

Growth Mindset #1

We are very interested in talent.	私たちは才能に強い関心がある
When we see successful people, we often say “I wish I were more talented.”	成功している人たちを見ると 私たちはよく「私にもっと才能があったらな」と言う
But what exactly is talent?	しかし、才能とはいったい何だろうか？
Does talent really matter?	本当に才能は重要なのだろうか？
Here is the definition of talent by a famous psychologist; talent is the rate at which you improve your skill with effort.	有名な心理学者による才能の定義がある 才能とは、努力によって技術が向上するペースのことだ
It clearly suggests that effort is necessary for success.	明確に示唆されているのは、成功には努力が必要だということだ
Talent is only about the speed and efficiency of growth, so no one can be successful without effort.	才能とは成長の速度や効率の話でしかない なので、努力なしで成功する人は誰ひとりいない
The next question is whether our talent is fixed or not.	次の疑問は、才能は固定のものかどうかだ
Some people think that our capacity to learn is fixed and cannot be improved, while others believe that it can be trained and enhanced.	このように考える人もいる 学習する能力は固定のもので、向上させることはできないと 一方で、このように考える人もいる それ（学習する能力）は鍛えて高めることができる
If you agree with the former opinion, you have a fixed mindset.	あなたがもし前者の意見に賛同するなら あなたは”固定思考”を持っている
If you agree with the latter idea, you have a growth mindset.	あなたが後者の考え方に賛同するなら あなたは”成長思考”の考え方をしている
Which do you think is truer than the other?	どちらが真実だと思うだろうか？

Growth Mindset #2

Scientists have shown that the growth mindset seems right.	科学者たちは成長思考が正しいだろうことを示してきた
Our talent can grow in response to challenges	私たちの才能は、挑戦していることに応じて成長していく
because neural circuits in the brain change flexibly.	なぜなら、脳の神経回路は柔軟に変化するからだ
For example,	たとえば
when we get better at mathematics through practice,	練習を通じて数学が上達すると
the area of the brain related to math is also enhanced.	数学に関連する脳の領域も強化される
It means that our ability to learn mathematics also improves.	つまり、数学を学ぶ能力もまた向上するということだ
The same is true	同じことが言える
for learning a language, practicing sports, and so on.	言語学習やスポーツの練習などにも
Throughout our lives, our brains are constantly growing.	人生を通じて、私たちの脳は常に成長しつづけている
Like a muscle gets stronger with use,	筋肉が使うことで強くなるのと同じように
the brain changes itself	脳はそれ自体を変化させるのだ
when we get over a new challenge.	私たちが新しい挑戦を乗り越えたときに
For example,	たとえば
what it took a day to learn may only take an hour in the future.	習得に1日かかったことが、将来は1時間だけで済むかもしれない
We can not only improve our skills,	私たちはスキルを伸ばせるだけでなく
but also enhance our capacity to learn skills.	スキルを伸ばす能力も高めることができるのだ

Growth Mindset #3

According to the latest science,	最新の科学によると
we can improve our talent with effort.	私たちは努力によって才能を伸ばすことができる
The growth mindset is truer than the fixed mindset.	成長思考は固定思考より真実に近いのだ
However, at the same time,	しかし、同時に
our belief matters as much as the fact.	私たちの信念は、事実と同じくらい重要だ*
Studies show	研究が示している
that people with a growth mindset are more likely to keep up with effort	成長思考の考え方を持つ人達は努力を継続する可能性が高い
when they face difficulties.	困難に直面したときに
Because their talent can be improved,	なぜなら才能は向上させることができるので
they can think of failure as just a temporary condition	失敗を単に一時的な状況でしかないと考えることができる
and a necessary step on the path to success.	成功への道のりの途中の必要なステップ (だと考えることができる)
On the other hand,	一方で
people with a fixed mindset are much more likely to give up	固定思考を持つ人たちは諦める可能性が高い
when they fail.	失敗したときに
They think that failure is a permanent condition,	かれらは失敗が永遠に続くと考えてる
so they find it hard to try again after failure.	そのため、失敗した後にもう一度挑戦するのが難しくなる
Our talent certainly grows,	私たちの才能が成長するのは確かなのだが
but believing that our talent grows is also important.	「才能は成長する」と信じていることもまた重要なのだ

* 「才能は成長する」という事実も重要だが、「才能は成長する」と信じているかどうかも重要だ、ということ述べている。