

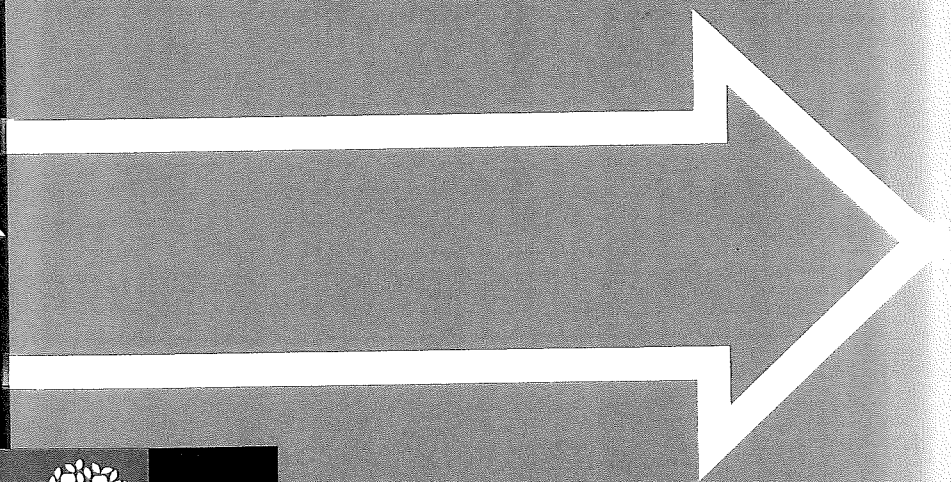
CAROL S. DWECK

CAROL S. DWECK

MINDSET

DWECK MINDSET

**DU BLIR VAD DU
TÄNKER**



**NATUR &
KULTUR**

"Passionen för
och hålla fast
(eller särskilt)
är känneteck
mindset. Det
människor ka
de mest utm

info@nok.se

www.nok.se

Mindset – the new psychology of success

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

This translation is published by agreement with Random House,
a division of Random House LLC

© 2015 Bokförlaget Natur & Kultur, Stockholm

Illustration på s. 54–55: CALVIN AND HOBBS © 1995 Watterson.
Reprinted with permission of UNIVERSAL UCLICK. All rights reserved.

Illustrationer på s. 86–87: Ur DRAWING ON THE RIGHT SIDE OF
THE BRAIN: THE DEFINITIVE, 4TH EDITION by Betty Edwards, copy-
right © 1979, 1989, 1999, 2012 by Betty Edwards. Used by permis-
sion of Tarcher, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of
Penguin Random House LLC.

Illustration på s. 288: publicerad med tillstånd av Nigel Holmes.

Förläggare: Niklas Gårdfeldt Leavy

Översättning: Karin Ashing

Textredigering: Stefan Lundström

Formgivning omslag: Niklas Lindblad, Mystical Garden Design

Formgivning illustrationer: Blue Media

Sättning: Blue Media

Första utgåvan, första tryckningen

Tryckt på ScandBook AB i Falun, 2015

ISBN 978-91-27-14147-6

KAPITEL 1

OLIKA MINDSET

TIDIGT I MIN FORSKARKARRIÄR hände något som förändrade mitt liv. Jag var besatt av att förstå hur människor klarar av misslyckanden och bestämde mig för att undersöka detta genom att studera hur elever tar itu med svåra problem¹. Så jag bjöd in barn, ett i taget, till ett rum på deras skola, såg till att de hade det bekvämt och gav dem en rad uppgifter att lösa. De första var ganska lätta, men efter hand blev de svårare. Jag studerade elevernas strategier där de stönade och kämpade med uppgifterna och jag ställde ingående frågor om vad de tänkte och kände. Jag räknade med att det skulle finnas skillnader mellan barnens sätt att hantera svårigheter, men jag såg något som jag inte alls hade förväntat mig. När en tioårig pojke fick en riktigt svår uppgift drog han fram stolen, gnuggade händerna, smackade med läpparna och utbrast: »Jag älskar utmaningar!« En annan pojke som svettades med uppgifterna såg upp med nöjd min och sa med eftertryck: »Jag hoppades att detta skulle vara lärorikt!«

Vad är det för fel på dem? undrade jag. Jag har alltid trott att man antingen klarar av misslyckande eller inte. Jag trodde inte att någon älskade ett misslyckande. Var de här barnen utomjordingar eller hade de kommit på någonting?

Alla har någon förebild, någon som har visat vägen vid kritiska ögonblick i livet. Dessa barn blev mina förebilder. De visste uppenbarligen

¹ Denna forskning genomfördes med Dick Reppucci och Carol Diener.

något som jag inte visste och jag var fast besluten att ta reda på vad – att förstå det slags mindset som kunde vända ett misslyckande till något positivt.

Vad var det då de visste? De förstod att mänskliga egenskaper, till exempel intellektuella förmågor, kan utvecklas genom ansträngning. Och det var just det de gjorde – blev smartare. Det var inte bara det att de inte lät sig avskräckas av misstag, de tyckte inte ens att de hade misslyckats. De tyckte att de hade lärt sig något nytt.

Jag hade dittills trott att mänskliga egenskaper var huggna i sten. Att man antingen var smart eller inte smart, och om man misslyckades var man det inte. Så enkelt var det. Om man kunde vara framgångsrik och undvika misslyckanden (till varje pris) så kunde man förbli smart. Hårt arbete, misstag och ihärdighet fanns helt enkelt inte med i den bilden.

Huruvida mänskliga egenskaper kan utvecklas eller är huggna i sten är något som har diskuterats i många år. Men vad dessa uppfattningar betyder för människor är en ny fråga. Vilka är konsekvenserna av tanken att din intelligens eller personlighet är något som du kan utveckla, i motsats till att det är ett statistiskt, djupt rotat karaktärsdrag? Vi ska först titta på den urgamla och intensiva debatten om människans natur och därefter komma tillbaka till frågan om vad de olika uppfattningarna innebär för oss.

VARFÖR ÄR MÄNNISKOR OLIKA?

Sedan tidernas begynnelse har människor tänkt, handlat och klarat sig på sinsemellan olika sätt. Det var givet att någon skulle ställa frågan varför människor är olika – varför vissa människor är smartare och mer redbara – och om det finns något som gör dem permanent olika? Experterna radade upp sig på båda sidor. Vissa hävdade att det finns en stark fysisk grund för dessa olikheter, vilket gjorde dem oundvikliga och omöjliga att ändra. Genom tiderna har man påstått att dessa förment fysiska skillnader visat sig i ojämnheter på kraniet

(frenologi) och kraniets storlek och form (kranologi).² Numera talar man om gener.

Andra pekade på de stora skillnaderna i människors bakgrund, erfarenheter, utbildning eller inlärningsmetoder. Det är kanske förvånande att en ivrig förespråkare för denna åsikt var Alfred Binet som uppfann IQ-testet.³ Var inte syftet med IQ-testet att sammanfatta barns oföränderliga intelligens?

Faktiskt inte. Binet, en fransk psykolog som var verksam i Paris i början av nittonhundratalet, utformade detta test för att identifiera barn som inte gynnades av de allmänna skolorna i Paris, *så att nya utbildningsprogram skulle utformas för att få dem tillbaka på rätt spår*. Även om han inte förnekade att det fanns individuella skillnader i barns intellekt trodde han att utbildning och övning kunde åstadkomma grundläggande förändringar i intelligensen. Här är ett citat från en av hans främsta böcker, *Nyare åsikter angående barnen*, där han sammanfattar sitt arbete bland hundratals barn med inlärningssvårigheter.

Några moderna filosofer ... hävdar att en persons intelligens är en fast mängd, en kvantitet som inte kan ökas. Vi måste protestera och reagera mot denna brutala pessimism ... Med övning, utbildning och, framför allt, systematik, kan vi öka vår uppmärksamhet, vårt minne, vårt omdöme och bokstavligt talat bli mer intelligenta än vi var förut.

Vem har rätt? I dag är de flesta experter överens om att det inte är antingen eller. Det handlar inte om naturen *eller* uppfostran, gener *eller* miljö. Från befruktningsögonblicket och framåt är det en ständig växelverkan mellan dem. I själva verket är det, som den framstående

² Se Steven J. Goulds *The Mismeasure of Man* (New York: Norton, 1981) som redogör för hur människor har försökt förklara mänskliga skillnader som medfödda fysiska egenskaper.

³ Alfred Binet (Suzanne Heisler, övers.), *Modern Ideas About Children* (Menlo Park, CA: Suzanne Heisler, 1975) (ursprungligt arbete, 1911). Se även: Robert S. Siegler, »The Other Alfred Binet«, *Developmental Psychology* 28 (1992), 179–190; René Zazzo, »Alfred Binet«, *Prospects: The Quarterly Review of Comparative Education* 23 (1993), 101–112.

neurologen Gilbert Gottlieb har uttryckt det, så att gener och miljö inte bara samarbetar när vi utvecklas, utan generna *kräver* stimuli från miljön för att fungera som de ska.⁴

Samtidigt blir forskarna varse att människor har större kapacitet för livslångt lärande och utveckling av hjärnan än de någonsin trott vara möjligt. Naturligtvis har varje människa unika genetiska anlag. Människor kanske från början har olika temperament och olika fallenheter, men det är tydligt att erfarenhet, utbildning och personlig insats medverkar till att forma dem. Robert Sternberg⁵, vår tids guru för intelligensforskning, skriver att det främsta kriteriet när det gäller att uppnå hög kunskapsnivå »inte är någon statisk tidigare förmåga utan målmedveten satsning«. Ellef, som hans föregångare Binet insåg: Det är inte alltid de människor som var smartast från början som blir smartast i längden.

VAD INNEBÄR ALLT DETTA FÖR DIG? TVÅ OLIKA MINDSET

Det är en sak att förståsigpåare pratar vitt och brett om vetenskapliga frågeställningar. Det är något annat att förstå hur dessa synpunkter är relevanta för dig. Min tjuugoåriga forskning har visat att *den uppfattning du har om dig själv* påverkar ditt sätt att leva på djupet. Den kan avgöra om du blir den person du vill vara och om du uppnår det som du sätter högt värde på. Hur går detta till? Hur kan en enkel uppfattning ha makt att förvandla ditt psyke och – som en följd av det – ditt liv?

Att tro att ens egenskaper är huggna i sten – *ett statiskt mindset* – skapar ett starkt behov av att visa vad man går för, om och om igen. Om du bara har en viss mängd intelligens, en viss personlighet, en viss moraluppfattning – då är det bäst att du visar att du har rejäla doser av

4 Gilbert Gottlieb, »Normally Occurring Environmental and Behavioral Influences on Gene Activity: From Central Dogma to Probabilistic Epigenesis«, *Psychological Review* 105 (1995), 792–802.

5 Robert Sternberg, »Intelligence, Competence, and Expertise«. I Andrew Elliot och Carol S. Dweck (red.), *The Handbook of Competence and Motivation* (New York: Guilford Press, 2005).

dem. Det skulle helt enkelt inte duga att visa sig, eller känna sig, otillräcklig i dessa grundläggande karaktärsdrag.

Vissa av oss lärde oss detta mindset när vi var små. Redan som barn var jag fokuserad på att vara smart, men detta statiska mindset blev verkligen inpräntat i mig av min lärare i sjätte klass, fröken Wilson. I motsats till Alfred Binet trodde hon att människors IQ berättade allt om vilka de var. Vi var placerade i klassrummet i ordning utifrån vilken IQ vi hade och endast de elever som hade högst IQ var betrodda med att bära flaggan, vara ordningsman eller springa med lappar till rektorn. Förutom att ge oss ont i magen varenda dag med sin dömande hållning skapade hon ett mindset som gav hela klassen det helt överskuggande målet att se smart ut, inte visa sig dum. Vem tyckte om att lära sig när hela vår existens stod på spel varenda gång hon gav oss prov eller vände sig till någon av oss på en lektion?

Jag har sett så många människor med detta enda uppslukande mål, att visa att de duger – i klassrummet, på sina jobb och i sina relationer. Varje situation kräver att de bekräftar sin intelligens, personlighet eller karaktär. Varenda situation bedöms. *Kommer jag att lyckas eller misslyckas? Kommer jag att verka smart eller dum? Kommer jag att accepteras eller avvisas? Kommer jag att känna mig som en vinnare eller en förlorare?*

Men värderar inte vårt samhälle intelligens, personlighet och karaktär? Är det inte normalt att vilja ha dessa egenskaper? Jo, men... Det finns ett annat mindset enligt vilket egenskaper inte bara är som den pokerhand du får i given och måste leva med, där du hela tiden försöker övertyga dig själv och andra att du har royal flush fast du i hemlighet är nervös för att det bara är par i tior. Med detta mindset är den hand som du fått bara startpunkten för din utveckling. Detta *dynamiska mindset* är baserat på uppfattningen att du kan utveckla dina grundläggande egenskaper genom att anstränga dig. Även om människor kanske är olika på många olika sätt – i sina ursprungliga talanger och anlag, intressen eller temperament – kan alla ändra sig och utvecklas genom träget arbete och erfarenhet.

Tror människor som har detta mindset att alla kan bli vad som helst, att vem som helst med rätt motivation eller utbildning kan bli Einstein

eller Beethoven? Nej, men de tror att en människas verkliga potential är okänd (och omöjlig att känna till), att det är omöjligt att förutse vad som kan uppnås med många års passion, hårt arbete och utbildning.

Visste du att Darwin och Tolstoj ansågs vara medelmåttiga barn? Att Ben Hogan, en av de största golfspelarna någonsin, var fullständigt okoordinerad och klumpig som barn? Att fotografen Cindy Sherman, som har funnits med på praktiskt taget varenda lista över nittonhundralets viktigaste konstnärer *blev underkänd* i sin första fotokurs? Att Geraldine Page, en av våra främsta skådespelare, fick rådet att byta jobb eftersom hon inte hade någon talang?

Vi kan se att tron på att högt värderade egenskaper kan utvecklas skapar en passion för att lära. Varför slösa tid på att om och om igen bevisa hur fantastisk du är när du skulle kunna bli bättre? Varför dölja brister i stället för att övervinna dem? Varför leta efter vänner eller partner som bara cementerar din självaktning i stället för sådana som också kan utmana dig att växa? Och varför söka upp det som är beprövat och avpassat i stället för erfarenheter som utmanar dig? Passionen för att anstränga dig och hålla fast vid något, till och med – eller särskilt – när det inte går så bra, är kännetecknet för ett dynamiskt mindset. Det är det mindset som gör att människor kan lyckas under några av de mest utmanande perioderna i livet.

TVÅ MINDSET – OLIKA PERSPEKTIV

För att få en bättre känsla för hur dessa båda mindset fungerar så föreställ dig – så levande du kan – att du är en ung vuxen som har en riktigt dålig dag:

En dag går du till en kurs som verkligen är viktig för dig och som du tycker mycket om och läraren lämnar tillbaka halvtermensproven till klassen. Du får ett betyg som är något bättre än godkänt och blir väldigt besviken. På väg hem den kvällen upptäcker du att du fått parkeringsböter. Du blir riktigt frustrerad och ringer till din bästa vän för att dela med dig av dina erfarenheter men känner dig lite avspisad av vännens svar.

Vad skulle du tänka? Vad skulle du känna? Vad skulle du göra? När jag frågade människor med ett statiskt mindset svarade de så här⁶: »Jag skulle känna mig ratad.« »Jag är fullständigt misslyckad.« »Jag är en idiot.« »Jag är en loser.« »Jag skulle känna mig värdelös och dum – att alla är bättre än jag.« »Jag är ett äckel.« De skulle med andra ord se det som hänt som ett direkt mått på deras kompetens och värde.

Så här skulle de tänka om sina liv: »Mitt liv är patetiskt.« »Jag har inget liv.« »Någon däruppe gillar mig inte.« »Alla är ute efter mig.« »Någon är ute efter att förgöra mig.« »Ingen älskar mig, alla hatar mig.« »Livet är orättvist och det lönar sig inte att anstränga sig.« »Livet är rena pesten.« »Jag är dum i huvudet. Det händer mig aldrig något bra.« »Jag är den mest otursförföljda människan på jorden.«

Ursäkta mig, handlade detta om död och förgängelse, eller bara ett betyg, parkeringsböter och ett negativt telefonsamtal?

Handlar detta om människor med låg självkänsla? Eller inbitna pessimister? Nej. När de inte måste hantera misslyckanden känner de sig precis lika värdefulla och optimistiska – och smarta och attraktiva – som människor med dynamiskt mindset.

Hur skulle de hantera situationen då? »Jag skulle inte bry mig om att lägga ner så mycket tid och ansträngning på att göra bra ifrån mig i något sammanhang.« (Med andra ord, låt ingen bedöma dig fler gånger.) »Jag skulle inte göra någonting.« »Stanna kvar i sängen.« »Supa mig full.« »Äta.« »Skrika åt någon om jag får chansen.« »Äta choklad.« »Lyssna på musik och tjura.« »Gå in och sätta mig i garderoben.« »Mucka gräl med någon.« »Gråta.« »Ha sönder något.« »Vad ska man göra?«

»*Vad ska man göra!*« När jag beskrev scenariot gav jag personen betyget något bättre än godkänt, inte underkänt. Det var ett mitterminsprov och inte avgångsbetyget. Det var en parkeringsbot, inte ett bilvrak. Personen kände sig »lite avspisad«, inte direkt bortstött. Inget katastrofalt eller oåterkalleligt hände. Ändå skapade ett statiskt mindset känslan av totalt misslyckande och vanmakt.

6 Denna forskning genomfördes med Wenjie Zhao och Claudia Mueller.

När jag bad människor med ett dynamiskt mindset beskriva sina tankar och känslor efter samma scenario svarade de att de skulle tänka så här:

»Jag måste anstränga mig mer på lektionerna, tänka mig för när jag parkerar bilen och fundera över om min vän hade en dålig dag.«

»Betyget skulle få mig att tänka att jag måste jobba mycket hårdare på lektionerna, men jag har resten av terminen på mig att få upp betyget.«

Det fanns många, många fler liknande svar, men jag tror att du förstår vad jag menar. Hur skulle de hantera situationen då? De skulle agera direkt.

»Jag skulle börja fundera på att plugga mer eller studera på ett annat sätt inför nästa prov i det ämnet, betala böterna och reda ut sakerna med min bästa vän nästa gång vi talas vid.«

»Jag skulle kolla upp vad som var fel i mitt prov, bestämma mig för att göra bättre ifrån mig nästa gång, betala parkeringsböterna och ringa min vän och säga att jag blev sårad när vi pratades vid sist.« »Arbeta hårt med min nästa uppgift, prata med läraren, vara mer försiktig när jag parkerar eller överklaga böterna och ta reda på vad det var som var fel med min vän.«

Man behöver inte ha det ena eller det andra av dessa mindset för att bli upprörd. Vem skulle inte bli det? Saker som ett dåligt betyg eller att bli avsnäst av en vän eller någon man tycker om – det är inga roliga händelser. Ingen smackade med läpparna av förtjusning. Men de som hade ett dynamiskt mindset satte inte etiketter på sig själva och blev inte tillintetgjorda. Även om de kände sig bedrövade var de beredda på att ta risker, att ta itu med utmaningarna och fortsätta att arbeta med dem.

VAD ÄR DET SOM ÄR NYTT DÅ?

Är detta ett så nytt sätt att tänka? Vi har mängder med ordspråk som betonar vikten av att ta risker och styrkan i att vara uthållig, som »friskt vågat hälften vunnet«, »skam den som ger sig« eller »Rom

byggdes inte på en dag«. (Det var förresten roligt att få reda på att italienarna har samma uttryck.) Det som är verkligt häpnadsväckande är att människor med ett statistiskt mindset inte skulle hålla med. För dem handlar det om »inget vågat, inget förlorat«. »Om du inte lyckas första gången har du förmodligen inte förmågan.« »Om Rom inte byggdes på en dag var det kanske inte meningen att det skulle finnas.« Med andra ord är att ta risker och att anstränga dig två saker som kan avslöja dina brister och visa att du inte håller måttet. Det är faktiskt skrämmande att se i vilken utsträckning människor med ett statistiskt mindset inte tror på att anstränga sig.

Det som också är nytt är att människors idéer om risker och ansträngningar baseras på deras mer grundläggande mindset. Det är inte bara så att vissa människor råkar inse värdet av att utmana sig själva och betydelsen av ansträngning. Vår forskning har visat att detta *kommer direkt* från ett dynamiskt mindset. När vi undervisar människor om detta dynamiska mindset, med dess fokus på utveckling, följer tankarna om utmaning och ansträngning med. Det är inte heller så att vissa människor råkar tycka illa om utmaning och ansträngning. När vi (tillfälligt) får människor att utgå från ett statistiskt mindset, med dess fokus på permanenta karaktärsdrag, dröjer det inte länge förrän de blir rädda för utmaningar och ser negativt på ansträngning.

Vi ser ofta böcker med titlar som *Tio hemligheter från världens mest framgångsrika människor* trängas på bokhandelns hyllor – och de kan säkert ge många bra tips. Men de innehåller i regel listor med lösryckta tips som: »Ta fler risker!« eller »Tro på dig själv!« Även om du beundrar människor som lyckas med det framgår det aldrig tydligt hur dessa saker hänger ihop eller hur du någonsin skulle kunna bli som de. Du blir inspirerad under ett par dagar, men i själva verket har världens mest framgångsrika människor fortfarande sina hemligheter.

Men när du börjar förstå hur ett statistiskt respektive dynamiskt mindset fungerar kommer du att se tydliga samband – hur uppfattningen att dina egenskaper är huggna i sten leder till en mängd tankar och handlingar och hur uppfattningen att dina egenskaper kan utvecklas leder till en mängd andra tankar och handlingar, som för dig i helt annan

"Pas
och
(elle
är ka
mind
män
de m

riktning. Det är vad vi psykologer kallar för en aha-upplevelse. Jag har inte bara sett detta i min forskning när vi ger människor möjlighet att lära sig ett nytt mindset, jag får också hela tiden brev från människor som har läst det jag har skrivit.

De känner igen sig: »När jag läste din artikel sa jag gång på gång till mig själv: »Det är jag, det är precis så jag tänker!« De ser sammanhangen: »Din artikel gjorde mig fullständigt överrumplad. Det kändes som om jag hade upptäckt hemligheten med universum!« De känner att deras mindset ändrar inriktning: »Jag upplevde verkligen ett slags personlig revolution i mitt sätt att tänka och det är en spännande känsla.« Och de kan tillämpa detta nya tänkande i praktiken, på sig själva *och* andra. »Ditt arbete har gjort så att jag har kunnat ändra mitt sätt att arbeta med barn och se utbildning genom andra glasögon« eller »Jag ville bara berätta för dig vilken effekt – både på personlig och praktisk nivå – din enastående forskning har haft på hundratals elever.«

SJÄLVINSIKT: EGNA TILLGÅNGAR OCH BEGRÄNSNINGAR

Kanske människor med ett dynamiskt mindset inte tror att de är Einstein eller Beethoven, men är det inte mer troligt att de överskattar sin förmåga och försöker göra sådant som de inte är kapabla till? Studier visar faktiskt⁷ att människor är urdåliga på att bedöma sina förmågor. För inte länge sedan gjorde vi ett försök att ta reda på vem som mest sannolikt kan göra det.⁸ Vi konstaterade att människor i hög grad felbedömde sina prestationer och sin förmåga. *Men det var de som hade statiskt mindset som stod för nästan alla felaktiga bedömningar.* De med ett dynamiskt mindset hade förvånansvärt korrekta uppfattningar.

När man tänker efter är detta logiskt. Om du, liksom människor med dynamiskt mindset, tror att du kan utveckla dig själv är du öppen för korrekt information om din nuvarande förmåga, även om den inte är så smickrande. Dessutom *behöver* du, om du är inställd på att lära så

⁷ Se David Dunning's utmärkta arbete.

⁸ Denna forskning genomfördes tillsammans med Joyce Ehrlinger.

som den människa du är, korrekt information om din nuvarande förmåga för att kunna lära dig effektivt. Men om du tror att dina egenskaper antingen är bara bra eller bara dåliga – som människor med ett statistiskt mindset gör – kommer en snedvridning nästan oundvikligen in i bilden. Vissa slutsatser förstoras, andra bortförklaras och innan du vet ordet av har du helt tappat kontakten med dig själv. I sin bok *Extraordinary Minds* drog Howard Gardner⁹ slutsatsen att exceptionella personer har en »speciell talang för att identifiera sina egna styrkor och svagheter«. Det är intressant att människor med ett dynamiskt mindset verkar ha den förmågan.

VAD SOM VÄNTAR

Det andra draget som exceptionella människor tycks ha är en speciell begåvning att förvandla motgångar i livet till framtida framgångar. Kreativitetsforskare instämmer i detta. I en opinionsundersökning med 143 kreativitetsforskare¹⁰ var man helt överens om vilket som är den viktigaste ingrediensen för att uppnå kreativa prestationer. Det var just den typ av envishet och uthållighet som skapades av ett dynamiskt mindset.

Du kanske frågar igen: *Hur kan en uppfattning leda till allt detta – att älska utmaningar, tro på ansträngning, ha motståndskraft när man ställs inför motgångar och större, mer kreativa, framgångar?* I följande kapitel kommer du att se exakt hur detta går till, hur olika mindset förändrar vad människor strävar efter och betraktar som framgång. Hur de ändrar definitionen, betydelsen och effekten av misslyckande. Och hur de ändrar den djupaste betydelsen av ansträngning. Du kommer att se vad dessa mindset innebär i skolan, inom sport, på arbetsplatsen och i relationer. Du kommer att se var de kommer ifrån och hur de kan förändras.

⁹ Howard Gardner, *Extraordinary Minds* (New York: Basic Books, 1997).

¹⁰ Robert J. Sternberg (red.), *Handbook of Creativity* (New York: Cambridge University Press, 1999).

Utveckla ditt mindset

Vilket mindset har du?¹¹ Nedan följer några påståenden om intelligens. Läs varje påstående och välj om du i huvudsak instämmer eller inte instämmer med det.

1. Din intelligens är något mycket grundläggande hos dig som du inte kan förändra så mycket.
2. Du kan lära dig nya saker, men du kan egentligen inte ändra hur intelligent du är.
3. Oavsett hur mycket intelligens du har kan du alltid ändra den ganska mycket.
4. Du kan alltid i hög grad ändra hur intelligent du är.

Punkt 1 och 2 speglar ett statiskt mindset. Punkt 3 och 4 återspeglar ett dynamiskt mindset. Vilket mindset höll du mest med om? Du kan ha en blandad uppfattning, men de flesta människor lutar mot det ena eller det andra.

Du har också uppfattningar om andra förmågor. Du skulle kunna byta ut »intelligens« mot »konstnärlig talang«, »sportförmåga« eller »affärssinne«. Pröva det.

Det handlar inte bara om dina förmågor, utan också om dina personliga egenskaper. Titta på dessa påståenden om personlighet och karaktär och fundera över om du i huvudsak instämmer eller inte instämmer med vart och ett av dem.

1. Du är en viss sorts människa och det är inte mycket du kan göra för att ändra på det.
2. Oavsett vilket slags människa du är kan du alltid ändra dig mycket.

¹¹ Dessa undersökningar utvecklades tillsammans med Sheri Levy, Valanne MacGyvers, C. Y. Chiu och Yingyi Hong.

3. Du kan göra saker på olika sätt, men de viktiga aspekterna av vem du är kan egentligen inte ändras.
4. Du kan alltid ändra grundläggande saker när det gäller vilken typ av människa du är.

Här speglar punkterna 1 och 3 ett statiskt mindset och punkterna 2 och 4 ett dynamiskt mindset. Vilket höll du mest med om?

Skilde sig detta från ditt mindset när det gäller intelligens? Det kan det göra. Ditt »intelligens-mindset« aktiveras när situationer handlar om mental förmåga.

Ditt »personlighets-mindset« aktiveras i situationer som innefattar dina personliga egenskaper – till exempel hur pålitlig, samarbetsvillig, omtänksam eller socialt kompetent du är. Ett statiskt mindset får dig att oroa dig för hur du kommer att bedömas, ett dynamiskt mindset får dig att vilja bli bättre.

Här är ytterligare några sätt att tänka när det gäller mindset.

- Tänk på någon du känner som genomsyras av ett statiskt mindset. Tänk på hur personen alltid försöker bevisa sitt värde och på hur överkänslig han eller hon är när det gäller att ha fel eller att göra misstag. Har du någonsin undrat över varför personen är på det här sättet? (Är du sådan?) Nu kan du börja förstå varför.
- Tänk på någon du känner som har ett utpräglat dynamiskt mindset – någon som inser att viktiga egenskaper kan utvecklas. Tänk på hur den personen tar itu med hinder och hur han eller hon anstränger sig till det yttersta. På vilka sätt skulle du vilja ändra dig eller anstränga dig mer?
- Föreställ dig att du har bestämt dig för att lära dig ett nytt språk och har anmält dig till en kurs. När du deltagit i några lektioner av kursen kallar läraren fram dig och börjar ställa en massa frågor till dig.

Tänk dig in i ett statiskt mindset. Din förmåga står på spel. Kan du känna allas ögon på dig? Kan du se i lärarens ansikte att han eller hon bedömer dig? Känn spänningen, känn ditt ego stå på ända och vackla. Vad mer tänker du på och känner?

Tänk dig nu in i ett dynamiskt mindset. Du är nybörjare – det är därför du är här. Du är här för att lära dig. Läraren är en resurs som ska hjälpa dig att lära. Känn hur spänningen släpper och hur du öppnar dig.

Budskapet är att du kan ändra ditt mindset.