

# 成長マインドセットを育む： 限界と自信喪失から抜け出す

## 要点

1

### 定義



#### 固定マインドセット

能力、知性、才能は、大きく伸ばすことができない静的な特性であるという信念。



#### 成長マインドセット

能力、知性、才能は、努力、学習、粘り強さによって伸ばすことができるという信念。

2

### 自己制限的な信念はどこから来るのでしょうか？



幼少期の経験と  
メッセージ



過去の失敗や  
拒絶の経験



社会的・文化的  
条件付け



他人と自分との比較



恐怖に基づく  
思考パターン



メンタルヘルスの  
課題

# 成長マインドセットを育む： 限界と自信喪失から抜け出す

## 要点

3

### 成長マインドセットの構築を実践するための戦略



挫折と課題を見直す



行動に基づく振り返り  
を行う



環境を工夫する



習慣の積み重ねで  
ポジティブな習慣を  
形成する

### さらにサポートが必要ですか？

コーチと話し合っ、自信喪失を克服し、リミティングビ  
リーフを打ち破るための個人的な戦略を見つけましょう！



今日からメンタルヘルスのケアを始めましょう！

Intellectウェブサイト (<https://app.intellect.co>) にアクセスするか、Intellectアプリを今  
すぐダウンロードして、パーソナルウェルビーイングのプロセスに取りかかりましょう。

