

Тест на визначення типів мислення

Дайте відповіді на питання, наведені нижче та, щоб визначити, яке мислення притаманне вам: фіксоване чи мислення зростання?

- 1. Зазвичай ви вірите, що сенс того, що ви робите, полягає в тому, щоб**
(а) довести людям, що ви маєте відповідні вміння.
(б) покращити своє вміння виконувати роботу та підвищувати своє вміння.
- 2. Чи часто ви використовуєте свою енергію, щоб**
(а) показати своє вміння іншим та довести свою цінність.
(б) удосконалити своє вміння та вивчити щось нове.
- 3. Як ви оцінюєте себе?**
(а) ви часто порівнюєте себе з іншими людьми і з цього робите висновок, хто в чомусь кращий, а хто гірший.
(б) ви порівнюєте себе з собою в минулому та оцінюєте свій розвиток за цей час.
- 4. Коли все важче, ніж здавалося, то ви**
(а) починаєте сумніватися у собі та починаєте думати про те, щоб опустити руки/покинути робити те, що робили.
(б) наполегливо продовжуєте робити те, що робили, та намагаєтеся зрозуміти, як подолати виклики.
- 5. Коли у вас трапляється невдача, то ви**
(а) відчуваєте сором та схильні заперечувати або приховувати свої помилки.
(б) схильні розмірковувати про те, як змінитися та стати кращим, та навіть розповідати про свої невдачі іншим людям, щоб поділитися з ними своїми знаннями.

Якщо ваші відповіді:

Ві 3 до 5 відповідей А - ви, швидше за все, дієте з точки зору фіксованого мислення. Практикуйте те, що ви прочитали у публікації "[Мислення спрямоване на зростання](#)" доктора Гайді Грант, та змінійте своє мислення: "помічайте та змінійте", "змінійте слова, які вживаєте", "фокусуйтеся на прогресі".

Ві 1 до 2 відповідей Б - ви, швидше за все, дієте з точки зору мислення зростання! Ви - молодець! Продовжуйте аналізувати себе, щойно виникнуть думки про те, щоб опустити руки, практикуйте те, чого ви навчились від доктора Гайді Грант.

