



KIMJISUK

“김지석의 필연성”

■ 김지석 멘토링 복습자료

“계획은 어떻게 짜야 잘 지킬 수 있는 것일까?”

“의지는 어떻게 하면 생기는 것일까?”

Check-List

- ✓진도를 빨리 빼고 싶지만, 계획을 잘 못지킨다.
- ✓일찍 일어나서 많은 공부를 하고 싶지만 그러지 못한다.
- ✓해야할 것이 많은데, 어디서부터 해야할지 모르겠다.
- ✓잘해야 하는 압박감 때문에 도리어 아무것도 하기 싫다.

■ 왜 그럴까?

현실을 기반으로 짜여진 계획이 아니라
꿈을 토대로 짜여진 계획을 실천하기 때문에

잘해야 하는 압박감 때문에
너무나 먼 나의 꿈과 현실의 괴리감 때문에

모든 걸 잘해내고 싶지만
뭐부터 해야 할지 도무지 모르기 때문에



KIMJISUK

“김지석의 필연성”

■ 증상 진단 & ■ 김지석t 솔루션

공부는 머리로 하는 것이다. (X)

공부는 엉덩이로 하는 것이다. (△)

공부는 기분으로 하는 것이다. (O)

내가 공부할 기분이 들어야 공부에 집중이 잘 되고 집중이 잘
되어야 절대적인 많은 양의 공부를 해내갈 수 있다.

그렇기 때문에, 나의 멘탈적인 부분
“잘해내야 하는 압박감”을 일단 떨쳐버리자.

계획은

1. 계획은 현실에 근거해서 세우는 것이 바람직하다.

-월화수목금토일 일주일 24*7시간 모든 시간의 나의 시간사용
패턴과 시간사용범위를 투명하게 내 자신이 알아야 한다.

그래야 내가 공부할 수 있는 가용시간을 정확하게 알아낼 수
있기 때문에



KIMJISUK

“김지석의 필연성”

2. 계획은 급한 것부터 세우는 것이 바람직하다.
-은행의 대기표 연상

“모든 과목, 공부하는 모든 책, 인강”

에 대기표 (우선순위)를 부여할 것!

우선순위를 부여하고 난 다음

과목별로 내가 공부할 시간을 100% 안에서 배분해서
사용하자.

EX) 일주일 * 하루 10시간 순공시간 * 국어 30% =

→국어 공부할 수 있는 시간 21시간

→국어A: 15시간 / 국어B : 6시간

일주일*하루7시간 순공시간*10%=

일주일동안 대략 5시간 (하루 1시간이 최대)

국/영/수/탐1/탐2

과목별로 100%안에 범위로 퍼센트로 배분해보자.



KIMJISUK

“김지석의 필연성”

3. 완성이 오래 걸리는 과목부터 우선순위를 두자.

암기과목에 우선순위가 높다고 해도 시험 직전에 암기하는 것보다 효과가 덜하다.

완성하기 오래걸리는 국/영/수 위주로 일단 100%에서 많은 부분을 할애해서 배분하자.

4. 공부의 시작은 ‘하기 싫은 과목부터’ 이다.

공부를 딱 시작하려고 했을 때 제일 능률이 잘 오르는 시간은 대체적으로 공부하기로 마음 먹은 바로 첫시간이다.

그 첫시간에 내가 하기 싫은 과목을 하자.

그 때 하지 않으면, 다른 계획에 치여서 하기 싫은 과목은 여전히 계획이 지켜지지 않고 이리 치이고 저리 치여서 진도의 반의 반도 못나간다.



KIMJISUK

“김지석의 필연성”

5. 공부의 계획이란 ‘자기 효능감’의 시작이다.

공부에서 계획을 현실을 토대로 잘 세워서 실천하는 효능감을 맛보면, 이번주 계획을 기반으로 다음주 계획이 생기고, 결국 내 꿈에 가까워지는 내가 될 수 있다.

	국어	수학	영어	탐구	탐2	
% 배분						100 %
1주일 가용 시간배분						
과목별 1순위시간						

Week -			Mon			Tue		
할 일 목록	목표 시간	실천 시간	할 일 목록	목표 시간	실천 시간	할 일 목록	목표 시간	실천 시간
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>		
합 계			합 계			합 계		

Wed			Thu			Fri		
할 일 목록	목표 시간	실천 시간	할 일 목록	목표 시간	실천 시간	할 일 목록	목표 시간	실천 시간
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>		
합 계			합 계			합 계		

Sat			Sun			Memo		
할 일 목록	목표 시간	실천 시간	할 일 목록	목표 시간	실천 시간			
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>					
합 계			합 계					

계획

5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	

계획

5		
6		
7		
8		
9	1교시 08:10 10:00	
10		
11	2교시 10:20 12:10	
12	[점심] 12:10 01:10	
1		
2	3교시 01:10 02:20 (70분)	
3		
4	4교시 02:40 04:37	
5		
6	5교시 05:00 06:00	
7	[저녁] 06:00 07:00	
8	6교시 07:00 08:20 (80분)	
9		
10		
11		

