

アドラー心理学とマインドセット（その2）

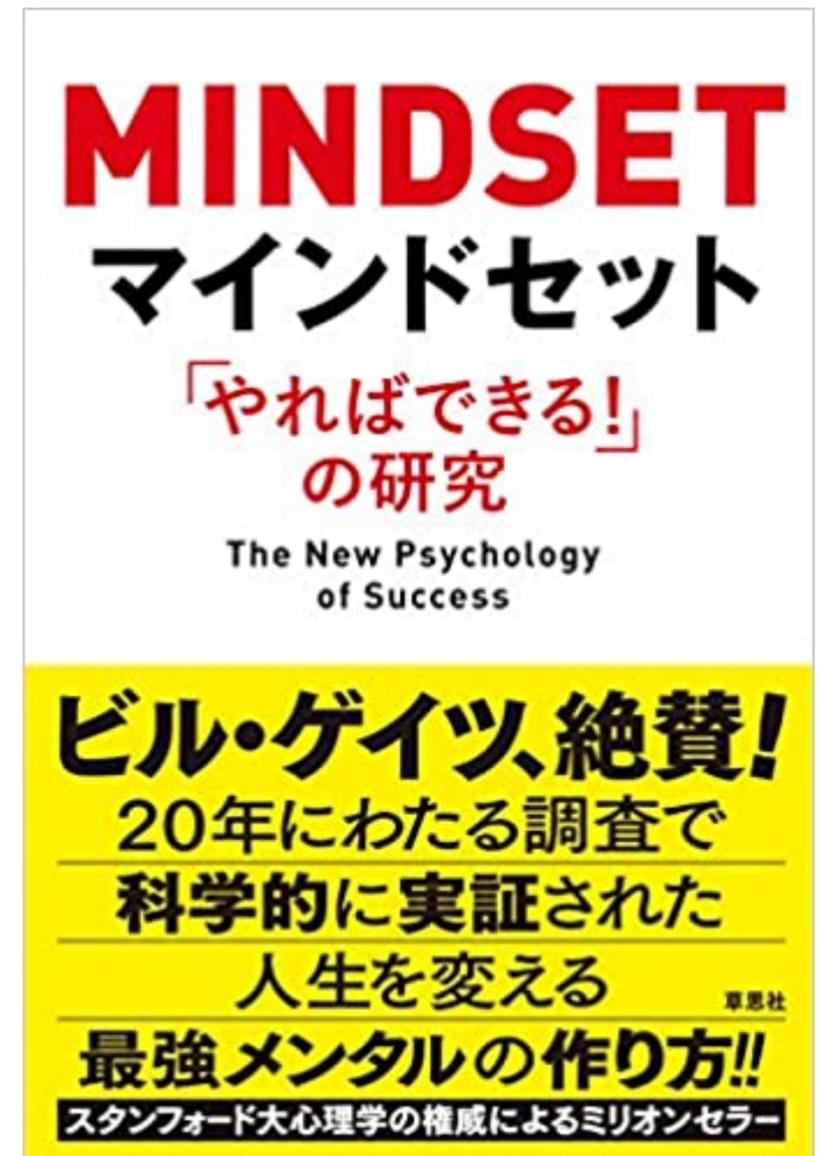
マインドセットの「自分と他人」とは

行列FP 林健太郎

林FP事務所

書籍「マインドセット」

- 「硬直」 vs 「しなやか（成長）」マインドセット
 - 単純化されたモデルだが、分かりやすく面白い
- 前は「時間軸」について。今回は「自分と他人」
 - アドラー心理学も踏まえて深掘り



マインドセットの「自分と他人」

硬直マインドセット

- 他人からの評価を気にする
- (他人と比べて) 自分は頭がいいか悪いか
- 評価を気にして難しいことにチャレンジできない。努力しない。

➡ 「他人」の評価を気にし、恐れる

しなやかマインドセット

- 自分が学べるかどうか
 - チャレンジ精神旺盛
- 能力は努力で伸ばすもの
 - 努力を惜しまない

➡ 「自分」の成長視点

アドラー心理学

【課題の分離】

一体それは誰の課題なのか？課題を分離し、他人の課題には介入せず自分の課題には一切介入させない。

「嫌われる勇気」(岸見一郎ら)より

マインドセットの 「自分と他人」 まとめ

1. 硬直は「他人」、しなやかは「自分」
2. 他人と課題を分離し、自分の成長に集中しよう

無料プレゼント中！



詳しくはこちら



<https://startup-fp.com/presentpdf>

行列のできるFP事務所プロデューサー 林健太郎

By 林FP事務所