

GROWTH MINDSET

กรอบการคิดเพื่อการเจริญเติบโต

ทุกความสำเร็จเริ่มต้นด้วย **GROWTH MINDSET**



เหมาะสำหรับอ่านเพื่อพัฒนาตนเองให้สำเร็จแบบก้าวกระโดด

Written and Prepared By
Watcharee Tricharoenkullpak., Ph.D.
ดร.วัชร ไตรเจริญกุลภักดิ์ (ดร.ฝน)

GROWTH MINDSET

(กรอบการคิดเพื่อการเจริญเติบโต)



Copyright by Watcharee©2025. All Rights Reserved.

คำนำ

หลายครั้งที่เราหยุดความฝันเพียงเพราะเสียงเล็ก ๆ ในใจที่บอกว่า

“เราทำไม่ได้หรอก”

“เราไม่เก่งพอ”

“เราเกิดมาแบบนี้ก็เปลี่ยนอะไรไม่ได้แล้ว”

เสียงเหล่านี้ไม่ใช่ความจริง แต่คือกรอบความคิดที่เราสร้างขึ้นเอง และมันได้กลายเป็นกำแพงกั้นไม่ให้เราเติบโตไปไกลกว่าที่ควรจะเป็น

หนังสือเรื่อง “Growth Mindset (กรอบการคิดเพื่อการเจริญเติบโต)” เล่มนี้ เกิดขึ้นจากความเชื่อเพียงอย่างเดียวว่า มนุษย์ทุกคน “เติบโตได้” ไม่ว่าเราจะอยู่ในจุดไหนของชีวิตก็ตาม

“Growth Mindset” หรือ “กรอบความคิดแบบเติบโต” ไม่ได้เป็นเพียงแนวคิดสวยหรูที่เอาไว้อ่านแล้วผ่านไป แต่คือวิถีคิดที่จะเปลี่ยนวิธีที่คุณมองโลก มองความล้มเหลว และมองตัวเองไปตลอดกาล

คุณจะได้เห็นว่า...

ความผิดพลาดไม่ใช่เครื่องพิพากษาชีวิต แต่คือครูที่คอยสอนเราเสมอ

อุปสรรคไม่ใช่กำแพง แต่เป็นบันไดให้เราได้ก้าวสูงขึ้น

และความสามารถของคุณไม่ได้ถูกกำหนดตายตัว หากแต่ขยาย
ออกไปได้ไม่สิ้นสุด

ดังนั้น หนังสือเล่มนี้จึงเขียนขึ้นเพื่อเป็นเพื่อนร่วมทางในวันที่
คุณรู้สึกท้อแท้ และเป็นแสงเล็ก ๆ ที่ส่องให้เห็นว่าคุณยังมีทางไปต่ออยู่
เสมอ ไม่ว่าตอนนี้คุณจะมีอายุเท่าไร ทำอาชีพอะไร หรือผ่านอะไรมา
ก็ตาม

เพราะ คุณเก่งขึ้นได้ทุกวัน

และโลกกำลังรอเห็น “ตัวคุณในเวอร์ชันที่ดีที่สุด” อยู่ตรงหน้า

หากคุณพร้อมแล้ว ลองเปิดใจอ่านไปด้วยกันนะคะ..

..แล้วคุณจะพบว่า...

...ความเชื่อใหม่ ๆ อาจเปลี่ยนชีวิตคุณได้ตั้งแต่วันนี้เลย

ดร.วัชรวิ ไตรเจริญกุลภักดี (ดร.ฝน)

สารบัญ

	หน้า
บทนำ	8
บทที่ 1 ทำความรู้จักกับ Mindset	24
คำว่า Mindset มาจากไหน	25
Mindset มีอิทธิพลต่อชีวิตประจำวันอย่างไร	27
ความแตกต่างระหว่าง Fixed Mindset และ Growth Mindset	29
Growth Mindset เปลี่ยนชีวิตได้อย่างไร	31
การสร้างความเข้าใจพื้นฐานก่อนก้าวเข้าสู่ Growth Mindset	34
วิธีฝึก Growth Mindset ในชีวิตประจำวัน	37
บทที่ 2 Fixed Mindset vs Growth Mindset	41
ลักษณะของ Fixed Mindset	42
ลักษณะของ Growth Mindset	45
ตัวอย่างการใช้ Mindset ในชีวิตประจำวัน	48
บทที่ 3 พลังของความเชื่อ (Belief)	51
ความเชื่อที่หล่อหลอมชีวิตเรา	52
การตั้งกรอบความคิดต่อความล้มเหลว	55
ตัวอย่างบุคคลที่เปลี่ยนความเชื่อแล้วชีวิตเปลี่ยน	58
บทที่ 4 ทำไมเราถึงติดอยู่กับ Fixed Mindset	61

สารบัญ

หน้า

ปัจจัยที่ทำให้คนเราติดอยู่กับ Fixed Mindset	62
ความกลัว ความผิดพลาด และการเปรียบเทียบ	64
การยอมรับว่าทุกคนสามารถเปลี่ยนกรอบความคิดได้	66
บทที่ 5 วิธีปลูกฝัง Growth Mindset	68
การฝึกตั้งคำถามกับตนเอง	69
การใช้คำพูดเชิงบวก (Positive Self-talk)	71
การเรียนรู้จากความผิดพลาด	73
การหมั่นพัฒนาตัวเอง	75
บทที่ 6 Growth Mindset กับการเรียน	78
การมองความยากเป็นโอกาส	79
การเรียนรู้แบบต่อเนื่อง (Lifelong Learning)	81
เทคนิคการฝึกสมองและความคิด	83
บทที่ 7 Growth Mindset ในการทำงาน	86
การปรับตัวในองค์กร	87
ผู้นำที่มี Growth Mindset	90
การสร้างทีมที่พร้อมเรียนรู้และเติบโต	92
บทที่ 8 Growth Mindset ในความสัมพันธ์และชีวิตส่วนตัว	94

สารบัญ

	หน้า
การเข้าใจผู้อื่นและการสื่อสาร	95
การเลี้ยงดูบุตรด้วย Growth Mindset	98
การสร้างความสัมพันธ์ที่เติบโตไปพร้อมกัน	101
บทที่ 9 อุปสรรคและวิธีข้ามผ่าน	103
การเผชิญความกลัวและความล้มเหลว	104
การจัดการกับเสียงวิจารณ์	106
การสร้างความยืดหยุ่นทางใจ (Resilience)	108
บทที่ 10 การสร้างนิสัยแบบ Growth Mindset	111
การวางเป้าหมายที่ท้าทาย	112
การฉลองเล็ก ๆ น้อย ๆ ระหว่างทาง	116
บทที่ 11 กรณีศึกษาและเรื่องเล่าจากความจริง	118
บุคคลที่เปลี่ยนจาก Fixed Mindset เป็น Growth Mindset	119
คนดัง/นักธุรกิจ/นักวิทยาศาสตร์/นักกีฬา	112
บทสรุป การเดินทางแห่งการเติบโต	125
Growth Mindset ไม่ใช่เป้าหมาย แต่คือวิถีชีวิต	127
การเปลี่ยนความคิด = การเปลี่ยนชีวิต	129
ทิ้งท้ายด้วยแรงบันดาลใจ	131

บทนำ

Growth Mindset

(กรอบการคิดเพื่อการเจริญเติบโต)

ชีวิตของเราทุกคน คือ การเดินทางที่เต็มไปด้วยเรื่องราว การพบเจอ และประสบการณ์ที่หลากหลาย บางครั้งเรารู้สึกภูมิใจที่ทำได้สำเร็จ แต่บางครั้งเราก็เผชิญกับความล้มเหลวที่ทำให้หัวใจหนักอึ้ง คำถามสำคัญคือ—สิ่งเหล่านี้กำหนดคุณค่าของตัวเราจริงหรือ?

ความจริงแล้ว สิ่งที่กำหนดว่าเราจะก้าวต่อไปอย่างไร ไม่ได้ขึ้นอยู่กับความล้มเหลวหรือความสำเร็จเพียงอย่างเดียว หากแต่ขึ้นอยู่กับ “กรอบความคิด” ที่เรามีอยู่ในใจ

คำว่า Mindset หมายถึง “กรอบความคิด” หรือ “วิธีที่เรา มองตนเองและโลก” หรือบางคนเรียกง่าย ๆ ว่า “กรอบการคิด” ซึ่งมีอิทธิพลอย่างลึกซึ้งต่อการตัดสินใจ ทุกความพยายาม และแม้กระทั่งทุกความฝันในชีวิตของเรา

ในโลกนี้มีกรอบความคิดหลักอยู่ 2 แบบ คือ

1.Fixed Mindset (กรอบความคิดแบบตายตัว) – มองว่าความสามารถถูกกำหนดมาแล้ว ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ คนที่มี

กรอบความคิดแบบนี้มักหลีกเลี่ยงความท้าทาย และกลัวความล้มเหลวเพราะเชื่อมั่นถึงคุณค่าในตัวเอง

2. Growth Mindset (กรอบความคิดแบบเติบโต) – มองว่าความสามารถพัฒนาได้ด้วยความพยายาม การเรียนรู้ และประสบการณ์ คนที่มีกรอบความคิดแบบนี้มักกล้าที่จะเผชิญความท้าทาย มองความผิดพลาดเป็นโอกาส และเชื่อว่าตัวเอง “เก่งขึ้นได้เสมอ”

หนังสือเล่มนี้ จะพาคุณผู้อ่านไปทำความเข้าใจอย่างลึกซึ้งว่า Growth Mindset สามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตได้อย่างไร ไม่ว่าจะเป็นการเรียน การทำงาน ความสัมพันธ์ หรือแม้กระทั่งการมองตนเอง คุณจะได้เรียนรู้ว่า...

- เพราะเหตุใดบางคนถึงประสบความสำเร็จแม้เจออุปสรรคใหญ่หลวง
- วิธีที่เรามองความผิดพลาดสามารถพลิกเป็นพลังในการพัฒนาได้อย่างไร...และ
- ที่สำคัญที่สุด คุณเองก็สามารถสร้างกรอบความคิดแบบเติบโตขึ้นได้

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้เป็นเพียงการบรรยายทฤษฎี หากแต่จะชวนคุณสำรวจความคิด ความเชื่อ และพฤติกรรมของตนเอง พร้อมเสนอวิธีปฏิบัติเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่สามารถเริ่มทำได้ทันที

เมื่อคุณอ่านจบ อาจไม่ได้แค่ “เข้าใจ” Growth Mindset แต่คุณจะได้ “เริ่มต้นใช้” มันในการเปลี่ยนแปลงชีวิตจริงของคุณ

...เพราะในทุกความล้มเหลวมีเมล็ดพันธุ์แห่งการเติบโตซ่อนอยู่เสมอและกรอบความคิด คือกุญแจที่จะไขประตูสู่ความเป็นไปได้ใหม่ ๆ ของชีวิตเรา

ความหมายของ "Mindset"

Mindset (ไมน์เซ็ต) หมายถึง กรอบความคิด ทักษะคติ หรือมุมมองที่เรามีต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และต่อโลกใบนี้ ซึ่งกรอบความคิดนี้จะส่งผลต่อวิธีการที่เราตัดสินใจ ลงมือทำ และตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต

พูดง่าย ๆ คือ Mindset คือ “แว่นตา” ที่เราใส่มองโลก แว่นนี้จะทำให้เราเห็นสิ่งต่าง ๆ ในมุมที่แตกต่างกัน เช่น คนที่มีแว่นมองโลกในแง่บวกก็จะมองอุปสรรคเป็นโอกาส ในขณะที่บางคนที่สวมแว่นมองโลกแบบจำกัด ก็willเห็นแต่ปัญหาและความกลัว

Mindset ไม่ใช่สิ่งที่ถูกกำหนดตายตัวตั้งแต่เกิด แต่ถูกหล่อหลอมขึ้นจาก ประสบการณ์ในชีวิต การเลี้ยงดู การศึกษา และสิ่งแวดล้อมรอบตัว และสิ่งสำคัญคือ Mindset สามารถเปลี่ยนแปลงได้

กรอบความคิดนี้แบ่งได้เป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ

1.Fixed Mindset (กรอบความคิดแบบตายตัว) – มองว่าความสามารถและสติปัญญาถูกกำหนดมาตั้งแต่เกิด ไม่สามารถพัฒนาได้มากนัก

2.Growth Mindset (กรอบความคิดแบบเติบโต) – มองว่าความสามารถและสติปัญญาสามารถพัฒนาได้ ผ่านความพยายาม การเรียนรู้ และประสบการณ์

ดังนั้น “Mindset” จึงไม่ใช่เพียงความคิดธรรมดา แต่เป็นพลังเงียบที่คอยกำหนดทิศทางชีวิตเรา ว่าเราจะก้าวไปข้างหน้า หยุดอยู่กับที่ หรือถอยหลัง

ทำไมกรอบความคิดถึงสำคัญกับชีวิตคนเรา

ทุกการกระทำของมนุษย์เริ่มต้นจาก “ความคิด” และความคิดเหล่านั้นไม่ได้ลอยอยู่เดี่ยว ๆ แต่มันถูกหล่อหลอมและเก็บสะสมจนกลายเป็น “กรอบความคิด” ที่คอยกำหนดว่าเราจะเชื่ออะไร มองโลกอย่างไร และจะลงมือทำแบบไหน

กรอบความคิดสำคัญต่อชีวิตเราก็อเพราะว่า...

1. กรอบความคิดกำหนดมุมมองต่อโลก

คนที่มี Fixed Mindset จะมองความล้มเหลวเป็น “จุดจบ” แต่คนที่มี Growth Mindset จะมองมันเป็น “จุดเริ่มต้นของการเรียนรู้” สิ่งเดียวกัน แต่กลับมองต่างกัน ผลลัพธ์ของชีวิตจึงต่างกันอย่างสิ้นเชิง

2. กรอบความคิดกำหนดการตัดสินใจ

เวลามีโอกาสเข้ามา คนที่คิดว่า “เราทำไม่ได้หรอก” มักไม่กล้าคว้า แต่คนที่เชื่อว่า “เรายังทำได้ดีกว่านี้เสมอ” จะลองก้าวออกไป ทำให้มีโอกาสเจอสิ่งใหม่ ๆ และเติบโต

3. กรอบความคิดกำหนดความสัมพันธ์

ถ้าเราเชื่อว่าคนเราสามารถพัฒนาได้ เราจะเปิดใจให้โอกาสตนเองและผู้อื่น แต่ถ้าเราคิดว่าทุกอย่างเปลี่ยนไม่ได้ เราจะปิดประตูตัวเองและทำลายความสัมพันธ์โดยไม่รู้ตัว

4. กรอบความคิดกำหนดอนาคต

ความสำเร็จไม่ได้ขึ้นอยู่กับ “จุดเริ่มต้น” ของเราเท่านั้น แต่ขึ้นอยู่กับ “ทิศทางที่เรามุ่งไป” และกรอบความคิดคือเข็มทิศที่จะชี้นำทางนั้น หากกรอบความคิดจำกัด เราก็จะเดินอยู่ในวงกลม แต่ถ้ากรอบความคิดเปิดกว้าง เราจะก้าวไปได้ไกลเกินกว่าที่เคยคิด

พูดอีกอย่างคือ Mindset คือรากฐานของชีวิต

ถ้ารากแข็งแรง ต้นไม้ก็เติบโตสูงใหญ่ได้ แต่ถ้ารากเปราะบาง ต้นไม้ก็โอนเอนง่ายและหยุดโต

เพราะเหตุนี้ กรอบความคิดจึงสำคัญกับชีวิตคนเรา — มันคือสิ่งที่คอยบอกเราว่า เราจะหยุดอยู่ที่เดิม หรือเราจะกล้าที่จะเติบโตต่อไป

ความแตกต่างระหว่าง Fixed Mindset และ Growth Mindset

กรอบความคิดของคนเราแบ่งออกได้เป็น 2 แบบหลัก ๆ ซึ่งมีความต่างกันอย่างสิ้นเชิง ทั้งในการมองตนเอง การรับมือกับอุปสรรค และการใช้ชีวิต

1. การมองความสามารถ

- Fixed Mindset: เชื่อว่าความสามารถและสติปัญญาเป็นสิ่งที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิด ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้
- Growth Mindset: เชื่อว่าความสามารถพัฒนาได้เสมอ ผ่านการเรียนรู้ การฝึกฝน และความพยายาม

2. การรับมือกับความท้าทาย

- Fixed Mindset: หลีกเลียงความท้าทาย เพราะกลัวความล้มเหลวและไม่อยากถูกตัดสิน
- Growth Mindset: มองความท้าทายเป็นโอกาสในการเติบโต ยินดีที่จะลองแม้รู้ว่าอาจล้มเหลว

3. ทศนคติต่อความล้มเหลว

- Fixed Mindset: มองว่าความล้มเหลวเป็นเครื่องพิสูจน์ว่า “เราไม่เก่งพอ”