

Mindset

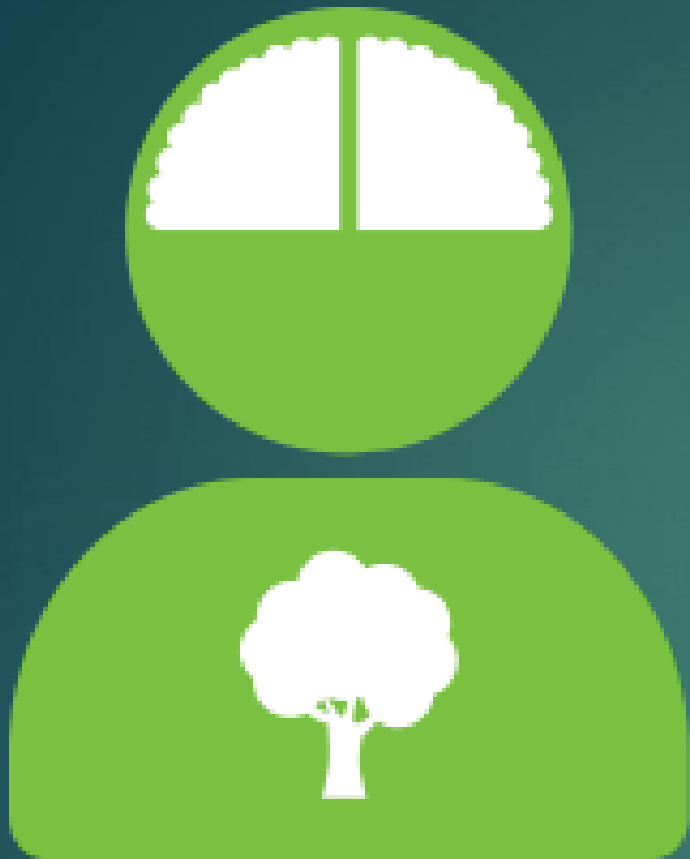
รศ.นพ.ชัชวาลย์ ศิลปกิจ

ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา

มหาวิทยาลัยมหิดล

Mindset คืออะไร?

- ▶ ความเชื่อพื้นฐานเกี่ยวกับตัวเอง มักพูดถึงในบริบทของความสำเร็จในชีวิต
 - ▶ ความฉลาด ทักษะ ความสามารถ ฯ



Growth Mindset

เชื่อว่าสามารถเรียนรู้ได้
anything if they put in the work,
ถ้าได้ลองทำ ฝึกฝน
practice, and effort to learn it.
และพยายามเรียนรู้

VS



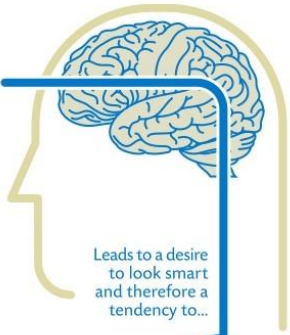
Fixed Mindset

Think that they cannot increase
คิดว่าไม่สามารถเพิ่มทักษะ
their skill and knowledge in a
and effort to learn it.
และความรู้ได้

Fixed VS Growth mindset

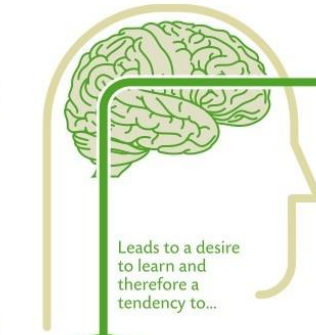
FIXED MINDSET		GROWTH MINDSET
<ul style="list-style-type: none">• SOMETHING YOU'RE BORN WITH• FIXED	SKILLS	<ul style="list-style-type: none">• COME FROM HARD WORK.• CAN ALWAYS IMPROVE
<ul style="list-style-type: none">• SOMETHING TO AVOID• COULD REVEAL LACK OF SKILL• TEND TO GIVE UP EASILY	CHALLENGES	<ul style="list-style-type: none">• SHOULD BE EMBRACED• AN OPPORTUNITY TO GROW.• MORE PERSISTANT
<ul style="list-style-type: none">• UNNECESSARY• SOMETHING YOU DO WHEN YOU ARE NOT GOOD ENOUGH	EFFORT	<ul style="list-style-type: none">• ESSENTIAL• A PATH TO MASTERY
<ul style="list-style-type: none">• GET DEFENSIVE• TAKE IT PERSONAL	FEEDBACK	<ul style="list-style-type: none">• USEFUL• SOMETHING TO LEARN FROM• IDENTIFY AREAS TO IMPROVE
<ul style="list-style-type: none">• BLAME OTHERS• GET DISCOURAGED	SETBACKS	<ul style="list-style-type: none">• USE AS A WAKE-UP CALL TO WORK HARDER NEXT TIME.

Fixed Mind-set
Intelligence is static

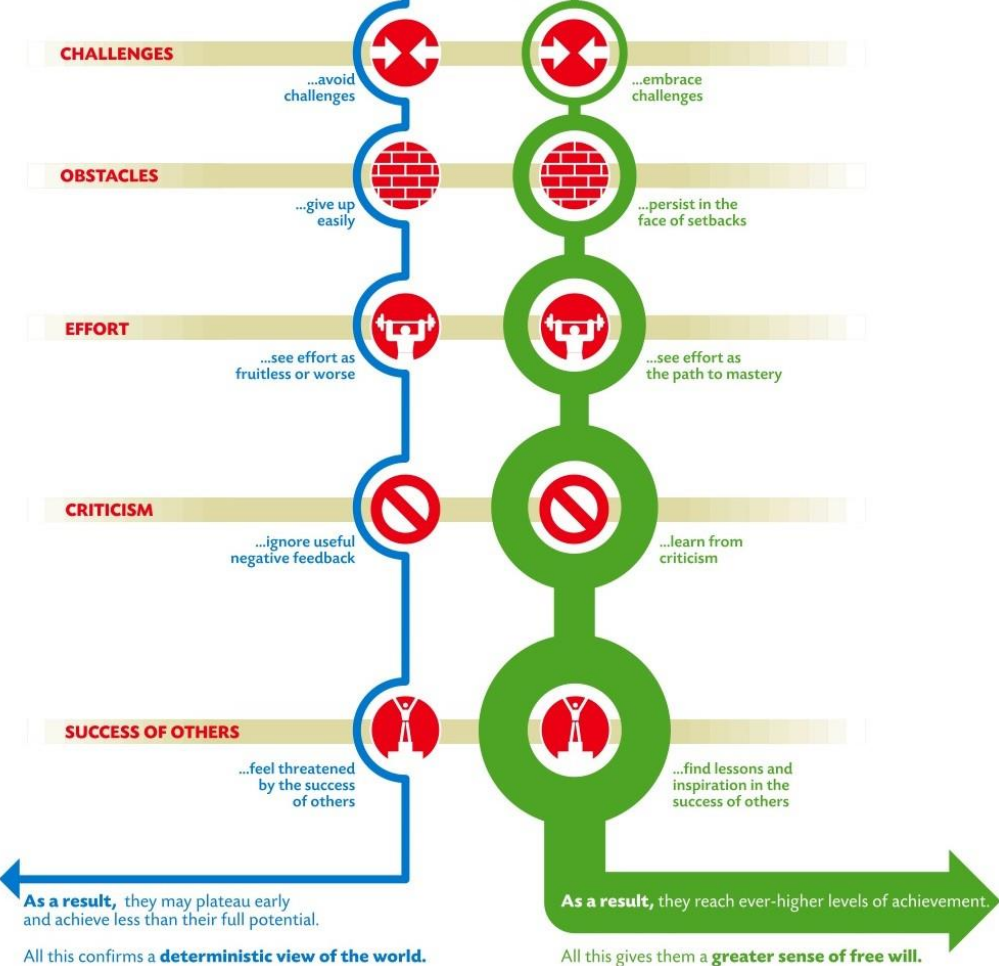


Leads to a desire to look smart and therefore a tendency to...

Growth Mind-set
Intelligence can be developed



Leads to a desire to learn and therefore a tendency to...



CHALLENGES

...avoid challenges

...embrace challenges

OBSTACLES

...give up easily

...persist in the face of setbacks

EFFORT

...see effort as fruitless or worse

...see effort as the path to mastery

CRITICISM

...ignore useful negative feedback

...learn from criticism

SUCCESS OF OTHERS

...feel threatened by the success of others

...find lessons and inspiration in the success of others

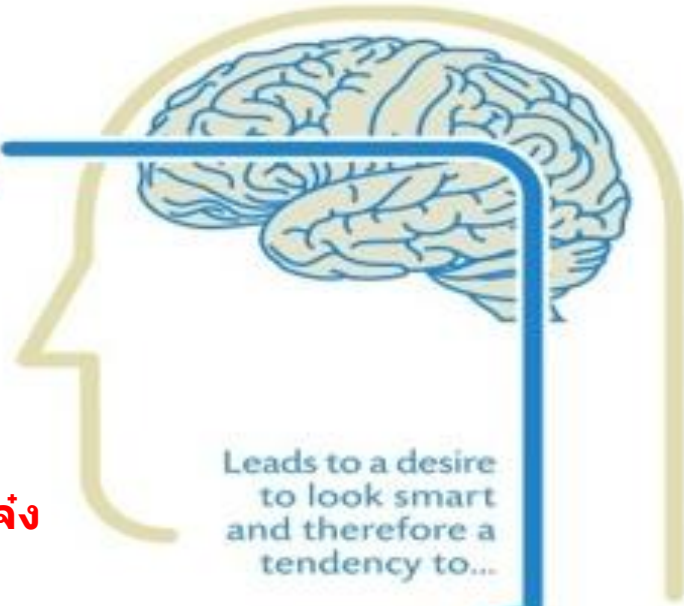
As a result, they may plateau early and achieve less than their full potential.

All this confirms a **deterministic view of the world.**

As a result, they reach ever-higher levels of achievement.

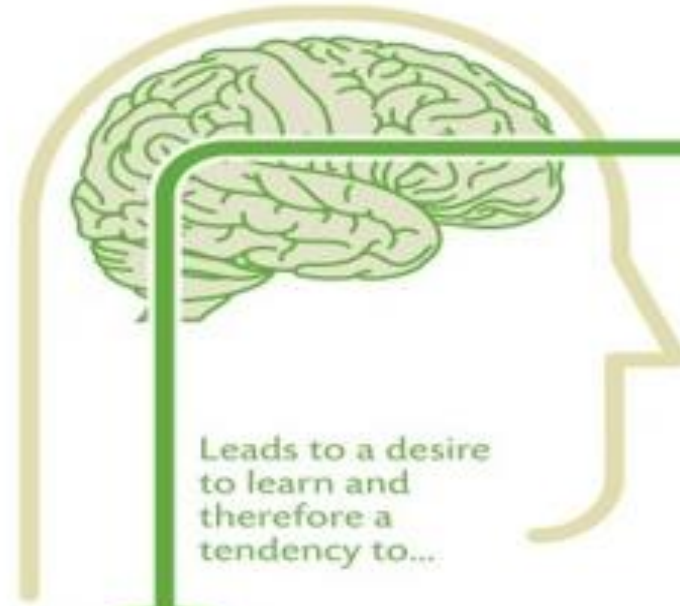
All this gives them a **greater sense of free will.**

Fixed Mind-set
Intelligence is static



Leads to a desire to look smart and therefore a tendency to...

Growth Mind-set
Intelligence can be developed



Leads to a desire to learn and therefore a tendency to...

ส่งผลให้มีความ
ต้องการให้ดูเก่ง เจ่ง

ส่งผลให้ต้องการ
เรียนรู้

เวลาที่มีความท้าทาย หลีกเลียง
CHALLENGES

...avoid challenges



เผชิญความท้าทาย

...embrace challenges



มีอุปสรรค ยอมแพ้ ถอดใจง่าย
OBSTACLES

...give up easily



ตั้งมั่นเผชิญกับ
อุปสรรค

...persist in the face of setbacks



เวลาต้องความเพียรพยายาม มองว่าความ
พยายามไม่ช่วยอะไร แสดงว่าไม่เก่ง
EFFORT

...see effort as fruitless or worse



ความเพียรพยายาม
เป็นฝึกตนเอง

...see effort as the path to mastery



Fixed Mind-set
Intelligence is static

Growth Mind-set
Intelligence can be developed

ส่งผลให้มีความ
ต้องการให้ดูเก่ง แข็ง

Leads to a desire
to look smart
and therefore a
tendency to...

Leads to a desire
to learn and
therefore a
tendency to...

ส่งผลให้ต้องการ
เรียนรู้

ถุกวิจารณ์

เพิกเฉย

เรียนรู้

CRITICISM

...ignore useful
negative feedback

...learn from
criticism

ความสำเร็จของคนอื่น
รู้สึกถูกคุกคาม

หาบทเรียน และสร้าง
แรงบันดาลใจ

SUCCESS OF OTHERS

...feel threatened
by the success
of others

...find lessons and
inspiration in the
success of others

As a result, they may plateau early
and achieve less than their full potential.

As a result, they reach ever-higher levels of achievement.

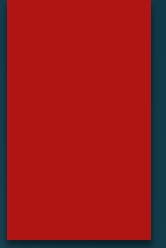
All this confirms a **deterministic view of the world.**

All this gives them a **greater sense of free will.**


การเปลี่ยนแปลง **mindset**

- ▶ การเปลี่ยนแปลง **mindset** ต้องอาศัยการสังเกต ปฏิกริยาหรือท่าทีเวลาที่มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เผชิญสถานการณ์บางอย่าง ตัดสินใจ และประเมินโอกาสความเป็นไปได้
- ▶ การเปลี่ยนแปลง **mindset** เพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่เกิดประโยชน์และละทิ้งอัตตาตัวตน

จะเปลี่ยนแปลง **Mindset** ได้อย่างไร?



- 
- ▶ Self-awareness ใจใส
 - ▶ Acceptance ยอมรับ
 - ▶ Practice ฝึกฝน

- 
- ▶ Step 1. Learn to hear your fixed mindset “voice.”
 - ▶ ฟังเสียงความคิดติดยึด
 - ▶ Step 2. Recognize that you have a choice.
 - ▶ ตระหนักว่าคุณมีทางเลือก
 - ▶ Step 3. Talk back to it with a growth mindset voice.
 - ▶ โต้กลับไปด้วยเสียงของความคิดแบบเติบโต
 - ▶ Step 4. Take the growth mindset action.
 - ▶ ปฏิบัติตามความคิดแบบเติบโต

Step1. Learn to hear your fixed mindset “voice.”

เวลาเผชิญเรื่องท้าทาย งานใหม่

- ▶ จะไหวหรือ
- ▶ แล้วถ้าทำไม่สำเร็จจะทำยังไง
- ▶ คั้นไม่ถนัดงานแบบนี้เลย

Step 1. Learn to hear your fixed mindset “voice.”

เวลางานไม่สำเร็จ ลมเหลว

- ▶ นึกแล้วเชื่อว่าต้องเป็นแบบนี้ ให้เราทำงานที่ไม่ถนัด
- ▶ เห็นใหม่ล่ะ บอกแล้วว่ามันเสี่ยง
- ▶ สายไปแล้วที่จะแก้ไขอะไรได้ เตรียมหาคำอธิบาย คำแก้ตัวไว้ก่อน

Step 2. Recognize that you have a choice.

- ▶ ความท้าทาย ความพ่ายแพ้ และการวิพากษ์วิจารณ์ นั้นขึ้นอยู่กับมุมมองของเรา
- ▶ จะมองแบบ **Fixed Mindset** ว่าเป็นความข้อจำกัดของตัวเอง หรือ **Growth Mindset** คือเป็นเรื่องที่ทำให้รู้ว่าจะต้องพัฒนาอะไร เพิ่มความพยายามให้มากขึ้น ฝึกฝนต่อไป ปรับแก้จุดอ่อน ขึ้นกับตัวเราเอง
- ▶ เมื่อใดก็ตามที่เผชิญความท้าทาย ความพ่ายแพ้ คำวิจารณ์ ให้ฟังเสียงของ **Fixed Mindset**

Step 3. Talk back to it with a growth mindset voice.

เวลาเผชิญความท้าทาย

- ▶ แน่ใจหรือว่าจะทำได้ คุณไม่ถนัดงานแบบนี้
- ▶ GROWTH-MINDSET “ฉันก็ไม่แน่ใจว่าจะทำได้ตอนนี้เลยไหม แต่ฉันคิดว่าฉันสามารถเรียนรู้ได้”
- ▶ จะเป็นยังไง ถ้าทำไม่สำเร็จ เราจะไม่เป็นคนที่ล้มเหลวหรือ
- ▶ GROWTH MINDSET: “คนที่ประสบความสำเร็จส่วนใหญ่ ผ่านความล้มเหลวมาก่อนทั้งนั้น”
- ▶ ถ้าฉันไม่รับงานนี้ ฉันก็จะไม่ต้องเสี่ยงอะไร ไม่ต้องกลัวเสียชื่อ เสียศักดิ์ศรี
- ▶ GROWTH MINDSET: “ถ้าฉันไม่ลองดู ก็แปลว่าฉันล้มเหลวทันที แล้วจะมีศักดิ์ศรีอะไรอีก”

เวลาแพ้:

- ▶ ถ้าฉันมีพรสวรรค์สักหน่อย คงไม่แย่อย่างนี้
- ▶ GROWTH MINDSET: “มันไม่ได้เลวร้ายอะไรนักหรอก ผู้ที่ประสบความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ล้วนอาศัยความมุมานะ พยายามทั้งนั้น

เวลาโดนวิจารณ์:

- ▶ มันไม่ใช่ความผิดของฉัน ในเมื่อคนอื่นเริ่มงานไว้ไม่ดีมันก็ต้องเป็นแบบนี้
- ▶ GROWTH MINDSET: “ถ้าฉันไม่รับผิดชอบ ฉันก็แก้ไขอะไรไม่ได้ ขอฟังก่อน ไม่ว่ามันจะเจ็บปวดยังไงก็ตาม แล้วฉันจะเรียนรู้ว่าฉันจะทำอะไรต่อไปได้บ้าง

Step 4. Take the growth mindset action.

- ▶ ฝึกจับฟังทั้งเสียง fixed mindset และ growth mindset
- ▶ ทำตาม Growth mindset