 있는 물건, 촉각적 학습자료 등을 가지고 함께 제작해 보고 실연해 보라. 가족이 함께 공유하고 사용할 수 있는 물건들을 함께 만들어 사용해 보고 경험을 통해 배운것을 느껴 보라.

8. 언어능력

친구나 가족들과 함께 어휘와 단어 연습을 해보라. 또한 읽고 있는 책에 대해서도 이야기 해보라. 더 나아가 책에 대해 깊이있는 토론을 할 수 있는 독서 모임을 만들어 보라. 친구들과 함께 큰 소리로 희곡을 읽으면서 읽기 연습을 하고 다양한 배역들의 연기를 해보라.

9. 관찰능력

정말로 중요하다고 생각하는 환경 운동에 참여해 보라. 이러한 운동은 해달을 구하거나, 철새가 머물 장소를 제공해 주는 습지를 보호하기 위한 활동을 할 수도 있다. 여러분은 환경에 대한 인식을 높이기 위해 다른 사람들과 이야기하거나, 탄원서에 서명을 받거나, 동조하는 사람들을 모을 수도 있다. 자연을 보호하기 위해 다른 사람과 함께 일함으로써 자연에 대해 많은 것을 배울 수 있다.

강한 능력을 활용한 다른 능력 개발 방법

강점능력

자기이해능력

1. 대인관계능력

다른 사람에 대해 더 잘 알기 위해 자기 자신을 어떻게 하면 더 잘 알 수 있는지 생각한다. 다른 사람과 함께 할 수 있는 공통관심사를 찾는다. 여러분의 중요한 문제에 관심을 갖도록 이끌고 그들을 자원 봉사에 열의를 갖도록 유도한다. 자원 봉사를 하게 된다면, 다른 봉사자들과 친해지도록 노력하고, 그들의 지원 동기도 알아본다. 사람들을 관찰하기 위해 운동장이나 시장에 나가 보라. 관찰하고 있는 사람이 어떤 상황에 닥쳤을 때 여러분과 같은 행동을 하는가를 살펴보자. 만약 다르게 행동한다면 그 이유를 알아보자.

2. 공간능력

자신의 느낌을 표현하거나 초상화를 그리기 위해 다양한 미술 활동을 경험해 보라. 페인팅, 드로잉, 콜라주 그리고 파피에마셰는 자신을 시각적으로 표현할 수 있는 방법을 통해 시각적으로 표현해 보면 도움이 된다. 여러분이 좋아하는 것은 무엇인가? 여러분이 만들고 있는 것에서 다양한 종류의 감정을 표현할 수 있는가? 관심을 가진 문제나 고치기를 바라는 문제들에 대해 생각하는 것이다. 그리고 그런 문제를 푸는 데 도움을 줄 수 있는 현실적인 생각을 하는 것이다. 스케치하면서 여러분의 생각을 디자인하고, 할 수 있다면 그것을 만들어 보라.

3. 신체운동능력

춤추기, 연기, 팬터마임 등 여러분이 어떻게 느끼는지를 표현할 수 있는 육체적 활동을 해보라. 달리기, 자전거 타기, 요가, 무술, 수영 등 운동을 하면서 정신을 집중시키거나 명상을 할 수 있는 신체적 활동이 있다. 또한 명상은 신체를 더욱 예민하게 느낄 수 있도록 할 뿐 아니라 여러분의 감정과 신체와의 영향을 더욱 민감하게 알려 주는 좋은 방법이다.

4. 음악능력

어렸을 때부터 좋아하는 노래를 기억해 내서 음악적인 자서전을 만들어 보라. 살아오면서 해마다 다른 노래를 좋아했을 수도 있다. 음악을 들을 때 왜 그 음악을 듣고 있는가를 생각한다면 자기 자신에 대해 많은 것을 알 수 있다. 그 음악의 멜로디나 가사를 좋아하는가, 아니면 그 음악이 만들어 내는 느낌을 좋아하는가? 또한 음악을 만드는 것도 여러분을 기분 좋게 할 수 있다. 그러므로 정말로 좋아하는 음악에 맞춰 연기하면서 노래를 부를 수 있는 테크닉을 배워라.

5. 구상능력

산책을 하고 주위를 한번 쭉 둘러보라. 자연에 있는 것이 여러분에게 어떤 느낌을 주는가? 왜 그런 생각이 드는가? 이러한 느낌들은 일기를 쓰는 좋은 소재가 될 수 있다. 숲방울, 낙엽, 새의 깃털 같은 자연에서 찾을 수 있는 물건을 이용해서, 혹은 도시를 걷다가 작은 병뚜껑이나 광고 전단지를 이용해서 미술 작품을 만들어 보는 것은 자연, 환경, 또는 여러분이 중요하게 여기는 것들에 대한 자신의 느낌을 표현하는 또 다른 방법이다.

6. 논리사고능력

혼자 풀 수 있는 논리 책과 퍼즐 책으로 자신의 논리 세계를 탐험하라. 혼자서 논리 퍼즐 장난감을 가지고 노는 것은 또 다른 방법이다. 여러분이 좋아야 하는 것은 일반적으로 무엇인가를 가지고 있는가? 만약 있다면 그건 무엇인가? 무엇인가를 갖고 있지 않다면 무슨 이유 때문인가? 여러분의 마음이 어떻게 작용하는지에 대해 배우고 마음의 과학을 탐험해 보라. 정신에는 다양한 요소들이 있으며, 어떻게 상호 작용을 하는지에 대해 좀더 배운다. 자신의 삶에서 다양한 기능들을 어떻게 볼 수 있는가? 또한 여러분을 자신답게 만드는 것이 무엇인가에 대해 생각해 보라.

7. 신체조작능력

자신이 누구인가를 표현하는 콜라주를 만들기 위해 잡지의 그림이나 사진 또는 페인트 마커나 글리터 등 미술 재료들을 이용하라. 구슬, 깃털, 자동차 인형 같은 콜라주를 위한 오브제를 붙여 입체적인 콜라주를 만들어 보라. 자신에게 중요하다고 생각되는 사회 운동에 관련된 사진과 오브제를 포함 시킨다.

8. 언어능력

자서전을 써 본다. 가족들과 이야기하면서 정보를 주고받으며 가족사의 일부분뿐만 아니라 전체를 자서전에 써보라. 또한 보고 싶은 미래의 모습이나, 여러분이 하고자 하는 것이 무엇인가에 대한 이야기도 좋다. 자신을 표현하기 위한 수단으로 글쓰기를 선택했다라도 이는 자기 자신에 대해 좀더 배울 수 있는 계기가 될 것이다. 또한 중요한 것이나 생활에서 일어날 수 있는 일에 대해 소설을 쓰거나 시를 쓰거나 희곡을 쓰게 되면 창조적인 글쓰기를 할 수 있다.

9. 관찰능력

대자연으로 하이킹을 가거나 산책을 할 때마다 자신의 삶에서 일어나는 일에 대해, 그로 인해 자신이 어떻게 느끼는지 생각할 시간을 가져라. 돌아다니면서 곰곰이 생각할 시간을 가진다. 이렇게 할 수 있을 때 보는 것, 듣는 것, 냄새 맡는 것, 그리고 느끼는 것에 주의를 집중하라.