

УДК 59.923.2  
ББК 88.332.5  
Д 86

Издано с разрешения Random House

**Дуэк, К.**  
Д 86 Гибкое сознание: новый взгляд на психологию развития взрослых и детей / Кэрл Дуэк ; пер. с англ. Светланы Кировой. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013 — 400 с.

ISBN 978-5-91657-822-5

Всемирно известный психолог Кэрл Дуэк, не одно десятилетие изучающая проблематику успехов и достижений, открыла и научно доказала влияние внутренних установок на личность. В этой книге вы узнаете, как установка на данность обрекает людей на провал, а установка на рост — открывает путь к самореализации, выстраиванию успешной карьеры и налаживанию счастливых взаимоотношений с окружающими в любом возрасте. А еще — как можно привить такую установку и себе, и другим.

Книга будет интересна не только родителям, преподавателям и тренерам, но также всем, кто занимается управлением людьми или нацелен на личностный рост.

УДК 59.923.2  
ББК 88.332.5

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

VEGAS LEX

Copyright © 2006 by Carol S. Dweck, Ph.D.

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2013

ISBN 978-5-91657-822-5

# Оглавление

<b>Введение</b> .....	<b>11</b>
<b>Глава 1. Какие бывают установки</b> .....	<b>13</b>
Почему люди разные? .....	14
Что все это означает для вас? Два типа установок .....	16
Взгляд с позиций двух установок .....	19
Итак, что нового? .....	22
Самопонимание: чьи представления о своих достоинствах и недостатках верны .....	24
Что впереди .....	25
<i>Развивайте свою установку</i> .....	26
<b>Глава 2. Установка: взгляд изнутри</b> .....	<b>29</b>
Что доказывает успех — наличие ума или знаний? .....	30
Установка меняет смысл неудачи .....	52
Установка меняет смысл усилий .....	61
ЧАВО .....	69
<i>Развивайте свою установку</i> .....	80
<b>Глава 3. Истина о способностях и достижениях</b> .....	<b>82</b>
Установка и школьные достижения .....	84
Артистические способности — это дарование? .....	99
Опасность похвалы и позитивных ярлыков .....	103
Негативные ярлыки и как они работают .....	108
<i>Развивайте свою установку</i> .....	117
<b>Глава 4. Спорт: установка чемпионов</b> .....	<b>119</b>
Идея о самородках .....	121
«Характер» .....	131
Что такое успех? .....	142
Что такое провал? .....	143
Ответственность за успех .....	146

Что значит быть звездой? .....	149
Послушаем, как говорят установки .....	152
Развивайте свою установку .....	155
<b>Глава 5. Бизнес: установка и лидерство .....</b>	<b>157</b>
Европ и установка на таланты .....	157
Организации с установкой на рост .....	159
Установка и эффективность управленческих решений. ....	161
К чему ведет лидеров установка на данность .....	162
Лидеры с установкой на данность в действии .....	166
Лидеры с установкой на рост в действии. ....	181
Исследование групповых процессов .....	195
Групповое мышление, или «Мы думаем» .....	196
Захваленное поколение достигает работоспособного возраста .....	199
Переговорщиками рождаются или становятся? .....	201
Корпоративные тренинги: менеджерами рождаются или становятся? .....	204
Лидерами рождаются или становятся? .....	207
Развивайте свою установку .....	208
<b>Глава 6. Взаимоотношения: установка и любовь     (или ненависть) .....</b>	<b>210</b>
Взаимоотношения бывают разными .....	214
Установки в любви .....	215
Партнер как враг .....	228
Конкуренция: кто из нас круче? .....	231
Взаимоотношения и личностное развитие. ....	232
Дружба .....	234
Застенчивость .....	237
Агрессоры и жертвы: еще раз о мести .....	240
Развивайте свою установку .....	249
<b>Глава 7. Родители, учителя и тренеры:     как формируются установки? .....</b>	<b>251</b>
Родители (и учителя): послания в случаях успеха и неуспеха.	253

Великий педагог (родитель) — какой он? .....	278
Тренеры: через установку — к победе .....	292
Наше наследие .....	304
<i>Развивайте свою установку</i> .....	304
<b>Глава 8. Как изменить установку .....</b>	<b>307</b>
Природа перемен. ....	307
Лекции по установкам .....	311
Семинар по установкам .....	313
Мозгология .....	317
И еще о переменах. ....	320
Первые шаги .....	324
Люди, которые не желают меняться .....	330
Как изменить установку ребенка? .....	335
Установка и сила воли .....	342
Поддержание перемен .....	348
Дорога вдаль .....	352
Благодарности .....	354
Об авторе .....	355
Рекомендуемая литература .....	356
Примечания .....	360