

Growth Mindset (Pemikiran Berkembang/Pertumbuhan)

Oleh: Salwani Ibrahim, Timbalan Pegawai Psikologi

Growth Mindset melihat kecerdasan dan bakat sebagai kualiti yang boleh dibangunkan dan dikembangkan dari masa ke masa melalui usaha dan tindakan. Ia sangat penting untuk pembelajaran, daya tahan, motivasi dan prestasi. Individu yang mempunyai growth mindset akan memiliki ciri-ciri:

Menekankan pembelajaran seumur hidup

Percaya kecerdasan dan kebijaksanaan dapat diperbaiki

Meletakkan lebih banyak usaha untuk belajar

Percaya usaha yang berterusan membawa kepada penguasaan sesuatu perkara

Percaya kegagalan hanya bersifat sementara

Melihat maklum balas sebagai sumber maklumat dan peluang untuk belajar

Sanggup mendepani cabaran

Melihat kejayaan orang lain sebagai sumber inspirasi

Fixed Mindset (Pemikiran Statik/Tetap)

Oleh: Salwani Ibrahim, Timbalan Pegawai Psikologi

Individu yang memiliki fixed mindset percaya sifat-sifat, bakat dan kecerdasan telah ditentukan atau tetap. Mereka percaya individu dilahirkan dengan tahap kecerdasan dan bakat semulajadi yang akan capai ketika dewasa. Individu yang mempunyai fixed mindset akan memiliki ciri-ciri:

Percaya kecerdasan dan bakat adalah tetap

Mengelak cabaran bagi mengelak kegagalan

Mengabaikan maklum balas daripada orang lain

Sering sembunyikan kelemahan supaya tidak dihakimi oleh orang lain

Merasa terancam dengan kejayaan orang lain

Lihat maklum balas sebagai kritikan peribadi

Percaya bahawa usaha hanyalah sia-sia

Mudah menyerah/berputus asa

Sumber: <https://www.mindsethealth.com/matter/growth-vs-fixed-mindset>

Editor: Nur Farahzawiah Ali

Sumber: <https://www.mindsethealth.com/matter/growth-vs-fixed-mindset>

Editor: Nur Farahzawiah Ali

Oleh: Salwani Ibrahim, Timbalan Pegawai Psikologi

Cara Memupuk Growth Mindset di Kalangan Pekerja

Mendapatkan maklum balas dalam setiap perkara yang dilakukan untuk tujuan penambahbaikan dan pembelajaran

Keluar dari zon selesa dengan menyahut cabaran untuk terus berkembang

Meningkatkan kesedaran bahawa setiap individu berupaya untuk berubah

Menghargai proses dan usaha yang dilakukan untuk mencapai matlamat bukan hanya kepada hasil semata-mata

Tukar kata-kata Seperti 'Saya tidak boleh berjaya' kepada '**Saya boleh berjaya**'

Menerima kegagalan dan kesilapan sebagai sebahagian dari proses pembelajaran



Sumber:
<https://www.mindsethealth.com/matter/growth-vs-fixed-mindset>

Editor: Nur Farahzawiah Ali



PUSAT KERJAYA DAN KAUNSELING

Bahagian Hal Ehwal Pelajar
Aras 5, Kompleks Budisiswa
Universiti Teknologi MARA
Shah Alam

03 - 5544 2630/2379/3211/3496
pkk@uitm.edu.my



<https://careercounselling4u.uitm.edu.my/>



Career & Counselling Centre, Universiti Teknologi MARA



careercounsellingcentreuitm