

# Содержание

## 01

Кэрол Дуэк

### **Образ мышления. Новая психология успеха. Как научиться использовать свой потенциал** 11

- Чем «застывший» образ мыслей отличается от «подвижного»?
- Образ мышления чемпиона
- Образ мышления лидера в бизнесе
- Групповое мышление
- Корпоративный тренинг
- Личные отношения
- Хулиганы и их жертвы
- Родители и дети
- Учителя и ученики
- Тонкости «подвижного» образа мыслей
- Как развить «подвижный» образ мыслей?

## 02

Дипак Чопра, Рудольф Танзи

### **Совершенный мозг. Как использовать мозг для достижения здоровья, счастья, успеха, духовного роста** 27

- Раскрыть свои возможности
- Мозг развивается
- Развеиваем пять мифов о мозге
- Герои совершенного мозга
- Создание реальности
- Где живет счастье?
- Осознанный выбор образа жизни
- Просветленный мозг

## 03

Ангела Дакворт

### **Твердость характера. Как развить в себе главное качество успешных людей** 49

- Слагаемые успеха
- Из чего состоит твердость характера
- Как развить твердость характера

## 04

Сьюзан Кейн

### **Интроверты. Как использовать особенности своего характера** 63

Интроверсия — что это?

Как экстраверсия стала культурным идеалом

Миф о харизматическом лидерстве

Когда совместная работа мешает творчеству

Темперамент — это судьба?

За пределами темперамента

Значение крутости преувеличено

О мышлении и дофамине

Мягкая сила

Что делать, если нужно быть экстравертом?

Как разговаривать с людьми другого типа

Как воспитывать тихих детей в мире, который их не слышит

## 05

Келли Макгонигал

### **Сила воли. Как развить и укрепить** 89

Что такое самообладание

Инстинкт силы воли

Самоконтроль похож на мышцу

Хорошим можно быть плохими

Почему мы принимаем желание за счастье

Эффект «какого черта»

Экономика сиюминутных наслаждений

Сила воли заразна

Пределы силы «Я не буду»

## 06

Маршалл Голдсмит, Марк Рейтер

### **Триггеры. Формируй привычки — закаляй характер** 109

Изменить то, что не менялось годами

Почему измениться так трудно

Сигналы к действию

Раздвоение личности

Запускаем изменения

Как идти вперед

Сила структуры

## 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 «Добьюсь 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 Бетховеном, 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, 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 «застыв-

## Учителя и ученики

Великие учителя верят в развитие таланта и интеллекта, их завораживает процесс обучения. Учителя с «застывшим» образом мыслей создают атмосферу, в которой процветает навешивание «ярлыков». Только успев познакомиться с успеваемостью своих учеников, они уже знают, кто «способный», а кто «дурак». Такие учителя не будут тратить время на «дураков», считая их безнадежными. Талантливые учителя с «подвижным» образом мышления проявляют интерес и заботу о каждом ученике, они верят в их обучаемость и способствуют полному раскрытию их потенциала. При этом учителя, посвящающие многие часы своего времени худшим из учеников, вовсе не святые. Они просто сами любят учиться, и обучение других — замечательный способ узнавания нового о людях, своем предмете, себе и жизни.

## Тонкости «подвижного» образа мыслей

«Подвижный» образ мыслей — это вера в то, что люди могут развивать свои способности. И речь не только об объеме усилий. Важно понимать, что развитие способностей — это процесс, включающий в себя не только упорную работу, но и поиск разнообразных путей решения задачи и обращение к помощи со стороны. Также надо помнить, что упорный труд не является самоцелью, он должен приводить к искомому результату — достижению, прогрессу, обучению. И дети должны понимать связь между процессом и результатом — что именно участие в процессе привело к новым знаниям. «Подвижный» образ мышления не равнозначен лозунгу «Ты все можешь». Перед учениками нужно ставить только реальные цели и помогать им обзаводиться навыками и ресурсами, необходимыми для их достижения.

## Как развить «подвижный» образ мыслей?

Двек признается, что разделила всех людей на тех, у кого «подвижный» склад ума, и тех, у кого «застывший», для простоты изложения. На самом деле в каждом человеке присутствует и тот и другой образ мышления, один из которых проявляется в большей степени в зависимости от конкретной ситуации. Сознательно или подсознательно наш разум постоянно наблюдает за происходящим и интерпретирует события. Иногда в процессе интерпретации происходит сбой, и тогда мы реагируем на происходящее