

Frontline



GROWTH MINDSET

People Development



E-Mail : Attajak_man@truecorp.co.th / Sujanya_sak@truecorp.co.th

Mobile : Attajak (Jak) 090-550-1898 / Sujanya (Noon) 090-974-7225



Guideline

เราเชื่อว่าแต่ละคนมีวิธีเรียนรู้ที่ดีที่สุดในรูปแบบของตัวเอง เอกสารFrontline นี้ เป็นอีกหนึ่งรูปแบบการเรียนรู้ที่เรารวบรวมข้อมูลการเรียนรู้ต่างๆ เกี่ยวกับหลักสูตร Growth Mindset เพื่อให้คุณได้ทบทวนความรู้ และสามารถนำไปฝึกฝนและไปใช้ในชีวิตจริง ให้การเรียนรู้ของคุณไม่หยุดเพียงแคในห้องเรียนเท่านั้น

มีอะไรบ้างในเอกสาร **frontline** นี้?

SUMMARY : เราสรุปเนื้อหาสำคัญจากบทเรียนในห้องเรียนมาให้คุณไว้ได้ทบทวนความรู้ จะเรียน เมื่อไหร่ก็ได้ที่คุณต้องการ ไม่ต้องกังวลว่าคุณจะจดไม่ครบ หรือลืมเนื้อหาอีกต่อไป

GUIDELINES : เรารวบรวมคำแนะนำ และแนวทางการนำไปใช้มาให้คุณสามารถนำไปปฏิบัติตาม เพราะเราว่าคุณมีคำถามว่าควรเริ่มอย่างไรดี อะไรคือใช้ที่ควรทำ Guideline นี้มีคำตอบและแนวทางให้คุณ

EXERCISE : แบบฝึกหัดให้คุณได้ลองฝึกและลองปฏิบัติ ที่ไม่ใช่แค่ทำตามคำแนะนำจากเรา แต่ให้คุณได้ลองฝึกและลองปรับใช้กับชีวิตของคุณ

เราหวังว่าเอกสารนี้จะช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ของคุณได้ดียิ่งขึ้น และช่วยให้คุณสนุกกับการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง



SUMMARY

Growth Mindset

กรอบคิดแบบเติบโต

Key Highlight

- เชื่อว่า “มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพ และสามารถพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นกว่าเดิมได้ในทุกวัน”
- ปัญหา อุปสรรค และความท้าทาย คือ โอกาสที่ยิ่งใหญ่ในการเรียนรู้ พัฒนา และค้นพบศักยภาพของตนเอง
- เวลาเจอโจทย์ หรือ ปัญหาที่ยากๆ ในชีวิต ขอให้รู้สึกสนุก และตั้งคำถามว่า เราจะพลิกวิกฤติหรือปัญหานั้นให้เป็นโอกาสหรือทางเลือกใหม่ในการแก้ปัญหาได้อย่างไร

Mindset มีความหมายต่อคุณอย่างไร?

Mindset คือ มุมมอง กรอบความคิด ความเชื่อ หรือ วิธีคิด ที่ส่งผลต่อวิธีการใช้ชีวิต การที่คนเรามีบุคลิก พฤติกรรมการแสดงออก นิสัยที่แตกต่างกันออกไป ก็มีผลมาจากมุมมอง ความเชื่อ วิธีคิดของเราในการมองสถานการณ์ มองโอกาส มองความท้าทาย และมองผู้อื่นที่แตกต่างกัน และนั่นจึงส่งผลทำให้โอกาสในการที่จะประสบความสำเร็จ หรือ ล้มเหลวในการใช้ชีวิตของแต่ละคนแตกต่างกัน กรอบความคิดแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

- **กรอบความคิดแบบตายตัว (Fixed Mindset)** มีความเชื่อว่า ศักยภาพของมนุษย์มีอยู่อย่างจำกัด และไม่สามารถพัฒนาหรือเปลี่ยนแปลงได้ ทำให้ไม่พยายามที่จะพัฒนา เวลาเจอปัญหามักจะหลีกเลี่ยงปัญหา หรือ ความท้าทายใหม่ๆ
- **กรอบความคิดแบบเติบโต (Growth Mindset)** มีความเชื่อว่า มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพ และสามารถพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นได้ ทำให้พวกเขามองปัญหา และอุปสรรคเป็นโอกาสในการสร้างสรรค์สิ่งที่ดีกว่า ช่วยให้พวกเขาได้เรียนรู้ และพลิกวิกฤติให้เป็นโอกาสในการประสบความสำเร็จ และพัฒนาตนเองให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไปได้



SUMMARY

ความแตกต่างระหว่างกรอบคิดทั้ง 2 แบบ

เมื่อเจอกับสถานการณ์ต่างๆ คนที่มีกรอบคิดแบบเติบโตและตายตัวจะมีการตอบสนองต่อสถานการณ์นั้นๆ แตกต่างกัน

กรอบคิดแบบเติบโต

สติปัญญาเป็นสิ่งที่พัฒนาได้

นำไปสู่
ความปรารถนา
ที่จะเรียนรู้
เลยมีแนวโน้มที่จะ



กรอบคิดแบบตายตัว

สติปัญญาเป็นสิ่งที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้

นำไปสู่
ความปรารถนา
ที่จะ**ดูฉลาด**
เลยมีแนวโน้มที่จะ



อ้าแขนรับความท้าทาย

ความท้าทาย

หลีกเลี่ยงความท้าทาย

มุ่งมั่นต่อไปแม้จะพบกับ
กับความล้มเหลว

อุปสรรค

ปกป้องตัวเองหรือ
ยอมแพ้อย่างง่ายดาย

มองว่าความพยายาม
เป็นหนทางสู่ความสำเร็จ

ความพยายาม

มองว่าความพยายาม
เป็นเรื่องไร้ประโยชน์
หรือแย่ยิ่งกว่านั้น

เรียนรู้จากคำวิจารณ์

คำวิจารณ์

ไม่สนใจข้อมูลป้อนกลับ
ในเชิงลบที่มีประโยชน์

มองหาบทเรียนและแรงบันดาลใจ
จากความสำเร็จของผู้อื่น

ความสำเร็จของผู้อื่น

รู้สึกว่าคุณ
ถูกคุกคามโดยความสำเร็จของผู้อื่น

ด้วยเหตุนี้ พวกเขาจึงประสบความสำเร็จ
ในระดับที่สูงขึ้นไปเรื่อยๆ

ด้วยเหตุนี้ พวกเขาจึงอาจหยุดพัฒนาตัวเองตั้งแต่
เนิ่นๆ และประสบความสำเร็จน้อยกว่าศักยภาพที่มี



SUMMARY

กระบวนการสร้าง Growth Mindset

1. เริ่มต้นจากการทำให้เป้าหมายชัดเจนและสร้างแรงบันดาลใจ

การค้นพบ **IKIGAI** จะช่วยให้เราเห็นว่าเราต้องการตื่นขึ้นมาทุกวันเพื่ออะไร ทำให้ชีวิตเราขับเคลื่อนไปอย่างมีความหมายและมีพลัง แม้เจอปัญหาอุปสรรค เรายังคงพยายามที่จะฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปต่อ เพราะสิ่งนั้นมันสำคัญ และมีความหมายกับเราเหลือเกิน แต่หากท่านใดยังไม่ค้นพบอิคิไกของตนเองก็ไม่เป็นไร เราจะมาเชิญชวนทุกคนให้ค้นหาอิคิไกไปด้วยกัน ลองตั้งคำถามถามตัวเองด้วย 4 คำถามสั้นๆ นี้



สิ่งที่โลกต้องการ : อะไรเป็นสิ่งที่ทำแล้วจะมีประโยชน์กับคนอื่นได้บ้างหรือได้ช่วยเหลือคนอื่นได้บ้าง

สิ่งที่ฉันรัก : อะไรเป็นสิ่งที่ฉันรักและชอบทำ? ทำที่ไรมีความสุขทุกที ทำแล้วแทบจะลืมวันลืมคืน และแม้จะทำจามวันจามคืนก็ยังรู้สึกมีพลังอยากทำต่อ



สิ่งที่สร้างรายได้ : ทุกวันนี้อะไรเป็นที่มาของรายได้ของฉันนะ

สิ่งที่ฉันทำได้ : อะไรเป็นสิ่งที่ฉันถนัด มีความเชี่ยวชาญ ทำที่ไรจะออกมาได้ดี มีคุณภาพ คนมักจะบอกว่าฉันเก่งทางด้านนี้ แม้ฉันจะไม่รู้ตัวก็ตาม



SUMMARY

เมื่อตอบคำถามทั้ง 4 ข้อได้แล้ว และดูเหมือนจะไม่มีอะไรสอดคล้องเข้ากันได้เลย ก็ไม่ต้องตกใจ ให้ลองดูไปเรื่อยๆ ว่าคำตอบที่ตอบมาทั้งหมด มีอะไรที่เราเห็นความเป็นไปได้ที่จะนำมาทำให้สอดคล้องกันบ้าง แล้วทดลองค่อยๆ เริ่มต้นลงมือทำ เมื่อคุณได้ลองลงมือทำไปเรื่อยๆ คุณจะค่อยๆ เห็นปัญหา อุปสรรค รวมถึงโอกาสความเป็นไปได้ จากการลองผิดลองถูก และบางครั้งคุณอาจได้พบบางสิ่งที่คุณไม่เคยมองเห็นมันมาก่อนจากการนั่งพิจารณาคำถาม 4 ข้อนี้

เพราะเหตุใดการค้นพบทั้ง 4 วงจึงทำให้ชีวิตเต็มเต็ม และ หากขาดบางวงไปจะทำให้ คุณรู้สึกอย่างไร?



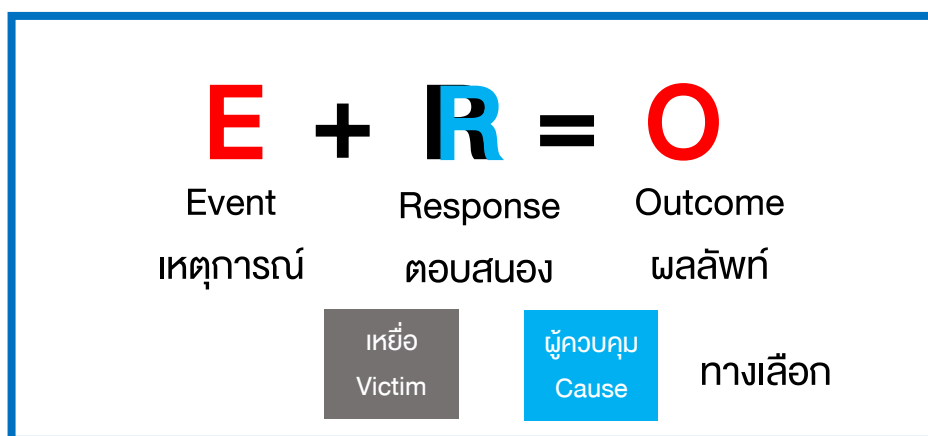
SUMMARY

กระบวนการสร้าง Growth Mindset

2. วิธีการจากภายในสู่ภายนอก

สมการแห่งความสำเร็จ

เราไม่สามารถควบคุมเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้แต่เราเลือกที่จะเปลี่ยนวิธีการตอบสนองต่อเหตุการณ์แบบผู้ควบคุมเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ในแบบที่เราต้องการได้



เปลี่ยนเสียงในหัวจาก Fixed Mindset to Growth Mindset

เรามักจะมีเสียงในหัวที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วเวลาเกิดเหตุการณ์ไม่คาดฝันหรือไม่เป็นไปตามความคาดหมาย เราต้องเริ่มจากการจับเสียงในหัวให้เจอและเปลี่ยนเสียงในหัวด้วยวิธีการ 4 อย่างข้างล่างนี้ เพื่อเลือกเป็นผู้ควบคุมสถานการณ์



ลบ ➡ บวก

ฉันทำไม่ได้ ->
ฉันยังทำไม่ได้



อดีต ➡ อนาคต

ทำไมต้องเปลี่ยน ->
เปลี่ยนแล้วน่าจะดีขึ้น
กว่าเดิม



ปัญหา ➡ ทางออก

แผนงานของฉัน
ใช้การไม่ได้ ->
จะมีวิธีไหนที่ทำให้
ดีขึ้นได้บ้าง



จำกัด ➡ ทางเลือก

เราทำได้แค่นี้แหละ->
ฉันจะทำอะไรได้อีกบ้าง
นอกจากวิธีนี้

SUMMARY

จากนั้นนำสมการแห่งความสำเร็จเข้ามาประยุกต์ใช้ E (เหตุการณ์)+R (การตอบสนอง)= O (ผลลัพธ์ที่ต้องการ) เมื่อเราไม่สามารถควบคุม เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ เราจึงจะมีการตอบสนองต่อเหตุการณ์แบบตกเป็นเหยื่อของมัน (Fixed Response) ให้คุณจับเสียงในหัวที่เป็น Fixed Mindset ของคุณให้ทัน แล้วถามตัวเองว่าอยาก ได้ผลลัพธ์ (O) แบบไหน แล้วคิดหาวิธีการที่คุณจะสามารถควบคุมการตอบสนองของคุณจากการตกเป็นเหยื่อ ให้กลายเป็นผู้ควบคุมด้วยการเปลี่ยนเสียงในหัวเป็น Growth Mindset และคิดถึงวิธีการ ตอบสนองแบบ Growth Response แทน เพื่อให้คุณได้ผลลัพธ์ในแบบที่คุณต้องการ

EXERCISE

ระบุสถานการณ์ในช่อง Event และ ใส่การตอบสนองอัตโนมัติที่คุณมักทำในช่อง R-Fixed Response จากนั้นให้ระบุผลลัพธ์ที่คุณอยากได้ในช่อง O-ผลลัพธ์ แล้วจึงค่อยมาคิดถึงสิ่งที่ควรทำในช่อง R-Growth Response เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ตามที่ต้องการ

Event เหตุการณ์	Response การตอบสนอง		Outcome ผลลัพธ์
	Fixed Response	Growth Response	

SUMMARY

กระบวนการสร้าง Growth Mindset

3. วิธีการจากภายนอกสู่ภายใน

เราทราบไหมว่า พวกเราทุกคนสามารถเชื่อเชิญคนอื่นๆ ให้มี Growth Mindset ได้เช่นกัน

จากกระบวนการ 2 กระบวนการนี้

1. สร้างการเรียนรู้

- เริ่มจากการทบทวนหลังดำเนินการ (After Action Review)
- การเรียนรู้จากข้อผิดพลาดและความสำเร็จ

สร้างการเรียนรู้ - เทคนิค

การทบทวนหลังดำเนินการร่วมกัน (AAR – After Action Review)

วิธีการโดยถามคำถาม 3 ข้อ



สิ่งที่ทำได้ดีคือ



สิ่งที่ยังสามารถพัฒนาได้
หรือยังทำได้ไม่ดีคือ



จะทำให้แตกต่างในครั้งหน้า
ได้อย่างไร

การสร้างการเรียนรู้ - การชวนผู้อื่นตั้งคำถาม AAR 3 ข้อนี้จะช่วยให้พวกเขาได้ทบทวนตนเอง และสามารถพัฒนาวิธีการใหม่ๆ ที่ช่วยแก้ปัญหาหรือมองเห็นทางออกเพิ่มมากขึ้น จากที่เคยคิดจะล้มเลิก ก็ช่วยทำให้เขามองเห็นหนทางไปต่อได้ เพราะเห็นวิธีการที่ต่างไปจากเดิม



SUMMARY

2. สร้างกำลังใจ ((ชม))

- ชมที่ความทุ่มเทและความพยายาม
- การให้ข้อมูลป้อนกลับอย่างสร้างสรรค์เพื่อสร้างการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง

คำชม PAR

P

Praising

คำชม

A

Action

พฤติกรรมที่แสดง

R

Results

ผลลัพธ์จากพฤติกรรม

การสร้างกำลังใจ

การชมที่เฉพาะเจาะจงและบอกผลลัพธ์ที่ตามมาจะช่วยส่งเสริมให้เขารู้ว่า เขาทำพฤติกรรมอะไรที่ทำได้ดีจึงทำให้ได้รับการชม นอกจากนั้นยังช่วยสร้างคุณค่าให้เขาได้เห็นว่าคุณสมบัติที่ดีของเขาส่งผลกระทบต่อตัวเขาและผู้อื่นอย่างไร ทำให้เขาอยากจะทำดีและพัฒนาตัวเองต่อไปเรื่อยๆ

EXERCISE

ให้คุณทำความเข้าใจกับตัวเองและตอบคำถามดังต่อไปนี้

1. อะไรคือโอกาสของคุณสำหรับการเรียนรู้ และเติบโตในวันนี้ ?

2. อะไรคือโอกาสสำหรับคุณในการเรียนรู้ที่จะมี Growth Mindset ?

3. อะไรคือสิ่งที่คุณสามารถจะทำได้เพื่อให้คนรอบข้างมี Growth Mindset ?
