

ЗМІСТ

<i>Вступ</i>	7
<i>Розділ 1 · Способи мислення</i>	10
Чому люди різні? · Навіщо це вам? Два способи мислення · Два способи мислення — два погляди на світ · У чому новизна? · Самоаналіз: хто вміє адекватно оцінювати власні можливості й межі · Майбутня користь · Попрацюймо над мисленням	
<i>Розділ 2 · Таємниці мислення</i>	22
Що треба для успіху: навчання чи самоствердження? · Інше мислення — інше ставлення до провалів · Інше мислення — інше ставлення до зусиль · Запитання й відповіді · Попрацюймо над мисленням	
<i>Розділ 3 · Уся правда про здібності та здобутки</i>	66
Мислення та шкільна успішність · Мистецькі здібності — обдарування чи напрацювання? · Небезпечні наслідки похвали й позитивних ярликів · Негативні ярлики: як це працює? · Попрацюймо над мисленням	
<i>Розділ 4 · Спорт: мислення чемпіона</i>	94
Обдаровані «від природи» · «Характер» · Що таке успіх? · Що таке провал? · Успіх під контролем · Що означає бути зіркою? · Мислення як на долоні · Попрацюймо над мисленням	
<i>Розділ 5 · Бізнес: мислення й лідерство</i>	122
ENRON й орієнтація на таланти · Компанії, що зростають · Мислення й управлінські рішення · Лідерство й фіксований	

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

спосіб мислення · Як керують лідери з фіксованим способом мислення? · Як керують лідери зі способом мислення, націленим на зростання? · Менеджерські групи · Групове мислення й мислення в категорії «ми» · Перехвалене покоління взялося до роботи · Майстрами переговорів народжуються чи стають? · Корпоративні тренінги: менеджерами народжуються чи стають? · Лідерами народжуються чи стають? · Мислення корпорацій · Попрацюймо над мисленням

Розділ 6 · Стосунки: мислення (чи його відсутність) у коханні і дружбі 164

Стосунки бувають різними · Як кохають різні способи мислення · Партнер мій — ворог мій · Змагання: хто крутіший? · Робота над собою у стосунках · Дружба · Сором'язливість · Кривдники й жертви: ще раз про помсту · Попрацюймо над мисленням

Розділ 7 · Батьки, викладачі і тренери: звідки береться мислення? 195

Батьки (і викладачі): вказівки після успіхів і провалів · Викладачі (і батьки): як стати першокласним учителем (або батьком/матір'ю)? · Тренери: мислення, що веде до перемог · Фальшива націленість на зростання · Наша спадщина · Попрацюймо над мисленням

Розділ 8 · Зміна мислення 245

Сутність змін · Лекції про мислення · Майстеркласи з мислення · «Мозкологія» · Більше про зміни · Як впустити у своє життя спосіб мислення, націлений на зростання · Люди, які не хочуть змінюватися · Як змінити мислення дитини · Мислення й сила волі · Як не змарнувати омріяних змін · Подорож до способу мислення, націленого на зростання (справжнього) · Ваш шлях

Рекомендована література 289

Примітки 291

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

ВСТУП

Одного разу причепилися до мене студенти, щоб я написала книжку. Вони хотіли, аби наша робота полегшувала людям життя. Ідею книжки я виношувала давно, але після того випадку поставила її в пріоритет.

Мої дослідження охоплюють напрям у психології, що вивчає силу людських переконань. Усвідомлені чи неусвідомлені, переконання суттєво впливають на те, чого ми прагнемо. Від них залежить, чи вдається нам досягти бажаного. Цей напрям також розглядає, як може зміна переконань — навіть найпростіших — відіграти визначальну роль у житті людини.

Прочитавши цю книжку, ви дізнаєтеся, що одне судження (предмет наших досліджень) задає тон майже всьому життю людини. Ба більше, просочується в кожнісіньку сферу існування. Те, що ви сприймаєте як власну особистість, переважно проростає з відповідного «мислення». Насамперед саме воно заважає реалізувати потенціал.

У ваших руках перша книжка, що торкається питання способу мислення й пояснює, як користатися з нього в житті. Несподівано для себе ви відкриєте очі на власні здобутки — у науці, мистецтві, спорті, бізнесі, а також на втрачені можливості. Навчіться розуміти дітей, коханих, керівників, друзів. Зрозумієте, як реалізувати ваш потенціал і потенціал ваших дітей.

Мені дуже приємно поділитися з вами знахідками багаторічної праці. У кожному розділі, окрім відомостей про учасників досліджень, містяться історії, на які я натрапляла у ЗМІ,

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

або розповіді з мого життя. Тому ви побачите способи мислення в дії. У більшості випадків імена й особисті дані я змінювала — для анонімності; подекуди розповідала про одну людину, поєднуючи ілюстративні історії кількох. Чимало розмов довелося відтворювати з пам'яті — і я намагалася робити це якомога точніше.

Після кожного розділу, а також наприкінці книжки я розповідаю, як застосувати засвоєні уроки на практиці — визначити спосіб мислення, що скеровує ваше життя; зрозуміти, як це відбувається, і, якщо треба, змінити мислення. Про граматику в моїй книжці: я знаю й люблю граматичні правила, але не завжди дотримуюся їх. Починаю речення зі сполучників «і» та «але», закінчую прийменниками (що в англійській неприпустимо) і подекуди використовую множину замість однини. Річ у тім, що я намагалася писати спонтанно й невимушено. Сподіваюся, акуратисти мені пробачать.

Хочу подякувати всім, хто допомагав мені проводити дослідження й писати книжку. Дослідницька робота приносила мені невимовне задоволення саме завдяки студентам. Маю надію, що вони навчилися від мене не менше, ніж я від них. Хотілося б також подякувати установам, які надали підтримку в наших дослідженнях: Фонду Вільяма Гранта, Національному науковому фонду США (NSF), Міністерству освіти США, Національному інституту психічного здоров'я США, Національному інституту дитячого здоров'я і розвитку людини США, Фондам Спенсера та Рейкса.

Редакційна команда Random House активно підтримувала й підбадьорювала мене: Вебстер Юнс, Деніел Менакер, Том Перрі і, звісно ж, мої редакторки Керолайн Саттон і Дженніфер Герші. Без вашого захоплення ідеєю книжки та чудових пропозицій нічого б не вийшло. Дякую прекрасному агентові Джайлсу Андерсонові, а ще Гейді Грант — за те, що нас познайомила.

Дякую всім, хто долучився до роботи над книжкою цінними порадами та рекомендаціями, а також усім, хто відповідав на мої запитання. Особлива подяка Поллі Шулман, Річарду

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Двеку й Меріанн Пешкін — за детальні та вдумливі коментарі. Нарешті, дякую моему чоловікові Девіду — його любов та ентузіазм створюють інший вимір у моему житті, а його підтримка цього проекту була просто неоціненною.

Працюючи над книжкою, я досліджувала аспекти зростання, і зрештою це сприяло особистому зростанню. Отож бажаю й вам таких результатів.

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

СПОСОБИ МИСЛЕННЯ

На початку дослідницької кар'єри зі мною трапився випадок¹, що вплинув на всю мою подальшу діяльність. Понад усе я хотіла зрозуміти, як люди дають собі раду з провалами. І вирішила це з'ясувати, дослідивши різні підходи учнів до складних задач. Я по одному заводила дітей до класу, зручно всаджувала, а тоді давала кілька ломиголовок. Перші були досить простими, а потім завдання ставали складнішими. Я уважно спостерігала за стратегіями учнів, які сопіли й пихтіли над задачками, і намагалася розібратися, що вони думають і відчувають. Я очікувала, що діти по-різному даватимуть собі раду з труднощами, але несподівано відкрила ще дещо.

Працюючи над складними ломиголовками, один 10-річний хлопчик підсунувся ближче до столу, потер руки, прицмокнув і вигукнув: «Класна задачка!». А інший, пітніючи над ломиголовками, задоволено підвів очі й серйозно промовив: «Знаєте, я сподівався, що зможу чогось навчитися!».

Як це так? — розгубилася я. Мені завжди здавалося: люди або дають собі раду з провалами, або ні. Ніколи не думала, що комусь провали подобаються. До мене завітали прибульці чи ці діти володіють цінним умінням?

Кожна людина має модель для наслідування — когось, хто у вирішальний момент скеровує її на життєвому шляху. Моїми моделями стали ті діти. Очевидно, вони володіли якимись неосяжними для мене знаннями. Тож я постановила собі розібратися зі способом мислення, що дає змогу перетворювати провал на здобуток.

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Що ж такого знали ті малі? Вони усвідомлювали, що інтелектуальні навички можна розвинути за допомогою зусиль. Цим і займалися — докладали зусиль і ставали розумнішими. Діти не тільки не засмутилися через провал; вони навіть не сприймали те складне випробування як провал. Для них це була нагода навчитися.

Натомість я вважала людські якості закарбованими й незмінними. Усе просто: ти або розумний, або ні, і, якщо ні, провал це підтвердить. Якщо тобі вдається домагатися успіхів та уникати провалів (за будь-яку ціну), ти лишаєшся розумним. Труднощам, огріхам і наполегливості тут не місце.

Людство давно міркує, чи можна розвинути потрібні якості. Але варто ще порушити питання про те, яку роль відіграють ваші переконання. Яких результатів досягають люди, переконані, що розум або особистість можна розвивати, на відміну від тих, хто вважає їх фіксованими та глибоко вкоріненими? Розгляньмо спершу стару як світ дискусію про людське ество, а тоді повернімося до теми переконань і їхньої ролі в нашому житті.

Чому люди різні?

З давніх-давен люди по-різному думали, по-різному поводитися та були по-різному успішними. Звісно, рано чи пізно мусили постати запитання: чому люди відрізняються одне від одного? Чому цей розумніший, а той чесніший? Чи лишаються вони незмінно різними і з якої причини? Думки експертів розділилися. Дехто наполягав на фізичних чинниках — а отже, на тому, що розбіжностей не уникнути й не змінити. Змінювалися епохи, і вчені досліджували нібито надзвичайно важливі фізичні особливості: будову черепа (френологія), його форму та розмір (краніологія), а нині — гени (генетика).

Дехто наголошував на таких визначальних чинниках, як походження, досвід, виховання або методи навчання. Хай як дивно, завзятим поборником цієї ідеї був Альфред Біне³ — автор системи IQ тестів. Мабуть, ви гадали, що IQ тест з'явився як підсумкова

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua¹>>>

перевірка незмінного рівня інтелекту дітей? А от і ні. На початку ХХ століття француз Біне розробив тест, щоб виявити в державних школах Парижа дітей, які не можуть впоратися з навчанням. Відповідно до результатів планувалося підготувати нові освітні програми, які допоможуть таким дітям «підтягнутися». Не заперечуючи індивідуальних особливостей інтелектуального розвитку, Біне вважав, що освіта і практика можуть суттєво вплинути на рівень інтелекту. Розгляньмо цитату з його фундаментальної книжки «Сучасні ідеї про дітей» (Modern Ideas About Children)⁴, де він підсумовує результати роботи із сотнями дітей, яким погано давалося навчання:

Деякі сучасні філософи... стверджують, що інтелект людини — незмінна величина, яку неможливо збільшити. Не можна закривати очі на жорстокий песимізм... Практика, навчання та, найголовніше, систематичність дають змогу покращити увагу, пам'ять, мислення й фактично розумнішати.

Хто ж має рацію? Нині більшість експертів погоджується, що єдиної правильної відповіді немає. Природа чи виховання? Гени чи оточення? Такий підхід — хибний. Усе своє життя, ще від зачаття, людина балансує між двома вимірами. Як зауважив визначний нейробіолог Гілберт Готтліб, коли формується особистість, гени не лише взаємодіють з оточенням, але й неодмінно *потребують* постійного впливу середовища⁵.

Водночас вчені дослідили, що люди мають більше можливостей для безперервного навчання та розвитку мозку, ніж вони могли подумати. Звісно, кожна людина має унікальні спадкові обдарування. Індивіди починають життєвий шлях із різними темпераментами й талантами, та, очевидно, подальший розвиток залежить від досвіду, навчання й особистих старань. Роберт Штернберг — сучасний гур у дослідженнях інтелекту — писав, що спроможність людини набувати навички і знання залежить «не від наперед визначених здібностей, а від цілеспрямованих зусиль»⁶. Його попередник Біне зазначав: люди, які починають як найрозумніші, зрештою не завжди стають найрозумнішими.

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>