

НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА ПСИХОЛОГИЮ
РАЗВИТИЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ

ГИБКОЕ СОЗНА НИЕ

КЭРОЛ ДУЭК

МИ∞

Оглавление

Введение	11
Глава 1. Какие бывают установки	13
Почему люди разные?	14
Что все это означает для вас?	
Два типа установок	17
Взгляд с позиций двух установок	20
Итак, что нового?	23
Самопонимание:	
чьи представления о своих	
достоинствах и недостатках верны	25
Что впереди	26
Развивайте свою установку	27
Глава 2. Установка: взгляд изнутри	30
Что доказывает успех —	
наличие ума или знаний?	31
Установка меняет смысл неудачи	55
Установка меняет смысл усилий	66
ЧАВО	74
Развивайте свою установку	86

Глава 3. Истина о способностях и достижениях	89
Установка и школьные достижения	91
Артистические способности — это дарование?	107
Опасность похвалы и позитивных ярлыков	112
Негативные ярлыки, и как они работают	117
Развивайте свою установку	126
Глава 4. Спорт: установка чемпионов	129
Идея о самородках	131
«Характер»	143
Что такое успех?	154
Что такое провал?	156
Ответственность за успех	158
Что значит быть звездой?	162
Послушаем, как говорят установки	165
Развивайте свою установку	168
Глава 5. Бизнес: установка и лидерство	170
Enron и установка на таланты	170
Организации с установкой на рост	172
Установка и эффективность управленческих решений	174
К чему ведет лидеров установка на данность	176
Лидеры с установкой на данность в действии	179
Лидеры с установкой на рост в действии	196

Исследование групповых процессов	210
Групповое мышление, или «Мы думаем»	212
Захваленное поколение достигает работоспособного возраста	215
Переговорщиками рождаются или становятся?	217
Корпоративные тренинги: менеджерами рождаются или становятся?	220
Лидерами рождаются или становятся?	223
Развивайте свою установку	224
Глава 6. Взаимоотношения: установка и любовь (или ненависть)	227
Взаимоотношения бывают разными	232
Установки в любви	233
Партнер как враг	247
Конкуренция: кто из нас круче?	249
Взаимоотношения и личностное развитие	251
Дружба	253
Застенчивость	256
Агрессоры и жертвы: еще раз о мести	260
Развивайте свою установку	269
Глава 7. Родители, учителя и тренеры: как формируются установки?	272
Родители (и учителя): послания в случаях успеха и неуспеха	274

Великий педагог (родитель) — какой он?	302
Тренеры: через установку — к победе	317
Наше наследие	330
Развивайте свою установку	330
Глава 8. Как изменить установку	334
Природа перемен	334
Лекции по установкам	339
Семинар по установкам	342
Мозгология	347
И еще о переменнах	350
Первые шаги	354
Люди, которые не желают меняться	360
Как изменить установку ребенка?	365
Установка и сила воли	373
Поддержание перемен	379
Дорога вдаль	383
Благодарности	385
Об авторе	386
Рекомендуемая литература	387
Примечания	390

Введение

В один прекрасный день студенты усадили меня за стол и буквально приказали написать эту книгу. Они хотели, чтобы другие люди могли воспользоваться нашими открытиями и сделать свою жизнь лучше. Я уже давно собиралась взяться за перо, но только теперь эта работа стала моим приоритетом.

Моя книга продолжает традицию в психологии, раскрывая идею воздействия внутренних убеждений на человека. Мы можем осознавать или не осознавать свои убеждения, но они оказывают огромное влияние на то, чего мы хотим и насколько успешно этого добиваемся. Изменение убеждений, даже простейших, может иметь далеко идущие последствия.

Из этой книги вы узнаете, как одна простая мысль — представление о себе — определяет значительную часть ваших поступков. Строго говоря, с этим представлением связан *каждый* ваш шаг. И то, как вы видите и оцениваете себя, и то, что вам не дает полностью реализовать свой потенциал, продиктовано вашей внутренней установкой.

Ни одна книга до сих пор не рассказывала об установках и не показывала, как их можно использовать в жизни. Теперь вы неожиданно для себя поймете психологию великих людей — великих в науке и искусстве, в спорте и бизнесе, — а также тех, кто лишь подавал большие надежды.

Вы поймете своих коллег, своего босса, своих друзей, своих детей. Вы поймете, как высвободить потенциал — и свой, и своего ребенка.

Я хочу поделиться с вами своими открытиями. Помимо выводов, сделанных по результатам множества исследований, в книгу вошли рассказы участников этих исследований, а также истории, которые я почерпнула из прессы и из моего собственного жизненного опыта. Я включила их, чтобы вы могли увидеть различные установки в действии. (В большинстве случаев имена и личные данные изменены в целях сохранения конфиденциальности; в определенных ситуациях несколько человек были объединены в один собирательный образ, чтобы сделать мысль нагляднее. Многие из бесед я воспроизвела по памяти настолько точно, насколько могла.)

В конце каждой главы, а также в последней части книги вы найдете конкретные рекомендации, как применять полученные знания на практике: как определить, какая установка руководит вашей жизнью, и понять, как она работает и как ее можно изменить при желании.

Эта работа посвящена теме личностного роста. Она помогла мне ускорить мое собственное развитие. Надеюсь, она поможет и вам.

Кэрл Дуэк