

แบบรายงานผลการพัฒนาความรู้ของข้าราชการ สำนักงานพัฒนาที่ดินเขต ๒
รอบการประเมินที่ ๒ / ๒๕๖๖ ตั้งแต่วันที่ ๑ เมษายน ๒๕๖๖ – ๓๑ กันยายน ๒๕๖๖
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖

ชื่อ-นามสกุล นายมนตรี ภูมิไสล **ตำแหน่ง** นักวิชาการเกษตรปฏิบัติการ

หน่วยงาน สถานีพัฒนาที่ดินชลบุรี สำนักงานพัฒนาที่ดินเขต ๒

หัวข้อการพัฒนา วิชาการสร้าง Growth Mindset เพื่อผลสำเร็จของชีวิตและงาน

วิธีการพัฒนา เข้าร่วมการพัฒนาทางไกลด้วยระบบสื่ออิเล็กทรอนิกส์ (E-Training)

วันที่พัฒนา ๑ มิถุนายน ๒๕๖๖ **สถานที่** สถานีพัฒนาที่ดินชลบุรี สำนักงานพัฒนาที่ดินเขต ๒

หน่วยงานที่จัดอบรม สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน (สำนักงาน ก.พ.)

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อพัฒนาความคิดเป็นแบบ Growth Mindset ได้อย่างถูกต้อง
๒. เพื่อประยุกต์ใช้ Growth Mindset กับเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม
๓. เพื่อประยุกต์ใช้ Growth Mindset กับบทบาทต่าง ๆ ได้

สรุปสาระสำคัญ

วิทยากร : อาจารย์ปกรณ์ วงศ์รัตนพิบูลย์

การคิด การกระทำ เกิดจากจิตใต้สำนึกของแต่ละบุคคลที่เรียกว่า กรอบความคิด (Mindset) กรอบความคิดมี ๒ แบบ คือ

๑. **Growth Mindset** (ทัศนคติเติบโต) คือ มุมมองหรือความเชื่อที่ว่าเราทุกคนสามารถเรียนรู้และเก่งขึ้นได้ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไร ถ้าเราใส่ความพยายามฝึกฝนเข้าไป นั่นก็คือ เชื่อว่าเราสามารถสร้างหรือเปลี่ยนแปลงทักษะ ความรู้ความสามารถ ความถนัด หรือบุคลิกภาพของเราได้ เพราะมันไม่ได้จำกัดหรือตายตัว

๒. **Fixed Mindset** (ทัศนคติติดกรอบ) คือ มุมมองหรือความเชื่อที่ว่าเราแต่ละคนมีความถนัด ความรู้ความสามารถ หรือบุคลิกภาพที่เป็นของเราเอง ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงหรือเพิ่มเติมได้มากนัก เป็นสิ่งที่ตรงข้ามกับทัศนคติเติบโต หรือทัศนคติแบบติดกรอบจะเชื่อในพรสวรรค์ ส่วนทัศนคติแบบเติบโตจะเชื่อในพรแสวง

Growth Mindset คือความเชื่อที่ว่า ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไร เราทุกคนก็เรียนรู้ได้ พยายามแล้วจะเก่งขึ้นได้ จะเก่งไม่เก่งมาก่อน จะเด็กหรือแก่ จะถนัดหรือไม่ถนัด

ความแตกต่าง Growth Mindset และ Fixed Mindset

Fixed Mindset vs Growth Mindset		
แก่นความเชื่อ	เชื่อว่าความถนัด ความฉลาด บุคลิกลักษณะ เป็นสิ่งติดตัวแต่กำเนิด พสวสรัศ	เชื่อว่าความถนัด ความฉลาด บุคลิกลักษณะ เป็นสิ่งเรียนรู้และพัฒนาได้ พรแสวง
ความต้องการ	ต้องการสำเร็จ ให้คนเห็นว่าเก่ง ฉลาด โอเค	ต้องการเรียนรู้และพัฒนา
ความพยายาม	หลีกเลี่ยงความท้าทาย เกียติกลัวล้มเหลว ไม่ชอบแพ้ เลือกงานที่มีโอกาสสำเร็จสูง เล่นเกมสกีชนะ ชอบของฉิวรี่ เลือกปลอดภัย มากกว่าเติบโต	ต้อนรับความท้าทาย แพ้ชนะไม่สำคัญเท่าโอกาสเรียนรู้ เลือกงานที่จะได้เรียนรู้และเติบโตมาก รุ่งชนอุปสรรค เชื่อว่าความพยายามนำไปสู่ความสำเร็จ
Feedback	รู้สึกเสียหน้าเมื่อคนท้าทายหรือให้ฟีดแบค เติงปกป้องความคิดตัวเอง ใจและสมองปิด ไม่รับฟัง เครียดเมื่อถูกวิจารณ์	รู้สึกน่าสนใจเมื่อมีคนท้าทายหรือให้ฟีดแบค รับฟังอย่างเปิดใจ ตามเพิ่มเพื่อเรียนรู้และปรับปรุงตัวเอง
ความสำเร็จคนอื่น	รู้สึกสิ้นคลอนเมื่อคนอื่นสำเร็จ ระบายเคือง ไม่ค่อยชอบ หรือไม่สนใจ	รู้สึกได้แรงบันดาลใจ สนใจเรียนรู้จากเขานำมาประยุกต์ใช้กับเรา
ผลลัพธ์	ผลคือ การเติบโตชะงัก ไม่สามารถดึงศักยภาพสูงสุดของตนเองออกมาได้	ผลคือ เติบโตและสำเร็จสูงขึ้นเรื่อย ๆ ไร้ขีดจำกัด 

COPYRIGHT © 2020 INSPIRA Co., Ltd

Fixed Mindset vs Growth Mindset

ความคิดแบบ Fixed Mindset และ Growth Mindset ที่อาจพบได้ในชีวิตประจำวัน ตัวอย่างเช่น

๑) ร้องคาราโอเกะ เป็นตัวแทนกล่าวขอบคุณ หรือเลือกร้านอาหารนัดเลี้ยงกลุ่ม

Fixed Mindset: ไม่ถนัดเลยอะ ให้คนอื่นทำดีกว่ามั้ย

Growth Mindset: ไม่ค่อยชินเท่าไร แต่ลองได้จ้ะ

๒) เมื่อเราลองทำบางอย่าง แต่ผลออกมาไม่ดี

Fixed Mindset: บอกแล้วไงว่าไม่ถนัด คราวหลังไม่ทำละ อายเค้า

Growth Mindset: เออเนอะ หลายอย่างไม่เหมือนที่คิด คราวนี้เรารู้แล้ว คราวหน้าดีขึ้นแน่

๓) เมื่อเจอของยาก

Fixed Mindset: ยากจัง จะคุ้มหรอเนี่ย ถ้าทำแล้วไม่ได้ผลละ

Growth Mindset: ยากนะ แต่น่าสนใจมาก สงสัยจ้ะถ้าลองทำแบบนี้จะเป็นอย่างไร

๔) เมื่อเจอคนที่ทำบางอย่างได้ดีกว่าเรา

Fixed Mindset: เขาโชคดีที่ครอบครัวสนับสนุน / ฉันไม่มีเวลามากเท่าเขา

Growth Mindset: ถ้ามีเวลาน้อยเราจะปรับอย่างไรให้ทำได้นะ / ฉันจะหาตัวช่วยที่ไหนดี

๕) เมื่อเราถูกวิพากษ์วิจารณ์

Fixed Mindset: มันก็ไม่ได้ทำง่าย ๆ นะ แล้วคนพูดเก่งนักหรือไง

Growth Mindset: เออ หรือมันมีวิธีที่ดีกว่านี้ เขาหมายถึงอะไรนะ

วิธีสร้าง Growth Mindset ง่ายๆ ในชีวิตประจำวัน

๑) ทำความเข้าใจหลักการของ Growth Mindset

ดูว่าตัวอย่างความคิดลักษณะใดเป็น Fixed Mindset และลักษณะใดเป็น Growth Mindset

๒) ฝึกฟังเสียงที่เราพูดกับตัวเอง

วิธีสังเกตง่ายๆ อีกอันคือ เมื่อไหร่ที่เรามีความคิดแบบ Fixed Mindset เราจะเกิดการลังเล ไม่อยากลงมือทำ สรุปว่ายากเกินไป เสี่ยงเกินไป หรือยังไม่พร้อม

๓) บอกตัวเองว่า “ฉันคือผู้เลือก”

ในขณะนั้น เมื่อคุณได้ยืนยันความคิดแบบ Fixed Mindset ของตัวเอง (ซึ่งน่าจะผุดขึ้นมาจากความเคยชินที่เผลอจนคิดแบบนี้บ่อยๆ) ให้คุณรู้ว่าคุณมีทางเลือกที่จะคิดแบบใหม่ จากนั้นก็ให้บอกตัวเองในใจ ด้วยความคิดแบบ Growth Mindset ที่ดีกว่า

๔) ลงมือทำ

ในขณะที่ Fixed Mindset จะกดดันคุณไว้ไม่ให้ลงมือทำ ทำให้คุณจำกัดตัวเองและไม่เติบโตเท่าที่ควร ขอให้คุณลองฝืนลงมือทำแม้จะยังกลัวๆ กลัวๆ อยู่ นั่นแหละ

๕) เรียนรู้จากการได้ลงมือทำ

เมื่อทำเสร็จแล้ว ไม่ว่าจะสำเร็จมากน้อยแค่ไหน คุณได้เกิดการเรียนรู้แล้ว ลองหยุดแล้วตอบให้ได้ว่าการลงมือทำนั้น ได้ให้ข้อมูลอะไรใหม่ๆ กับคุณบ้าง นั่นแหละ คุณได้เติบโตแล้วทีละนิด

ประโยชน์ที่ได้รับจากการพัฒนาความรู้

เรียนรู้การพัฒนากรอบความคิดแบบ Growth Mindset เพื่อนำไปประยุกต์ใช้กับงานที่ได้รับมอบหมาย
และนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน



(นายมนตรี ภูมิไสล)

นักวิชาการเกษตรปฏิบัติการ



(นางจุฬาลักษณ์ แก้วอ่อน)

ผู้อำนวยการสถานีพัฒนาที่ดินชลบุรี