

Mindset. Змініть спосіб мислення і розкрийте свій потенціал

Керол Двек

ОЗНАЙОМЧИЙ ФРАГМЕНТ

Переклад — Юлія Кузьменко

© Видавництво «Наш Формат». Усі права застережено.

Фрагмент надано для ознайомлення. Повна книжка — nashaknyga.com.ua

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.

Ви тримаєте в руках першу книжку, 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. Навчитися розуміти дітей, коханих, керівників, друзів. Зрозумієте, як реалізувати свій потенціал і потенціал своїх 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, 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 Ґранта, 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 Ґрант — 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 Двеку й Меріанн Пешкін — за детальні та вдумливі коментарі. Нарешті, дякую моєму чоловікові Девіду — його любов та ентузіазм створюють інший вимір у моєму 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.

• • •

Далі — у повній книжці «Mindset. Змініть спосіб мислення і розкрийте свій потенціал».

nashaknyga.com.ua