

**Образ мышления. Новая психология успеха.  
Как научиться использовать свой потенциал**  
Кэрол Двек

**Mindset. The New Psychology  
of Success. How we can learn to  
fulfill our potential**  
Carol Dweck

1. Успехи на работе, в школе, в спорте и в личных отношениях зависят от того, что мы думаем о наших талантах и способностях.
2. Люди с «застывшим» образом мышления верят, что способности даются от рождения и не меняются на протяжении жизни. Они постоянно доказывают себе и окружающим свою состоятельность, интеллект и силу характера. Любят все контролировать и быть лучшими — а иначе теряют интерес к теме.
3. Люди с «подвижным» образом мышления верят, что способности — это только отправная точка, человек постоянно развивается благодаря стараниям, новому опыту и помощи окружающих. Они обожают испытывать свои силы и преодолевать трудности.
4. «Подвижный» образ мыслей помогает преуспевать в любых сферах жизни. Многие люди, обладающие им, достигают вершин успеха, просто занимаясь любимым делом.
5. Великими атлетами становятся только спортсмены с «подвижным» образом мышления, которые получают удовольствие от процесса не меньше, чем от результата.
6. Лидер с «подвижным» образом мышления верит в потенциал своих сотрудников, в командную работу и честно признает свои ошибки.
7. В личной жизни люди и пары с «подвижным» образом мыслей постоянно работают над отношениями и стараются преодолевать разногласия, а после краха любовных отношений стремятся не отомстить, а понять, простить и забыть.
8. Важно формировать у детей «подвижный» образ мышления, подчеркивая, что успех зависит от приложенных усилий, а не от врожденных способностей. Хвалите детей за усилия и достигнутый результат, учите ставить реальные цели, признавать ошибки и делать выводы.
9. Лучшее, что родители могут сделать для детей, — это научить их любить решать сложные задачи, получать удовольствие от труда, искать новые пути решения и учиться на протяжении всей жизни.
10. Чтобы освоить «подвижный» образ мыслей, нужно признать, что иногда вы склонны мыслить по «застывшим» шаблонам, научиться распознавать ситуации, запускающие шаблонное мышление, и последовательно формировать новые ментальные привычки.

# Образ мышления

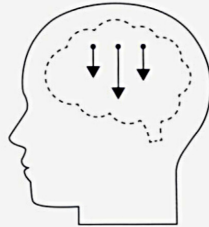
Кэрол Двек

Только люди с «подвижным» образом мышления добиваются успеха и становятся выдающимися руководителями. Человек с «застывшим» образом мыслей, как правило, сталкивается с проблемами.

## ДВА ТИПА ОБРАЗА МЫСЛЕЙ

### «ЗАСТЫВШИЙ»

Человек с «застывшим» образом мышления верит, что способности даны от рождения и не меняются на протяжении жизни



Раз есть талант или способности, то прилагать усилия к их развитию уже не стоит



Обучение

Работает не над преодолением неудачи, а над своей самооценкой, пытаясь ее поднять за счет тех, кто оказался еще хуже



Неудачи

Не умеет принимать ответственность за свои поступки, ищет оправдания провала или перекладывает вину на других



Ответственность

Успех — это демонстрация собственного превосходства. Если талант не приводит к победе, значит, виноваты обстоятельства



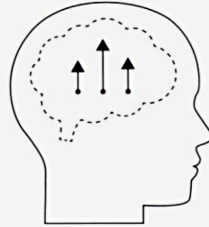
Успех

Добивается сомнительного успеха, окружает себя льстецами и подхалимами, покрывает свои ошибки, обвиняя окружающих

Результат

### «ПОДВИЖНЫЙ»

Человек с «подвижным» образом мышления верит, что особенности личности можно и нужно развивать, прикладывая усилия



Стремится к постоянному развитию, самосовершенствованию, поиску новых решений



Обучение

Преодоление трудностей и неудач является очередной ступенью на пути к успеху



Неудачи

Если в чем-то отстает от других, то стремится догнать их благодаря стараниям, приобретению нового опыта и помощи окружающих



Ответственность

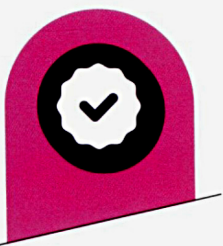
Получает удовольствие от процесса достижения успеха, полностью выкладываясь, приобретая новые навыки и улучшая уже имеющиеся



Успех

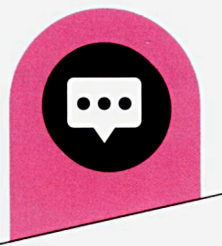
Добивается истинного успеха, веря в то, что способен расти, честно признает свои просчеты и движется вперед, основываясь на фактах

## КАК РАЗВИТЬ «ПОДВИЖНЫЙ» ОБРАЗ МЫСЛЕЙ?



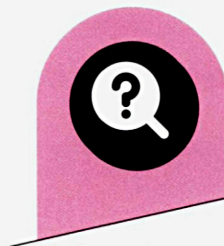
### ШАГ 1

Признаться самому себе, что ты обладаешь «застывшим» образом мышления



### ШАГ 2

Научиться распознавать ситуации, стимулирующие проявление «застывшего» образа мыслей



### ШАГ 3

Вести диалог с «застывшим» образом мыслей, объяснять ему суть «подвижного» склада ума и наблюдать, как он заставляет вас думать

### КАК БЫЛО

Внутренний монолог сфокусирован на оценке:  
«это значит, что я неудачник»

Внутренний монолог сфокусирован на конструктивных действиях:  
«какой урок я могу вынести из этой ситуации?»

### КАК ДОЛЖНО БЫТЬ