

Gondolkodásmód-kvíz

SZITUÁCIÓ	EZT GONDOLNÁM RÓLA	VAGY EZT GONDOLNÁM RÓLA
1. Nagyon szeretsz énekelni, de egy barátod kritizálta a hangodat.	Megköszönöm az építő kritikát, és azt választom, hogy még többet gyakorlok, hogy fejlesszem a énektudásomat. Próbálok új technikákat tanulni és többet gyakorolni. <input type="radio"/>	Nem vagyok jó az éneklésben, ezért jobb, ha feladom az ilyen jellegű próbálkozásaimat. <input type="radio"/>
2. A csapatod veszített a meccsen egy hibás passzolásod miatt.	Tanulok a hibáimból és fejlesztem a passzolási technikámat. Továbbra is keményen edzek és próbálok javítani a játékomon. <input type="radio"/>	Nem vagyok elég ügyes a labdarúgásban, ezért jobb, ha abbahagyom. <input type="radio"/>
3. Nem sikerült elnyerned az iskolai rajzpályázaton a díjat.	Nem adom fel, hanem továbbra is gyakorolok és fejlesztem a rajzkészségeimet. Figyelek a zsűri visszajelzéseire, és tanulok az alkotásaim jelenlegi gyengeségeiből. <input type="radio"/>	Nem vagyok elég tehetséges a rajzolásban, ezért nem érdemes részt vennem rajzpályázatokon. <input type="radio"/>
4. Nem sikerült jól az úszás vizsgád, ezért nem jutottál be a versenycsapatba.	Nem adom fel, hanem folyamatosan gyakorolok, és fejlesztem az úszástechnikámat. Kérek segítséget az edzőmtől, és kitartok a fejlődés mellett. <input type="radio"/>	Nem vagyok elég ügyes az úszásban, ezért jobb, ha abbahagyom az edzéseket. <input type="radio"/>
5. Nem érted meg az új kémiai fogalmakat az órán.	Továbbra is kitartóan figyelek az órán, és kérek segítséget a tanáromtól. Időt szánok a gyakorlásra és a tanulásra, hogy megértem ezeket a fogalmakat. <input type="radio"/>	Nem vagyok elég okos a kémiához, ezért lehetetlen megértenem az új fogalmakat. <input type="radio"/>
6. Hiba csúszott a prezentációdba, amit az osztály előtt kellett tartanod.	Nem adom fel, hanem tanulok a hibáimból, és törekszem a jobb előadás-technikára. Rendszeresen gyakorlok, és kérek segítséget a tanáromtól az előadásaim fejlesztéséhez. <input type="radio"/>	Szörnyű vagyok az előadásokban, ezért jobb, ha elkerülöm őket. <input type="radio"/>
7. Nem érted a fizika órán elhangzottakat.	Részletesen jegyzetelni fogok az órán, és a tanáromtól is kérdezek, ha valami nem világos. <input type="radio"/>	Nem vagyok elég jó fizikából, ezért lehetetlen megértenem az órán elhangzottakat, arra hajtok, hogy átmenjek valahogy. <input type="radio"/>
8. Nem sikerült megoldanod egy bonyolult logikai feladatot.	Nem adom fel, hanem törekszem új megközelítést találni, és gyakorlok hasonló típusfeladatokat. Kérek segítséget a tanáromtól és az osztálytársaimtól. <input type="radio"/>	Nem vagyok elég okos vagy ügyes a logikai feladatokban, ezért inkább nem próbálkozom tovább. <input type="radio"/>
9. Nem sikerült elérned a kitűzött célt az iskolai projektben.	Nem adom fel, hanem tanulok a hibákból, és próbálok a témát jobban megérteni. Segítséget kérek a tanáromtól a következő projektben. <input type="radio"/>	Nem vagyok elég okos vagy képzett, ezért jobb, ha nem vállalom projektvezetői feladatokat. <input type="radio"/>
10. Rosszul sikerült a szavalóversenyen az előadásod.	Folyamatosan gyakorlok, és javítok a versmondó képességeimen. Keresek valakit, aki segíteni tudna nekem a fejlődésben. <input type="radio"/>	Nem vagyok jó a nyilvános szereplésben, ezért jobb, ha elkerülöm az ilyen helyzeteket. <input type="radio"/>

Kiértékelés



Hány kocka típusú válaszod lett?

Ez lesz a **gondolkodásmód pontszám**od: ____ /10



Hány felfelé mutató nyíl típusú válaszod lett?

Ez lesz a **fejlődési gondolkodásmód pontszám**od: ____ /10

Ha több felfelé mutató nyilat választottál, akkor valószínűleg a fejlődési gondolkodásmód felé hajlasz. Ha pedig több kockát választottál, akkor valószínűleg rögzült gondolkodásmóddal reagálsz a helyzetekre.

Most nézd át újra a felfelé mutató nyíl oszlopban lévő válaszaidat. Fel tudod-e fedezni ezekben a válaszokban, hogy azt mutatják, hogy nem adod fel, és hiszel abban, hogy fejlődhetsz? Ez a fajta gondolkodás a leghasznosabb a benned lévő potenciál kiaknázásához, a benned lévő legjobb megmutatásához és a mindennapi kihívásokkal való sikeres megküzdéshez.