



Кэрол Двек

# Образ мышления

Новая психология успеха

Как научиться использовать свой потенциал

**Smart Reading**

**Ключевые идеи книги:  
Образ мышления. Новая  
психология успеха. Как  
научиться использовать  
свой потенциал. Кэрол Двек**

Серия «Smart Reading.

Ценные идеи из лучших книг»

Серия «Все о мозге: выйти  
за границы возможностей»

Серия «Книги по психологии,  
изменившие мир»

*Текст предоставлен правообладателем  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=57128388](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=57128388)*

**Аннотация**

Этот текст – сокращенная версия книги Кэрол Двек «Образ мышления. Новая психология успеха. Как

**научиться использовать свой потенциал». Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры.**

### **О книге**

Книга Кэрол Дуэк «Образ мышления» была признана книгой года Мировой федерацией образования и уже сегодня меняет подход к теории управления. Профессор Стэнфордского университета совершила открытие в области психологии о силе и значении образа мышления. Это открытие сводится к простой, как все гениальное, формуле и масштабируется от индивида до культуры целой организации. Если вы верите, что таланты даны вам от рождения и не меняются на протяжении жизни, то у вас «застывший» образ мышления. Он никому не приносит пользы, и тем более вам самим. Если вы считаете, что способности можно изменить, приобретая новый опыт, то у вас «подвижный» образ мышления. На примерах из жизни автор объясняет, как научиться использовать установку на рост для достижения счастья в личной жизни и в бизнесе.

### **Зачем читать**

- Оценить негативные последствия «застывшего» образа мышления.
- Научиться реагировать на различные жизненные ситуации, используя «подвижный» образ мышления.
- Распознать в себе проявления того или иного образа мышления.

### **Об авторе**

Кэрол Дуэк – клинический психолог, выпускница Барнард Колледжа, получила степень доктора философии в Йельском университете. В настоящее время преподает в Стэнфордском университете. Член Американской академии наук и искусств

и Национальной академии наук. В 2011 году ее открытие об установке на рост было отмечено за выдающийся научный вклад Американской психологической ассоциацией. Лауреат премии гонконгского фонда Yidan Prize Foundation, составившей около 3,9 миллионов долларов США.

# Содержание

Введение	7
Чем «застывший» образ мыслей отличается от «подвижного»?	9
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# **Краткое содержание книги: Образ мышления. Новая психология успеха. Как научиться использовать свой потенциал. Кэрол Двек**

Оригинальное название:

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

Автор:

**Carol Dweck**

Тема:

**Личная эффективность**

Правовую поддержку обеспечивает юридическая фирма  
AllMediaLaw

[www.allmedialaw.ru](http://www.allmedialaw.ru)

# Введение

Кэрол Двек, одна из лучших специалистов в мире в области социальной психологии и психологии личности, в результате многолетних исследований сделала простое, но крайне важное открытие о силе и значении образа мышления. В своей талантливой книге она на примерах из жизни показывает, как успехи на работе, в школе, в спорте и в личных отношениях зависят от того, что мы думаем о наших талантах и способностях.

Если вы верите, что ваши способности даны вам от рождения и не меняются на протяжении жизни, то у вас «застывший» образ мышления, который заставляет вас постоянно доказывать себе и окружающим свою состоятельность – свой интеллект и силу характера. Каждая ситуация такими людьми оценивается с позиции успеха или неудачи, выигрыша или проигрыша. У другой половины человечества «подвижный» образ мышления, который исходит из того, что человек постоянно развивается, и его изначальные характеристики меняются благодаря стараниям, приобретению нового опыта и помощи окружающих.

Автор убеждена, что только «подвижный» образ мыслей позволяет добиваться истинного успеха в любых сферах жизни. Двек объясняет читателям, как перейти от «застывшего» образа мышления к «подвижному», и как, опи-

раясь на «подвижный» образ мыслей, воспитывать талантливых детей, тренировать успешных спортсменов, управлять конкурентноспособной организацией и быть счастливым в личной жизни.

Книга написана легко, доступно, увлекательно, содержит много интересных фактов из жизни знаменитостей. Будет интересна всем, кто хочет «расти над собой», приобретать новые знания и опыт, добиваться успехов в любых начинаниях и справляться с неудачами, чувствовать себя уверенным и счастливым.



# **Чем «застывший» образ мыслей отличается от «подвижного»?**

Испокон веков философы спорили о том, являются ли особенности личности человека врожденными и неизменными в течение жизни, или они постоянно меняются и развиваются. Исследования, проводимые автором в течение тридцати лет, показали, как ответ на этот вопрос влияет на повседневную жизнь каждого человека.

Убежденность в том, что ваши характеристики «выточены в камне», свидетельствует о том, что у вас преобладает «застывший» образ мышления, который заставляет вас постоянно самоутверждаться и доказывать себе и окружающим, что вы – умный и достойный член общества. Каждая ситуация оценивается таким человеком с позиции «Добыюсь ли я успеха или потерплю неудачу? Буду ли я казаться умным или глупым? Буду ли я принят или отвергнут? Буду ли я ощущать себя победителем или неудачником?».

**Люди с «подвижным» образом мышления верят, что особенности личности являются только отправной точкой, и их можно и нужно развивать, вкладывая усилия и опираясь на помощь окружающих. Это не означает, что люди с «подвижным» образом мышления считают, что каждый может стать Эйнштейном или Бетхо-**

венном, однако они убеждены, что невозможно заранее знать свой потенциал и предугадать, к каким славным достижениям могут привести годы упорного труда.

Интересно, что эксперты не видели яркого будущего ни у Марселя Пруста, ни у Элвиса Пресли, ни у Чарльза Дарвина. Люди с «подвижным» образом мышления понимают, что необходимо время для раскрытия всего потенциала человека. Например, НАСА, рассматривая заявки на прием в астронавты, отвергала тех, у кого в резюме отражалась история одного успеха, и отбирала тех кандидатов, кто показал способность преодолеть серьезные провалы в карьере. Один из исследователей, на которых ссылается Двек, изучил истории 120 выдающихся музыкантов, спортсменов и ученых. Большинство из них в детстве не подавали никаких признаков будущих достижений, и только их заинтересованность, трудолюбие, преданность делу и поддержка со стороны привели их к вершине успеха.

Люди с «подвижным» образом мышления чувствуют себя лучше всего, когда они испытывают свои силы и преодолевают трудности. Люди с «застывшим» образом мыслей процветают, когда все находится под их контролем. Если они вдруг перестают чувствовать себя умными и талантливыми, то они сразу теряют интерес. **Человеку с «застывшим» образом мыслей нужно всегда ощущать себя совершенством, для людей с «подвижным» образом мышления важен процесс узнавания нового, преодоление трудностей и**

## **движение вперед.**

Почему человеку с «застывшим» образом мыслей так важно быть безукоризненным прямо сейчас? Потому что, с его точки зрения, один экзамен, одна оценка измеряет его личность и способности раз и навсегда. Веря в неизменность своих характеристик, люди часто оказываются в ситуации, когда их оценивают негативно, а их «застывший» образ мыслей отнимает способность справляться с неудачей. **Если верить, что человек постоянно развивается, то неудачи не превращают его в неудачника, а являются очередной ступенью для развития.**

Люди с «застывшим» образом мыслей убеждены, что раз у тебя есть талант или способности, то прилагать усилия к их развитию уже не стоит. Усилия – это для тех, кто обделен способностями. С точки зрения человека с «подвижным» умом, старания достойны восхищения, они «включают» твои способности и превращают их в достижения. «Подвижный» образ мыслей позволяет людям ценить то, что они делают, независимо от результата. Многие люди с «подвижным» складом ума достигают вершин успеха, особенно и не стремясь к нему, а просто занимаясь любимым делом.

*Джон Макенроу, первая теннисная ракетка мира в течение 4 лет, обладал «застывшим» образом мышления. Он считал, что спортивный талант определяет все, и если ты успешен, то ты лучше других людей. А вот Майкл Джордан,*

*великий баскетболист с «подвижным» образом мышления, утверждал, что он такой же, как все остальные смертные, и достиг успеха в результате невероятных тренировок.*

Конечно, неудача всегда переживается болезненно, но она не определяет твою личность. Это лишь проблема, с которой надо справляться и из которой стоит извлечь полезный урок. Люди с «застывшим» складом ума, вместо того чтобы работать над преодолением неудачи, «работают» над своей самооценкой, пытаясь ее поднять, сравнивая себя с теми, кто оказался еще хуже. Еще один способ «подправить» самооценку людей с «застывшим» образом мыслей – это поиск оправданий своего провала или перекладывание вины на других. Тот же Макенроу объяснял свои проигрыши тем, что было то слишком жарко, то холодно, то его недотренировали, то перетренировали. Учиться на ошибках можно только тогда, когда ты их признаешь.

Автор наблюдала за школьниками старших классов, у которых появились плохие оценки. Ученики с «застывшим» образом мыслей объясняли плохую успеваемость тем, что они «глупые», что им попался учитель с предвзятым отношением и т. п. Ребята с «подвижным» складом ума тоже переживали сложности с учебой, но их реакция состояла в том, чтобы заниматься усерднее. Школьники с «застывшим» образом мыслей заявляли, что их основная цель в школе – учиться приемлемо, затрачивая минимальные усилия. Инте-

ресно, что студенты с «застывшим» образом мышления при подготовке к тесту зазубривают материал, в то время как студенты с «подвижным» умом стараются понять тему и разобраться в своих ошибках.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.