

“กรอบความคิด (Mindset)”



โดย : นางสาวจุฑามาศ พูลประเสริฐ

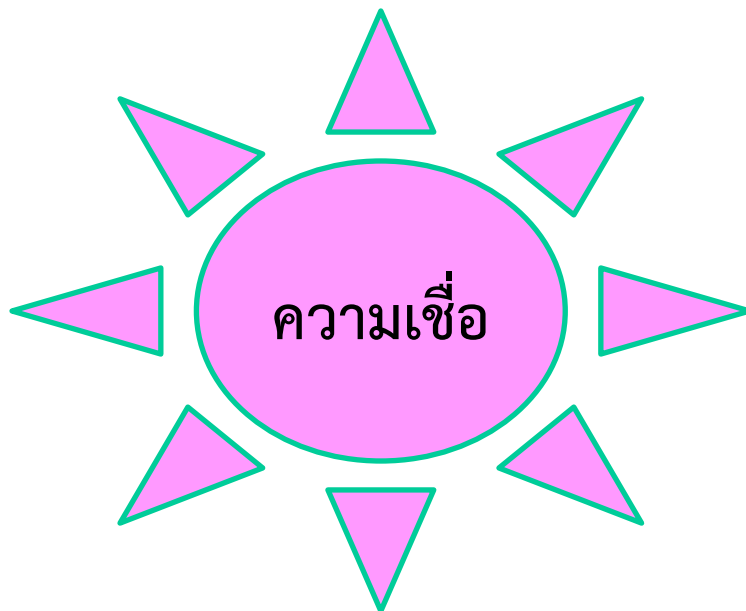


กรอบความคิด (Mindset) คือ กระบวนการทางความคิด เป็นความเชื่อที่มีผลต่อพฤติกรรมที่ฝังอยู่ในตัวมนุษย์แต่ไม่ได้แสดงออกชัดเจน ทำให้เกิดเป็นทัศนคติและประสบการณ์ต่างๆ ในตัวมนุษย์





ระบบกลไกของสมอง = Mindset





ประเภทของ Mindset

Carol Dweck ผู้คิดค้นทฤษฎีเกี่ยวกับ Mindset

แบ่งประเภทของ Mindset เป็น 2 แบบ ได้แก่

- 1) Growth Mindset
- 2) Fixed Mindset





Growth Mindset

(กรอบความคิดแบบเติบโต)

- เชื่อว่าความฉลาดและความสามารถสร้างได้ด้วยการเรียนรู้
- ให้ความสำคัญกับความพยายาม
- ชอบปัญหาและความท้าทาย มองว่าเป็นโอกาสในการเรียนรู้และพัฒนา



Fixed Mindset

(กรอบความคิดแบบยึดติด)

- เชื่อว่าความฉลาด ทักษะ ความสามารถ ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้
- ให้ความสำคัญกับภาพลักษณ์ คุณสมบัติ เช่น ต้องดูฉลาด ดูเก่ง
- มักหลีกเลี่ยงงานที่ท้าทาย หรือปัญหา ยากๆ กลัวว่าทำไม่ได้แล้วจะดูโง่



ประเภทของ Mindset

ความล้มเหลว
คือหนทางแห่งความสำเร็จ

ฉันชอบที่จะลองสิ่งใหม่

คำวิจารณ์ช่วยให้เราพัฒนาไปข้างหน้า

Growth Mindset

ฉันสามารถเรียนรู้
หรือทำสิ่งต่างๆ ที่ฉันต้องการได้

เวลาที่ฉันหงุดหงิดเพราะเจอกับอะไรยากๆ
ฉันจะยังฮึดสู้และลงมือทำต่อไป

ฉันชอบให้คนอื่นชมว่า
ฉันพยายามเป็นอย่างมาก

ถ้าคุณประสบความสำเร็จ
ฉันจะได้รับแรงบันดาลใจ
และเรียนรู้ไปพร้อมกันด้วย

ฉันไม่ชอบความท้าทาย

ความสามารถฉันไม่สามารถ
เพิ่มได้มากกว่านี้แล้ว ถ้าทำได้ไม่ดี
ก็คือทำไม่ได้นั่นแหละ

Fixed Mindset

ความล้มเหลวคือขีดจำกัดความสามารถของฉัน

คำวิจารณ์และเสียงตอบรับ
เป็นความคิดเห็นส่วนบุคคล

ถ้าคุณประสบความสำเร็จ
ฉันรู้สึกถูกคุกคาม

เวลาฉันเจออะไรยากๆ
ที่ทำให้หงุดหงิด ฉันจะเลิกทำ

ฉันชอบให้คนอื่นชมว่า ฉันเก่งและฉลาด

การปรับ Mindset ด้วยทฤษฎีพฤติกรรมนิยม



คือ การใช้สภาพแวดล้อมมาเป็นตัวช่วยปรับ
เช่น การจัดที่ทำงาน การจัดตารางเวลาใหม่ การอ่านหนังสือ
การคบเพื่อน การเข้าสังคม ฯลฯ



องค์ประกอบการปรับเปลี่ยน Mindset



องค์ประกอบการปรับเปลี่ยน Mindset

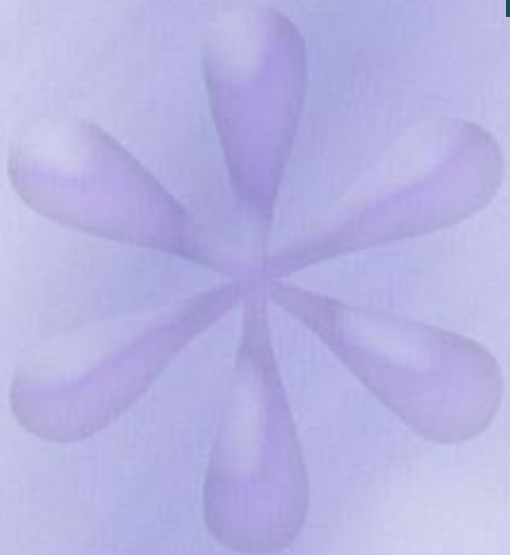
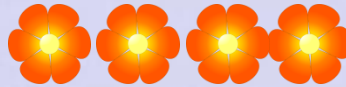
- 1. หยุดเปรียบเทียบ :** บางครั้งเรามักจะคอยเปรียบเทียบกับคนอื่นดีกว่า เก่งกว่า จนลืมหุุดมองข้อดีที่ตัวเองมีอยู่
- 2. ทุกอย่างไม่จำเป็นต้องสมบูรณ์แบบ :** ความสมบูรณ์แบบเป็นตัวแปรสำคัญประการหนึ่งที่เกิดกันความสำเร็จ เมื่อเรายึดติดว่าความสำเร็จ คือ การบรรลุ 100% -----> ลองเปลี่ยนความคิดเป็น เราจะทำให้ดีที่สุด ทุกอย่างอาจไม่สามารถดีเยี่ยมได้ 100% เพียงแค่เราได้พยายามทำให้ดีที่สุดแล้ว
- 3. หาหลักฐานเสริมความคิด :** เมื่อใดก็ตามที่เราคิดว่า “เราทำไม่ได้” เราไม่มีศักยภาพพอที่จะทำมันสำเร็จ เราต้องหยุดความคิดนี้แล้วหาหลักฐานมายืนยันความคิดด้านลบของเราให้ได้

องค์ประกอบการปรับเปลี่ยน Mindset (ต่อ)

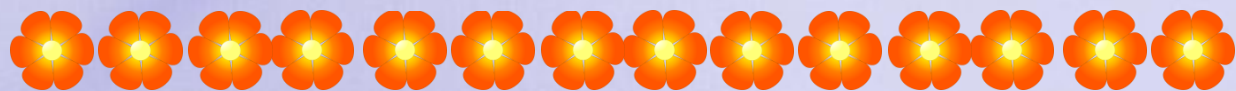
4. ให้คำจำกัดความใหม่ของคำว่าผิดพลาด : ให้คำจำกัดความของคำว่า “ผิดพลาด” เป็น “บทเรียน”
5. อย่าสนใจความคิดของคนอื่นมากเกินไป : อย่าให้ใครมามีอำนาจตัดสินใจเหนือตัวเรา และต้องมั่นใจว่าสิ่งที่เราตัดสินใจทำไม่ทำให้คนอื่นหรือสังคมรอบข้างเดือดร้อน



5 ขั้นตอนปรับ Mindset เพื่อพัฒนาวิธีการทำงาน



5 ขั้นตอนปรับ Mindset เพื่อพัฒนาวิธีการทำงาน



1. ฟังเสียง Mindset

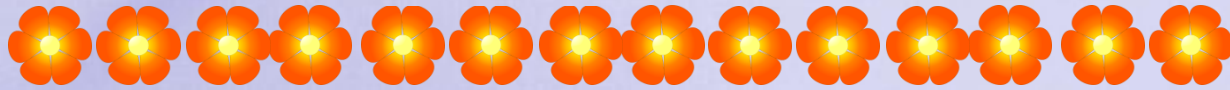
“จะทำได้หรือ” ... “เก่งพอหรือเปล่า”...

“ถ้าพลาดนี่น่าอายนะ”

Fixed Mindset : ทำให้ไม่กล้าพัฒนาตนเอง

และอาจทำให้อาชีพการงานถึงทางตันได้

5 ขั้นตอนปรับ Mindset เพื่อพัฒนาวิธีการทำงาน (ต่อ)



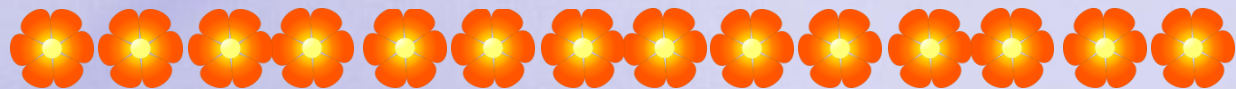
2. เลือกที่จะฟัง Growth Mindset

หาสาเหตุให้ได้ว่าสิ่งที่ทำให้เรารู้สึกไม่มั่นใจในตัวเอง
เมื่อต้องตกอยู่ในสถานการณ์ที่ท้าทายต่างๆ

ตีความ :

- มองสิ่งนั้นเป็นอุปสรรคที่จะทำให้เราพลาดทำต้องหลีกเลี่ยง
= Fixed Mindset
- มองเป็นโอกาสที่ทำให้เราได้พัฒนาตนเองให้มีทักษะใหม่ๆ
= Growth Mindset

5 ขั้นตอนปรับ Mindset เพื่อพัฒนาวิธีการทำงาน (ต่อ)



3. เถียงกลับ

เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ท้าทาย Fixed Mindset จะส่งเสียงมาหาเรา
ให้เราตอบกลับเสียงนั้นไปด้วย Growth Mindset เช่น

Fixed Mindset ในหัวบอกว่า : **แน่ใจเธอว่าจะทำงานนี้ได้ บางทีความสามารถ
ของเราไม่น่าจะถึงหรือเปล่า**

Growth Mindset ตอบกลับไปว่า : **ก็ไม่แน่ใจเหมือนกันว่าจะทำได้ไหม แต่ถ้าเรา
พยายามก็น่าจะเรียนรู้ได้นะ**

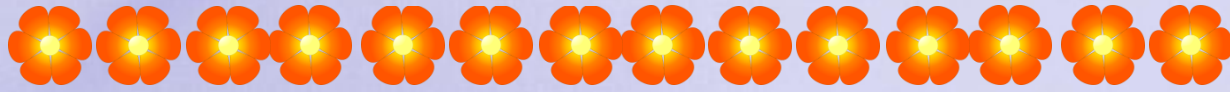
Fixed Mindset ในหัวบอกว่า : **ถ้าพลาดล่ะ น่าอายนะ**

Growth Mindset ตอบกลับไปว่า : **ไม่มีใครไม่เคยทำพลาด เราเรียนรู้จากมันได้**





5 ขั้นตอนปรับ Mindset เพื่อพัฒนาวิธีการทำงาน (ต่อ)



4. ลงมือทำ

เป้าหมายสำคัญของการเปลี่ยน Mindset ไม่ใช่แค่ให้เปลี่ยนความคิดเท่านั้น
แต่ต้องส่งผลถึงพฤติกรรมด้วย

ท้าทายสมองด้วยของยากๆ

รับรู้ปัญหา ➡ ค้นหาวิธีแก้ปัญหาที่เร็วกว่าวิธีที่ใช้ได้ผล ➡ จดจำวิธีที่สำเร็จ

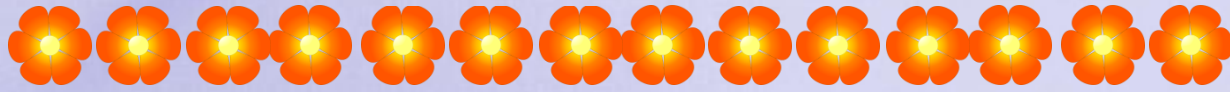


School of
**CHANGE
MAKERS**
an Ashoka's Program

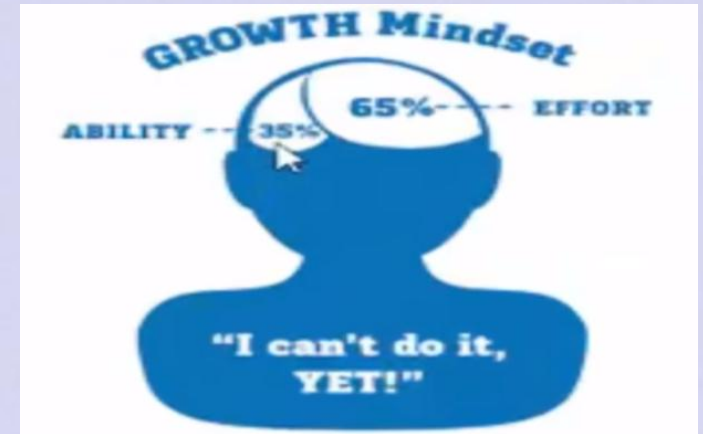




5 ขั้นตอนปรับ Mindset เพื่อพัฒนาวิธีการทำงาน



5. “ยังทำไม่ได้” ไม่ใช่ “ทำไม่ได้”



สิ่งที่เราจะทำได้เมื่อการเปลี่ยนแปลงของเรายังไม่ประสบผลสำเร็จก็คือ
บอกตัวเองว่าคุณสมบัติในตอนนั้นของเรายังไม่ถึง ยังทำไม่ได้
เราแค่ยังทำไม่ได้ ไม่ใช่เราทำมันไม่ได้เลย

จงพัฒนา Mindset ให้ดียิ่งขึ้นในทุกๆ วัน



The End



ଏଠି ପଢ଼ନ୍ତୁ