

Gelişim Zihniyeti

Bilgi & Örnekler

Gelişim zihniyeti, sıkı çalışarak yeteneklerinizi geliştirebileceğinize inanmak anlamına gelir. Buna karşılık sabit zihniyet, yeteneklerin doğuştan geldiğine inanmak anlamına gelir; ya bunlara sahibsinizdir ya da değilsinizdir. Büyüme zihniyeti, zorlukları öğrenme ve büyüme fırsatları olarak kucaklamanıza yardımcı olur.

Avantajlar

- ✓ İlişkileri güçlendirin. Gerçek hayatta hiçbir ilişki mükemmel değildir. İlişkileri devam eden çalışmalar olarak görerek, ilişki zorluklarını daha üretken bir şekilde ele alırsınız.
- ✓ Daha dirençli olun. Büyüme zihniyeti, zorlukları kişisel başarısızlıklar olarak görmek yerine hayatın normal bir parçası olarak görmenize yardımcı olur. Bu, zor durumlardan geri dönmeyi kolaylaştırır.
- ✓ Duygulardan öğrenin. Büyüme zihniyetiyle, duyguları içgörü kaynakları olarak görürsünüz. Zor duyguları bir kenara itmek yerine, size ne anlatmaya çalıştıklarını takdir edersiniz.

Örnekler

Durum	Sabit Düşünce	Gelişmiş Düşünce
İşini kaybedersin.	<p>"Ben tam bir eziğim. Muhtemelen bir daha asla çalışamayacağım."</p> <p><i>Durumunuzun kalıcı olduğuna ve işlerin daha iyiye gitmeyeceğine inanıyorsunuz.</i></p>	<p>"Şu anda üzgünüm ama sonsuza kadar böyle hissetmeyeceğim. Bu, daha çok sevdiğim ya da daha iyi maaş veren bir iş bulmak için bir şans."</p> <p>Duyguların geçici olduğunu bilirsiniz. Zor durumların iyi yanlarını bulursunuz.</p>
Eşiniz sizden ayrılır.	<p>"Bu başıma gelebilecek en kötü şey. Asla mutluluğu bulamayacağım."</p> <p><i>Felaket düşüncesine sahibsiniz. Durumunuzun kalıcı olduğuna inanıyorsunuz.</i></p>	<p>"Yas tutmak için kendime zaman tanıyacağım. Sonra da ilişkim üzerine düşünüp yoluma devam edeceğim."</p> <p>Duyguları tamamen deneyimliyorsunuz. Öğrendikleriniz üzerinde düşünür ve bu deneyimden dersler çıkarırsınız.</p>
Düşük bir sınav notu alırsın.	<p>"Ben başarısızım. Matematik yapamıyorum."</p> <p><i>Yeteneklerin değişmez olduğuna inanıyorsunuz.</i></p>	<p>"Daha fazla çalışmam gerektiğini biliyorum. Bir sonraki sınava daha iyi hazırlanacağım ve daha başarılı olacağım."</p> <p>Becerilerin sıkı çalışmayla geliştirilebileceğini anlıyorsunuz.</p>