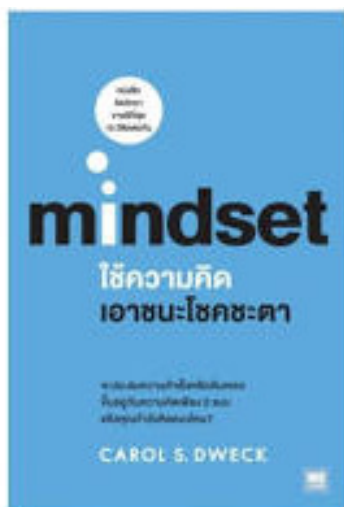




บทวิจารณ์หนังสือ (Book Review)

“ใช้ความคิดเอาชนะโชคชะตา : Mindset”

ISBN 978-616-28-7265-5

แปลจากหนังสือ : Mindset

ผู้เขียน/ผู้แปล แครอล เอส ดเว็ค/ พรณี ชูจิรวงศ์

บทวิจารณ์โดย แพทย์หญิงศุภักษร พิมพ์จันทร์

จำนวนหน้า 360 หน้า/ราคา 275 บาท

Carol S. Dweck (แครอล เอส ดเว็ค), Ph.D. เป็นนักวิจัยระดับโลกด้านบุคลิกภาพ จิตวิทยา สังคม และจิตวิทยาพัฒนาการ ปัจจุบันเป็นศาสตราจารย์ด้านจิตวิทยาที่มหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด เป็นเจ้าของหนังสือ Self-Theories: Their Role in Motivation, Personality, and Development ซึ่งได้รับเลือกให้เป็น Book of the year โดย World Education Federation และเป็นผู้ค้นพบว่าความสำเร็จในชีวิตขึ้นอยู่กับความคิด 2 แบบ แบบหนึ่งจะทำให้คุณประสบความสำเร็จแบบ ครึ่ง ๆ กลาง ๆ ส่วนอีกแบบจะทำให้คุณพัฒนาแบบก้าวกระโดด และประสบความสำเร็จอย่างต่อเนื่องแม้ว่าคุณจะไม่มีแต้มต่อในชีวิตเลยก็ตาม แนวคิดนี้ได้สร้างแรงสั่นสะเทือนไปทั่วทุกวงการ ถูกนำไปเขียนเป็นหนังสือ Mindset ซึ่งเป็นหนังสือจิตวิทยาที่ขายดีที่สุด 10 ปีติดต่อกัน รวมทั้งกลายเป็นวิชาที่ได้รับความนิยมสูงสุดของสแตนฟอร์ด

แครอล เอส ดเว็ค เขียนหนังสือ “Mindset” เพราะอยากให้คนทั่วไปได้นำงานของเธอไปใช้ในเพื่อทำให้ชีวิตประจำวันของตัวเองดีขึ้น หนังสือเล่มนี้จะแสดงให้เห็นถึงพลังความคิดของมนุษย์ ไม่ว่าเราจะรู้อยู่แล้วหรือไม่ ความเชื่อเหล่านั้นก็ส่งผลไปยังต่อสิ่งที่เราต้องการ และเป็นสิ่งตัดสินว่าเราจะคว้าสิ่งนั้นมาครองได้หรือไม่ ในหนังสือเล่มนี้จะได้เรียนรู้ว่าความเชื่อธรรมดา ๆ เกี่ยวกับตัวเองสามารถขึ้นชีวิตส่วนใหญ่ของตัวเองได้มากแค่ไหน และบุคลิกของแต่ละคนพัฒนามาจากสิ่งที่เรียกว่า กรอบคิด โดยหนังสือเล่มนี้จะแบ่งเป็นแปดบท เริ่มจากบทที่หนึ่ง กรอบคิด บทที่สอง ภายในกรอบคิด บทที่สาม ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับความสามารถและความสำเร็จ

บทที่สี่ ก็ฟ้า: กรอบคิดของผู้ชนะ บทที่ห้า ธุรกิจ: กรอบคิดกับความ เป็นผู้นำ บทที่หก ความสัมพันธ์: กรอบคิดด้านความรัก บทที่เจ็ด พ่อแม่ ครู และโค้ช กรอบคิดมาจากไหน และบทที่แปดการเปลี่ยนแปลง กรอบคิด ในแต่ละบทของหนังสือจะอธิบายลักษณะของกรอบคิด ในสถานการณ์ต่าง ๆ ผ่านเรื่องราวของบุคคลที่ผู้เขียนยกขึ้นมา ทำให้ผู้อ่านอดที่จะคิดตามไม่ได้ว่าถ้าเป็นตัวเองจะตอบแบบไหน และเราเป็นผู้มีกรอบคิดแบบใด เริ่มเนื้อหาจากการอธิบายกรอบคิด ไปจนถึงบทสุดท้ายผู้อ่านจะได้คำตอบของการเปลี่ยนแปลงกรอบคิดไปสู่การพัฒนาตนเองหรือกระตุ้นบุคคลรอบข้างให้มีกรอบคิดที่ พัฒนาได้ Mindset ตีพิมพ์ครั้งแรกในปี 2006 และเป็นหนังสือ จิตวิทยาขายดีที่สุด 10 ปีติดต่อกัน เมื่อเดือนมีนาคม พ.ศ. 2561 พรณี ชูจิรวงศ์ เจ้าของผลงานแปล วิชาความคิดที่คุ้มค่าหน่วยกิต ที่สุดในโลก : in Genius, เลี้ยงลูกให้ใช้เงินเป็น : Bringing Up Money Smart Kids “สนทนาปริศนารูปไทยและใช้ชื่อหนังสือว่า “ใช้ ความคิดเอาชนะโชคชะตา : Mindset” โดยบริษัทอมรินทร์บุ๊ค เป็นต้นฉบับภาษาไทย

หนังสือ “ใช้ความคิดเอาชนะโชคชะตา : Mindset” เริ่มต้น ด้วยคำถามว่าอะไรในตัวเราที่สร้างความสำเร็จได้มากกว่า ระหว่าง ความฉลาด ความสามารถ หรือโชคชะตา และผู้เขียนได้ยกตัวอย่าง ผู้มีกรอบแนวคิดที่แตกต่างกันสองแบบเพื่อให้ผู้อ่านได้ค่อย ๆ ทำความเข้าใจและตอบคำถามในใจ ว่าเรากำลังมีความคิดแบบไหนอยู่ แล้วเราจะเปลี่ยนไปคิดให้ถูกต้องได้อย่างไร กรอบคิดสองแบบ คือ

1. กรอบคิดแบบตายตัว (Fixed Mindset) หมายถึง การเชื่อว่าคุณสมบัติของตัวเองเป็นสิ่งที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ทำให้เรารู้สึกว่าต้องพิสูจน์ตัวเองซ้ำแล้วซ้ำเล่า พิสูจน์ว่า ตัวเองมี



สติปัญญา บุคลิก และศีลธรรมในระดับที่มากพอ เราจะทำทุกอย่างเพื่อให้ตัวเองรู้สึกว่าได้ขาดคุณสมบัติพื้นฐานเหล่านี้

คนที่มีความสมบัติของกรอบคิดแบบนี้ จะมีเป้าหมายเดียว คือ ทำตัวให้ดูฉลาด ไม่ใช่ดูโง่ จนทำให้เกิดความรู้สึกของการต้องพิสูจน์ตนเอง หรือต้องการได้รับการยืนยันจากผู้อื่น ว่าคุณเก่งพอคู่ควรพอ หรือดีพอ ดังนั้นคนที่มีกรอบคิดแบบนี้มักมีสายตาที่ “ตัดสินตนเอง” และ “ตัดสินผู้อื่น” อยู่ตลอดเวลา มักจะเชื่อเรื่องของการเกิดมาพร้อมกับ “พรสวรรค์” เชื่อเรื่อง “ความสมบูรณ์แบบ” คนที่เก่งกว่า ด้อยกว่า ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ จึงไม่เชื่อในเรื่องของ “ความพยายาม” ในการลงมือทำสิ่งต่าง ๆ เมื่อเกิดปัญหาก็จะไม่แก้ไข มักจะโทษตนเอง โทษผู้อื่น หรือโทษปัจจัยแวดล้อมภายนอกต่าง ๆ ชีวิตจึงเต็มไปด้วยความเครียด หวาดกลัว และหวาดระแวง ถึงสิ่งไม่แน่นอนที่อาจจะเกิดขึ้นได้เสมอ

2. กรอบคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset) ตั้งอยู่บนความเชื่อที่ว่า คุณสมบัติพื้นฐานของเราคือสิ่งที่สามารถพัฒนาได้ด้วยความพยายาม ถึงแม้คนเราอาจแตกต่างกันในทุก ๆ ด้าน (ทั้งพรสวรรค์ที่ติดตัวมาแต่เกิด ความถนัด ความสนใจ และนิสัยใจคอ) ทุกคนสามารถเปลี่ยนแปลง และเติบโตได้ด้วยความพยายามและประสบการณ์

ผู้ที่มีกรอบคิดแบบพัฒนาได้จะเชื่อในเรื่องของ “พรสวรรค์” เช่นกัน แต่ก็เชื่อว่า “ความพยายาม” เป็นอีกหนทางหนึ่งซึ่งสามารถช่วยในการพัฒนาได้แบบหัดเทียมกัน จึงไม่สนใจเรื่องความสมบูรณ์แบบ และไม่สนใจการถูกวิพากษ์วิจารณ์จากผู้อื่น เพราะมีความคิดว่าสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ให้ดีขึ้นได้ เมื่อเกิดปัญหาใด ๆ แม้จะเกิดความกังวล หรือกลัวแต่จะไม่หนีปัญหา โดยจะลงมือทำทั้ง ๆ ที่กลัวเนื่องจากมองทุกสิ่งเป็นความท้าทาย และการเรียนรู้ที่ได้ประโยชน์เพื่อการเติบโตที่มากขึ้น

กรอบคิดแบบพัฒนาได้ ไม่ได้หมายความว่าเราควรเปลี่ยนทุกอย่างที่สามารถเปลี่ยนได้ ทุกคนล้วนมีข้อบกพร่อง และเราก็ควรยอมรับข้อบกพร่องของตัวเอง แม้จะไม่เก่งในเรื่องใดเรื่องหนึ่งก็สามารถหัดหัดตัวเองและพัฒนาตัวเองอย่างเต็มที่ และสนุกไปกับสิ่งที่ตัวเองทำ ทุกคนเกิดมาพร้อมกับความปรารถนาที่จะเรียนรู้ แต่กรอบคิดแบบตายตัวจะทำให้ลายมันไป ลองนึกถึงตอนที่เรากำลังสนุกกับอะไรบางอย่าง เช่น ไขปริศนาอักษรไขว้ เล่นกีฬา

แต่มันเริ่มยากขึ้นจนเรารู้สึกเหนื่อย เวียนหัว เบื่อ หรือหิว เราอยากเลิก เมื่อเกิดเหตุการณ์นี้อย่าหลอกตัวเองเป็นอันขาด ให้ตระหนักว่าเรากำลังมีกรอบคิดแบบตายตัว และให้ลองเปลี่ยนไปใช้กรอบคิดแบบพัฒนาได้ดู ให้นึกภาพว่าสมองกำลังสามารถเชื่อมโยงสิ่งใหม่ ๆ และเผชิญกับความท้าทาย จงพยายามต่อไป

3. กรอบคิด กับการทำงาน หากให้จินตนาการถึงการทำงาน ของโทมัส แอลวา เอดิสัน หลายคนคงเห็นภาพเขาขณะกำลังประดิษฐ์อุปกรณ์เปลี่ยนโลกอยู่นั้นว่าเขายืนในห้องทำงานที่รายล้อมด้วยอุปกรณ์สารพัดชนิด ง่วนอยู่กับเครื่องเล่นแผ่นเสียง เขากำลังทดลองอะไรบางอย่าง แล้วก็สำเร็จอย่างง่ายดาย เขาเองอยู่คนเดียวและทำเรื่องพวกนี้ตามลำพัง เพราะเขาเป็นคนเดียวที่รู้ว่าตัวเองกำลังทำอะไรอยู่ หรือบางคนอาจมองว่า เขาเป็นชายหนุ่มอาศัยอยู่ในรัฐนิวเจอร์ซีย์ สวมชุดกางเกงสีขาว ยืนอยู่ในห้องที่ดูคล้ายห้องทดลอง และกำลังก้มมองหลอดไฟ จู๋ ๆ มันก็สว่างวาบขึ้นมา เขายืนคนเดียวเพราะเขาเป็นพวกรักสันโดษที่ชอบทดลองทำอะไรบางอย่างตามลำพัง

อันที่จริงแล้ว จากบันทึกการทำงาน แสดงให้เห็นว่าเอดิสันแทบจะเป็นคนละคนกับที่เราสันนิษฐาน แถมยังมีวิธีทำงานที่ต่างออกไปอย่างสิ้นเชิง เอดิสันไม่ได้ทำงานตามลำพัง ตอนประดิษฐ์หลอดไฟ เขามีผู้ช่วยถึง 30 คน รวมถึงบรรดานักวิทยาศาสตร์ที่ผ่านการฝึกอบรมมาอย่างดี บ่อยครั้งพวกเขาต้องทำงานกันถึง 24 ชั่วโมง ในห้องทดลองอันทันสมัยในยุคนั้น ภายใต้การสนับสนุนจากบริษัทบางแห่ง และที่สำคัญการประดิษฐ์อะไรบางอย่างก็ไม่ได้เกิดขึ้นแบบทันทีทันใด ถึงแม้หลอดไฟจะกลายเป็นสัญลักษณ์ของการที่จู๋ ๆ เราก็คิดคำตอบขึ้นมาได้ ไม่มีการประดิษฐ์ครั้งไหนเกิดขึ้นในคราวเดียว อันที่จริงแล้ว หลอดไฟไม่ได้เกิดขึ้นจากการประดิษฐ์เพียงครั้งเดียว แต่มาจากการประดิษฐ์จำนวนนับครั้งไม่ถ้วน กินเวลายาวนาน แต่แต่ละครั้งต้องใช้คนจำนวนมากทั้งนักเคมี นักคณิตศาสตร์ นักฟิสิกส์ วิศวกร รวมถึงคนเป่าแก้ว จริงอยู่ที่เอดิสันคืออัจฉริยะ แต่เขาไม่ได้เป็นแบบนั้นตลอดเวลา พอล อิสราเอล ผู้เขียนชีวประวัติของเอดิสัน ได้ศึกษาข้อมูลทั้งหมด และคิดว่าเอดิสันเป็นเพียงชายหนุ่มธรรมดาที่พบเจอได้ทั่วไป ในย่านที่เขาอาศัยอยู่ หรือในยุคสมัยนั้น หนุ่มน้อยเอดิสันหลงใหลการทดลองและกลไกต่าง ๆ ทว่าเครื่องจักรและเทคโนโลยีก็เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเด็ก



หนุ่มทั่วไปที่อาศัยอยู่ในแถบมิดเวสต์เช่นเดียวกับเอดสัน สิ่งที่ทำให้เอดสันต่างจากคนอื่นคือ “การอบคิด” และแรงขับ เขาไม่เคยเลิกสงสัยใคร่รู้ หนุ่มน้อยนักทดลองผู้นี้ มองหาความท้าทายใหม่ ๆ เสมอ เอดสันขึ้นรถไฟจากเมืองหนึ่งไปยังอีกเมืองหนึ่ง เพื่อเรียนรู้ทุกอย่างเกี่ยวกับโทรเลข จากนั้นก็ทำงานเป็นเจ้าหน้าที่โทรเลขและค่อย ๆ ไต่เต้าขึ้นไป โดยอาศัยการเรียนรู้ด้วยตัวเอง และการประดิษฐ์สิ่งต่าง ๆ อยู่ตลอดเวลา ถึงแม้จะอายุมากขึ้น เอดสันก็ยังคงหลงรักการพัฒนาตัวเองและการประดิษฐ์สิ่งต่าง ๆ แต่ต้องเป็นสิ่งที่อยู่ในสายงานของเขาเท่านั้น

อีกตัวอย่างคือ ชาร์ลส์ ดาร์วิน ซึ่งมีผลงานชิ้นเอกเรื่อง *The Origin of Species* ซึ่งใช้เวลานานหลายปี ทั้งยังเกิดขึ้นจากการทำงานกับทีมงานภาคสนาม เขาปรึกษาหารือกับเพื่อนร่วมงานและที่ปรึกษาหน้ามือ ๆ ครั้ง ทั้งยังเขียนต้นฉบับขึ้นมามากหลายต่อหลายครั้ง และดาร์วินก็ต้องอุทิศเวลามากกว่าครึ่งชีวิต ผลงานถึงเสร็จสมบูรณ์

แสดงให้เห็นว่าการจะประสบความสำเร็จครั้งสำคัญต้องอาศัยการมีจุดสนใจที่ชัดเจน ความพยายามอย่างเต็มที่ คลังกลยุทธที่ไร้ขอบเขต และพันธมิตรการเรียนรู้ นี่คือการอบคิดแบบพัฒนาได้มอบให้ทุกคน และเป็นสาเหตุที่ช่วยให้ความสามารถของพวกเขาพัฒนาและผลิดอกออกผล

4. การอบคิด กับความรัก ผู้ที่มีกรอบคิดแบบตายตัว หากผิดหวังในความรัก ก็จะโทษตนเอง ราวกับว่าเขาไม่เหลือคุณค่าใด ๆ แล้ว จากนั้นก็ตีโพยตีพาย และลงเอยด้วยการคิดแค้นคนที่เดินจากไป

สำหรับผู้มีกรอบคิดที่พัฒนาได้ แม้ความเศร้าเสียใจ จะไม่แตกต่างกันเลย แต่การเลิกรจะเป็นไปด้วยความเข้าใจ ให้อภัย เดินหน้าต่อ และ แม้จะต้องเจ็บปวดมาก เขาก็เลือกที่จะหันกลับมาเรียนรู้ และหาสาเหตุจากสิ่งที่เกิดขึ้น

5. การอบคิด พ่อแม่ ครู และโค้ช จากงานวิจัยของโคลด์สทิล และจ้าว แอรอนสัน แสดงให้เห็นว่า การจัดกลุ่มคนไม่เก่งมีผลกระทบต่อการเรียนรู้ แม้กระทั่งการระบุเชื้อชาติหรือเพศก็กระตุ้นให้เกิดการเหมารวมและทำคะแนนสอบลดลงได้ ตัวอย่างนักเรียนหญิง มัธยมศึกษาตอนปลายคนหนึ่ง เรียนวิชา

คณิตศาสตร์ ได้คะแนน 99 คะแนน ทั้งเป็นตัวแทนโรงเรียนไปแข่งขันด้านคณิตศาสตร์ แต่เมื่อเรียนกับครูเฮลล์แมนที่ไม่เชื่อว่าเด็กผู้หญิงจะคิดเลขเป็น จากนั้นเกรดของนักเรียนหญิงคนนี้ก็ตกลง และเลิกสนใจวิชานี้ สาเหตุคือ เมื่อมีการกระตุ้นให้มีการเหมารวม ผู้คนก็จะไขว้เขวเพราะกังวลว่านั่นจะเป็นอย่างนั้นจริง ๆ พวกเขาตระหนักว่าตัวเองกำลังกังวลและไม่เหลือพลังใจมากพอที่จะทำข้อสอบอย่างสุดความสามารถ โดยปกติจะเกิดกับคนที่มีกรอบคิดแบบตายตัว เมื่อผู้คนที่เชื่อว่าคุณสมบัติเป็นสิ่งตายตัว พวกเขาก็จะโดนการเหมารวมเล่นงาน ผู้มีกรอบคิดแบบพัฒนาได้ ไม่คิดว่าตนเองจะด้อยไปตลอดกาลและจะกล้าสู้ พวกเขาจะยิ่งทุ่มเทและพยายามมากขึ้น

สิ่งที่สำคัญของการอบคิดสำหรับครูและ พ่อแม่อีกอย่างคือการสื่อสารกับนักเรียน หรือลูก หากสื่อสารปลูกฝังกรอบคิดแบบตายตัวจะส่งผลต่อการเรียนรู้ของเด็ก เช่น การชื่นชมเด็กว่าเก่งมีพรสวรรค์ จะทำให้เด็กยึดติดกับคุณสมบัตินั้น ไม่กล้าเผชิญกับสิ่งที่ยากขึ้นเนื่องจากกลัวตัวตน และพรสวรรค์นั้นจะหายไป ควรสื่อสารชื่นชมที่ความพยายาม มากกว่า ตัวอย่างนักเรียนที่มีพรสวรรค์ด้านกีฬา หากพ่อ แม่ ครู ชื่นชมถึงพรสวรรค์เด็กจะมีความพยายาม และทุ่มเทน้อยลงเนื่องจากหากทุ่มเท สิ่งที่เกิดจะไม่ได้มาจากพรสวรรค์ และเขาจะไม่กล้าไปแข่งขันสนามใหญ่ ๆ เพราะไม่สามารถรับความกดดันได้ แต่หากปลูกฝังกรอบคิดแบบพัฒนาได้ให้ความสำคัญกับความพยายาม ยอมรับข้อบกพร่อง เมื่อแข่งขันแพ้ มองหาจุดผิดพลาดและทุ่มเทฝึกซ้อม จะเป็นการส่งเสริมความสำเร็จ และท้าทาย การเพิ่มขีดความสามารถของเด็กได้ดี

ยกตัวอย่าง คำชมที่ไม่ควรพูดกับลูก คือ “หนูเรียนรู้ได้เร็วมาก ฉลาด (หรือเก่ง) จังเลย” แบบนี้คือการชมที่สติปัญญา หรือพรสวรรค์ ไม่ใช่เป็นการชมที่ความพยายาม สารที่เด็กได้รับ ก็คือ “ถ้าฉันไม่เรียนรู้ได้อย่างรวดเร็ว ก็จะไม่ฉลาด (หรือเก่ง)” ดังนั้น จึงไม่ควรชม หรือตัดสินเรื่องสติปัญญา หรือพรสวรรค์ของลูก แต่ให้เลือกชมที่ “ความพยายาม” หรือ “กระบวนการ” ที่เน้นการพัฒนาเป็นสิ่งที่เขาตั้งใจทำ หรือมุ่งมั่น คำชมที่ดีเช่น “การบ้านชิ้นนั้น ต้องใช้เวลาทำนาน และซับซ้อนมาก พ่อรู้สึกนับถือจริงๆ ที่ลูกทำอย่างมีสมาธิ และเสร็จจนได้”



หนังสือ **“ใช้ความคิดเอาชนะโชคชะตา : Mindset”** ชี้ให้เห็นว่า คนที่มีกรอบคิดแบบตายตัวมักจะมีเชื่อถือว่า สติปัญญาเป็นสิ่งที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ซึ่งนำไปสู่ความปรารถนาที่จะดูฉลาด จึงมีแนวโน้มที่จะหลีกเลี่ยงความท้าทาย ปกป้องตัวเองหรือยอมแพ้อย่างง่ายดาย มองว่าความพยายามเป็นเรื่องไร้ประโยชน์หรือแย่งกันนั้น ไม่สนใจข้อมูลป้อนกลับในเชิงลบที่มีประโยชน์ รู้สึกว่าตัวเองถูกคุกคามโดยความสำเร็จของผู้อื่น ด้วยเหตุนี้พวกเขาอาจหยุดพัฒนาตัวเองตั้งแต่เนิ่น ๆ และประสบความล้มเหลวน้อยกว่าศักยภาพที่มี ในทางตรงกันข้าม คนที่มีกรอบคิดแบบพัฒนาได้ มักมีความเชื่อว่า สติปัญญาเป็นสิ่งที่พัฒนาได้ ซึ่งนำไปสู่ความปรารถนาที่จะเรียนรู้ จึงมีแนวโน้มที่จะรับความท้าทาย มุ่งมั่นต่อไปแม้จะพบกับความล้มเหลว มองว่าความพยายามเป็นหนทางสู่ความสำเร็จ เรียนรู้จากคำวิจารณ์ มองหาบทเรียน และแรงบันดาลใจจากความสำเร็จของผู้อื่น ด้วยเหตุนี้พวกเขาจึงประสบความสำเร็จในระดับที่สูงขึ้นไปเรื่อย ๆ

ข้อความที่ประทับใจ ในหนังสือ **“ใช้ความคิดเอาชนะโชคชะตา : Mindset”** เล่มนี้ก็คือ เมื่อผู้คนเลิกคิดว่าโลกนี้มีแค่ดีหรือเลว แข็งแกร่งหรืออ่อนแออย่างที่เราคิดแบบตายตัวบอกพวกเขาจะเรียนรู้กลยุทธ์ที่มีประโยชน์ต่อการควบคุมตัวเองได้ดีขึ้น

ข้อคิดก่อนจาก...เกี่ยวกับใช้ความคิดเอาชนะโชคชะตา : Mindset

“ทุกความผิดพลาดไม่ใช่เรื่องคอขาดบาดตาย ลองมองเรื่องที่เกิดขึ้นด้วยกรอบคิดแบบพัฒนาได้ ความผิดพลาดจะย้ำเตือนว่าคุณคือมนุษย์ที่ยังไม่สมบูรณ์แบบ และบอกใบ้ให้รู้ว่าคราวหน้าคุณจะปรับปรุงตัวให้ดีขึ้นได้อย่างไร”

Carol S. Dweck

เอกสารอ้างอิง

Carol S. Dweck. (2561). **ใช้ความคิดเอาชนะโชคชะตา :**

Mindset. กรุงเทพฯ: วิเลิร์น จำกัด.