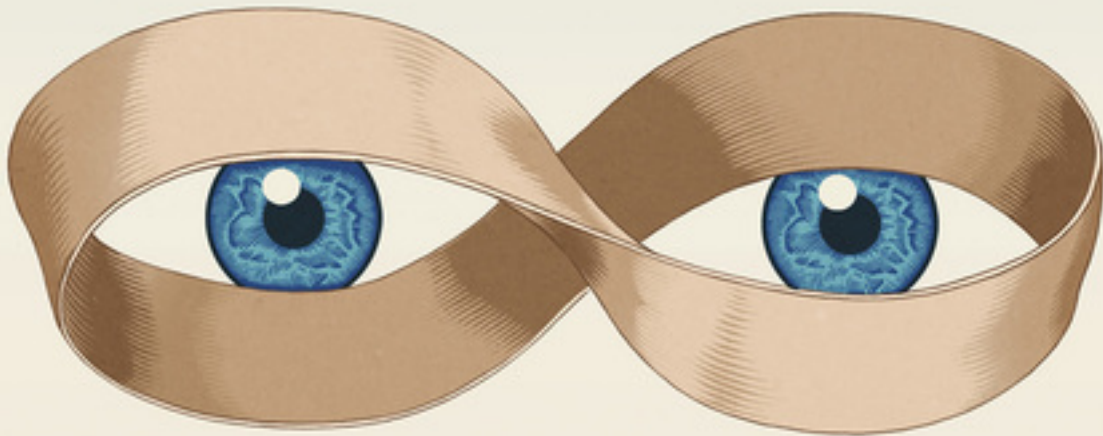


Книга, изменившая
жизнь миллионов
людей

КЭРОЛ ДУЭК



ГИБКОЕ СОЗНАНИЕ

Новый взгляд
на психологию развития
взрослых и детей

Кэрол Дуэк

**Гибкое сознание. Новый
взгляд на психологию
развития взрослых и детей**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2006

УДК 59.923.2

ББК 88.332.5

Дуэк К.

Гибкое сознание. Новый взгляд на психологию развития взрослых и детей / К. Дуэк — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2006

ISBN 978-5-00-057927-5

Всемирно известный психолог Кэрол Дуэк, не одно десятилетие изучающая проблематику успехов и достижений, открыла и научно доказала влияние внутренних установок на личность. Из этой книги вы узнаете, как установка на данность обрекает людей на провал, а установка на рост – открывает путь к самореализации, выстраиванию успешной карьеры и налаживанию счастливых взаимоотношений с окружающими в любом возрасте. А еще – как можно привить такую установку и себе, и другим. Книга будет интересна не только родителям, преподавателям и тренерам, но и всем, кто занимается управлением людьми или нацелен на личностный рост.

УДК 59.923.2

ББК 88.332.5

ISBN 978-5-00-057927-5

© Дуэк К., 2006
© Манн, Иванов и Фербер
(МИФ), 2006

Содержание

Введение	7
Глава 1	8
Почему люди разные?	9
Что все это означает для вас? Два типа установок	10
Взгляд с позиций двух установок	12
Итак, что нового?	14
Самопонимание: чьи представления о своих достоинствах и недостатках верны	15
Что впереди	16
Развивайте свою установку	17
Глава 2	19
Что доказывает успех – наличие ума или знаний?	20
За рамками пазлов	20
Мозговые волны расскажут правду	21
Каковы ваши приоритеты?	21
Болезнь СЕО	22
Саморазвитие	23
Выход за рамки возможного	24
Благоденствие с установкой на данность	24
Когда вы ощущаете себя умным: когда не ошибаетесь или когда учитесь?	25
Если у вас есть способности, тогда почему вам приходится учиться?	26
Результаты теста – это навсегда	26
Другой взгляд на потенциал	27
Доказательство неординарности	29
Особенный, лучший, привилегированный	30
Установка меняет смысл неудачи	32
Решающие моменты	32
Мой успех – это твой провал	33
Увиливание, жульничество, возложение вины на других – не путь к успеху	34
Установка и депрессия	35
Установка меняет смысл усилий	37
Сухарь	39
Большое усилие – большой риск	39
Малое усилие – большой риск	41
Превращение знаний в действие	41
ЧАВО	42
Развивайте свою установку	48
Глава 3	49
Установка и школьные достижения	51
Синдром наименьших усилий	51
В поисках собственного ума	52
Поступление в вуз	53
Действительно ли люди созданы равными?	54

Каждый ли может добиться успеха?	55
Марва Коллинз	56
Уровень способностей и перспективы	57
Резюме	58
Артистические способности – это дарование?	59
Опасность похвалы и позитивных ярлыков	63
Конец ознакомительного фрагмента.	65
Комментарии	

Кэрол Дуэк
Гибкое сознание: новый взгляд на
психологию развития взрослых и детей

Carol Dweck
Mindset
The New Psychology of Success

*Издано с разрешения The Random House Publishing Group, a division of Random House, Inc.
и Nova Littera Ltd.*

Все права защищены.

*Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было
форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

© 2006 by Carol S. Dweck, Ph.D.

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Ива-
нов и Фербер», 2017

* * *

Введение

В один прекрасный день студенты усадили меня за стол и буквально приказали написать эту книгу. Они хотели, чтобы другие люди могли воспользоваться нашими открытиями и сделать свою жизнь лучше. Я уже давно собиралась взяться за перо, но только теперь эта работа стала моим приоритетом.

Моя книга продолжает традицию в психологии, раскрывая идею воздействия внутренних убеждений на человека. Мы можем осознавать или не осознавать свои убеждения, но они оказывают огромное влияние на то, чего мы хотим и насколько успешно этого добиваемся. Изменение убеждений, даже простейших, может иметь далеко идущие последствия.

Из этой книги вы узнаете, как одна простая мысль – представление о себе – определяет значительную часть ваших поступков. Строго говоря, с этим представлением связан *каждый* ваш шаг. И то, как вы видите и оцениваете себя, и то, что вам не дает полностью реализовать свой потенциал, продиктовано вашей внутренней установкой.

Ни одна книга до сих пор не рассказывала об установках и не показывала, как их можно использовать в жизни. Теперь вы неожиданно для себя поймете психологию великих людей – великих в науке и искусстве, в спорте и в бизнесе, – а также тех, кто лишь подавал большие надежды. Вы поймете своих коллег, своего босса, своих друзей, своих детей. Вы поймете, как высвободить потенциал – и свой, и своего ребенка.

Я хочу поделиться с вами своими открытиями. Помимо выводов, сделанных по результатам множества исследований, в книгу вошли рассказы участников этих исследований, а также истории, которые я почерпнула из прессы и из моего собственного жизненного опыта. Я включила их, чтобы вы могли увидеть различные установки в действии. (В большинстве случаев имена и личные данные изменены в целях сохранения конфиденциальности; в определенных ситуациях несколько человек были объединены в один собирательный образ, чтобы сделать мысль нагляднее. Многие из бесед я воспроизвела по памяти настолько точно, насколько могла.)

В конце каждой главы, а также в последней части книги вы найдете конкретные рекомендации, как применять полученные знания на практике: как определить, какая установка руководит вашей жизнью, и понять, как она работает и как ее можно изменить при желании.

Эта работа посвящена теме личностного роста. Она помогла мне ускорить мое собственное развитие. Надеюсь, она поможет и вам.

Кэрол Дуэк

Глава 1

Какие бывают установки

Когда я была молодым начинающим ученым, произошло событие, изменившее всю мою жизнь.

Мне страстно захотелось разобраться в том, как люди справляются со своими неудачами. И я стала изучать это^[1], наблюдая, как младшие школьники решают трудные задачи. Итак, я приглашала малышей по одному в отдельную комнату, просила устроиться поудобнее и, когда они расслаблялись, давала им решить серию головоломок. Первые задания были совсем простыми, но дальше они становились все сложнее и сложнее. И пока школьники пыхтели и потели, я наблюдала за их действиями и реакцией. Я предполагала, что дети будут вести себя по-разному, пытаюсь справиться с трудностями, но увидела нечто совершенно неожиданное.

Столкнувшись с заданиями посерьезнее, один десятилетний мальчуган пододвинул стул поближе к столу, потер руки, облизнулся и заявил: «Люблю я трудные задачки!» Другой мальчик, изрядно попотев над головоломкой, поднял довольное лицо и веско заключил: «Вы знаете, я на это и *надеялся* – что будет познавательно!»

«Да что же с ними такое?» – не могла понять я. Мне и в голову не приходило, что неудачи могут кому-то *нравиться*. Эти дети что, инопланетяне? Или они что-то такое знают?

У каждого человека есть свой образец для подражания, некто указавший ему верную дорогу в переломный момент жизни. Для меня образцом стали эти дети. Очевидно, они знали нечто такое, что было неведомо мне, и я решила разобраться: в чем суть установки, которая способна превратить трудности в подарок?

Что такое они знали? Видимо, то, что человеческие способности, например интеллектуальные умения, можно оттачивать, приложив к тому усилия. И именно этим они и занимались – становились умнее. Неудача их отнюдь не обескураживала – *им даже в голову не приходило, что они терпят поражение*. Они думали, что просто учатся.

Я же считала, что способности даны человеку раз и навсегда. Или ты умен, или нет, и если раз провалился – значит, не умен. Все просто. Пока тебе удастся добиваться успеха и избегать неудач (любой ценой), ты остаешься в числе умниц. Попытки, ошибки, старания в этой «игре» не засчитываются.

Может ли человек развить свои способности или они неизменны – вопрос давний. А вот к чему может привести вера в тот или иной ответ на него – это уже вопрос новый. К чему приведет вас уверенность в том, что интеллект или индивидуальность можно развивать, и наоборот – каковы будут последствия убежденности, что это ваше неизменное качество? Давайте сначала обратимся к первой проблеме, веками вызывающей яростные споры, – о человеческой природе, а затем вернемся ко второй – о том, насколько велика сила внутренних убеждений.

Почему люди разные?

Испокон веков люди мыслят по-разному, действуют по-разному и преуспевают по-разному. А потому рано или поздно возникает вопрос: почему люди разные, почему некоторые из них более умны или порядочны и нет ли чего-то такого, что делает их такими раз и навсегда? Мнения экспертов на этот счет разнятся. Некоторые утверждают, что у подобных отличий есть физические предпосылки и, следовательно, они неизбежны и неизменны. На протяжении веков^[2] к числу таких физических оснований относили шишки на черепе (френология¹), размер и форму черепа (краниология²), а сегодня – гены.

Другие ученые указывали на огромные различия в жизни людей, в их опыте, образовании, а также в способах обучения. Возможно, вы удивитесь, узнав, что активным защитником данной позиции^[3] являлся Альфред Бине, изобретатель IQ-теста. А разве IQ-тест создавался не для определения «богом данных» умственных способностей детей? На самом деле нет. Бине, француз, работавший в Париже в начале XX века, составил этот тест для выявления учеников парижских муниципальных школ, которым обучение не приносило должной пользы, *чтобы для этих детей разработали новые образовательные программы, способные помочь им войти в «колею»*. Он не отрицал наличие индивидуальных интеллектуальных особенностей, но верил, что обучение и тренировки способны привести к коренным переменам в умственных способностях детей. Вот цитата из одной из его основополагающих книг, «Современные идеи о детях», в которой он обобщает свою работу с сотнями школьников, испытывающих трудности с усвоением учебного материала:

«Некоторые современные философы... утверждают, что индивидуумы наделены фиксированным количеством умственных способностей и это количество нельзя увеличить. Мы должны реагировать и протестовать против такого бесчеловечного пессимизма... С помощью практики, обучения и прежде всего методики мы способны улучшить наши внимание, память, суждения и стать более умными, чем были прежде»^[4].

И кто прав? Сегодня большинство экспертов склоняются к мнению, что нельзя ставить вопрос «или-или». Природа *или* воспитание, гены *или* среда. С момента зачатия между тем и другим идет постоянное взаимодействие. Более того, как сказал знаменитый нейробиолог Гилберт Готлиб^[5], в процессе нашего развития гены и среда не просто взаимодействуют – гены *требуют* участия среды, чтобы они могли работать правильно.

Тем временем ученые выяснили, что люди наделены гораздо большими способностями для того, чтобы всю жизнь учиться и развивать свой мозг, чем предполагалось ранее. Конечно, каждый человек обладает своим, присущим только ему генетическим «приданым». На старте люди могут иметь разный характер и разные наклонности, но уже ясно, что опыт, обучение и их личные старания способны помочь им преодолеть разрыв. Как пишет Роберт Стернберг, современный гуру в области изучения интеллекта, основным фактором, от которого зависит, достигнет ли человек уровня компетентности в той или иной области, «является не какая-то заранее данная ему способность, а его целенаправленные усилия»^[6]. Или, как признавал его предшественник Бине, не всегда люди, которые поначалу были самыми умными, оказываются самыми умными в итоге.

¹ *Френология* – (псевдо)наука, занимающаяся изучением связи особенностей поверхности черепа человека и его психики. *Прим. пер.*

² *Краниология* – раздел анатомии, изучающий строение черепа человека и животных. Данные краниологии широко используются в ряде других наук (антропологии, палеоантропологии и пр.), в том числе и френологии. *Прим. пер.*



Lituz.com

**To'liq qismini
Shu tugmani
bosish orqali
sotib oling!**