

やる気が上がる8つのスイッチ 診断シート

証明マインドセット		成長マインドセット	
1	すごい人と思われたい	1	すごい人になりたい
2	人に自分の力を見せて、認めほしい	2	自分が成長することが大事
3	自分と他人を比べてしまう	3	他人の目は気にしない（過去の自分と比較）
4	助けを求めることが苦手	4	助けを借りても達成したい
5	うまく行かないと、自分には向いていないと思う	5	うまくできないことを、できるようになりたい
6	失敗・ミスをすることが怖い	6	成長の過程での失敗は仕方がない
7	うまくできる事だけをやりたい	7	うまくできない事を、できるようになりたい
8	邪魔が入ると集中力が切れる	8	邪魔が入っても集中力を切らさない
9	自分にはできないと思うと、不安になり、力は発揮できない	9	困難に直面したときに、やる気が出てくる
獲得フォーカス		回避フォーカス	
10	高いレベルの仕事とは、達成であり獲得	10	高いレベルの仕事とは、安定であり信頼性
11	最大限の利益を目指す	11	最小限の損失に抑える
12	称賛を受けることに動機づけられる	12	批判を避けることに動機づけられる
13	見切りを付けるのが早い	13	いつまでも続ける
14	獲得と称賛を追い続け、常に夢を追い求める	14	義務と責任を果たし、頼りにされたい
15	やる気とは、情熱。何かに向かって突き進むもの	15	やる気とは、自衛的なもの。危険がないか いつも注意する
16	やる気は、肯定的なフィードバック、うまく行ったという確認や称賛により高まる	16	やる気は、否定的なフィードバック、自省や批判などにより高まる
17	成功すればするほど、やる気に火がつく	17	危険を見つけ、気をつけて進むという感覚が、力を引き出す

やる気が上がる8つのスイッチ 診断シート

18	自分の能力に疑問を持つようになると、調子が出なくなる	18	大げさな称賛をされると、かえってやる気がなくなる
19	リスクがあることに挑戦する	19	リスクがあることは避ける
20	一か八かの賭けをする	20	現状維持を望む
21	多くのことに手を出しがち	21	やり始めたことは、途中でやめたり、変えたりしない
22	仕事を先延ばしにしがち	22	余裕を持って計画を立て、期限までに仕事を完了させる
23	多くのアイデアを出す	23	1つ1つを細かく吟味する
24	スピード重視	24	正確さ重視
25	そこに到達したい	25	そこに留まりたい
26	短期集中	26	長期戦
27	自分で自由に決められる状態が好き	27	細かく指示をしてもらったほうが楽
	<b>自信あり</b>		<b>自信なし</b>
28	勉強は、どちらかと言うと できる方だ	28	勉強は、どちらかと言うと できない方だ
29	運動は、どちらかと言うと できる方だ	29	運動は、どちらかと言うと できない方だ
30	他人の努力を、すごいと思う	30	他人の努力には興味がない
31	頑張っている人を見ると、自分も頑張ろうと思う	31	頑張っている人を見ても、人は人だと思う
32	「あなたには、できる」と言われたい	32	「あなたには、できる」と言われたくない
33	「あなたには、できない」と言われても気にならない	33	「あなたには、できない」と言われたくない
34	「そんな事したらダメ」と言われても気にならない	34	「そんな事したらダメ」と言われたくない