

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ارتقای ذهنیت‌های رشد

اصول و روش‌های به حداکثر رساندن پتانسیل دانش‌آموزان

نویسندگان:

دونا ویلسون و مارکوس کانیرز

مترجمان:

فاطمه آقایی

(فوق‌لیسانس زبان و ادبیات انگلیسی دانشگاه رازی کرمانشاه)

فرخ فیضی

(دانشجوی دکتری تکنولوژی آموزشی دانشگاه علامه طباطبائی تهران)

سرشناسه	:	ویلسون، دانا (Wilson, Donna Psychologist)
عنوان و نام پدیدآور	:	ارتقای ذهنیت‌های رشد: اصول و روش‌های به حداکثر رساندن پتانسیل دانش‌آموزان/ نویسندگان دونا ویلسون و مارکوس کانیرز؛ مترجمان فاطمه آقای، فرخ فیضی.
مشخصات نشر	:	تهران: مینای خرد، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	:	۱۹۰ ص.
شابک	:	978-600-5939-75-0
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Developing growth mindsets : principles and practices for maximizing students' potential , [2020].
یادداشت	:	کتابنامه: ص. [۱۸۱] - ۱۹۰.
موضوع	:	یادگیری -- روان‌شناسی -- جنبه‌های فیزیولوژیکی -- موفقیت -- انگیزش
شناسه افزوده	:	کانیرز، مارکوس (Conyers, Marcus)
شناسه افزوده	:	آقای، فاطمه، ۱۳۶۹-، مترجم
شناسه افزوده	:	فیضی، فرخ، ۱۳۵۱-، مترجم
رده‌بندی کنگره	:	۱۰۶۰ LB
رده‌بندی دیویی	:	۱۵۲۳۳۷۰
شماره کتابشناسی ملی	:	۱۴۴۹۳۲۰

نام کتاب:	ارتقای ذهنیت‌های رشد- اصول و روش‌های به حداکثر رساندن پتانسیل دانش‌آموزان
مترجمان:	فاطمه آقای، فرخ فیضی
ناشر:	انتشارات مبنای خرد
تایپ و صفحه‌آرایی:	انتشارات مبنای خرد
طراح جلد:	فاطمه زائری
لیتوگرافی، چاپ و صحافی:	صدف
نوبت چاپ:	اول - ۱۴۰۰
تیراژ:	۱۰۰
قیمت:	۵۰۰۰۰ ریال



شابک: ۰ - ۷۵ - ۵۹۳۹ - ۶۰۰ - ۹۷۸

ISBN: 978 - 600 - 5939 - 75 - 0

آدرس: تهران - خیابان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - نبش خیابان شهید وحید نظری - پلاک ۱۰۴

نماین: ۶۶۴۸۰۶۶۶

تلفن: ۶۶۴۹۲۱۳۴

www.mabna.blogfa.com

فهرست مطالب

۱۱.....	تقدیر و تشکر نویسندگان کتاب
۱۳.....	پیش‌گفتار مترجمان
۱۵.....	مقدمه مولفان
۲۹.....	فصل اول: ذهنیت رشد و ذهنیت‌های ثابت در آموزش
۳۱.....	ذهنیت رشد در مقابل ذهنیت ثابت
۳۴.....	ذهنیات در کلاس درس
۳۴.....	داستان دبرا
۳۵.....	چه ذهنیتی برای رشد نیست؟
۳۶.....	تغییر به ذهنیت رشد
۳۸.....	فراساخت و ذهنیت
۴۰.....	به‌دست آوردن بینش کافی از ذهنیات خود
۴۲.....	سفر مادام‌العمر دونا به یک ذهنیت رشد
۴۶.....	سه راهبرد برای پرورش ذهنیات رشد در کلاس درس شما
۴۷.....	روش‌های معلم محور - تفکر درباره ذهنیات با استفاده از مدل ABC
۴۷.....	مدل ABC به کار رفته برای ذهنیات در آموزش
۴۸.....	رویکرد ذهنیت ثابت
۵۰.....	رویکرد ذهنیت رشد
۵۳.....	فصل دوم: رشد شبکه‌های عصبی
۵۴.....	مرتبط کردن علم مغز به ذهنیت رشد
۵۵.....	بررسی امواج مغزی و ذهنیات
۵۶.....	اشتباهات و ذهنیات در مغز
۵۷.....	مغز شما در حال کار

- ۵۷.....انعطاف‌پذیری عصبی
- ۵۹.....چهار فاکتور بنیادی تقویت‌کننده رشد مغز
- ۵۹.....تکثیر سلولی
- ۶۰.....تکوین سیناپسی
- ۶۱.....میلینیت
- ۶۱.....رگ‌زایی
- ۶۲.....چهار روش تدریس برای توسعه ارتباطات مغزی
- ۶۲.....خلاقیت
- ۶۳.....چالش
- ۶۳.....تمرین
- ۶۴.....بازخورد
- ۶۴.....به‌کارگیری روش‌های آموزشی
- ۶۵.....واقعیت مجازی
- ۶۵.....یادگیری در طول زندگی
- ۶۷.....سه راهبرد برای حمایت از ذهنیت رشد مغز-محور
- تکنیک‌های معلم آزموده؛ آموزش به دانش‌آموزان در مورد مغزهای شگفت‌انگیز
- ۶۷.....آن‌ها
- ۶۹.....آموزش به دانش‌آموزان دبستانی درباره مغز
- ۷۱.....درس‌های حمایتگر ساختار پایه‌ای مغز و عملکردهایش
- ۷۱.....پوسته(قشای) مغزی و نیمکره‌ها
- ۷۳.....سیستم لیمبیک(سامانه عصبی احساسی)
- ۷۴.....ساقه مغز
- ۷۴.....اطلاعات بیشتر
- ۷۶.....تغییرات مغزی طی آموزش و رشد مهارت‌های مطالعه
- ۷۶.....طرح درس دوبخشی

۷۷.....	تغییر مغز طی یادگیری.....
۷۹.....	نمونه راهبردهای مطالعه.....
۸۳.....	آگاه کردن نوجوانان از قدرت انعطاف‌پذیری.....
۸۴.....	منابع بیشتر.....
۸۷.....	فصل سوم: حمایت از مشارکت فعال و یادگیری بهینه.....
۸۸.....	احساسات، دروازه‌ای برای یادگیری.....
۹۰.....	خوش‌بینی عملی در کار.....
۹۱.....	روانشناسی مثبت‌گرا.....
۹۲.....	گفتگو با خود.....
۹۳.....	به‌کارگیری سه اصل سلیمان برای خود گفتگویی دانش‌آموز.....
۹۵.....	خوش‌بینی و انعطاف تقویت.....
۹۶.....	خوش‌بینی عملی در مواجهه چالش‌ها.....
۹۸.....	مدل‌سازی حالت‌های یادگیری مثبت.....
۹۹.....	راهبردهای ایجاد خوش‌بینی عملی در دانش‌آموزان.....
۱۰۰.....	بسط‌دهنده.....
۱۰۰.....	یادگیری مواجهه با استرس.....
۱۰۲.....	راهبردهای کمک به دبیرستانی‌های دارای استرس.....
۱۰۳.....	روش‌های معلم آزموده.....
۱۰۳.....	شناخت و مدیریت احساسات.....
۱۰۴.....	کنترل احساسات برای حصول نتایج مثبت یادگیری.....
۱۰۴.....	محدوده احساسات در زندگی روزانه.....
۱۰۵.....	کمک به دانش‌آموزان برای غلبه بر احساسات منفی.....
۱۰۶.....	بسط‌دهنده.....
۱۰۶.....	تأثیر فعالیت‌های فیزیکی بر خلق توجه متمرکز.....
۱۰۸.....	راهبردهای تلفیق حرکت با یادگیری.....

- پرورش مشارکت مثبت در یادگیری..... ۱۱۰
- بزن قدش، گام به گام..... ۱۱۰
- شکارچیان گنج و جمع‌کنندگان زباله..... ۱۱۱
- پرتاب توپ، گام به گام..... ۱۱۲
- فصل چهارم: تقویت ذهنیت رشد از طریق بازخورد و اهداف..... ۱۱۳
- اهمیت انگیزه..... ۱۱۵
- کمک به دانش‌آموزان برای تنظیم توقعات بالا با اهداف چالشی..... ۱۱۷
- مزایای تنظیم هدف..... ۱۱۷
- اهداف یادگیری کلیدهایی به سوی خلق ذهنیات رشد..... ۱۱۸
- راهبردهای هدف‌گذاری و دستیابی به اهداف رشد..... ۱۲۰
- افزایش انگیزه از طریق انتخاب..... ۱۲۲
- اجازه انتخاب به فراگیران..... ۱۲۳
- تقویت انگیزه با بازخورد..... ۱۲۴
- توسعه حس کنترل بر نتایج یادگیری خود..... ۱۲۴
- تشویق و ذهنیات..... ۱۲۷
- دو دیدگاه متفاوت..... ۱۲۸
- ماتریس ذهنیت..... ۱۲۸
- اهمیت ثبات و چگونگی توسعه‌ی آن..... ۱۲۹
- بازخورد پس از ارتکاب به خطا و شکست‌ها..... ۱۳۰
- ماتریس یاد گرفتن و یاد نگرفتن از اشتباهات..... ۱۳۱
- راهبردهای بازخورددهی پس از مواجهه با موانع..... ۱۳۳
- ارزیابی رشد..... ۱۳۵
- راهبردهای تسهیل ارزیابی رشد..... ۱۳۶
- حمایت از ذهنیات رشد دانش‌آموزان..... ۱۳۶
- ماتریس هدایت دانش‌آموزان برای توسعه و حفظ ذهنیت رشد..... ۱۳۶

۱۳۷.....	به کارگیری بازخوردها در هدایت یادگیری.....
۱۳۸.....	توضیح به مغز.....
۱۳۸.....	دفعه بعدی (TNT)، گام به گام.....
۱۳۹.....	یوشه‌های رشد، گام به گام.....
۱۴۱.....	فصل پنجم: راهبردهای آموزشی تقویت‌کننده ذهنیت رشد.....
۱۴۲.....	خلق محیط‌های آموزشی طراحی‌شده برای رشد.....
۱۴۳.....	پرورش و تقویت ارتباطات مثبت.....
۱۴۶.....	داستان‌های رشد شخصی معلمان.....
۱۴۷.....	راهبردهای پرورش محیط یادگیری مثبت و ذهن رشدیافته.....
۱۴۹.....	به اشتراک‌گذاری داستان‌های منعکس‌کننده ذهنیت رشد.....
۱۵۰.....	مطالعه قهرمانان رشد، گام به گام.....
۱۵۱.....	مسیرهای چندگانه یادگیری در مغز.....
۱۵۲.....	تشویق دانش‌آموزان به شرکت در تمرینات داوطلبانه.....
۱۵۳.....	راهبردهای حمایت از مسیرهای چندگانه یادگیری دانش‌آموزان.....
۱۵۴.....	تقویت رشد یادگیری طی موضوعات آکادمیک.....
۱۵۴.....	گیره‌های حافظه، گام به گام.....
۱۵۶.....	نمونه‌هایی از گیره‌های حافظه.....
۱۵۹.....	بسط‌دهنده.....
۱۶۰.....	حافظه بصری، گام به گام.....
۱۶۱.....	بسط‌دهنده.....
۱۶۲.....	تصویرسازی فصلی.....
۱۶۲.....	گفت و شنود.....
۱۶۳.....	فیلم‌های ذهنی، گام به گام.....
۱۶۴.....	آموزش ریاضیات در ارتباط با ذهن.....
۱۶۶.....	راهبردهای تمرین هدفمند با استفاده از کارتهای شاخص.....

پیش‌گفتار مترجمان

مجلدی که در اختیار دارید ترجمه کتاب «ارتقای ذهنیت‌های رشد: اصول و روش‌های به حداکثر رساندن پتانسیل دانش‌آموزان» نگارش دونا ویلسون و مارکوس کانیرز است. قلمرو موضوعی این کتاب آموزش و یادگیری با تمرکز بر ذهن کاربردی، مغز و علوم آموزشی بوده و متشکل از پنج فصل است. اهمیت ترجمه‌ی این کتاب به سبب موضوعی است که بدان پرداخته است. داشتن یک ذهنیت رشد (این اعتقاد که شما در کنترل توانایی خود هستید و می‌توانید یاد بگیرید و پیشرفت کنید) رمز موفقیت است. اگرچه سخت‌کوشی، تلاش و پشتکار، همه مهم هستند، اما به اندازه داشتن این باور اساسی که شما می‌توانید سرنوشت خود را کنترل کنید، مهم نیستند. این کتاب به شما کمک می‌کند تا بتوانید بر مفاهیم موجود در حوزه‌ی ارتقاء ذهنیت‌های رشد تسلط یابید و بتوانید مسیر این ارتقاء را برای خود فراهم سازید. واقعیت آن است که جهان به سرعت در حال تغییر است و چالش‌های جدیدی وجود دارند که باید هر روز با آن‌ها روبرو شویم. لذا اهمیت داشتن ذهنیت رشد، هرگز به اندازه‌ی زمان حال نبوده است. روش زندگی ما در حال تغییر است، هنجارها تغییر می‌کنند و ما باید همه‌ی این تغییرات را بپذیریم و با آن‌ها سازگار شویم. با توجه به این مطالب، اهمیت این کتاب و در واقع آنچه این کتاب را خواندنی کرده است معرفی راهبردها و تکنیک‌های توسعه ذهنیت‌های رشد بر اساس برنامه مغز هوشمند دونا ویلسون و مارکوس کانیرز برای پل زدن علم یادگیری به روش آموزش است که هفت اصل خود را برای توسعه و حفظ ذهنیت رشد معرفی کرده و مورد بررسی قرار داده‌اند. این کتاب برای دانشجویان، دانشجو معلمان، معلمان و دانش‌آموزان مقاطع بالای تحصیلی قابل استفاده است تا بر اساس راهبردهای موجود بتوانند برای خود یا دانش‌آموزانشان یک ذهنیت رشد مداوم ایجاد کنند و یک مسیر ماریج یادگیری

مثبت و درعین حال رو به بالا برای موفقیت را تجربه کنند.

در ابتدای ترجمه‌ی کتاب، در واقع ما می‌خواستیم جزوه‌ای مختصر برای استفاده دانشجویانمان تهیه کنیم و با این هدف، کار را آغاز کردیم. با وجود این، به زودی دریافتیم کتاب به موضوعاتی پرداخته که آشکار و پنهان مبتلابه دانشجویان، معلمان و دانش‌آموزان و دست‌اندرکاران آموزش و یادگیری است که توضیح مختصر آن قابل فهم و ظاهراً عملی نیست و احتمالاً حق مطلب ادا نشود؛ لذا تصمیم بر ترجمه‌ی کل کتاب گرفته شد. در ترجمه‌ی فارسی کوشش شده است که در درجه‌ی اول مفهوم متن به درستی منتقل شود و بعد از آن سبک نگارش نیز در حد امکان حفظ شده و از معادل‌های معمول در زبان فارسی استفاده شود. مع‌هذا اصطلاحاتی در کتاب بود که معادل رایج و جاافتاده‌ای در زبان فارسی نداشت. همچنین مفاهیمی بودند که معادلی برای آن‌ها در زبان فارسی نبود، در این موارد سعی کردیم در حد بضاعت خود، رساترین و بالقوه، مانوس‌ترین معادل‌ها را برگزینیم و در برخی موارد به توضیح مفاهیم به کار رفته در پاورقی‌ها پردازیم. این کتاب ارزش خواندن دارد و پیشنهاد ما این است که علاقه‌مندان و دانش‌پژوهان این اثر را همچون هر اثر دیگری با بینشی تحلیلی و انتقادی بنگرند. موارد احتمالی در متن وجود دارد که با باورهای فرهنگی سرزمین ما همخوانی کامل ندارد که الزاماً مورد تأیید ما نیست و حفظ امانت‌داری ما را مکلف به ارایه آن نموده است.

اشتغال‌های ذهنی ما درباره محتوای کتاب و برنامه‌ریزی فرایند ترجمه آن ملازم با سختی‌هایی برای خانواده‌هایمان بود، بنابراین در آخر لازم است به‌خاطر شکیبایی و تحملی که از خود نشان دادند از آن‌ها تشکر کنیم و از آقای محمدتقی زائری، مدیر نشر مبنای خرد نیز برای همکاری صمیمانه‌شان سپاسگزاری نماییم.

فاطمه آقایی - فرخ فیضی