

“마지막 몰입”

- 어떻게 공부할 것인가 -

2025. 4. 8.

마이폴학교

이동우

최신 인지심리학이 밝혀낸 성공적인 학습의 과학

{ 어떻게 공부할 것인가 }

현리 콰디가 · 마크 맥대니얼 · 피터 브라운 지음 | 김아영 옮김

“대부분의 사람들은 잘못된 방식으로 배우고 있다!”

125년의 학습 연구, 40년의 인지심리학 연구 성과, 11인의 학자가 10년간 수행한
교육현장 개선을 위한 인지심리학의 응용' 연구를 집대성한 하버드대학교 출간 교육학 명저!



내 안의 잠재력을 200% 끌어올리는 마인드셋

마지막 몰입

확장판

: 나를 넘어서는 힘

짐 킷 지음
김미정 옮김



LIMITLESS

“더 빠르고, 더 강력한 ‘뇌 활용법’으로 돌아왔다!”

세계 최고 브레인 코치 짐 킷의
한계를 뛰어넘고 원하는 것을 얻는 인생 성공 전략!

《일스트리트저널》,
《뉴욕타임즈》
베스트셀러

아이존
45주 연속
분야 1위

195개국에서
찾아보는 화제의
문자란 강의

《로브스》
2021
올해의 책 선정

비즈니스북스

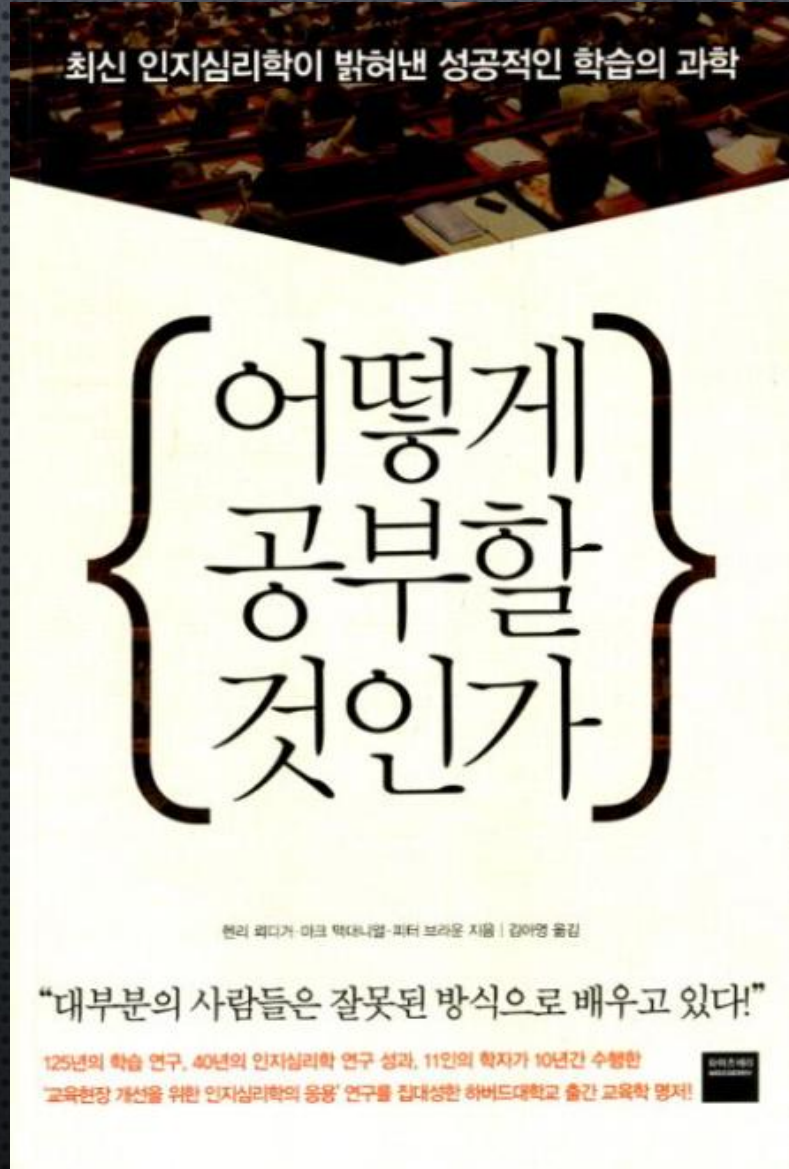
< 저자 소개 >

❖ 헨리 로디거 HENRY J. ROEDIGER

- 미국의 저명한 심리학자로 워싱턴대학교 석학 교수
- 인간의 학습과 기억력에 대한 연구를 하고 있으며 기억력을 주제로 170편이 넘는 논문을 발표함
- 2003년 과학정보기구의 '가장 활발하게 인용된 과학자'로 뽑힘

❖ 마크 맥대니얼 MARK A. MCDANIEL

- 워싱턴대학교 심리학과 교수 겸 인지·학습·교육 통합연구센터 책임자
- 미래예측 기억 분야의 선도자로서 미 국립보건원과 항공우주국(NASA)에서 연구자금을 지원받고 있음



학습 능력이 100세까지 행복한 인생을 만든다!

학습과 기억의 원리에 대한 실증적 연구에 따르면, 정석으로 여겨지는 학습 방식은 대부분 '헛수고'라고 한다.

밑줄 긋기, 강조하기, 벼락치기, 반복 학습, 집중 연습은 안다는 착각을 일으킬 뿐 그렇게 익힌 지식은 금세 머릿속에서 사라진다.

심지어 사람마다 자신에게 맞는 방법으로 공부할 때 가장 효과가 높다는 학습유형의 신화는 결코 증명된 적이 없다.

그렇다면 지식과 기술을 더 잘 배우고, 더 오래 기억하고, 필요할 때 즉각 떠올리게 하는 효과적인 학습법은 무엇인가?

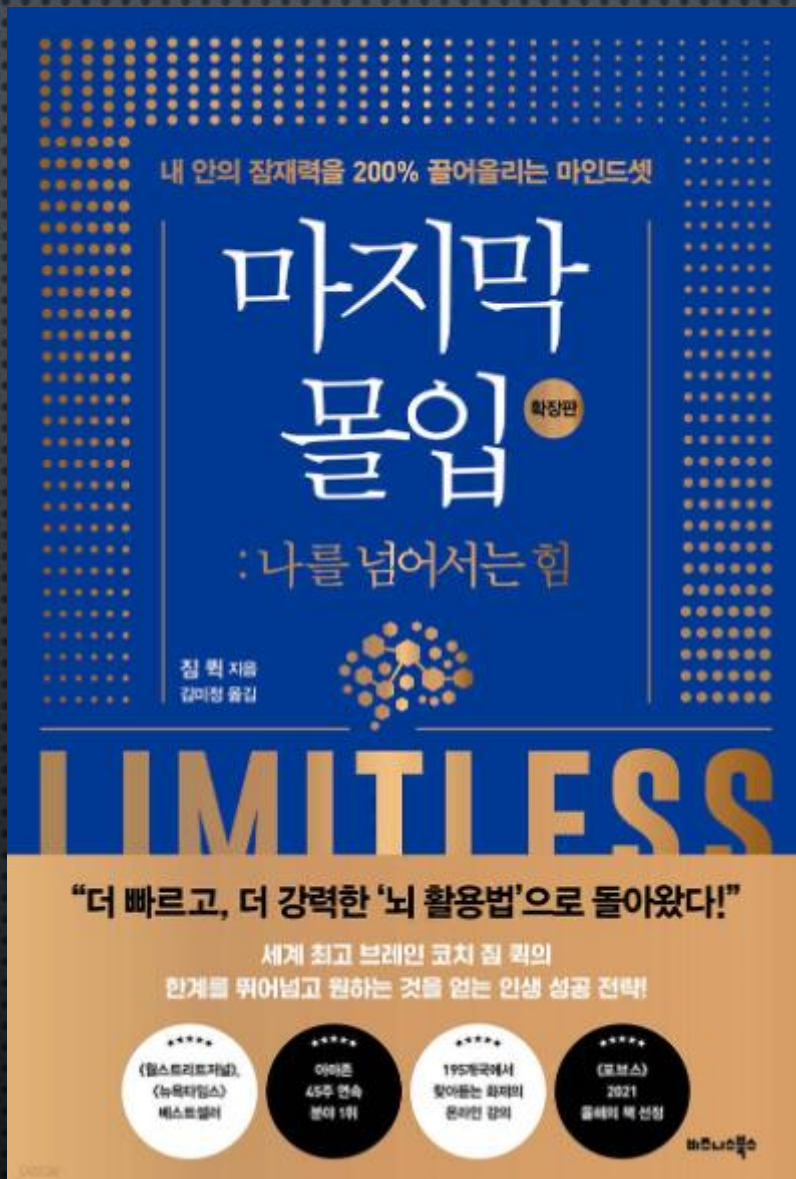
『어떻게 공부할 것인가』는 연구와 실험, 과학적 검증을 통해 효과가 입증된 학습법을 망라한다. 독보적 실력의 신경외과의사, 미식축구 챔피언 팀 코치, 88세 피아니스트와 꼴찌에서 일등이 된 의대생 등의 생생한 사례를 통해 확인해보자.

< 저자 소개 >

❖ 짐 킁 JIM KWIK

- 빌 게이츠, 일론 머스크, 버락 오바마, 오프라 윈프리가 찾은 세계적인 브레인 코치
- 기억력 향상, 두뇌 건강, 가속학습 분야의 전문가
- UN과 미국 백악관, 실리콘밸리, 하버드, 구글, 스페이스 X, 나이키, 21세기폭스, 자포스 등 세계 유수의 기업과 기관, 단체에서 강연
- 세계적 지식플랫폼 ‘마인드밸리’ 강연 영상 1억 뷰

짐은 유년기에 사고로 뇌에 큰 손상을 입어 집중력과 기억력 저하로 “뇌가 고장 난 아이”라는 말을 들으며 학습에 어려움을 겪었다. 대학교 때까지 책 한 권을 끝까지 읽기 힘들었던 그는 결국 학업을 포기하기로 결심했다. 그러나 두 번째 겪은 사고로 또 다시 머리를 다친 그는 ‘도대체 왜 나는 무엇을 해도 안 되는가?’라는 간절함과 함께 ‘배우는 방식’에 대한 본질적인 호기심이 생겨 이를 깊게 파고들게 된다.



뇌과학, 다중지능이론, 성공학을 다룬 자기계발서들을 토대로 인간의 정신 능력을 극적으로 향상시킨 심리학, 학습 분야의 이론과 연구, 전문가들의 의견을 치밀하게 분석해 잠재력을 최대로 끌어올릴 수 있는 성공 전략을 만들었다. 이 성공 전략은 마인드셋(MINDSET), 동기부여(MOTIVATION), 방법(METHOD) 이 세 가지 영역을 아우르며 원하는 것을 얻기 위해 끝까지 몰입해 나아가는 힘이 무엇인지 보여준다.

짐은 자신처럼 “마지막으로 단 한 번 ‘여기까지’라는 한계를 뛰어넘는 순간”이 필요한 사람들을 위해 그만의 성공 전략과 노하우를 담아 이 책을 펴냈다.

현재 《포브스》, 《허프포스트》, 《INC.》, CNBC 등 유명 매체에 정기적으로 출연 중이며 여러 강연 활동을 통해 매년 20만 명 이상의 청중을 직접 만나오고 있다. 그가 직접 운영하는 팟캐스트 ‘킁 브레인’(KWIK BRAIN)과 아카데미 기업 ‘킁 러닝’(KWIK LEARNING)의 온라인 강좌는 전세계 195개국 사람들이 청취 및 수강 중이다.

- 저자 공식 홈페이지 JIMKWIK.COM
- 킁 러닝 홈페이지 KWIKLEARNING.COM



책 한 권을 끝까지 읽지 못하고
대학교 중퇴를 결심했던 그는 어떻게
세계 최고의 두뇌 전문가가 됐을까?



바로 어렸을 때 겪은 큰 사고로
“뇌가 고장 난 아이”였다는 사실이다



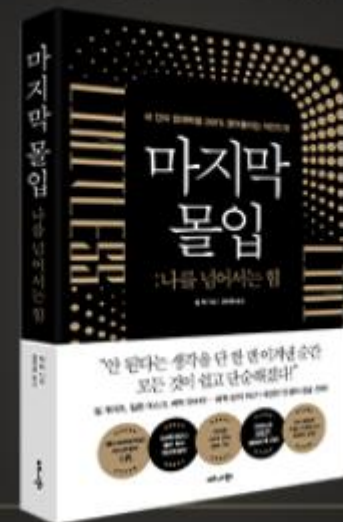
짐 킷은 전 세계 195개국
수억 명의 사람들에게
어렸을 때부터 쌓아온 자신에 대한
잘못된 편견을 버리고

꼭 이루고 싶은
인생의 목표를 찾아
건강한 뇌, 좋은 습관, 강한 몰입으로



잠재력을 200% 끌어내
최고의 성과를 얻는
성공 전략들을 알려주고 있다.

“안 된다는 생각을 단 한 번 이겨낸 순간
모든 것이 쉽고 단순해졌다!”



✓ 어떻게 공부할 것인가 ?

제가 만약 여러분에게



“잠재력을 깨우는 법을 알려주며
당신이 원하는 사람이 될 수 있도록
안배한다.”

BJ 포그(스탠퍼드대 행동설계연구소 설립자,
《습관의 디테일》 저자)

“우리 각자의 내면에는 슈퍼히어로가 있다.
짐 쿡은 바로 그 히어로의 힘을
발휘하는 법을 알려준다.”

스텐 리(마블 전 명예회장)



“짐 쿡은 세계 최고의 두뇌 전문가다!”

비센 락하야니(마인드밸리 창업자 겸 CEO)

“이 책은 당신이 불가능하다고 여긴 일들을
이루도록 해줄 것이다.”

데이브 아스프리(볼리프루프 360의 창업자 겸 CEO,
《슈퍼 휴먼》 저자)



원하는 것이 있다면 인생을 건 **마지막 몰입**에 도전하라!

1. 나쁜 습관을 길들이는 디지털 빌런을 이겨라!
2. 자신에 대한 잘못된 편견을 없애라!
3. 흔들리지 않는 목표에 몰입하라!
4. 잠재력을 끌어내 지금의 나를 넘어서라!

부정적인 생각에서 벗어나 완벽하게 몰입하고
내 안의 잠재력을 200% 끌어내는 법!

A grayscale photograph of two people, likely students or researchers, working in a laboratory. They are seated at a table with various scientific instruments, including microscopes and test tubes. The image is overlaid with a large, bright teal text that reads "감사합니다!" (Thank you!).

감사합니다!