

The Psychology Behind Success and Failure

<https://www.youtube.com/watch?v=NTwm7hwmDFI>

English: Back to another episode of the English Globe podcast.

Chinese: 回到《英语环球播客》的另一集。

Thai: กลับมาสู่ตอนใหม่ของพอดแคสต์ English Globe

English: I'm Adam, and I'm here with my co-host Julia.

Chinese: 我是亚当，我和我的共同主持人茱莉亚在这里。

Thai: ผมคืออดัม และผมอยู่กับจูเลียผู้ร่วมดำเนินรายการของผมcontinue

English: As we continue our journey of learning and exploring the English language together.

Chinese: 我们一起继续探索和学习英语的旅程。

Thai: เรามาสานต่อการเดินทางเรียนรู้และสำรวจภาษาอังกฤษไปด้วยกัน

English: Whether you're tuning in for the first time or you've been with us for a while, we're glad to have you here.

Chinese: 无论您是第一次收听还是已经陪伴我们一段时间，我们都很高兴您在这里。

Thai: ไม่ว่าคุณจะมาฟังครั้งแรกหรืออยู่กับเรามาสักระยะแล้ว เราดีใจที่คุณมาที่นี่

English: As always, our goal is to help you learn English in a fun and interesting way.

Chinese: 一如既往，我们的目标是以有趣的方式帮助您学习英语。

Thai: เช่นเคย เป้าหมายของเราคือช่วยคุณเรียนรู้ภาษาอังกฤษอย่างสนุกและน่าสนใจ

English: By discussing real-life topics.

Chinese: 通过讨论真实生活中的话题。

Thai: ด้วยการพูดคุยเรื่องราวจากชีวิตจริง

...

English: Today we have a really special episode lined up for you.

Chinese: 今天我们为大家准备了一期非常特别的节目。

Thai: วันนี้เรามีตอนพิเศษที่จัดเตรียมไว้ให้คุณ

English: One that I think will be both thought-provoking and incredibly useful.

Chinese: 我认为这不仅会引发深思，而且非常有用。

Thai: ตอนนี้อย่างน้อยจะกระตุ้นความคิดแต่ยังมีประโยชน์มากอีกด้วย

English: Not just for learning English but for personal development as well.

Chinese: 不仅适用于学习英语，还对个人发展有帮助。

Thai: ไม่เพียงแค่ว่าเพื่อการเรียนภาษาอังกฤษ แต่ยังเพื่อการพัฒนาตัวเองด้วย

English: So sit back, relax, and let's dive into today's topic.

Chinese: 所以放松身心，让我们深入今天的话题。

Thai: นั่งพักผ่อนให้สบาย แล้วไปดำน้ำสู่หัวข้อของวันนี้กันเลย

English: Thanks, Adam, and hello to all our wonderful listeners.

Chinese: 谢谢亚当，大家好，亲爱的听众朋友们。

Thai: ขอบคุณอดัม และสวัสดีผู้ฟังที่ยอดเยี่ยมของเราทุกคน

English: It's great to be here with you again.

Chinese: 很高兴再次和大家在一起。

Thai: ดีใจที่ได้อยู่กับพวกคุณอีกครั้ง

English: Today we're talking about something that affects everyone in their lives.

Chinese: 今天我们要讨论一个影响每个人生活的话题。

Thai: วันนี้เราจะพูดถึงสิ่งที่ส่งผลต่อชีวิตของทุกคน

English: No matter where they come from or what language they speak.

Chinese: 无论他们来自哪里，说什么语言。

Thai: ไม่ว่าพวกเขาจะมาจากที่ไหนหรือพูดภาษาอะไร

English: The psychology behind success and failure.

Chinese: 成败背后的心理学。

Thai: จิตวิทยาที่อยู่เบื้องหลังความสำเร็จและความล้มเหลว

English: This is such an important topic because success and failure are things we all experience.

Chinese: 这是一个非常重要的话题，因为成功和失败是我们都会经历的事情。

Thai: นี่เป็นหัวข้อที่สำคัญมากเพราะความสำเร็จและความล้มเหลวเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องเผชิญ

English: And how we think about them can deeply impact not just our happiness and personal growth.

Chinese: 我们如何看待它们会深深影响我们的幸福和个人成长。

Thai: และวิธีที่เราคิดเกี่ยวกับสิ่งเหล่านี้ส่งผลลึกซึ้งต่อความสุขและการเติบโตของเรา

English: But also how we approach challenges like learning a new language like English.

Chinese: 还会影响我们如何应对挑战，比如学习一门新语言，比如英语。

Thai: แต่ยังส่งผลต่อวิธีที่เรารับมือกับความท้าทาย เช่น การเรียนรู้ภาษาใหม่อย่างภาษาอังกฤษ

English: So in this episode, we'll be breaking down what success and failure mean.

Chinese: 因此，在本期节目中，我们将解析成功和失败的含义。

Thai: ดังนั้นในตอนนี้ เราจะมาวิเคราะห์ความหมายของความสำเร็จและความล้มเหลว

English: How they're connected, and how our mindset can shape the way we experience both.

Chinese: 它们如何联系，以及我们的心态如何塑造我们对它们的体验。

Thai: ความเชื่อมโยงของมัน และวิธีที่กรอบความคิดของเรากำหนดการเผชิญสิ่งเหล่านี้

English: Exactly, Julia. I think what makes this topic so fascinating.

Chinese: 没错，茱莉亚。我认为这个话题如此引人入胜的原因是。

Thai: ถูกต้อง จูเลีย ฉันคิดว่าสิ่งที่ทำให้หัวข้อนี้น่าสนใจมาก

English: Is that success and failure are universal experiences.

Chinese: 成功和失败是普遍的经历。

Thai: คือความสำเร็จและความล้มเหลวเป็นประสบการณ์ที่ทุกคนมีร่วมกัน

English: But how we understand and deal with them can vary greatly from person to person.

Chinese: 但我们对它们的理解和应对方式因人而异。

Thai: แต่การที่เราจะเข้าใจและจัดการกับมันนั้นอาจแตกต่างกันไปในแต่ละคน

English: Some people see failure as a roadblock, while others see it as an opportunity to learn and grow.

Chinese: 有些人将失败视为障碍，而另一些人将其视为学习和成长的机会。

Thai: บางคนมองว่าความล้มเหลวเป็นอุปสรรค ในขณะที่บางคนมองว่ามันเป็นโอกาสเรียนรู้และเติบโต

English: Similarly, success can be different for everyone.

Chinese: 同样，成功对每个人来说都可能不同。

Thai: ในทำนองเดียวกัน ความสำเร็จอาจแตกต่างกันไปในแต่ละคน

English: It might mean achieving a big goal, or it might be about the small victories we have every day.

Chinese: 它可能意味着实现一个大目标，也可能是我们每天取得的小胜利。

Thai: มันอาจหมายถึงการบรรลุเป้าหมายใหญ่ หรือเป็นความสำเร็จเล็กๆ ที่เราได้ในแต่ละวัน

English: And for many of our listeners, success could be mastering new English words or phrases.

Chinese: 对于我们的许多听众来说，成功可能是掌握新的英语单词或短语。

Thai: สำหรับผู้ฟังหลายๆ คน ความสำเร็จอาจหมายถึงการเรียนรู้คำศัพท์หรือวลีภาษาอังกฤษใหม่ๆ

English: While failure might feel like struggling with pronunciation or grammar.

Chinese: 而失败可能让人感觉是在发音或语法上遇到困难。

Thai: ในขณะที่ความล้มเหลวอาจรู้สึกเหมือนการพยายามในเรื่องการออกเสียงหรือไวยากรณ์

English: But what we want to emphasize today is that success and failure are not opposites.

Chinese: 但我们今天想强调的是，成功和失败并不是对立的。

Thai: แต่สิ่งที่เราอยากเน้นวันนี้คือความสำเร็จและความล้มเหลวไม่ได้เป็นสิ่งที่ตรงกันข้าม

English: They're part of the same journey.

Chinese: 它们是同一旅程的一部分。

Thai: แต่มันเป็นส่วนหนึ่งของการเดินทางเดียวกัน

English: Yes, and the way we think about success and failure can really determine how we move forward in life.

Chinese: 是的，我们如何看待成功和失败，真的可以决定我们如何在生活中前进。

Thai: ใช่ และวิธีที่เราคิดเกี่ยวกับความสำเร็จและความล้มเหลวสามารถกำหนดวิธีที่เราก้าวไปข้างหน้าในชีวิตได้

English: This is where psychology comes in.

Chinese: 这就是心理学的作用所在。

Thai: นี่คือจุดที่จิตวิทยาเข้ามามีบทบาท

English: Understanding how our mindset, emotions, and even habits can influence whether we see ourselves as successful or not.

Chinese: 了解我们的心态、情绪，甚至习惯如何影响我们是否认为自己成功。

Thai: การเข้าใจว่ากรอบความคิด อารมณ์ และแม้แต่พฤติกรรมของเรา ส่งผลต่อการมองตัวเองว่าเราประสบความสำเร็จหรือไม่

English: For example, if you're learning English and you make a mistake.

Chinese: 例如，如果您在学习英语时犯了一个错误。

Thai: ตัวอย่างเช่น หากคุณกำลังเรียนภาษาอังกฤษและคุณทำผิดพลาด

English: Do you feel discouraged and give up, or do you see it as a chance to improve?

Chinese: 你是感到气馁并放弃，还是把它看作是一个改进的机会？

Thai: คุณจะรู้สึกท้อแท้และเลิกไป หรือมองว่ามันเป็นโอกาสในการปรับปรุงตัวเอง?

Let me know if you'd like me to keep going!

English: That difference in attitude, known as having a growth mindset, is key to not just learning English but to succeeding in any area of life.

Chinese: 这种态度的差异，也就是所谓的成长型心态，不仅是学习英语的关键，也是成功的关键。

Thai: ความแตกต่างในทัศนคตินี้ที่เรียกว่า "กรอบความคิดแบบเติบโต" ไม่ใช่แค่กุญแจสู่การเรียนรู้ภาษาอังกฤษเท่านั้น แต่ยังเป็นกุญแจสู่ความสำเร็จในทุกด้านของชีวิต

English: And today, we'll be exploring how you can develop that mindset.

Chinese: 今天，我们将探讨如何培养这种心态。

Thai: และวันนี้เราจะพูดถึงวิธีที่คุณจะพัฒนากรอบความคิดนั้น

English: How you can turn failure into a stepping stone for success.

Chinese: 如何将失败变成通往成功的垫脚石。

Thai: วิธีการเปลี่ยนความล้มเหลวให้เป็นขั้นบันไดสู่ความสำเร็จ

English: And why it's so important to keep going even when things get tough.

Chinese: 以及为什么即使在困难重重的时候也要坚持下去。

Thai: และทำไมการเดินหน้าต่อไปถึงสำคัญมาก แม้ในช่วงเวลาที่ยากลำบาก

English: That's such an important point, Julia.

Chinese: 茱莉亚，这真是一个非常重要的观点。

Thai: นั่นคือประเด็นสำคัญมากเลยจูลียา

English: I think a lot of our listeners will find this discussion really valuable.

Chinese: 我认为我们的许多听众会觉得这个讨论非常有价值。

Thai: ฉันคิดว่าผู้ฟังของเราหลายคนจะพบว่าการสนทนานี้มีคุณค่ามาก

English: Especially if they've been feeling stuck or frustrated in their English learning journey.

Chinese: 尤其是如果他们在学习英语的旅程中感到停滞或沮丧的话。

Thai: โดยเฉพาะถ้าพวกเขารู้สึกติดขัดหรือท้อแท้ในเส้นทางการเรียนภาษาอังกฤษ

English: We're going to break everything down into simple, easy-to-understand concepts.

Chinese: 我们将把一切分解成简单、易于理解的概念。

Thai: เราจะอธิบายทุกอย่างให้เป็นแนวคิดที่เรียบง่ายและเข้าใจง่าย

English: But we're also going to challenge you to think about your own experiences with success and failure.

Chinese: 但我们也会挑战您，让您思考自己在成功和失败中的经历。

Thai: แต่เราจะท้าทายให้คุณคิดถึงประสบการณ์ของตัวเองเกี่ยวกับความสำเร็จและความล้มเหลว

English: By the end of today's episode, we hope you'll not only feel more motivated to keep learning English.

Chinese: 在今天节目的结尾，我们希望您不仅感到更有动力继续学习英语。

Thai: เมื่อจบตอนวันนี้ เราหวังว่าคุณจะรู้สึกมีแรงจูงใจมากขึ้นในการเรียนภาษาอังกฤษต่อไป

English: But also gain some insights into how you can apply these ideas to other areas of your life.

Chinese: 而且还能获得一些见解，将这些理念应用到生活的其他方面。

Thai: แต่ยังได้รับแนวคิดบางอย่างที่จะนำไปใช้ในด้านอื่นๆ ของชีวิตคุณ

English: So whether you're working on your language skills, pursuing a career goal, or trying to improve in any other area.

Chinese: 所以无论您是在提升语言技能、追求职业目标，还是试图在其他领域取得进步。

Thai: ดังนั้นไม่ว่าคุณจะทำถึงพัฒนาทักษะภาษา การทำเป้าหมายในอาชีพ หรือพยายามปรับปรุงด้านอื่นๆ

English: This episode is for you.

Chinese: 这一集是为您准备的。

Thai: ตอนนี้อย่างเหมาะสำหรับคุณ

English: That's right, Adam. We want to make sure that by the end of this podcast.

Chinese: 没错，亚当。我们想确保在播客结束时。

Thai: ถูกต้อง อัดัม เราอยากให้เห็นใจว่าเมื่อจบพอดแคสต์นี้

English: Our listeners walk away with a deeper understanding of how they can approach both success and failure.

Chinese: 听众可以对如何应对成功和失败有更深刻的理解。

Thai: ผู้ฟังของเราจะเข้าใจลึกซึ้งยิ่งขึ้นถึงวิธีการจัดการกับความสำเร็จและความล้มเหลว

English: In a healthy and productive way.

Chinese: 以一种健康和有成效的方式。

Thai: ในวิธีที่ส่งเสริมสุขภาพและมีประสิทธิภาพ

English: And remember, this isn't just about learning English.

Chinese: 请记住，这不仅仅是学习英语。

Thai: และอย่าลืมว่านี่ไม่ได้เกี่ยวกับการเรียนภาษาอังกฤษเท่านั้น

English: It's about learning how to handle all of life's ups and downs.

Chinese: 这是关于学习如何应对生活中的起起落落。

Thai: แต่มันคือการเรียนรู้วิธีรับมือกับความขึ้นๆ ลงๆ ในชีวิต

English: We'll be talking about the role of mindset, how to set realistic goals.

Chinese: 我们将讨论心态的作用，如何设定现实的目标。

Thai: เราจะพูดถึงบทบาทของกรอบความคิดและวิธีการตั้งเป้าหมายที่เป็นจริง

English: The importance of learning from failure, and much more.

Chinese: 学习从失败中吸取教训的重要性，以及更多内容。

Thai: ความสำคัญของการเรียนรู้จากความล้มเหลว และอื่นๆ อีกมากมาย

English: So whether you're just starting out on your English learning journey.

Chinese: 所以无论您是刚刚开始您的英语学习之旅。

Thai: ดังนั้นไม่ว่าคุณจะเพิ่งเริ่มต้นเส้นทางการเรียนภาษาอังกฤษ

English: Or you've been at it for a while, this episode will have something for you.

Chinese: 或者您已经学了一段时间, 这一集都会对您有所帮助。

Thai: หรือคุณเรียนมาได้สักพักแล้ว ตอนนี้มีประโยชน์สำหรับคุณ

English: Absolutely. So without further ado, let's get started.

Chinese: 当然了。所以事不宜迟, 让我们开始吧。

Thai: แนอนอน ดังนั้นมาเริ่มกันเลยโดยไม่เสียเวลา

English: In the next segment, we'll begin by defining what success and failure mean.

Chinese: 在接下来的部分中, 我们将从定义成功和失败的意义开始。

Thai: ในส่วนถัดไป เราจะเริ่มต้นด้วยการนิยามความหมายของความสำเร็จและความล้มเหลว

English: Not just in a general sense, but also in the context of learning and personal growth.

Chinese: 不仅是一般意义上的, 而且是在学习和个人成长的背景下。

Thai: ไม่ใช่แค่ในความหมายทั่วไป แต่ยังรวมถึงในบริบทของการเรียนรู้และการเติบโตส่วนตัว

English: We'll also touch on how these definitions can change depending on the person and the situation.

Chinese: 我们还将讨论这些定义如何因人而异。

Thai: เราจะพูดถึงด้วยว่าความหมายเหล่านี้สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามบุคคลและสถานการณ์

English: So stay tuned, and we'll be right back after this short break.

Chinese: 请继续关注, 我们将在短暂的休息后马上回来。

Thai: ดังนั้นโปรดติดตาม เราจะกลับมาอีกครั้งหลังพักเบรกสั้นๆ

English: Alright, let's dive into the heart of today's discussion by first defining what success and failure mean.

Chinese: 好的, 让我们通过首先定义成功和失败的意义来深入今天的讨论。

Thai: เอาล่ะ เรามาดำดิ่งสู่หัวข้อของวันนี้ด้วยการนิยามความหมายของความสำเร็จและความล้มเหลว

English: Now, success is a word we hear a lot, but it can actually have many different meanings depending on the person and the situation.

Chinese: 成功是我们经常听到的一个词，但它的意义实际上因人因事而异。

Thai: ความสำเร็จเป็นคำที่เราได้ยินบ่อย แต่ความหมายอาจแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับบุคคลและสถานการณ์

English: In the simplest terms, we can define success as achieving goals.

Chinese: 用最简单的话来说，我们可以将成功定义为实现目标。

Thai: ในคำอธิบายง่ายๆ เราสามารถนิยามความสำเร็จว่าเป็นการบรรลุเป้าหมาย

English: But it's more than just ticking off a box on a list.

Chinese: 但成功不仅仅是清单上的一个勾选。

Thai: แต่มันไม่ใช่แค่การทำเครื่องหมายในรายการเท่านั้น

English: It's about the sense of accomplishment that comes from working towards something meaningful.

Chinese: 它是关于从为某个有意义的事情努力中获得的成就感。

Thai: มันเกี่ยวกับความรู้สึกถึงความสำเร็จที่เกิดจากการทำงานเพื่อสิ่งที่มีความหมาย

English: Whether that's learning a new skill, completing a project, or even just improving in a small way.

Chinese: 无论是学习一项新技能，完成一个项目，还是仅仅是小小的进步。

Thai: ไม่ว่าจะเป็นการเรียนรู้ทักษะใหม่ การทำโปรเจกต์ให้สำเร็จ หรือแม้แต่การปรับปรุงเล็กๆ น้อยๆ

English: Success can be about reaching a specific outcome, but it can also be about the journey of getting there.

Chinese: 成功可以是达到一个具体的结果，但也可以是实现这个目标的过程。

Thai: ความสำเร็จอาจเกี่ยวข้องกับการบรรลุผลลัพธ์ที่เฉพาะเจาะจง แต่ก็อาจเกี่ยวข้องกับการเดินทางสู่เป้าหมาย

English: For example, if you set a goal to learn English, success doesn't necessarily mean becoming completely fluent overnight.

Chinese: 例如，如果你设定目标学习英语，成功不一定意味着一夜之间变

得流利。

Thai: ตัวอย่างเช่น หากคุณตั้งเป้าหมายที่จะเรียนภาษาอังกฤษ ความสำเร็จไม่ได้หมายถึงการพูดคล่องในชั่วข้ามคืน

English: It could mean understanding a new word, having a short conversation in English, or even just feeling more confident speaking the language.

Chinese: 它可能意味着理解一个新单词，用英语进行一次简短的对话，甚至只是对使用这门语言更有信心。

Thai: มันอาจหมายถึงการเข้าใจคำศัพท์ใหม่ การสนทนาสั้นๆ ในภาษาอังกฤษ หรือแม้แต่การรู้สึกมั่นใจมากขึ้นในการพูดภาษา

English: Success is really personal, and it's important to recognize the smaller victories along the way.

Chinese: 成功是非常个人化的，重要的是要认识到沿途的小胜利。

Thai: ความสำเร็จเป็นเรื่องส่วนบุคคลอย่างมาก และสิ่งสำคัญคือต้องยอมรับชัยชนะเล็กๆ น้อยๆ ระหว่างทาง

English: Yes, I agree with you, Adam. Success is definitely about more than just reaching a big goal.

Chinese: 是的，我同意你的观点，亚当。成功绝对不仅仅是实现一个大的目标。

Thai: ใช่ ฉันเห็นด้วยกับคุณ อัดัม ความสำเร็จไม่ได้หมายถึงแค่การบรรลุเป้าหมายใหญ่เท่านั้น

English: It's also about the small steps we take every day.

Chinese: 它也关乎我们每天迈出的小步伐。

Thai: มันยังเกี่ยวข้องกับก้าวเล็กๆ ที่เราทำในแต่ละวัน

English: When I think about success, I also think about happiness and self-improvement.

Chinese: 当我想到成功时，我也会想到幸福和自我提升。

Thai: เมื่อฉันนึกถึงความสำเร็จ ฉันยังนึกถึงความสุขและการพัฒนาตนเอง

English: Sometimes success is about achieving external goals like getting a promotion at work or passing an exam.

Chinese: 有时成功是关于实现外部目标，比如升职或通过考试。

Thai: บางครั้งความสำเร็จเกี่ยวกับการบรรลุเป้าหมายภายนอก เช่น การเลื่อนตำแหน่งที่ทำงานหรือสอบผ่าน

English: But it can also be about internal growth—feeling more confident, overcoming a fear, or learning from an experience.

Chinese: 但它也可以是关于内部的成长——变得更加自信，克服恐惧，或从经验中学习。

Thai: แต่มันยังอาจหมายถึงการเติบโตภายใน เช่น การรู้สึกมั่นใจมากขึ้น การเอาชนะความกลัว หรือการเรียนรู้จากประสบการณ์

English: Success can be the process of becoming a better version of ourselves step by step.

Chinese: 成功可以是一步步成为更好的自己过程。

Thai: ความสำเร็จสามารถเป็นกระบวนการของการเป็นตัวเองในเวอร์ชันที่ดีกว่าทีละก้าว

English: For example, even if you've had a difficult day learning English.

Chinese: 例如，即使你今天学习英语很困难。

Thai: ตัวอย่างเช่น แม้ว่าคุณจะมีวันที่ยากลำบากในการเรียนภาษาอังกฤษ

English: You might still consider it a success if you learned something new or if you pushed yourself to practice.

Chinese: 如果你学到了一些新东西或逼自己练习，你仍然可以认为这是成功的。

Thai: คุณอาจยังถือว่าวันนั้นเป็นความสำเร็จ ถ้าคุณได้เรียนรู้อะไรใหม่ๆ หรือผลักดันตัวเองให้ฝึกฝน

English: Success isn't always about perfection—it's about progress.

Chinese: 成功并不总是关于完美——而是关于进步。

Thai: ความสำเร็จไม่ใช่เรื่องของความสมบูรณ์แบบเสมอไป แต่มันเกี่ยวกับความก้าวหน้า

English: That's such a great point, Julia. I love the idea of success being tied to self-improvement.

Chinese: 茱莉亚，这真是个很棒的观点。我喜欢将成功与自我提升联系在一起的想法。

Thai: นั่นเป็นประเด็นที่ยอดเยียมมากจริงๆ ฉันชอบแนวคิดที่เชื่อมโยงความสำเร็จกับการพัฒนาตนเอง

English: Because it means that even if things don't go perfectly.

Chinese: 因为这意味着即使事情没有完全按计划进行。

Thai: เพราะมันหมายความว่าแม้ว่าสิ่งต่างๆ จะไม่เป็นไปตามแผนเป๊ะๆ

English: We can still find value in the effort we've put in.

Chinese: 我们仍然可以从我们付出的努力中找到价值。

Thai: เราก็ยังสามารถค้นหาคุณค่าในความพยายามที่เราลงมือทำ

English: This brings us to the other side of the coin: failure.

Chinese: 这引出了硬币的另一面：失败。

Thai: นี่พาเราไปสู่ด้านตรงข้ามของเหรียญ: ความล้มเหลว

English: Failure is something we often fear or try to avoid.

Chinese: 失败是我们经常害怕或试图避免的事情。

Thai: ความล้มเหลวเป็นสิ่งที่เรามักจะกลัวหรือพยายามหลีกเลี่ยง

English: But it's just as much a part of life as success.

Chinese: 但它和成功一样是生活的一部分。

Thai: แต่มันก็เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเช่นเดียวกับความสำเร็จ

English: In its simplest form, we can define failure as not achieving what we expect or want.

Chinese: 从最简单的形式来看，我们可以将失败定义为没有达到我们期望或想要的东西。

Thai: ในรูปแบบที่ง่ายที่สุด เราสามารถนิยามความล้มเหลวว่าเป็นการไม่ได้สิ่งที่เราคาดหวังหรืออยากได้

English: It's when the outcome we were hoping for doesn't happen.

Chinese: 就是当我们期望的结果没有发生时。

Thai: มันคือเมื่อผลลัพธ์ที่เราหวังไว้ไม่เกิดขึ้น

English: But like success, failure is also subjective.

Chinese: 但与成功一样，失败也是主观的。

Thai: แต่เช่นเดียวกับความสำเร็จ ความล้มเหลวก็เป็นเรื่องของมุมมองส่วนบุคคล

English: What might feel like a failure to one person could just be a learning experience to someone else.

Chinese: 对一个人来说可能是失败的东西, 对另一个人来说可能只是一次学习经历。

Thai: สิ่งที่มีบางคนอาจมองว่าเป็นความล้มเหลว อาจเป็นเพียงประสบการณ์การเรียนรู้สำหรับคนอื่น

English: For instance, let's say you try to speak English in front of a group of people.

Chinese: 例如, 假设你试图在一群人面前说英语。

Thai: ตัวอย่างเช่น ลองนึกภาพว่าคุณพยายามพูดภาษาอังกฤษต่อหน้าคนกลุ่มหนึ่ง

English: And you stumble over your words.

Chinese: 然后你结结巴巴。

Thai: แล้วคุณพูดติดขัด

English: You might feel like you failed because it didn't go as smoothly as you wanted.

Chinese: 你可能会觉得自己失败了, 因为没有像你期望的那样顺利。

Thai: คุณอาจรู้สึกว่าคุณล้มเหลว เพราะมันไม่เป็นไปอย่างที่youคาดหวัง

English: But is that really a failure, or is it just part of the learning process?

Chinese: 但这真的是失败吗? 还是仅仅是学习过程的一部分?

Thai: แต่นั่นเป็นความล้มเหลวจริงๆ หรือมันเป็นเพียงส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้?

...

English: Exactly, Adam. I think it's really important to reframe how we think about failure.

Chinese: 没错, 亚当。我认为重新定义我们对失败的看法非常重要。

Thai: ใช่เลย อัดัม ฉันคิดว่ามันสำคัญมากที่จะเปลี่ยนมุมมองของเราต่อความล้มเหลว

English: When we hear the word failure, we tend to think of something negative, something final.

Chinese: 当我们听到“失败”这个词时, 我们往往会想到一些消极的、最终的

东西。

Thai: เมื่อเราได้ยินคำว่า "ความล้มเหลว" เรามักจะนึกถึงสิ่งที่เป็นลบหรือสิ้นสุด

English: But in reality, failure is not the end.

Chinese: 但实际上，失败并不是终点。

Thai: แต่ในความเป็นจริง ความล้มเหลวไม่ใช่จุดจบ

English: It's just a part of the journey toward success.

Chinese: 它只是通往成功旅程的一部分。

Thai: มันเป็นส่วนหนึ่งของการเดินทางไปสู่ความสำเร็จ

English: In fact, many successful people talk about how they've failed multiple times before achieving their goals.

Chinese: 实际上，许多成功人士都谈到他们在实现目标之前失败过多次。

Thai: ในความเป็นจริง หลายคนที่ประสบความสำเร็จมักพูดถึงความล้มเหลวหลายครั้งก่อนที่จะบรรลุเป้าหมาย

English: So instead of seeing failure as something to avoid.

Chinese: 因此，与其将失败视为需要避免的事情。

Thai: ดังนั้น แทนที่จะมองว่าความล้มเหลวเป็นสิ่งที่ต้องหลีกเลี่ยง

English: We can look at it as an opportunity to learn and grow.

Chinese: 我们可以将其视为学习和成长的机会。

Thai: เราสามารถมองมันเป็นโอกาสในการเรียนรู้และเติบโต

English: If you didn't do well on a language test, for example.

Chinese: 比如，如果你的语言考试没考好。

Thai: ตัวอย่างเช่น หากคุณทำข้อสอบภาษาได้ไม่ดี

English: That doesn't mean you're bad at English.

Chinese: 这并不意味着你的英语不好。

Thai: นั่นไม่ได้หมายความว่า你不เก่งภาษาอังกฤษ

English: It just means there are areas where you can improve.

Chinese: 这只是意味着还有可以改进的地方。

Thai: มันหมายความว่ายังมีสิ่งที่คุณสามารถพัฒนาได้

English: And once you identify those areas, you can work on them and become even better.

Chinese: 一旦你找出这些地方, 你就可以改进并变得更好。

Thai: และเมื่อคุณระบุจุดเหล่านั้นได้ คุณก็สามารถปรับปรุงและพัฒนาตัวเองได้ดีขึ้น

English: That's why I always say that failure is not the opposite of success—it's part of it.

Chinese: 这就是为什么我总是说失败不是成功的对立面——它是成功的一部分。

Thai: นั่นคือเหตุผลที่ฉันมักพูดเสมอว่าความล้มเหลวไม่ใช่สิ่งที่ตรงข้ามกับความสำเร็จ แต่มันเป็นส่วนหนึ่งของความสำเร็จ

English: That's such an important mindset to have, Julia.

Chinese: 茱莉亚, 这是一种非常重要的心态。

Thai: นั่นเป็นกรอบความคิดที่สำคัญมากเลยจุลีย

English: I think a lot of people struggle with this, especially when it comes to learning new skills like a language.

Chinese: 我认为很多人都在这个方面挣扎, 尤其是在学习语言等新技能时。

Thai: ฉันคิดว่าหลายคนมีปัญหากับเรื่องนี้ โดยเฉพาะเมื่อพูดถึงการเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ เช่น ภาษา

English: It's easy to get discouraged if things don't go perfectly the first time.

Chinese: 如果第一次事情没有完美地进行, 很容易感到气馁。

Thai: มันง่ายที่จะรู้สึกท้อแท้หากสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปอย่างสมบูรณ์แบบในครั้งแรก

English: But if we change the way we look at failure, it becomes less scary.

Chinese: 但如果我们改变看待失败的方式, 它就没那么可怕了。

Thai: แต่ถ้าเราเปลี่ยนวิธีที่เรามองความล้มเหลว มันก็จะไม่น่ากลัวอีกต่อไป

English: And more like a stepping stone.

Chinese: 更像是一个垫脚石。

Thai: และกลายเป็นเหมือนขั้นบันได

English: Let's think about an example. Imagine someone who's learning English.

Chinese: 想象一个例子。想象一个正在学习英语的人。

Thai: ลองคิดถึงตัวอย่างหนึ่ง นึกถึงคนที่กำลังเรียนภาษาอังกฤษ

English: And they decide to speak to a native English speaker for the first time.

Chinese: 他们决定第一次与一位以英语为母语的人交谈。

Thai: และพวกเขาตัดสินใจพูดคุยกับเจ้าของภาษาอังกฤษเป็นครั้งแรก

English: They're nervous, of course, but they give it a try.

Chinese: 当然，他们很紧张，但他们愿意尝试。

Thai: แน่นอนว่าพวกเขารู้สึกประหม่า แต่พวกเขาก็ลองทำ

English: Now, maybe they make some mistakes.

Chinese: 也许他们犯了一些错误。

Thai: ตอนนี้ บางทีพวกเขาอาจทำผิดพลาดไปบ้าง

English: Maybe they forget a few words.

Chinese: 可能他们忘记了一些单词。

Thai: บางทีพวกเขาอาจลืมคำบางคำ

English: And maybe the conversation doesn't go exactly as planned.

Chinese: 或许对话并没有完全按照计划进行。

Thai: และบางทีการสนทนาอาจไม่เป็นไปตามที่วางแผนไว้

English: That could feel like a failure at first.

Chinese: 起初这可能会让人觉得是失败。

Thai: นั่นอาจรู้สึกเหมือนเป็นความล้มเหลวในตอนแรก

English: But if they reflect on the experience, they'll realize that just the act of trying to speak in English is a success in itself.

Chinese: 但如果他们反思这次经历，他们会意识到仅仅尝试用英语交流本身就是一种成功。

Thai: แต่ถ้าพวกเขาคิดทบทวนเกี่ยวกับประสบการณ์นี้ พวกเขาจะตระหนักว่าการลองพูดภาษาอังกฤษเป็นความสำเร็จในตัวเอง

English: They've gained confidence, they've practiced, and they've learned something new.

Chinese: 他们获得了信心, 练习了, 并学到了新东西。

Thai: พวกเขาได้ความมั่นใจ ได้ฝึกฝน และได้เรียนรู้อะไรใหม่ๆ

English: That's why it's important to see failure as part of the process, not something to fear.

Chinese: 这就是为什么将失败视为过程的一部分, 而不是害怕的事情很重要。

Thai: นั่นคือเหตุผลว่าทำไมการมองความล้มเหลวเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการจึงสำคัญ ไม่ใช่สิ่งที่ต้องกลัว

English: Yes, and I think another great example is setting career goals.

Chinese: 是的, 我认为另一个很好的例子是设定职业目标。

Thai: ใช่ และฉันคิดว่าอีกตัวอย่างที่ดีคือการตั้งเป้าหมายในอาชีพ

English: Let's say someone wants to get a promotion at work.

Chinese: 假设某人想要在工作中得到升职。

Thai: สมมติว่ามีคนต้องการเลื่อนตำแหน่งในที่ทำงาน

English: But they don't get the position they applied for.

Chinese: 但他们没有得到他们申请的职位。

Thai: แต่พวกเขาไม่ได้รับตำแหน่งที่สมัคร

English: It might feel like a failure at the moment.

Chinese: 当时可能会觉得是失败。

Thai: ในตอนนั้นมันอาจรู้สึกเหมือนเป็นความล้มเหลว

English: And they might feel disappointed or frustrated.

Chinese: 他们可能会感到失望或沮丧。

Thai: และพวกเขาอาจรู้สึกผิดหวังหรือหงุดหงิด

English: But if they look at it from a different perspective, they can see it as an opportunity to learn.

Chinese: 但如果他们从不同的角度看待, 他们会将其视为一个学习的机会。

Thai: แต่ถ้าพวกเขามองมันจากมุมมองที่ต่างออกไป พวกเขาจะมองว่าเป็นโอกาสในการเรียนรู้

English: Maybe they need to develop certain skills or improve their communication.

Chinese: 也许他们需要发展某些技能或提高他们的沟通能力。

Thai: บางทีพวกเขาอาจต้องพัฒนาทักษะบางอย่างหรือปรับปรุงการสื่อสาร

English: Whatever the case, the experience of not getting the promotion can actually help them grow and prepare for the next opportunity.

Chinese: 无论情况如何，没有得到升职的经历实际上可以帮助他们成长并为下一个机会做准备。

Thai: ไม่ว่ากรณีใดก็ตาม ประสบการณ์ที่ไม่ได้เลื่อนตำแหน่งอาจช่วยให้พวกเขาเติบโตและเตรียมพร้อมสำหรับโอกาสครั้งหน้า

English: It's the same with learning a language.

Chinese: 学习一门语言也是如此。

Thai: มันเหมือนกับการเรียนรู้ภาษา

English: If you make mistakes, those mistakes are just feedback on what you can improve.

Chinese: 如果你犯了错误，这些错误只是告诉你哪些地方可以改进的反馈。

Thai: หากคุณทำผิดพลาด ความผิดพลาดเหล่านั้นเป็นเพียงข้อมูลย้อนกลับว่าคุณสามารถปรับปรุงอะไรได้บ้าง

English: In a way, failure gives us the information we need to succeed.

Chinese: 在某种程度上，失败给了我们成功所需的信息。

Thai: ในทางหนึ่ง ความล้มเหลวให้ข้อมูลที่เรต้องการสำหรับความสำเร็จ

English: That's such a good point, Julia.

Chinese: 茱莉亚，这真是个好观点。

Thai: นั่นเป็นประเด็นที่ดีมากเลย จูเลีย

English: And I think it's helpful to remember that everyone, no matter how successful they seem, has experienced failure at some point.

Chinese: 我认为记住这一点很有帮助，无论一个人看起来多么成功，他在

某个时刻都经历过失败。

Thai: และฉันคิดว่ามันช่วยได้มากที่จะจำไว้ว่าทุกคน ไม่ว่าดูเหมือนจะประสบความสำเร็จแค่ไหน ก็เคยประสบความสำเร็จล้มเหลวในบางจุด

English: In fact, many of the most successful people in the world talk about how failure played a huge role in their journey.

Chinese: 事实上，世界上许多最成功的人都谈到失败在他们的旅程中起到了多大的作用。

Thai: ในความเป็นจริง หลายคนที่ประสบความสำเร็จมากที่สุดในโลกพูดถึงว่าความล้มเหลวมีบทบาทสำคัญอย่างไรในเส้นทางของพวกเขา

English: Take someone like Thomas Edison, for example.

Chinese: 以托马斯·爱迪生为例。

Thai: ยกตัวอย่างเช่นโทมัส เอ็ดิสัน

English: He's famous for inventing the light bulb.

Chinese: 他因发明电灯泡而闻名。

Thai: เขามีชื่อเสียงจากการประดิษฐ์หลอดไฟ

English: But what people often forget is that he failed hundreds of times before he finally got it right.

Chinese: 但人们常常忘记的是，他在最终成功之前失败了数百次。

Thai: แต่สิ่งที่ผู้คนมักลืมคือเขาล้มเหลวนับร้อยครั้งก่อนที่จะทำสำเร็จ

English: When asked about his failures, he didn't see them as wasted efforts.

Chinese: 当被问及他的失败时，他并不认为那些是浪费的努力。

Thai: เมื่อถูกถามถึงความล้มเหลวของเขา เขาไม่ได้มองว่ามันเป็นความพยายามที่สูญเปล่า

English: Instead, he said, "I have not failed. I've just found 10,000 ways that won't work."

Chinese: 相反，他说：“我没有失败。我只是发现了一万种行不通的方法。”

Thai: เขากล่าวว่า "ฉันไม่ได้ล้มเหลว ฉันเพียงค้นพบวิธีการที่ไม่ได้ผลถึงหมื่นวิธี"

English: His mindset was focused on learning from each failure and using it as a step toward success.

Chinese: 他的心态是专注于从每一次失败中学习, 并将其作为迈向成功的一步。

Thai: กรอบความคิดของเขามุ่งเน้นไปที่การเรียนรู้จากความล้มเหลวแต่ละครั้งและใช้มันเป็นก้าวไปสู่ความสำเร็จ

English: That's a great lesson for all of us, especially when we face challenges in learning English or any other goal we're working toward.

Chinese: 这是对我们所有人的一个很好的教训, 尤其是在我们面对学习英语或其他目标的挑战时。

Thai: นั่นเป็นบทเรียนที่ยอดเยียมสำหรับเราทุกคน โดยเฉพาะเมื่อเราต้องเผชิญกับความท้าทายในการเรียนภาษาอังกฤษหรือเป้าหมายอื่นๆ ที่เรากำลังทำ

English: That's such an inspiring example, Adam.

Chinese: 亚当, 这真是一个鼓舞人心的例子。

Thai: นั่นเป็นตัวอย่างที่สร้างแรงบันดาลใจมากเลย อัดัม

English: And it really shows how success and failure are connected.

Chinese: 它确实显示了成功和失败是如何联系在一起的。

Thai: และมันแสดงให้เห็นว่าความสำเร็จและความล้มเหลวมีความเชื่อมโยงกันอย่างไร

English: You can't have one without the other.

Chinese: 没有失败就没有成功。

Thai: คุณไม่สามารถมีสิ่งหนึ่งได้โดยไม่มีอีกสิ่งหนึ่ง

English: Every failure brings you closer to success if you're willing to learn from it.

Chinese: 如果你愿意从中学习, 每一次失败都会让你更接近成功。

Thai: ทุกความล้มเหลวพาคุณเข้าใกล้ความสำเร็จมากขึ้น หากคุณยอมเรียนรู้จากมัน

English: I think it's also important to mention that success and failure aren't always as clear-cut as we think.

Chinese: 我认为还需要提到的是, 成功和失败并不像我们想象的那样泾渭分明。

Thai: ฉันคิดว่าสิ่งที่สำคัญอีกอย่างคือความสำเร็จและความล้มเหลวไม่ได้แยกกันชัดเจนเสมอไป

English: Sometimes what we think is a failure might actually be a success in disguise.

Chinese: 有时我们认为是失败的事情实际上可能是伪装的成功。

Thai: บางครั้งสิ่งที่เราคิดว่าเป็นความล้มเหลว อาจเป็นความสำเร็จที่ซ่อนอยู่

English: For instance, if you try something and it doesn't work out.

Chinese: 例如，如果你尝试了一件事但没有成功。

Thai: ตัวอย่างเช่น ถ้าคุณลองทำอะไรสักอย่างแล้วมันไม่ได้ผล

English: It might lead you to discover a new path or a better way of doing things.

Chinese: 它可能会引导你发现一条新道路或一种更好的做事方法。

Thai: มันอาจทำให้คุณค้นพบเส้นทางใหม่หรือวิธีที่ดีกว่าในการทำสิ่งต่างๆ

English: So rather than focusing on the outcome, it's important to focus on the process and the progress you're making along the way.

Chinese: 所以，与其专注于结果，不如专注于过程和你一路取得的进步。

Thai: ดังนั้น แทนที่จะมุ่งเน้นที่ผลลัพธ์ สิ่งสำคัญคือการมุ่งเน้นที่กระบวนการและความก้าวหน้าที่คุณทำได้ระหว่างทาง

English: Exactly, Julia. It's all about perspective.

Chinese: 没错，茱莉亚。一切都在于视角。

Thai: ถูกต้อง จูเลีย ทุกอย่างขึ้นอยู่กับมุมมอง

English: Success isn't always about achieving the perfect result.

Chinese: 成功并不总是关于取得完美的结果。

Thai: ความสำเร็จไม่ได้เกี่ยวกับการบรรลุผลลัพธ์ที่สมบูรณ์แบบเสมอไป

English: It's about moving forward, even if it's just one step at a time.

Chinese: 它是关于不断前进，即使只是一步一步地前进。

Thai: มันเกี่ยวกับการก้าวไปข้างหน้า แม้จะเป็นเพียงก้าวละนิดเดียว

English: And failure isn't something to be ashamed of.

Chinese: 而失败不是一件值得羞愧的事。

Thai: และความล้มเหลวไม่ใช่สิ่งที่ควรรู้สึกอาย

English: It's something to learn from.

Chinese: 它是值得学习的东西。

Thai: มันคือสิ่งที่เราควรเรียนรู้จากมัน

English: Whether you're learning a new language, pursuing a career, or working on a personal goal.

Chinese: 无论你是在学习一门新语言, 追求职业目标, 还是努力实现个人目标。

Thai: ไม่ว่าคุณจะทำอะไร เรียนรู้ภาษาใหม่ การทำเป้าหมายในอาชีพ หรือการทำเป้าหมายส่วนตัว

English: Both success and failure are part of the same journey.

Chinese: 成功和失败都是同一旅程的一部分。

Thai: ความสำเร็จและความล้มเหลวเป็นส่วนหนึ่งของการเดินทางเดียวกัน

English: They're not separate, they're connected.

Chinese: 它们不是分开的, 而是相连的。

Thai: มันไม่ได้แยกจากกัน แต่มันเชื่อมโยงกัน

English: And the more we embrace that idea, the more we can grow and succeed in all areas of our lives.

Chinese: 我们越接受这个观点, 就越能在生活的各个方面成长和成功。

Thai: และยังเรายอมรับแนวคิดนี้มากเท่าไร เราจะสามารถเติบโตและประสบความสำเร็จในทุกด้านของชีวิตมากขึ้น

English: I couldn't agree more, Adam.

Chinese: 我完全同意, 亚当。

Thai: ฉันเห็นด้วยอย่างยิ่ง อัดัม

English: So to all our listeners out there, remember: success and failure are part of everyone's life.

Chinese: 所以, 对我们所有的听众来说, 请记住: 成功和失败是每个人生活的一部分。

Thai: ดังนั้น สำหรับผู้ฟังทุกคน จำไว้ว่า ความสำเร็จและความล้มเหลวเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตของทุกคน

English: It's not about avoiding failure or achieving perfection.

Chinese: 这不是关于避免失败或追求完美。

Thai: มันไม่ได้เกี่ยวกับการหลีกเลี่ยงความล้มเหลวหรือการบรรลุความสมบูรณ์แบบ

English: It's about embracing the process, learning from your mistakes, and celebrating the small victories along the way.

Chinese: 而是关于拥抱过程，从错误中学习，并庆祝一路上的小胜利。

Thai: มันเกี่ยวกับการยอมรับกระบวนการ เรียนรู้จากความผิดพลาด และฉลองชัยชนะเล็กๆ ระหว่างทาง

English: In the next segment, we'll be talking more about mindset and how having the right attitude can help you turn failure into success.

Chinese: 在接下来的部分中，我们将进一步讨论心态，以及正确的态度如何帮助你将失败转化为成功。

Thai: ในส่วนถัดไป เราจะพูดถึงกรอบความคิดเพิ่มเติมและวิธีที่ทัศนคติที่ถูกต้องสามารถช่วยให้คุณเปลี่ยนความล้มเหลวเป็นความสำเร็จ

English: So stay with us, and we'll be right back after this short break.

Chinese: 请继续关注，我们将在短暂的休息后马上回来。

Thai: โปรดอยู่กับเรา แล้วเราจะกลับมาหลังพักเบรกสั้นๆ

English: Now let's talk about something that plays a huge role in how we handle both success and failure—our mindset.

Chinese: 现在让我们谈谈对我们如何应对成功和失败起到巨大作用的东西——我们的心态。

Thai: ตอนนี้เรามาพูดถึงสิ่งที่มีบทบาทสำคัญในการรับมือทั้งความสำเร็จและความล้มเหลว นั่นคือกรอบความคิด

English: You may have heard of two different kinds of mindsets: a fixed mindset and a growth mindset.

Chinese: 你可能听说过两种不同的心态：固定型心态和成长型心态。

Thai: คุณอาจเคยได้ยินเกี่ยวกับกรอบความคิดสองแบบ: กรอบความคิดแบบตายตัว และแบบเติบโต

English: These terms were made famous by a psychologist named Carol Dweck, who studied how our beliefs about our abilities affect our behavior.

Chinese: 这些术语由一位名叫卡罗尔·德韦克的心理学家推广开来，她研究

了我们对自己能力的信念如何影响我们的行为。

Thai: คำเหล่านี้โด่งดังขึ้นโดยนักจิตวิทยาชื่อแคโรล ดเว็ก ที่ศึกษาเกี่ยวกับความเชื่อในความสามารถของเราที่ส่งผลต่อพฤติกรรม

English: To explain it simply, a fixed mindset is when people believe their abilities, intelligence, or talents are fixed, meaning they can't change or improve.

Chinese: 简单来说, 固定型心态是指人们认为自己的能力、智力或才华是固定的, 无法改变或提升。

Thai: อธิบายง่ายๆ กรอบความคิดแบบตายตัวคือการที่คนเชื่อว่าความสามารถสติปัญญา หรือพรสวรรค์ของพวกเขาคงที่และไม่สามารถเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาได้

English: People with a fixed mindset often think that they are either good at something or they're not.

Chinese: 拥有固定型心态的人通常认为他们要么擅长某件事, 要么就不擅长。

Thai: คนที่มีกรอบความคิดแบบตายตัวมักคิดว่าพวกเขาเก่งในบางอย่างหรือไม่เก่งเลย

English: For example, someone with a fixed mindset might say, "I'm just not good at English, and I'll never be able to learn it."

Chinese: 例如, 拥有固定型心态的人可能会说: "我就是不擅长英语, 我永远也学不会。"

Thai: ตัวอย่างเช่น คนที่มีกรอบความคิดแบบตายตัวอาจพูดว่า "ฉันไม่เก่งภาษาอังกฤษและไม่มีวันเรียนรู้ได้"

English: They believe their ability is limited, so they don't try to improve because they think it won't make a difference.

Chinese: 他们认为自己的能力是有限的, 所以他们不尝试提高, 因为他们认为这没有意义。

Thai: พวกเขาเชื่อว่าความสามารถของตนมีขีดจำกัด ดังนั้นพวกเขาจึงไม่พยายามพัฒนาเพราะคิดว่ามันจะไม่เปลี่ยนแปลงอะไร

English: On the other hand, a growth mindset is the belief that abilities can be developed through hard work, effort, and learning.

Chinese: 另一方面, 成长型心态是相信通过努力、付出和学习可以发展能

力。

Thai: ในทางกลับกัน กรอบความคิดแบบเติบโตคือความเชื่อที่ว่าความสามารถสามารถพัฒนาได้ผ่านการทำงานหนัก ความพยายาม และการเรียนรู้

English: People with a growth mindset understand that even if they aren't good at something now, they can improve over time.

Chinese: 拥有成长型心态的人明白，即使他们现在不擅长某件事，随着时间的推移，他们可以变得更好。

Thai: คนที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตเข้าใจว่าแม้ว่าพวกเขาจะไม่เก่งในบางอย่างตอนนี้ พวกเขาก็สามารถพัฒนาขึ้นได้เมื่อเวลาผ่านไป

English: They believe that challenges and failures are opportunities to grow.

Chinese: 他们认为挑战和失败是成长的机会。

Thai: พวกเขาเชื่อว่าความท้าทายและความล้มเหลวเป็นโอกาสในการเติบโต

English: So instead of giving up when things get hard, they keep going because they know that they can get better with practice.

Chinese: 因此，当事情变得困难时，他们不会放弃，而是继续努力，因为他们知道通过练习可以变得更好。

Thai: ดังนั้น เมื่อสิ่งต่างๆ ยากขึ้น พวกเขาจะไม่ยอมแพ้ แต่จะพยายามต่อไปเพราะพวกเขารู้ว่าฝึกฝนแล้วจะดีขึ้น

English: For example, if someone with a growth mindset struggles with English, they won't say, "I'll never learn this."

Chinese: 例如，如果一个有成长型心态的人在学英语时遇到困难，他们不会说：“我永远学不会。”

Thai: ตัวอย่างเช่น หากคนที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตมีปัญหากับภาษาอังกฤษ พวกเขาจะไม่พูดว่า "ฉันจะไม่มีวันเรียนรู้สิ่งนี้ได้"

English: Instead, they might say, "I'm not good at English yet, but I'll keep practicing and improving."

Chinese: 相反，他们可能会说：“我还不擅长英语，但我会继续练习并提高。”

Thai: แต่พวกเขาอาจพูดว่า "ฉันยังไม่เก่งภาษาอังกฤษ แต่ฉันจะฝึกฝนและพัฒนาต่อไป"

English: It's all about believing that change is possible.

Chinese: 这完全是关于相信改变是可能的。

Thai: มันเกี่ยวกับการเชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นไปได้

...

English: Exactly, Julia. And this difference in mindset can have a huge impact on how we approach both success and failure.

Chinese: 没错，茱莉亚。这种心态的差异会极大地影响我们对成功和失败的态度。

Thai: ถูกต้อง จูเลีย ความแตกต่างในกรอบความคิดนี้สามารถส่งผลอย่างมากต่อวิธีที่เราจัดการกับความสำเร็จและความล้มเหลว

English: If you have a fixed mindset, you might avoid challenges because you're afraid of failing.

Chinese: 如果你有固定型心态，你可能会因为害怕失败而回避挑战。

Thai: หากคุณมีกรอบความคิดแบบตายตัว คุณอาจหลีกเลี่ยงความท้าทายเพราะกลัวความล้มเหลว

English: You might think that if you don't succeed right away, it means you're not capable.

Chinese: 你可能会认为如果你没有立即成功，这意味着你没有能力。

Thai: คุณอาจคิดว่าถ้าคุณไม่ประสบความสำเร็จทันที แปลว่าคุณไม่มีความสามารถ

English: This can make you give up easily and stop you from even trying.

Chinese: 这可能会让你轻易放弃，甚至让你停止尝试。

Thai: นี่อาจทำให้คุณล้มเลิกง่ายๆ และหยุดพยายามไปเลย

English: But if you have a growth mindset, you'll see challenges as opportunities to learn.

Chinese: 但如果你有成长型心态，你会将挑战视为学习的机会。

Thai: แต่ถ้าคุณมีกรอบความคิดแบบเติบโต คุณจะมองความท้าทายเป็นโอกาสในการเรียนรู้

English: You won't be afraid of failure because you understand that failure is part of the learning process.

Chinese: 你不会害怕失败，因为你明白失败是学习过程的一部分。

Thai: คุณจะไม่กลัวความล้มเหลว เพราะคุณเข้าใจว่าความล้มเหลวเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้

English: It's a completely different way of thinking, and it can make a big difference in how much you achieve.

Chinese: 这是一种完全不同的思维方式，它可以极大地影响你的成就。

Thai: มันเป็นวิธีคิดที่แตกต่างออกไป และสามารถสร้างความแตกต่างอย่างมากต่อสิ่งที่คุณประสบความสำเร็จ

English: That's right. When you have a growth mindset, you see effort as something positive.

Chinese: 没错。当你有成长型心态时，你会将努力视为一件积极的事情。

Thai: ถูกต้อง เมื่อคุณมีกรอบความคิดแบบเติบโต คุณจะมองว่าความพยายามเป็นสิ่งที่ดี

English: You understand that the more you practice, the better you'll become.

Chinese: 你明白练习得越多，你就会变得越好。

Thai: คุณเข้าใจว่ายิ่งฝึกฝนมากเท่าไร คุณจะเก่งขึ้นเท่านั้น

English: On the other hand, with a fixed mindset, you might think that effort is a sign of weakness.

Chinese: 另一方面，拥有固定型心态的人可能会认为努力是软弱的表现。

Thai: ในทางกลับกัน คนที่มีกรอบความคิดแบบตายตัวอาจคิดว่าความพยายามเป็นสัญลักษณ์ของความอ่อนแอ

English: That if you have to work hard, it means you're not naturally good at something.

Chinese: 如果你需要努力工作，这意味着你天生不擅长某事。

Thai: หากคุณต้องทำงานหนัก หมายความว่า你可能ไม่ได้เก่งในสิ่งนั้นโดยธรรมชาติ

English: But that's not true at all.

Chinese: 但那根本不是事实。

Thai: แต่นั่นไม่ใช่ความจริงเลย

English: Even the most successful people in the world had to put in a lot of effort to get where they are today.

Chinese: 即使是世界上最成功的人也必须付出大量的努力才能达到今天的成就。

Thai: แม้แต่คนที่ประสบความสำเร็จที่สุดในโลกก็ต้องใช้ความพยายามอย่างมาก เพื่อมาถึงจุดที่พวกเขาอยู่ในวันนี้

English: The key difference is that they didn't see effort as a bad thing.

Chinese: 关键的不同在于他们不认为努力是一件坏事。

Thai: ความแตกต่างสำคัญคือพวกเขาไม่มองว่าความพยายามเป็นสิ่งที่ไม่ดี

English: They saw it as the path to success.

Chinese: 他们认为努力是通向成功的道路。

Thai: พวกเขามองว่ามันคือเส้นทางสู่ความสำเร็จ

English: And they weren't afraid to fail because they knew that failure is just part of the journey.

Chinese: 他们不害怕失败，因为他们知道失败只是旅程的一部分。

Thai: และพวกเขาไม่กลัวความล้มเหลว เพราะพวกเขารู้ว่าความล้มเหลวเป็นเพียงส่วนหนึ่งของการเดินทาง

English: Yes, and that's such an important point.

Chinese: 是的，这是一个非常重要的观点。

Thai: ใช่ และนั่นเป็นประเด็นที่สำคัญมาก

English: If we believe that our abilities are fixed, we limit ourselves.

Chinese: 如果我们相信自己的能力是固定的，我们就限制了自己。

Thai: ถ้าเราเชื่อว่าความสามารถของเราคงที่ เรากำลังจำกัดตัวเอง

English: We might be afraid to try new things, take risks, or put ourselves in situations where we might fail.

Chinese: 我们可能害怕尝试新事物，冒险，或让自己处于可能失败的境地。

Thai: เราอาจกลัวที่จะลองสิ่งใหม่ๆ เสี่ยง หรืออยู่ในสถานการณ์ที่เราอาจล้มเหลว

English: But with a growth mindset, we're open to new experiences.

Chinese: 但有了成长型心态，我们会对新体验持开放态度。

Thai: แต่ด้วยกรอบความคิดแบบเติบโต เราจะเปิดรับประสบการณ์ใหม่ๆ

English: And we're willing to keep going, even when things get tough.

Chinese: 并且即使事情变得艰难, 我们也愿意继续前行。

Thai: และเรายินดีที่จะเดินหน้าต่อ แม้ในยามที่สิ่งต่างๆ ยากลำบาก

English: Let me give you a simple example.

Chinese: 让我给你一个简单的例子。

Thai: ให้ฉันยกตัวอย่างง่ายๆ

English: Imagine you're learning English, and you try to have a conversation with someone.

Chinese: 想象你正在学习英语, 并试图与某人进行对话。

Thai: ลองนึกภาพว่าคุณกำลังเรียนภาษาอังกฤษ และพยายามพูดคุยกับใครสักคน

English: But you make a lot of mistakes.

Chinese: 但你犯了很多错误。

Thai: แต่คุณทำผิดพลาดหลายอย่าง

English: If you have a fixed mindset, you might feel embarrassed and decide not to speak English again.

Chinese: 如果你有固定型心态, 你可能会感到尴尬, 并决定不再说英语。

Thai: หากคุณมีกรอบความคิดแบบตายตัว คุณอาจรู้สึกอายและตัดสินใจที่จะไม่พูดภาษาอังกฤษอีก

English: But if you have a growth mindset, you'll think, "I made some mistakes, but that's okay. I can learn from them and do better next time."

Chinese: 但如果你有成长型心态, 你会想: "我犯了一些错误, 但没关系。我可以从中学习, 下次做得更好。"

Thai: แต่ถ้าคุณมีกรอบความคิดแบบเติบโต คุณจะคิดว่า "ฉันทำผิดพลาดไปบ้าง แต่ไม่เป็นไร ฉันสามารถเรียนรู้จากมันและทำได้ดีขึ้นในครั้งหน้า"

English: That small shift in thinking can change everything.

Chinese: 这种小小的思维转变可以改变一切。

Thai: การเปลี่ยนแปลงเล็กๆ ในความคิดนี้สามารถเปลี่ยนแปลงทุกอย่างได้

English: Exactly, and this applies to all areas of life, not just learning a language.

Chinese: 完全正确, 这适用于生活的所有方面, 不仅仅是学习一门语言。

Thai: ถูกต้อง และสิ่งนี้ใช้ได้กับทุกด้านของชีวิต ไม่ใช่แค่การเรียนรู้ภาษาเท่านั้น

English: Our beliefs about ourselves have a huge impact on how we deal with success and failure.

Chinese: 我们对自己的信念对我们如何应对成功和失败有着巨大的影响。

Thai: ความเชื่อเกี่ยวกับตัวเราเองมีผลกระทบอย่างมากต่อวิธีที่เราจัดการกับความสำเร็จและความล้มเหลว

English: If we believe that we're capable of growing and improving, we'll be more likely to push through difficult times.

Chinese: 如果我们相信自己有能力成长和提高, 我们更有可能渡过困难时期。

Thai: หากเราเชื่อว่าเรามีความสามารถในการเติบโตและพัฒนา เรามีแนวโน้มที่จะผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากได้

English: But if we believe that our abilities are set in stone, we'll probably give up when things don't go as planned.

Chinese: 但如果我们认为自己的能力是固定不变的, 当事情不按计划进行时, 我们可能会放弃。

Thai: แต่ถ้าเราเชื่อว่าความสามารถของเราถูกกำหนดไว้ตายตัว เราอาจล้มเลิกเมื่อสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามแผน

English: There's a great story about Thomas Edison, the inventor of the light bulb, that really shows the power of a growth mindset.

Chinese: 关于电灯泡发明者托马斯·爱迪生有一个很棒的故事, 真正体现了成长型心态的力量。

Thai: มีเรื่องราวที่ยอดเยียมเกี่ยวกับโทมัส เอดิสัน ผู้คิดค้นหลอดไฟ ที่แสดงให้เห็นถึงพลังของกรอบความคิดแบบเติบโต

English: Edison failed thousands of times before he finally invented the light bulb.

Chinese: 爱迪生在最终发明电灯泡之前失败了数千次。

Thai: เอดิสันล้มเหลวนับพันครั้งก่อนที่จะประดิษฐ์หลอดไฟสำเร็จ

English: But he didn't see those failures as a reason to stop.

Chinese: 但他并没有把这些失败看作停止的理由。

Thai: แต่เขาไม่ได้มองว่าความล้มเหลวเหล่านั้นเป็นเหตุผลที่จะหยุด

English: He famously said, "I have not failed. I've just found 10,000 ways that won't work."

Chinese: 他著名地说：“我没有失败。我只是发现了一万种行不通的方法。”

Thai: เขาพูดไว้อย่างมีชื่อเสียงว่า "ฉันไม่ได้ล้มเหลว ฉันแค่ค้นพบหนี่งวิธีที่ไม่ได้ผล"

English: His mindset was focused on learning from each failure and using it as a step toward success.

Chinese: 他的心态专注于从每次失败中学习，并将其作为迈向成功的一步。

Thai: กรอบความคิดของเขามุ่งเน้นไปที่การเรียนรู้จากความล้มเหลวแต่ละครั้งและใช้มันเป็นก้าวสู่ความสำเร็จ

English: But he didn't see those failures as a reason to stop.

Chinese: 但他并没有把那些失败看作停止的理由。

Thai: แต่เขาไม่ได้มองความล้มเหลวเหล่านั้นเป็นเหตุผลให้หยุด

English: He famously said, "I have not failed, I've just found 10,000 ways that won't work."

Chinese: 他曾说过一句名言：“我没有失败，我只是发现了一万种行不通的方法。”

Thai: เขาเคยกล่าวอย่างมีชื่อเสียงว่า "ฉันไม่ได้ล้มเหลว ฉันเพียงแค่ค้นพบวิธีที่ไม่ได้ผลถึงหมื่นครั้ง"

English: That's the growth mindset in action, seeing failure as part of the process, not the end of the road.

Chinese: 这就是成长型思维的体现，将失败视为过程的一部分，而不是终

点。

Thai: นี่คือการเติบโตที่มองความล้มเหลวเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการ ไม่ใช่จุดจบของเส้นทาง

English: That's such an inspiring story, Julia. It really shows how having a growth mindset can lead to incredible success.

Chinese: 这是一个非常鼓舞人心的故事，茱莉亚。这确实显示了拥有成长型思维如何带来巨大的成功。

Thai: นั่นเป็นเรื่องราวที่สร้างแรงบันดาลใจอย่างมาก จูเลีย มันแสดงให้เห็นว่าการมีแนวคิดการเติบโตสามารถนำไปสู่ความสำเร็จที่น่าทึ่งได้

English: Edison didn't give up because he believed that every failure brought him closer to success.

Chinese: 爱迪生并没有放弃，因为他相信每一次失败都让他更接近成功。

Thai: เอดิสันไม่ได้ยอมแพ้เพราะเขาเชื่อว่าความล้มเหลวแต่ละครั้งทำให้เขาเข้าใกล้ความสำเร็จมากขึ้น

English: And he was right. There are so many stories of successful people who failed many times before they reached their goals.

Chinese: 他是对的。有许多成功人士的故事，他们在达到目标之前失败了无数次。

Thai: และเขาคิดถูกแล้ว มีเรื่องราวของคนที่ประสบความสำเร็จมากมายที่ล้มเหลวหลายครั้งก่อนจะบรรลุเป้าหมาย

English: For example, JK Rowling, the author of the Harry Potter books, was rejected by several publishers before her first book was finally accepted.

Chinese: 例如，《哈利波特》系列书籍的作者JK罗琳，在她的第一本书最终被接受之前，曾被多家出版社拒绝。

Thai: ตัวอย่างเช่น เจ.เค. โรว์ลิง ผู้เขียนหนังสือแฮร์รี่ พอตเตอร์ ถูกปฏิเสธโดยสำนักพิมพ์หลายแห่งก่อนที่จะหนังสือเล่มแรกของเธอจะได้รับการยอมรับ

English: Imagine if she had given up after the first rejection.

Chinese: 想象一下，如果她在第一次被拒绝后就放弃了会怎样。

Thai: ลองจินตนาการดูว่าถ้าเธอยอมแพ้หลังจากถูกปฏิเสธครั้งแรก

English: But she didn't. She believed in herself and kept going.

Chinese: 但她没有放弃。她相信自己并坚持下去。

Thai: แต่เธอไม่ยอมแพ้ เธอเชื่อมั่นในตัวเองและเดินหน้าต่อไป

English: And now she's one of the most successful authors in the world.

Chinese: 如今，她是世界上最成功的作家之一。

Thai: และตอนนี้เธอกลายเป็นหนึ่งในนักเขียนที่ประสบความสำเร็จมากที่สุดในโลก

English: Her story is a great example of how a growth mindset can lead to success, even when things seem difficult.

Chinese: 她的故事是成长型思维如何带来成功的一个很好的例子，即使事情看起来很困难。

Thai: เรื่องราวของเธอเป็นตัวอย่างที่ดีของการที่แนวคิดการเติบโตสามารถนำไปสู่ความสำเร็จได้ แม้ในเวลาที่ยดูเหมือนจะยากลำบาก

English: Yes, and it's important to remember that success often comes after many failures.

Chinese: 是的，重要的是要记住，成功通常是在经历许多失败之后才会到来。

Thai: ใช่ และสิ่งสำคัญคือต้องจำไว้ว่า ความสำเร็จมักจะมาหลังจากความล้มเหลวหลายครั้ง

English: People like Thomas Edison and JK Rowling didn't succeed right away.

Chinese: 像托马斯·爱迪生和JK罗琳这样的人并不是一开始就成功的。

Thai: คนอย่างโทมัส เอดิสัน และ เจ.เค. โรว์ลิง ไม่ได้ประสบความสำเร็จในทันที

English: They had to go through a lot of setbacks before they reached their goals.

Chinese: 他们在达到目标之前经历了很多挫折。

Thai: พวกเขาต้องผ่านอุปสรรคมากมายก่อนที่จะบรรลุเป้าหมาย

English: But what made them successful wasn't just their talent or intelligence.

Chinese: 但使他们成功的不仅仅是他们的才华或智力。

Thai: แต่สิ่งที่ทำให้พวกเขาประสบความสำเร็จไม่ใช่แค่พรสวรรค์หรือความฉลาดของพวกเขา

English: It was their mindset. They believed that they could improve, and they weren't afraid to fail along the way.

Chinese: 这是他们的思维方式。他们相信自己可以进步，并且不害怕在途中失败。

Thai: มันคือแนวคิดของพวกเข เขาว่าเขาเชื่อว่าพวกเขาสามารถพัฒนาได้ และไม่กลัวที่จะล้มเหลวระหว่างทาง

English: That's something we can all learn from, whether we're learning a new language, working on a career goal, or trying to improve in any area of our lives.

Chinese: 这是我們都可以學習的東西，無論是學習一門新語言、為職業目標努力，還是嘗試在生活的任何方面改進。

Thai: นั่นคือสิ่งที่เราทุกคนสามารถเรียนรู้ได้ ไม่ว่าจะเป็นการเรียนรู้ภาษาใหม่ การทำงานเพื่อเป้าหมายในอาชีพ หรือพยายามพัฒนาในด้านใดของชีวิต

English: A growth mindset helps us keep going, even when things get tough, because we know that every failure is just a step towards success.

Chinese: 成长型思维帮助我们坚持下去，即使事情变得艰难，因为我们知道每一次失败都是迈向成功的一步。

Thai: แนวคิดการเติบโตช่วยให้เราก้าวต่อไปได้ แม้ในเวลาที่ยากลำบาก เพราะเรารู้ว่าความล้มเหลวแต่ละครั้งเป็นเพียงก้าวหนึ่งไปสู่ความสำเร็จ

English: And that's such a powerful lesson for all of us.

Chinese: 这对我们所有人来说是一个非常有力的教训。

Thai: และนั่นคือบทเรียนที่ทรงพลังสำหรับพวกเราทุกคน

English: When we change the way we think about failure, we stop being afraid of it.

Chinese: 当我们改变对失败的看法时，我们就不再害怕它。

Thai: เมื่อเราเปลี่ยนวิธีคิดเกี่ยวกับความล้มเหลว เราจะเลิกกลัวมัน

English: Instead of seeing failure as something negative, we can see it as an opportunity to learn and grow.

Chinese: 与其将失败视为负面的事情，我们可以将其视为学习和成长的机会。

Thai: แทนที่จะมองความล้มเหลวเป็นสิ่งที่แย่ เราสามารถมองมันเป็นโอกาสในการเรียนรู้และเติบโต

English: And when we embrace that mindset, we open ourselves up to more success.

Chinese: 当我们接受这种思维方式时，我们就为自己打开了更多成功的大门。

Thai: และเมื่อเรายอมรับแนวคิดนั้น เราก็เปิดประตูสู่ความสำเร็จมากขึ้น

English: Whether you're learning English, starting a new job, or trying to achieve a personal goal, having a growth mindset can help you push through challenges and keep moving forward.

Chinese: 无论您是在学习英语，开始一份新工作，还是试图实现一个个人目标，成长型思维都可以帮助您克服挑战并继续前进。

Thai: ไม่ว่าคุณจะทำอะไร เรียนภาษาอังกฤษ เริ่มงานใหม่ หรือพยายามบรรลุเป้าหมายส่วนตัว แนวคิดการเติบโตสามารถช่วยให้คุณก้าวข้ามความท้าทายและก้าวต่อไป

English: It's not about being perfect or avoiding failure; it's about believing that you can improve and that every effort brings you closer to success.

Chinese: 这不是关于完美或避免失败，而是关于相信自己可以进步，并且每一次努力都让您更接近成功。

Thai: มันไม่เกี่ยวกับการเป็นคนสมบูรณ์แบบหรือหลีกเลี่ยงความล้มเหลว แต่มันเกี่ยวกับการเชื่อว่าคุณสามารถพัฒนาได้ และความพยายามแต่ละครั้งจะนำคุณเข้าใกล้ความสำเร็จมากขึ้น

English: Exactly, Adam, and for our listeners, this is something you can apply to your English learning journey.

Chinese: 没错，亚当，对于我们的听众来说，这是您可以应用于英语学习旅程的东西。

Thai: ใช่แล้ว อัดัม และสำหรับผู้ฟังของเรา นี่คือนี่สิ่งที่คุณสามารถนำไปใช้ในเส้นทางการเรียนรู้ภาษาอังกฤษของคุณ

English: Don't be afraid to make mistakes.

Chinese: 不要害怕犯错误。

Thai: อย่ากลัวที่จะทำผิดพลาด

English: Don't be discouraged if you don't understand something right away.

Chinese: 如果你没有立即理解某些东西，不要灰心。

Thai: อย่าท้อแท้หากคุณไม่เข้าใจบางสิ่งในทันที

English: Every mistake you make is an opportunity to learn and improve.

Chinese: 每一个你犯的错误都是学习和改进的机会。

Thai: ทุกความผิดพลาดที่คุณทำคือโอกาสในการเรียนรู้และพัฒนา

English: And every time you practice, you're getting better.

Chinese: 每次练习，您都会变得更好。

Thai: และทุกครั้งที่คุณฝึกฝน คุณจะเก่งขึ้น

English: The more you adopt a growth mindset, the more success you'll experience, not just in learning English, but in all areas of your life.

Chinese: 您越是采用成长型思维，您就会体验到更多的成功，不仅仅是在学习英语方面，而是在生活的各个方面。

Thai: ยิ่งคุณนำแนวคิดการเติบโตมาใช้มากเท่าไร คุณก็จะประสบความสำเร็จมากขึ้น ไม่ใช่แค่ในการเรียนภาษาอังกฤษ แต่ในทุกด้านของชีวิต

English: That's right, Julia. So whether you're just starting out with learning English or working towards a big personal goal, remember that your mindset matters.

Chinese: 没错，茱莉亚。所以无论您是刚开始学习英语，还是朝着一个大个人目标努力，记住您的思维方式很重要。

Thai: ถูกต้องแล้ว จูเลีย ดังนั้นไม่ว่าคุณจะเริ่มต้นเรียนภาษาอังกฤษหรือกำลังทำงานเพื่อเป้าหมายส่วนตัวใหญ่ๆ จำไว้ว่าทัศนคติของคุณสำคัญ

English: With a growth mindset, you'll be able to face challenges, learn from failure, and ultimately achieve success.

Chinese: 拥有成长型思维，您将能够面对挑战，从失败中学习，并最终获得成功。

Thai: ด้วยแนวคิดการเติบโต คุณจะสามารถเผชิญกับความท้าทาย เรียนรู้จากความล้มเหลว และในที่สุดบรรลุความสำเร็จ

English: In the next part of our podcast, we'll dive even deeper into how you can develop a growth mindset and use it to overcome obstacles in your

life.

Chinese: 在我们播客的下一部分，我们将更深入探讨如何培养成长型思维，并利用它克服生活中的障碍。

Thai: ในส่วนถัดไปของพอดแคสต์ เราจะเจาะลึกยิ่งขึ้นเกี่ยวกับวิธีการพัฒนาแนวคิด การเติบโตและใช้มันเพื่อเอาชนะอุปสรรคในชีวิตของคุณ

English: One of the biggest barriers to success that people often face is the fear of failure.

Chinese: 人们常常面临的障碍之一就是害怕失败。

Thai: หนึ่งในอุปสรรคที่ใหญ่ที่สุดที่ผู้คนมักเผชิญคือความกลัวต่อความล้มเหลว

English: It's a very common feeling, and it can hold us back in ways we don't always realize.

Chinese: 这是一种非常常见的感觉，它可以以我们不总是意识到的方式阻碍我们。

Thai: มันเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นบ่อย และมันสามารถขัดขวางเราในวิธีที่เราไม่ค่อยสังเกตเห็น

English: The fear of failure is that internal voice that says, "What if I try and I don't succeed? What if I make a mistake and people laugh at me? What if I'm just not good enough?"

Chinese: 害怕失败就是那个内心的声音，它说：“如果我尝试了，但没有成功怎么办？如果我犯了错，人们取笑我怎么办？如果我根本不够好怎么办？”

Thai: ความกลัวความล้มเหลวคือเสียงภายในที่บอกว่า "ถ้าฉันลองแล้วไม่ประสบความสำเร็จจะอย่างไร? ถ้าฉันทำผิดแล้วคนอื่นหัวเราะเยาะฉันจะอย่างไร? ถ้าฉันไม่ดีพอจะอย่างไร?"

English: These thoughts can be incredibly powerful, and for many people, they stop them from even attempting to reach their goals.

Chinese: 这些想法可以非常强大，对许多人来说，它们阻止了他们甚至尝试去实现目标。

Thai: ความคิดเหล่านี้อาจทรงพลังอย่างมาก และสำหรับหลายๆ คน พวกมันหยุดไม่让他们去尝试实现目标

English: It's a fear that can cause us to stay in our comfort zones, avoiding new challenges because we don't want to risk failing.

Chinese: 这是一种恐惧，可能会导致我们停留在舒适区，避免新的挑战，因为我们不想冒着失败的风险。

Thai: มันเป็นความกลัวที่ทำให้เรายังคงอยู่ในพื้นที่ปลอดภัย หลีกเลี่ยงความท้าทายใหม่ๆ เพราะเราไม่อยากเสี่ยงที่จะล้มเหลว

English: And when we avoid taking risks or trying new things, we limit ourselves.

Chinese: 当我们避免冒险或尝试新事物时，我们就限制了自己。

Thai: และเมื่อเราหลีกเลี่ยงการเสี่ยงหรือไม่ลองทำสิ่งใหม่ๆ เราก็จำกัดตัวเอง

English: Whether it's learning a new language, starting a new career, or even trying to build a new skill, fear of failure can make us feel stuck.

Chinese: 无论是学习一门新语言，开始一份新职业，还是尝试建立一项新技能，害怕失败都会让我们感到停滞不前。

Thai: ไม่ว่าจะเป็นการเรียนรู้ภาษาใหม่ เริ่มอาชีพใหม่ หรือแม้แต่พยายามพัฒนาทักษะใหม่ ความกลัวความล้มเหลวสามารถทำให้เรารู้สึกติดขัด

English: We may start to believe that it's safer to not try at all, but the truth is by not trying, we're already failing to reach our potential.

Chinese: 我们可能开始相信不尝试才是最安全的，但事实是，如果不尝试，我们已经在失败地实现我们的潜力。

Thai: เราอาจเริ่มเชื่อว่าการไม่ลองทำอะไรเลยเป็นสิ่งที่ปลอดภัยที่สุด แต่ความจริงก็คือการไม่ลองทำ เราก็ก้าวพลาดในการบรรลุศักยภาพของเราแล้ว

English: That's such an important point, Julia. The fear of failure is something everyone experiences at some point.

Chinese: 这是一个非常重要的观点，茱莉亚。害怕失败是每个人都会经历的事情。

Thai: นี่คือจุดที่สำคัญมาก จูเลีย ความกลัวความล้มเหลวเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องเผชิญในบางช่วงเวลา

English: But the key is learning how to manage it, rather than letting it control us.

Chinese: 但关键是学习如何管理它，而不是让它控制我们。

Thai: แต่กุญแจสำคัญคือการเรียนรู้วิธีการจัดการกับมัน แทนที่จะให้มันควบคุมเรา

English: It's not about pretending that the fear doesn't exist, because it does.

Chinese: 这不是假装恐惧不存在，因为它确实存在。

Thai: มันไม่เกี่ยวกับการแกล้งทำเป็นว่าไม่มีความกลัว เพราะมันมีอยู่จริง

English: It's about understanding that failure is a natural part of life, and it's something we can learn from.

Chinese: 关键在于理解失败是生活中自然的一部分，它是我们可以从中学学习的。

Thai: มันเกี่ยวกับการเข้าใจว่าความล้มเหลวเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต และมันเป็นสิ่งที่เราสามารถเรียนรู้ได้

English: One of the most effective ways to overcome the fear of failure is by setting small, manageable goals.

Chinese: 克服害怕失败的最有效方法之一就是设定小而可管理的目标。

Thai: หนึ่งในวิธีที่มีประสิทธิภาพที่สุดในการเอาชนะความกลัวความล้มเหลวคือการตั้งเป้าหมายเล็กๆ ที่สามารถจัดการได้

English: When we set big, overwhelming goals, the idea of failing can seem too risky or scary.

Chinese: 当我们设定大的、压倒性的目标时，失败的想法似乎太冒险或令人害怕。

Thai: เมื่อเราตั้งเป้าหมายที่ใหญ่และท่วมท้น ความคิดที่จะล้มเหลวมักจะดูเสี่ยงเกินไปหรือทำให้เรากลัว

English: But when we break those big goals down into smaller steps, it becomes easier to manage.

Chinese: 但是当我们将这些大目标分解成更小的步骤时，就更容易管理了。

Thai: แต่เมื่อเราหันเป้าหมายใหญ่ออกเป็นขั้นตอนเล็กๆ มันจะจัดการได้ง่ายขึ้น

English: For example, if you're learning English and you're afraid of speaking in front of others, don't start by giving a big speech.

Chinese: 例如，如果你正在学习英语，并且害怕在别人面前说话，不要从做一个大演讲开始。

Thai: ตัวอย่างเช่น หากคุณกำลังเรียนภาษาอังกฤษและกลัวที่จะพูดต่อหน้าคนอื่น อย่าเริ่มจากการพูดใหญ่

English: Instead, set a smaller goal, like practicing speaking with a friend or introducing yourself to a class.

Chinese: 相反, 设定一个更小的目标, 比如和朋友练习说话, 或在课堂上自我介绍。

Thai: แทนที่จะทำเช่นนั้น ตั้งเป้าหมายที่เล็กกว่า เช่น ฝึกพูดกับเพื่อน หรือแนะนำตัวเองในชั้นเรียน

English: When you accomplish that smaller goal, you'll gain confidence, and that fear of failure will start to shrink.

Chinese: 当你完成那个小目标时, 你会获得信心, 失败的恐惧会开始缩小。

Thai: เมื่อคุณบรรลุเป้าหมายเล็กๆ นั้น คุณจะได้รับความมั่นใจ และความกลัวความล้มเหลวจะเริ่มลดลง

English: That's a great strategy, Adam. Another way to deal with the fear of failure is to change the way we think about mistakes.

Chinese: 这是一个很好的策略, 亚当。应对失败恐惧的另一种方法是改变我们看待错误的方式。

Thai: นั่นเป็นกลยุทธ์ที่ยอดเยี่ยม อัดัม อีกวิธีหนึ่งในการจัดการกับความกลัวความล้มเหลวคือการเปลี่ยนวิธีคิดเกี่ยวกับข้อผิดพลาด

English: Too often, people see mistakes as something negative, as something to avoid at all costs.

Chinese: 许多人往往把错误视为负面的东西, 视为必须避免的事情。

Thai: บ่อยครั้งที่ผู้คนมองข้อผิดพลาดเป็นสิ่งที่น่าลบ เป็นสิ่งที่ต้องหลีกเลี่ยงทุกวิถีทาง

English: But really, mistakes are just part of the learning process.

Chinese: 但实际上, 错误只是学习过程的一部分。

Thai: แต่จริงๆ แล้ว ข้อผิดพลาดเป็นเพียงส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้

English: Every time we make a mistake, we learn something valuable.

Chinese: 每次我们犯错时, 我们都会学到一些宝贵的东西。

Thai: ทุกครั้งที่เราทำผิดพลาด เราจะเรียนรู้สิ่งที่มีค่า

English: The important thing is to reflect on those mistakes and ask ourselves, "What can I learn from this? How can I do better next time?"

Chinese: 重要的是要反思这些错误, 问问自己: “我能从中学到什么? 下次我

该怎么做得更好？”

Thai: สิ่งสำคัญคือการสะท้อนความผิดพลาดเหล่านั้นและถามตัวเองว่า "ฉันสามารถเรียนรู้อะไรจากนี้ได้บ้าง? ฉันจะทำให้ดีขึ้นในครั้งหน้าได้อย่างไร?"

English: If we can change our mindset to see mistakes as opportunities for growth, we'll be less afraid of making them in the first place.

Chinese: 如果我们能够改变思维方式，将错误视为成长的机会，我们就不那么害怕犯错了。

Thai: หากเราสามารถเปลี่ยนแนวคิดของเราให้มองข้อผิดพลาดเป็นโอกาสในการเติบโต เราก็จะกลัวที่จะทำผิดน้อยลง

English: For example, let's say you try to have a conversation in English, but you make a lot of errors.

Chinese: 例如，假设你尝试用英语进行对话，但你犯了很多错误。

Thai: ตัวอย่างเช่น สมมติว่าคุณพยายามพูดคุยกภาษาอังกฤษ แต่คุณทำผิดพลาดไปมาก

English: Instead of feeling embarrassed or thinking that you failed, you can use that experience as a lesson.

Chinese: 与其感到尴尬或认为自己失败了，你可以将这次经历当作一课。

Thai: แทนที่จะรู้สึกอายหรือนึกว่าคุณล้มเหลว คุณสามารถใช้ประสบการณ์นั้นเป็นบทเรียน

English: You can figure out what you struggled with, work on those areas, and try again.

Chinese: 你可以弄清楚自己在哪些方面遇到了困难，努力改进这些方面，然后再试一次。

Thai: คุณสามารถหาความยากลำบากที่คุณเจอ ปรับปรุงในด้านเหล่านั้น แล้วลองใหม่อีกครั้ง

English: Each time, you'll get better.

Chinese: 每次，你都会变得更好。

Thai: ทุกครั้งคุณจะได้เก่งขึ้น

English: Exactly, and it's really all about building resilience.

Chinese: 没错，这确实是关于建立韧性。

Thai: ใช่แล้ว และมันทั้งหมดเกี่ยวกับการสร้างความยืดหยุ่น

English: The more we practice facing our fears, the more we realize that failure isn't something to be afraid of.

Chinese: 我们越是练习面对恐惧, 就越会意识到失败并不是害怕的事情。

Thai: ยิ่งเราฝึกฝนการเผชิญหน้ากับความกลัวมากเท่าไร เราก็ยิ่งตระหนักว่าความล้มเหลวไม่ใช่สิ่งที่เราควรกลัว

English: It's something we can use to our advantage.

Chinese: 这是我们可以利用的优势。

Thai: มันคือสิ่งที่เราสามารถทำให้เป็นประโยชน์กับเราได้

English: One simple technique that can help is to look at failure as feedback rather than something permanent.

Chinese: 一种简单的技巧是将失败看作反馈, 而不是看作永久性的东西。

Thai: เทคนิคง่ายๆ ที่สามารถช่วยได้คือการมองความล้มเหลวเป็นข้อเสนอแนะแทนที่จะมองมันเป็นสิ่งถาวร

English: Think of it as your personal guide that's telling you what you need to work on.

Chinese: 把它当作你个人的指南, 告诉你需要改进的地方。

Thai: คิดว่ามันเป็นคู่มือส่วนตัวของคุณที่บอกสิ่งที่คุณต้องปรับปรุง

English: In fact, many of the most successful people in the world only reached their success after experiencing failure.

Chinese: 事实上, 世界上许多最成功的人只有在经历了失败之后才取得了成功。

Thai: ในความเป็นจริง ผู้คนที่ประสบความสำเร็จมากที่สุดในโลกหลายคนเพิ่งประสบความสำเร็จหลังจากที่พวกเขาประสบกับความล้มเหลว

English: It's not the failure itself that matters; it's how we respond to it.

Chinese: 重要的不是失败本身, 而是我们如何回应它。

Thai: ไม่ใช่ความล้มเหลวที่สำคัญ แต่คือวิธีที่เราตอบสนองต่อมัน

English: By learning from our failures and not giving up, we move closer to success.

Chinese: 通过从失败中学习并且不放弃, 我们离成功更近了一步。

Thai: โดยการเรียนรู้จากความล้มเหลวและไม่ยอมแพ้ เราก็เข้าใกล้ความสำเร็จมากขึ้น

English: Let's take a real-life example. Consider Michael Jordan, one of the greatest basketball players in history.

Chinese: 让我们举一个现实生活中的例子。考虑一下迈克尔·乔丹，他是历史上最伟大的篮球运动员之一。

Thai: ลองดูตัวอย่างในชีวิตจริง พิจารณาไมเคิล จอร์แดน หนึ่งในนักบาสเกตบอลที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในประวัติศาสตร์

English: Did you know that he was cut from his high school basketball team?

Chinese: 你知道他曾被从高中篮球队踢出吗？

Thai: คุณรู้ไหมว่าเขาถูกตัดออกจากทีมบาสเกตบอลโรงเรียนมัธยมของเขา?

English: He could have given up after that, but instead he used that failure as motivation to work even harder.

Chinese: 他本可以在那之后放弃，但他却将那次失败作为激励，努力更加拼搏。

Thai: เขาสามารถยอมแพ้หลังจากนั้นได้ แต่เขากลับใช้ความล้มเหลวนั้นเป็นแรงจูงใจในการทำงานหนักขึ้น

English: That setback became the driving force behind his success.

Chinese: 那次挫折成为了他成功的推动力。

Thai: อุปสรรคครั้งนั้นกลายเป็นแรงขับเคลื่อนความสำเร็จของเขา

English: And speaking of real-life examples, another great story is about Oprah Winfrey.

Chinese: 说到现实生活中的例子，另一个伟大的故事是关于欧普拉·温弗瑞的。

Thai: และพูดถึงตัวอย่างในชีวิตจริง อีกเรื่องราวที่ยอดเยี่ยมคือเกี่ยวกับโอปราห์ วินฟรีย์

English: Before she became one of the most successful and influential people in media, she faced many setbacks early in her career.

Chinese: 在她成为媒体界最成功和最有影响力的人之一之前，她在事业初期经历了许多挫折。

Thai: ก่อนที่เธอจะกลายเป็นหนึ่งในผู้ที่ประสบความสำเร็จและมีอิทธิพลที่สุดในวงการสื่อ เธอเผชิญกับอุปสรรคมากมายในช่วงต้นอาชีพของเธอ

English: She was fired from her job as a television reporter because her bosses didn't think she was fit for TV.

Chinese: 她因被老板认为不适合做电视记者而被解雇。

Thai: เธอถูกไล่ออกจากงานในฐานะผู้สื่อข่าวโทรทัศน์เพราะเจ้านายของเธอคิดว่าเธอไม่เหมาะกับการทำงานในทีวี

English: Most people would have seen that as a huge failure, but instead of giving up, Oprah used that experience to learn and grow.

Chinese: 大多数人会把那看作一次巨大的失败，但奥普拉没有放弃，她用那次经历来学习和成长。

Thai: ผู้คนส่วนใหญ่คงมองว่ามันคือความล้มเหลวครั้งใหญ่ แต่แทนที่จะยอมแพ้ โอปราห์ใช้ประสบการณ์นั้นเพื่อเรียนรู้และเติบโต

English: She eventually went on to create her own show and build an empire, proving that failure doesn't have to be the end of the road.

Chinese: 她最终创办了自己的节目并建立了一个帝国，证明了失败不一定是道路的尽头。

Thai: เธอในที่สุดก็สร้างรายการของตัวเองและสร้างจักรวาลของเธอเอง พิสูจน์ได้ว่าความล้มเหลวไม่จำเป็นต้องเป็นจุดสิ้นสุดของเส้นทาง

English: It can be the beginning of something even greater.

Chinese: 它可以是更伟大事物的开始。

Thai: มันอาจเป็นจุดเริ่มต้นของสิ่งที่ยิ่งใหญ่มากกว่านั้น

English: These examples show us that failure is often a stepping stone to success, not a dead end.

Chinese: 这些例子告诉我们，失败往往是通向成功的垫脚石，而不是死胡同。

Thai: ตัวอย่างเหล่านี้แสดงให้เห็นว่าความล้มเหลวมักจะเป็นก้าวแรกไปสู่ความสำเร็จ ไม่ใช่ทางตัน

English: That's such an inspiring example, Julia.

Chinese: 这是一个非常鼓舞人心的例子，茱莉亚。

Thai: นั่นคือตัวอย่างที่สร้างแรงบันดาลใจมาก จูเลีย

English: And what we can take from these stories is that failure is not a reason to stop trying.

Chinese: 我们可以从这些故事中得到的启示是，失败不是停止尝试的理由。

Thai: และสิ่งที่เราสามารถเรียนรู้จากเรื่องราวเหล่านี้คือ ความล้มเหลวไม่ใช่เหตุผลที่จะหยุดพยายาม

English: It's a reason to keep going, to push harder, and to learn more.

Chinese: 它是继续前进、更加努力和更多学习的理由。

Thai: มันเป็นเหตุผลที่จะก้าวต่อไป พยายามให้หนักขึ้น และเรียนรู้เพิ่มเติม

English: Failure can actually lead us to success if we approach it the right way.

Chinese: 只要我们以正确的方式看待，失败实际上可以引导我们走向成功。

Thai: ความล้มเหลวสามารถนำเราไปสู่ความสำเร็จได้หากเราเข้าหามันในทางที่ถูกต้อง

English: It's not about avoiding failure altogether; it's about embracing it as part of the journey.

Chinese: 这不是完全避免失败；而是把它作为旅程的一部分来接纳。

Thai: มันไม่เกี่ยวกับการหลีกเลี่ยงความล้มเหลวทั้งหมด แต่เกี่ยวกับการยอมรับมันเป็นส่วนหนึ่งของเส้นทาง

English: Think about it this way: if you never fail, it means you're probably not challenging yourself enough.

Chinese: 从这个角度想：如果你从不失败，那就意味着你可能没有给自己足够的挑战。

Thai: ลองคิดแบบนี้: ถ้าคุณไม่เคยล้มเหลว หมายความว่า คุณอาจจะไม่ได้ท้าทายตัวเองพอ

English: You're staying within your comfort zone and not pushing the limits of what you can achieve.

Chinese: 你停留在舒适区，没有推动自己能够实现的极限。

Thai: คุณยังคงอยู่ในพื้นที่ปลอดภัยและไม่ได้ผลักดันขีดจำกัดของสิ่งที่คุณสามารถทำได้

English: But if you're willing to take risks, try new things, and accept that failure might happen, then you open the door to learning and growth.

Chinese: 但是如果你愿意冒险，尝试新事物，并接受失败可能会发生，那么你就为学习和成长打开了大门。

Thai: แต่ถ้าคุณยินดีที่จะเสี่ยง ลองสิ่งใหม่ๆ และยอมรับว่าความล้มเหลวอาจเกิดขึ้น คุณก็เปิดประตูสู่การเรียนรู้และการเติบโต

English: Over time, those failures will turn into successes, and you'll look back and realize that they were necessary steps along the way.

Chinese: 随着时间的推移, 那些失败将转化为成功, 而你回头看时会意识到它们是旅程中必要的步骤。

Thai: เมื่อเวลาผ่านไป ความล้มเหลวนั้นจะกลายเป็นความสำเร็จ และเมื่อคุณมองย้อนกลับไปคุณจะตระหนักว่ามันคือขั้นตอนที่จำเป็นในเส้นทาง

English: Exactly, Adam, and for anyone listening who feels held back by the fear of failure, remember that failure is not a reflection of your worth or abilities.

Chinese: 没错, 亚当, 对于任何因为害怕失败而感到被束缚的人, 请记住, 失败并不是你价值或能力的体现。

Thai: ใช่แล้ว อัดัม และสำหรับใครก็ตามที่รู้สึกถูกยับยั้งจากความกลัวความล้มเหลว จำไว้ว่า ความล้มเหลวไม่ใช่การสะท้อนถึงคุณค่าหรือความสามารถของคุณ

English: It's simply a part of the process.

Chinese: 它只是过程的一部分。

Thai: มันเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการ

English: When we shift our focus from trying to avoid failure to learning from it, we set ourselves up for long-term success.

Chinese: 当我们把注意力从试图避免失败转移到从失败中学习时, 我们为长期成功做好了准备。

Thai: เมื่อเราเปลี่ยนจุดสนใจจากการหลีกเลี่ยงความล้มเหลวไปเป็นการเรียนรู้จากมัน เราก็เตรียมตัวเองสำหรับความสำเร็จในระยะยาว

English: Whether you're learning English or working toward any other goal, don't let the fear of failure stop you.

Chinese: 无论你是学习英语还是朝着任何其他目标努力, 不要让对失败的恐惧阻止你。

Thai: ไม่ว่าคุณจะเรียนภาษาอังกฤษหรือทำงานเพื่อเป้าหมายอื่นๆ อย่าปล่อยให้ความกลัวความล้มเหลวหยุดคุณ

English: Take small steps, embrace mistakes, and use them to become better.

Chinese: 迈出小步，拥抱错误，并利用它们让自己变得更好。

Thai: ก้าวเล็กๆ ยอมรับข้อผิดพลาดและใช้มันเพื่อพัฒนาตัวเอง

English: It's all part of the journey, and each failure brings you closer to where you want to be.

Chinese: 这都是旅程的一部分，每一次失败都会让你更接近你想要的地方。

Thai: มันเป็นส่วนหนึ่งของเส้นทาง และทุกความล้มเหลวจะนำคุณเข้าใกล้จุดที่คุณต้องการอยู่

English: That's such an important message, Julia. Failure doesn't define us; our response to it does.

Chinese: 这是一个非常重要的信息，茱莉亚。失败并不定义我们；我们的反应才定义了我们。

Thai: นั่นเป็นข้อความที่สำคัญมาก จูเลีย ความล้มเหลวไม่กำหนดเรา การตอบสนองของเราต่างหากที่กำหนดเรา

English: If we can overcome the fear of failure and see it as a valuable part of the learning process, then there's nothing stopping us from achieving our goals.

Chinese: 如果我们能够克服对失败的恐惧，并将其视为学习过程中的宝贵一部分，那么没有什么能阻止我们实现目标。

Thai: หากเราสามารถเอาชนะความกลัวความล้มเหลวและมองมันเป็นส่วนที่มีค่าในกระบวนการเรียนรู้แล้ว จะไม่มีสิ่งใดหยุดเราจากการบรรลุเป้าหมาย

English: In the next part of our podcast, we'll talk more about how failure and success are connected and how we can use both to our advantage in life.

Chinese: 在我们播客的下一部分，我们将进一步探讨失败和成功是如何相互关联的，以及我们如何在生活中利用两者的优势。

Thai: ในส่วนถัดไปของพอดแคสต์ เราจะพูดถึงว่า ความล้มเหลวและความสำเร็จเชื่อมโยงกันอย่างไร และเราจะใช้ทั้งสองอย่างเพื่อประโยชน์ของเราในชีวิตได้อย่างไร

English: So stay with us as we continue this important conversation.

Chinese: 所以，请继续关注我们，继续听这个重要的话题。

Thai: ดังนั้นอยู่กับเราไปเรื่อยๆ ขณะที่เราพูดคุยในหัวข้อที่สำคัญนี้

English: One of the most important steps towards achieving success, whether in learning a new skill or reaching any other goal, is to make sure that the goals we set are realistic.

Chinese: 实现成功的最重要步骤之一，无论是学习一项新技能还是达成其他目标，就是确保我们设定的目标是现实的。

Thai: หนึ่งในขั้นตอนที่สำคัญที่สุดในการบรรลุความสำเร็จ ไม่ว่าจะเป็นการเรียนรู้ทักษะใหม่หรือบรรลุเป้าหมายอื่นๆ คือการทำให้แน่ใจว่าเป้าหมายที่เราตั้งไว้นั้นเป็นไปได้จริง

English: If our goals are too big or too vague, it can be really hard to make progress, and that can lead to frustration and even giving up.

Chinese: 如果我们的目标太大或太模糊，进展起来会非常困难，这可能会导致沮丧，甚至放弃。

Thai: หากเป้าหมายของเรามีขนาดใหญ่เกินไปหรือคลุมเครือ มันจะยากมากที่จะก้าวหน้า และอาจนำไปสู่ความหงุดหงิดและการยอมแพ้

English: A great way to avoid this is by setting what we call smart goals.

Chinese: 避免这种情况的好方法是设定我们所谓的“智能目标”。

Thai: วิธีที่ดีในการหลีกเลี่ยงสิ่งนี้คือการตั้งเป้าหมายที่เราเรียกว่า "SMART goals"

English: This stands for specific, measurable, achievable, relevant, and time-bound.

Chinese: 这代表具体、可衡量、可实现、相关和有时限。

Thai: ย่อมาจาก Specific (เฉพาะเจาะจง) Measurable (วัดผลได้) Achievable (ทำได้จริง) Relevant (เกี่ยวข้อง) และ Time-bound (มีกรอบเวลา)

English: Let me break that down for you.

Chinese: 让我为你解释一下。

Thai: ขออธิบายให้คุณเข้าใจ

English: First, a goal should be specific. This means it should be clear and well-defined.

Chinese: 首先，目标应该是具体的。这意味着它应该清晰且明确。

Thai: ขั้นแรกคือเป้าหมายต้องเฉพาะเจาะจง ซึ่งหมายความว่ามันต้องชัดเจนและมี
การกำหนดไว้อย่างดี

English: For example, instead of saying, "I want to learn English," you
could say, "I want to learn 10 new vocabulary words every week."

Chinese: 例如，不是说“我想学英语”，而是可以说，“我想每周学习10个新词
汇。”

Thai: ตัวอย่างเช่น แทนที่จะพูดว่า "ฉันอยากเรียนภาษาอังกฤษ" คุณสามารถพูดว่า
"ฉันอยากเรียนคำศัพท์ใหม่ 10 คำทุกสัปดาห์"

English: The more specific your goal is, the easier it will be to know exactly
what you need to do.

Chinese: 目标越具体，你就越容易知道你需要做什么。

Thai: ยิ่งเป้าหมายของคุณเฉพาะเจาะจงมากเท่าไร คุณก็จะยิ่งรู้ว่าต้องทำอะไร
อย่างชัดเจน

English: Yes, that's a great point, Adam. The second part of a smart goal is
that it should be measurable.

Chinese: 是的，亚当，这是一个很好的观点。智能目标的第二部分是它应该
是可衡量的。

Thai: ใช่แล้ว อัดัม นี่เป็นจุดที่ดี ส่วนที่สองของ SMART goal คือมันควรจะวัดผลได้

English: This means that you should be able to track your progress.

Chinese: 这意味着你应该能够追踪你的进展。

Thai: หมายความว่าท่านควรจะสามารติดตามความคืบหน้าของคุณได้

English: If you can't measure your goal, how will you know when you've
achieved it?

Chinese: 如果你无法衡量目标，怎么知道自己是否已经实现了它呢？

Thai: ถ้าคุณไม่สามารถวัดผลเป้าหมายของคุณได้ จะรู้ได้อย่างไรเมื่อคุณบรรลุ
เป้าหมาย

English: For example, if your goal is to improve your English speaking
skills, you could measure this by setting a goal to have a 5-minute
conversation in English every day.

Chinese: 例如，如果你的目标是提高英语口语能力，你可以通过设定每天进
行5分钟的英语对话来衡量。

Thai: ตัวอย่างเช่น หากเป้าหมายของคุณคือการพัฒนาทักษะการพูดภาษาอังกฤษ คุณสามารถวัดผลด้วยการตั้งเป้าหมายที่จะสนทนาภาษาอังกฤษเป็นเวลา 5 นาทีทุกวัน

English: That way, you can keep track of how many conversations you've had and see your improvement over time.

Chinese: 这样, 你就可以追踪自己进行了多少次对话, 并看到自己随着时间的进步。

Thai: วิธีนี้คุณสามารถติดตามได้ว่าคุณพูดคุยกี่ครั้งและเห็นความก้าวหน้าเมื่อเวลาผ่านไป

English: Having a measurable goal helps you stay motivated because you can see how far you've come.

Chinese: 有一个可衡量的目标可以帮助你保持动力, 因为你能看到自己已经走了多远。

Thai: การมีเป้าหมายที่สามารถวัดผลได้ช่วยให้คุณรักษาแรงจูงใจ เพราะคุณจะได้เห็นว่าคุณไปถึงไหนแล้ว

English: Exactly, the third part is achievable, and this one is really important because if you set goals that are too difficult or unrealistic, it's easy to get discouraged.

Chinese: 没错, 第三部分是可实现的, 这一点非常重要, 因为如果你设定的目标太困难或不切实际, 很容易感到气馁。

Thai: ถูกต้องแล้ว ส่วนที่สามคือสามารถทำได้ และจุดนี้สำคัญมากเพราะถ้าคุณตั้งเป้าหมายที่ยากเกินไปหรือไม่สมจริง คุณจะรู้สึกท้อแท้ได้ง่าย

English: We all want to reach high, but we also need to be honest with ourselves about what's possible given our current situation.

Chinese: 我们都希望达到更高的目标, 但我们也需要诚实地面对自己在当前情况下能做到什么。

Thai: เราทุกคนอยากไปให้ถึงสูง แต่เราก็ต้องซื่อสัตย์กับตัวเองเกี่ยวกับสิ่งที่สามารถทำได้ในสถานการณ์ปัจจุบัน

English: If you're just starting to learn English, it wouldn't be realistic to say, "I want to speak fluently in 3 months."

Chinese: 如果你刚开始学习英语, 说“我想在三个月内流利地说英语”是不现

实的。

Thai: หากคุณเพิ่งเริ่มเรียนภาษาอังกฤษ การพูดว่า "ฉันอยากพูดได้คล่องในสามเดือน" จะไม่เป็นจริง

English: That's a very difficult goal for most people, and setting a goal like that could lead to disappointment.

Chinese: 对大多数人来说，这是一个非常困难的目标，设定这样的目标可能会导致失望。

Thai: นั่นเป็นเป้าหมายที่ยากมากสำหรับคนส่วนใหญ่ และการตั้งเป้าหมายแบบนั้นอาจนำไปสู่ความผิดหวัง

English: Instead, you could aim for something like, "I want to learn how to introduce myself and have basic conversations in the next 3 months."

Chinese: 相反，你可以设定一个目标，例如：“我想在接下来的三个月里学会如何介绍自己并进行基本对话。”

Thai: แทนที่จะตั้งเป้าหมายอย่างนั้น คุณอาจตั้งเป้าหมายอย่าง "ฉันอยากเรียนรู้วิธีการแนะนำตัวเองและมีการสนทนาพื้นฐานในสามเดือนข้างหน้า"

English: That's much more achievable and will keep you motivated to keep going.

Chinese: 这更加可实现，并能激励你继续前进。

Thai: นั่นคือเป้าหมายที่ทำได้จริงและจะช่วยรักษาแรงจูงใจให้คุณดำเนินต่อไป

English: And that brings us to relevant. Your goals should be aligned with what you actually want to achieve and what's important to you.

Chinese: 这就引出了相关性。你的目标应该与实际想要实现的事情以及对你来说重要的事情一致。

Thai: และนี่นำเราไปสู่ความเกี่ยวข้อง เป้าหมายของคุณควรสอดคล้องกับสิ่งที่คุณต้องการบรรลุจริงๆ และสิ่งที่สำคัญกับคุณ

English: Ask yourself, "Is this goal really relevant to my long-term plans?"

Chinese: 问问自己：“这个目标真的和我的长期计划相关吗？”

Thai: ถามตัวเองว่า "เป้าหมายนี้เกี่ยวข้องกับแผนระยะยาวของฉันจริงๆ หรือไม่?"

English: For example, if your main focus is improving your speaking skills, then setting a goal to read 10 books in English might not be the most relevant thing for you right now.

Chinese: 例如, 如果你主要关注提高口语能力, 那么设定目标阅读10本英文书籍可能不是现在对你来说最相关的事情。

Thai: ตัวอย่างเช่น หากเป้าหมายหลักของคุณคือการพัฒนาทักษะการพูด การตั้งเป้าหมายที่จะอ่านหนังสือภาษาอังกฤษ 10 เล่มอาจไม่ใช่สิ่งที่เกี่ยวข้องกับคุณในตอนนี

English: Instead, a relevant goal would be practicing conversations with friends or joining an English-speaking group.

Chinese: 相反, 相关的目标可以是与朋友练习对话或加入一个讲英语的团体。

Thai: แทนที่จะเป็นเช่นนั้น เป้าหมายที่เกี่ยวข้องคือการฝึกสนทนากับเพื่อน หรือเข้าร่วมกลุ่มพูดภาษาอังกฤษ

English: It's all about making sure that your goals are moving you towards your bigger objective.

Chinese: 这就是确保你的目标能够推动你朝着更大的目标前进。

Thai: ทุกอย่างเกี่ยวกับการทำให้แน่ใจว่าเป้าหมายของคุณกำลังก้าวไปสู่เป้าหมายใหญ่ของคุณ

English: That's a key point, Julia.

Chinese: 这是一个关键点, 茱莉亚。

Thai: นี่คือจุดสำคัญ จูเลีย

English: And finally, we have time-bound. This means setting a deadline for your goal.

Chinese: 最后是有时间限制。这意味着为你的目标设定一个截止日期。

Thai: และสุดท้ายเรามีการกำหนดเวลา ซึ่งหมายถึงการตั้งกำหนดเวลาให้กับเป้าหมายของคุณ

English: When we set goals without any time frame, it's easy to procrastinate or lose focus.

Chinese: 当我们设定没有时间框架的目标时, 很容易拖延或失去焦点。

Thai: เมื่อเราตั้งเป้าหมายโดยไม่มีกรอบเวลา มันจะทำให้เราหยุดนิ่งหรือลืมหูลืมตาเกี่ยวกับสิ่งที่ต้องทำ

English: By giving yourself a deadline, you create a sense of urgency that helps you stay on track.

Chinese: 通过给自己设定一个截止日期, 你会产生一种紧迫感, 帮助你保持在正确的轨道上。

Thai: โดยการกำหนดเวลาให้กับตัวเอง คุณจะสร้างความรู้สึกร่งตัวที่ช่วยให้คุณยังคงอยู่ในเส้นทางที่ถูกต้อง

English: For instance, if your goal is to learn 50 new vocabulary words, you could say, "I want to learn 50 new words by the end of this month."

Chinese: 例如, 如果你的目标是学习50个新词汇, 你可以说, "我想在本月底之前学习50个新单词。"

Thai: ตัวอย่างเช่น หากเป้าหมายของคุณคือการเรียนรู้คำศัพท์ใหม่ 50 คำ คุณอาจพูดว่า "ฉันอยากเรียนรู้คำศัพท์ใหม่ 50 คำภายในสิ้นเดือนนี้"

English: That time-bound element helps you stay focused and organized, making it more likely that you'll achieve your goal.

Chinese: 这个时间限制的元素帮助你保持专注和有序, 让你更有可能达成目标。

Thai: ส่วนที่เกี่ยวข้องกับเวลานี้จะช่วยให้คุณมุ่งมั่นและมีระเบียบมากขึ้น ทำให้คุณมีโอกาสสูงที่จะบรรลุเป้าหมาย

English: But sometimes, people set goals that are just too ambitious, and when they don't reach them, they feel like they've failed.

Chinese: 但有时, 人们设定的目标太过雄心勃勃, 当他们未能实现时, 就会觉得自己失败了。

Thai: แต่บางครั้งผู้คนตั้งเป้าหมายที่ทะเยอทะยานเกินไป และเมื่อพวกเขาไม่บรรลุเป้าหมาย พวกเขาารู้สึกว่าตัวเองล้มเหลว

English: This is why it's so important to be realistic.

Chinese: 这就是为什么现实主义如此重要。

Thai: นี่คือเหตุผลว่าทำไมการตั้งเป้าหมายที่สมจริงจึงสำคัญ

English: Setting goals that are too high, like trying to learn a new language perfectly in a few weeks, can lead to frustration and burnout.

Chinese: 设定过高的目标, 比如试图在几周内完美地学习一门新语言, 可能会导致沮丧和精疲力尽。

Thai: การตั้งเป้าหมายที่สูงเกินไป เช่น การพยายามเรียนภาษาใหม่ให้สมบูรณ์แบบในไม่กี่สัปดาห์ อาจนำไปสู่ความหงุดหงิดและหมดแรง

English: Instead, it's better to break that big goal down into smaller, more achievable steps.

Chinese: 相反，最好将那个大目标拆分成更小、更易实现的步骤。

Thai: แทนที่จะทำเช่นนั้น ควรแบ่งเป้าหมายใหญ่ๆ ออกเป็นขั้นตอนเล็กๆ ที่สามารถทำได้จริง

English: When you accomplish those smaller steps, it builds momentum and keeps you motivated.

Chinese: 当你完成那些小目标时，它会带来动力，并保持你的积极性。

Thai: เมื่อคุณบรรลุขั้นตอนเล็กๆ เหล่านั้น มันจะสร้างแรงผลักดันและช่วยให้คุณรักษาแรงจูงใจได้

English: For example, if your big goal is to become fluent in English, don't try to master everything at once.

Chinese: 例如，如果你的大目标是流利地讲英语，不要试图一次性掌握所有内容。

Thai: ตัวอย่างเช่น หากเป้าหมายใหญ่ของคุณคือการพูดภาษาอังกฤษได้คล่อง อย่าพยายามที่จะทำให้ครบทุกอย่างในครั้งเดียว

English: Start with something smaller, like learning five new vocabulary words a day or practicing speaking for 10 minutes each day.

Chinese: 从更小的目标开始，比如每天学习五个新词汇，或者每天练习说英语10分钟。

Thai: เริ่มต้นจากสิ่งเล็กๆ เช่น การเรียนรู้คำศัพท์ใหม่ห้าคำต่อวัน หรือการฝึกพูดเป็นเวลา 10 นาทีทุกวัน

English: These smaller steps will eventually add up to big progress.

Chinese: 这些小步骤最终会积累成巨大的进步。

Thai: ขั้นตอนเล็กๆ เหล่านี้จะสะสมเป็นความก้าวหน้าครั้งใหญ่ในที่สุด

English: Absolutely, Julia. And another tip for setting realistic goals is to celebrate small victories.

Chinese: 完全正确，茱莉亚。设定现实目标的另一个技巧是庆祝小胜利。

Thai: ถูกต้องแล้ว จูเลีย อีกเคล็ดลับหนึ่งในการตั้งเป้าหมายที่สมจริงคือการฉลองชัยชนะเล็กๆ

English: When you reach a small goal, take a moment to recognize your achievement.

Chinese: 当你达成一个小目标时，花点时间来认可自己的成就。

Thai: เมื่อคุณบรรลุเป้าหมายเล็กๆ ให้หยุดสักครู่เพื่อยอมรับความสำเร็จของตัวเอง

English: This could be as simple as finishing a chapter in your English workbook or finally feeling comfortable ordering food in English at a restaurant.

Chinese: 这可以是像完成英语练习册的一章，或是在餐馆用英语点餐时终于感到自在这样的简单事情。

Thai: นี่อาจจะง่ายๆ แค่การทำงานเสร็จในบทหนึ่งของหนังสือฝึกภาษาอังกฤษของคุณ หรือรู้สึกสบายใจในการสั่งอาหารเป็นภาษาอังกฤษที่ร้านอาหาร

English: Each small success helps build your confidence and pushes you toward bigger achievements.

Chinese: 每一个小成功都有助于建立你的信心，并推动你迈向更大的成就。

Thai: ความสำเร็จเล็กๆ ทุกครั้งจะช่วยเสริมความมั่นใจและผลักดันคุณไปสู่ความสำเร็จที่ใหญ่ขึ้น

English: It's like climbing a mountain. You don't reach the top in one giant leap.

Chinese: 这就像爬山一样，你不会一次性跳到山顶。

Thai: มันเหมือนกับการปีนเขา คุณไม่ได้ไปถึงจุดสูงสุดในการกระโดดครั้งใหญ่ครั้งเดียว

English: You take it step by step, and each step is an accomplishment on its own.

Chinese: 你一步步走，每一步都是一个成就。

Thai: คุณไปที่ละขั้นตอน และทุกก้าวคือความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ของมันเอง

English: That's so true, Adam. And it's important to remember that it's okay to adjust your goals along the way.

Chinese: นั่นจริงมาก อדם และสิ่งสำคัญคือต้องจำไว้ว่า มันโอเคที่จะปรับเปลี่ยนของคุณระหว่างทาง

Thai: นั่นเป็นเรื่องจริงมาก อדם และสิ่งสำคัญคือต้องจำไว้ว่ามันโอเคที่จะปรับเปลี่ยนของคุณระหว่างทาง

English: If you find that something is too difficult or if your circumstances change, you can always modify your goals to make them more realistic.

Chinese: 如果你发现某些事情太难, 或者如果你的情况发生了变化, 你可以随时修改目标, 让它们更加现实。

Thai: หากคุณพบว่าสิ่งใดยากเกินไป หรือหากสถานการณ์ของคุณเปลี่ยนไป คุณสามารถปรับเป้าหมายของคุณให้สมจริงขึ้นได้เสมอ

English: There's no shame in adjusting a goal if it helps you stay on track.

Chinese: 如果调整目标能帮助你保持在正确的轨道上, 那就没有什么可羞耻的。

Thai: ไม่มีอะไรน่าอายในการปรับเป้าหมายหากมันช่วยให้คุณยังคงอยู่ในเส้นทางที่ถูกต้อง

English: For example, if you initially set a goal to study English for 2 hours a day but find that it's too overwhelming, it's okay to change it to 30 minutes a day.

Chinese: 例如, 如果你最初设定了每天学习英语2小时的目标, 但发现它太压倒性了, 可以把它改为每天30分钟。

Thai: ตัวอย่างเช่น หากคุณตั้งเป้าหมายเริ่มแรกไว้ที่การเรียนภาษาอังกฤษวันละ 2 ชั่วโมง แต่พบว่ามันมากเกินไป คุณสามารถเปลี่ยนเป็นการเรียนวันละ 30 นาทีได้

English: What matters most is consistency and making steady progress.

Chinese: 最重要的是保持一致性和稳步进展。

Thai: สิ่งที่สำคัญที่สุดคือความสม่ำเสมอและความก้าวหน้าที่มั่นคง

English: Exactly, Julia. And by setting realistic, achievable goals, you're setting yourself up for long-term success.

Chinese: 完全正确, 茱莉亚。通过设定现实可行的目标, 你为长期成功奠定了基础。

Thai: ใช่แล้ว จูเลีย และการตั้งเป้าหมายที่สมจริงและสามารถทำได้จริงจะทำให้คุณตั้งตัวเองไว้สำหรับความสำเร็จในระยะยาว

English: Whether it's learning English or achieving any other goal, the process is the same.

Chinese: 无论是学习英语还是实现其他任何目标, 过程都是一样的。

Thai: ไม่ว่าจะเป็นการเรียนภาษาอังกฤษหรือการบรรลุเป้าหมายอื่นๆ กระบวนการก็เหมือนกัน

English: Start small, stay focused, and build momentum.

Chinese: 从小做起, 保持专注, 建立动力。

Thai: เริ่มต้นจากสิ่งเล็กๆ ตั้งใจและสร้างแรงผลักดัน

English: Success doesn't happen overnight. It's the result of taking consistent action over time.

Chinese: 成功不是一夜之间就能实现的。它是随着时间的推移, 采取持续行动的结果。

Thai: ความสำเร็จไม่ได้เกิดขึ้นในหนึ่งคืน มันเป็นผลลัพธ์จากการดำเนินการอย่างต่อเนื่องในช่วงเวลาหนึ่ง

English: And when you set smart goals, you create a clear road map to follow, making it much easier to stay motivated and see real progress.

Chinese: 当你设定智能目标时, 你就为自己创造了一条清晰的路线图, 使你更容易保持动力并看到真正的进展。

Thai: และเมื่อคุณตั้งเป้าหมายแบบ SMART คุณก็จะสร้างแผนที่ชัดเจนที่จะตามไป ซึ่งทำให้คุณรักษาแรงจูงใจได้ง่ายขึ้นและเห็นความคืบหน้าจริงๆ

English: So to all our listeners out there, if you're feeling stuck or unsure about how to achieve your goals, remember that it's all about setting realistic, manageable steps.

Chinese: 所以, 所有在听的朋友们, 如果你们感到困惑或者不确定如何实现目标, 请记住, 一切都关乎设定现实、可管理的步骤。

Thai: ดังนั้นสำหรับผู้ฟังทุกคน หากคุณรู้สึกติดขัดหรือไม่มั่นใจเกี่ยวกับการบรรลุเป้าหมายของคุณ จำไว้ว่าทุกอย่างเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายที่สมจริงและสามารถจัดการได้

English: Break your big goals down into smaller, more achievable ones, and give yourself the time and space to grow.

Chinese: 将你的大目标拆分成更小、更可实现的目标, 给自己足够的时间和空间去成长。

Thai: แบ่งเป้าหมายใหญ่ของคุณออกเป็นเป้าหมายเล็กๆ ที่ทำได้จริงและให้เวลาตัวเองและพื้นที่ในการเติบโต

English: Success isn't about being perfect. It's about making progress, one step at a time.

Chinese: 成功不是关于完美，而是一步步取得进展。

Thai: ความสำเร็จไม่ใช่เรื่องของความสมบูรณ์แบบ แต่มันคือการทำให้ดีขึ้นทีละก้าว

English: Exactly, Julia. And with that, let's take a quick break before we dive into the next part of our discussion, where we'll talk about the importance of self-reflection and how it plays a role in achieving both success and overcoming failure.

Chinese: 完全正确，茱莉亚。接下来，让我们休息一下，再继续讨论下一个话题，我们将谈论自我反思的重要性，以及它如何在实现成功和克服失败中发挥作用。

Thai: ถูกต้องแล้ว จูเลีย และตอนนี้เราจะพักสักครู่ ก่อนที่เราจะดำเนินการในส่วนถัดไปของการสนทนา ซึ่งเราจะพูดถึงความสำคัญของการสะท้อนตัวเอง และมันมีบทบาทอย่างไรในการบรรลุความสำเร็จและเอาชนะความล้มเหลว

English: Success is often viewed as a source of happiness and joy.

Chinese: 成功常常被视为幸福和喜悦的源泉。

Thai: ความสำเร็จมักถูกมองว่าเป็นแหล่งของความสุขและความยินดี

English: When we achieve our goals, whether big or small, it can create a wonderful sense of accomplishment that boosts our confidence and overall well-being.

Chinese: 当我们实现目标，无论大小，都会带来一种美妙的成就感，增强我们的自信心和整体幸福感。

Thai: เมื่อเราบรรลุเป้าหมายไม่ว่าจะใหญ่หรือเล็ก มันจะสร้างความรู้สึกสำเร็จที่ยอดเยียมซึ่งช่วยเสริมความมั่นใจและความสุขโดยรวมของเรา

English: However, it's important to recognize that success can also bring about a unique set of pressures and expectations.

Chinese: 然而，重要的是要认识到，成功也可能带来一系列独特的压力和期望。

Thai: อย่างไรก็ตาม สิ่งสำคัญคือการตระหนักว่าความสำเร็จอาจนำมาซึ่งความกดดันและความคาดหวังที่ไม่เหมือนใคร

English: For instance, when someone receives a promotion at work, they might feel thrilled at first, but soon after, they may start to worry about meeting new expectations and proving themselves in their new role.

Chinese: 例如，当某人获得工作晋升时，他们可能最初会感到兴奋，但很快，他们可能开始担心是否能满足新的期望，并证明自己在新角色中的能力。

Thai: ตัวอย่างเช่น เมื่อใครสักคนได้รับการเลื่อนตำแหน่งที่ทำงาน พวกเขาอาจรู้สึกตื่นเต้นในตอนแรก แต่ไม่นานพวกเขาอาจเริ่มกังวลเกี่ยวกับการทำตามความคาดหวังใหม่ๆ และพิสูจน์ตัวเองในบทบาทใหม่

English: This pressure can lead to stress, anxiety, and even a fear of failure in the future.

Chinese: 这种压力可能导致压力、焦虑，甚至对未来失败的恐惧。

Thai: ความกดดันนี้อาจนำไปสู่ความเครียด ความวิตกกังวล และแม้แต่ความกลัวความล้มเหลวในอนาคต

English: It's crucial to understand that while success can be fulfilling, it can also come with challenges that affect our emotions.

Chinese: 关键是要理解，虽然成功可以带来满足感，但它也可能伴随一些挑战，影响我们的情绪。

Thai: สิ่งสำคัญคือต้องเข้าใจว่า แม้ว่าความสำเร็จจะทำให้รู้สึกเต็มเต็ม แต่ก็อาจมาพร้อมกับความท้าทายที่ส่งผลกระทบต่ออารมณ์ของเรา

English: Absolutely, Julia. On the flip side, failure can evoke feelings of sadness, disappointment, or frustration when we don't reach our goals or when things don't go as planned.

Chinese: 完全正确，茱莉亚。另一方面，当我们没有达到目标，或者事情没有按计划进行时，失败可能会引发悲伤、失望或沮丧的情绪。

Thai: ถูกต้องแล้ว จูเลีย อีกด้านหนึ่ง ความล้มเหลวอาจทำให้เกิดความรู้สึกเศร้า ผิดหวัง หรือหงุดหงิดเมื่อเราไม่ได้บรรลุเป้าหมาย หรือเมื่อสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามแผน

English: It's natural to feel upset; however, it's essential to see failure not just as a negative experience but as a vital opportunity for learning and personal growth.

Chinese: 感到沮丧是很自然的；然而，重要的是要把失败看作不仅仅是一次负面体验，而是一个重要的学习和个人成长机会。

Thai: การรู้สึกท้อแท้เป็นสิ่งธรรมดา แต่สิ่งสำคัญคือต้องมองความล้มเหลวไม่เพียง
แค่เป็นประสบการณ์ลบ แต่เป็นโอกาสสำคัญในการเรียนรู้และการเติบโตส่วนบุคคล

English: For example, consider someone who doesn't pass an important exam.

Chinese: 例如，考虑一个没有通过重要考试的人。

Thai: ตัวอย่างเช่น พิจารณาคนที่ไม่ผ่านการสอบสำคัญ

English: While the initial feeling might be one of sadness or defeat, this experience can teach valuable lessons about the areas that need improvement, study habits, or time management.

Chinese: 虽然最初的感觉可能是悲伤或失败，但这一经历可以教会我们关于需要改进的领域、学习习惯或时间管理的宝贵教训。

Thai: แม้ว่าในตอนแรกอาจรู้สึกเศร้าหรือพ่ายแพ้ แต่ประสบการณ์นี้สามารถสอน
บทเรียนที่มีค่าเกี่ยวกับพื้นที่ที่ต้องปรับปรุง นิสัยการเรียนรู้ หรือการจัดการเวลา

English: Each failure can provide insight that ultimately contributes to future success, if we choose to learn from it.

Chinese: 每一次失败都可以提供洞察力，最终为未来的成功做出贡献，前提是我们选择从中学习。

Thai: ทุกความล้มเหลวสามารถให้ความเข้าใจที่ส่งผลต่อความสำเร็จในอนาคต หาก
เราเลือกที่จะเรียนรู้จากมัน

English: This perspective shift is key to managing our emotions during challenging times.

Chinese: 这种视角的转变是我们在挑战时期管理情绪的关键。

Thai: การเปลี่ยนมุมมองนี้เป็นกุญแจสำคัญในการจัดการอารมณ์ของเราในช่วงเวลา
ที่ยากลำบาก

English: Exactly, Adam. When we look at both success and failure, it's clear that they can have a profound emotional impact on us.

Chinese: 没错，亚当。当我们看到成功和失败时，很明显它们会对我们产生深刻的情感影响。

Thai: ใช่แล้ว อัดัม เมื่อเรามองทั้งความสำเร็จและความล้มเหลว มันชัดเจนว่าทั้งสอง
สามารถส่งผลกระทบทางอารมณ์กับเราอย่างลึกซึ้ง

English: It's important to recognize our feelings during these times and understand that it's perfectly normal to experience a wide range of emotions, whether you're celebrating a success or coping with a failure.

Chinese: 认识到我们在这些时刻的情感非常重要，并理解在这些时刻体验各种各样的情绪是完全正常的，无论是庆祝成功还是应对失败。

Thai: สิ่งสำคัญคือต้องตระหนักถึงความรู้สึกของเราในช่วงเวลานี้และเข้าใจว่าเป็นเรื่องปกติที่จะรู้สึกหลากหลายทางอารมณ์ ไม่ว่าจะเป็นการเฉลิมฉลองความสำเร็จหรือการรับมือกับความล้มเหลว

English: How we manage these emotions is critical.

Chinese: 我们如何管理这些情绪是至关重要的。

Thai: วิธีที่เราจัดการกับอารมณ์เหล่านี้เป็นสิ่งสำคัญ

English: For instance, during moments of success, it's helpful to take a step back and enjoy the achievement rather than rushing to the next goal.

Chinese: 例如，在成功的时刻，退后一步，享受成就，而不是急于进入下一个目标，会有所帮助。

Thai: ตัวอย่างเช่น ในช่วงเวลาของความสำเร็จ การถอยหลังและเพลิดเพลินกับความสำเร็จแทนที่จะรีบไปยังเป้าหมายถัดไป จะช่วยได้มาก

English: Take time to appreciate your hard work and recognize what you've accomplished.

Chinese: 花时间去欣赏你的努力，并认可你所取得的成就。

Thai: ใช้เวลาเพื่อชื่นชมความพยายามของคุณและรับรู้ถึงสิ่งที่คุณได้บรรลุ

English: This practice not only boosts your happiness but also helps prevent burnout.

Chinese: 这种做法不仅可以提升你的幸福感，还可以帮助防止倦怠。

Thai: การทำเช่นนี้ไม่เพียงแต่ช่วยเพิ่มความสุขของคุณ แต่ยังช่วยป้องกันความเหนื่อยล้า

English: Right, Julia. And similarly, when we face failure, we need to give ourselves the grace to feel those emotions without judgment.

Chinese: 是的，茱莉亚。同样地，当我们面对失败时，我们需要给自己宽容，让自己感受那些情绪，而不是评判它们。

Thai: ใช่แล้ว จูเลีย และในทำนองเดียวกัน เมื่อเราต้องเผชิญกับความล้มเหลว เราจำเป็นต้องให้ความเมตตาต่อตัวเองในการรู้สึกกับอารมณ์เหล่านั้นโดยไม่ต้องตัดสิน

English: It's easy to fall into a negative mindset after a setback, but allowing ourselves to feel sad or frustrated can be part of the healing process.

Chinese: 挫折后，很容易陷入消极的心态，但让自己感到悲伤或沮丧可以是恢复过程的一部分。

Thai: มันง่ายที่จะตกอยู่ในทัศนคติเชิงลบหลังจากอุปสรรค แต่การอนุญาตให้ตัวเองรู้สึกเศร้าหรือหงุดหงิดสามารถเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการรักษา

English: It's important to practice self-compassion, which means treating ourselves with the same kindness we would offer a friend in a similar situation.

Chinese: 重要的是要练习自我同情，这意味着以对待朋友的方式对待自己，在类似的情况下给予自己同样的善意。

Thai: สิ่งสำคัญคือการฝึกการเห็นอกเห็นใจตัวเอง ซึ่งหมายถึงการปฏิบัติต่อตัวเองด้วยความเมตตาเหมือนที่เราจะมอบให้เพื่อนในสถานการณ์เดียวกัน

English: Instead of harshly criticizing ourselves for not succeeding, we can acknowledge that everyone experiences failure at some point, and that it's part of the journey.

Chinese: 我们不应该严厉批评自己没有成功，而是承认每个人都会经历失败，这是旅程的一部分。

Thai: แทนที่จะวิจารณ์ตัวเองอย่างรุนแรงที่ไม่ได้ประสบความสำเร็จ เราสามารถยอมรับได้ว่าทุกคนต้องเผชิญกับความล้มเหลวในบางช่วงเวลา และมันเป็นส่วนหนึ่งของการเดินทาง

English: By being patient with ourselves during these times, we open the door to personal growth.

Chinese: 在这些时刻对自己保持耐心，我们就为个人成长打开了大门。

Thai: โดยการมีความอดทนกับตัวเองในช่วงเวลาเหล่านี้ เราก็เปิดประตูสู่การเติบโตส่วนบุคคล

English: That's a great point, Adam. Another tip for managing emotions during both success and failure is to reflect on the experience.

Chinese: 这是一个很好的观点，亚当。管理成功和失败期间情绪的另一个技巧是反思经历。

Thai: นี่คือการคิดที่ดี อัดัม อีกเคล็ดลับหนึ่งในการจัดการกับอารมณ์ในช่วงเวลาของความสำเร็จและความล้มเหลวคือการสะท้อนประสบการณ์

English: Taking time to analyze what happened, what you learned, and how you can apply those lessons in the future can be incredibly beneficial.

Chinese: 花时间分析发生了什么，你学到了什么，以及如何在未来应用这些教训，将非常有益。

Thai: การใช้เวลาในการวิเคราะห์ว่าเกิดอะไรขึ้น เรียนรู้อะไร และจะนำบทเรียนเหล่านั้นไปใช้ในอนาคตอย่างไร จะเป็นประโยชน์อย่างมาก

English: For example, if you succeed, think about the strategies and habits that helped you get there so you can replicate them in the future.

Chinese: 例如，如果你成功了，思考那些帮助你成功的策略和习惯，这样你就可以在未来复制它们。

Thai: ตัวอย่างเช่น หากคุณประสบความสำเร็จ คิดถึงกลยุทธ์และนิสัยที่ช่วยให้คุณไปถึงจุดนั้น เพื่อที่คุณจะได้ทำซ้ำในอนาคต

English: On the other hand, if you experience failure, consider what adjustments you can make moving forward.

Chinese: 另一方面，如果你经历了失败，考虑你可以做出哪些调整以便前进。

Thai: ในทางกลับกัน หากคุณประสบความล้มเหลว ให้พิจารณาว่าคุณสามารถปรับตัวอย่างใดในการเดินทางต่อไป

English: This reflection process allows us to turn emotional experiences into actionable insights.

Chinese: 这个反思过程让我们将情感体验转化为可行的见解。

Thai: กระบวนการสะท้อนนี้ทำให้เราสามารถเปลี่ยนประสบการณ์ทางอารมณ์ให้เป็นข้อมูลที่สามารถดำเนินการได้

English: Absolutely, Julia. And let's not forget the importance of support during these times.

Chinese: 完全正确，茱莉亚。让我们不要忘记在这些时刻获得支持的重要性。

Thai: แนนอน จูเลีย และอย่าลืมความสำคัญของการได้รับการสนับสนุนในช่วงเวลาเหล่านี้

English: Sharing our successes with friends and family can enhance our feelings of happiness and fulfillment.

Chinese: 与朋友和家人分享我们的成功，可以增强我们的幸福感和满足感。

Thai: การแบ่งปันความสำเร็จของเรากับเพื่อนและครอบครัวสามารถเพิ่มความรู้สึกแห่งความสุขและความสมบูรณ์

English: When we celebrate together, it strengthens our connections and reinforces our sense of achievement.

Chinese: 当我们一起庆祝时，它增强了我们的联系，并加深了我们的成就感。

Thai: เมื่อเราลองไปด้วยกัน มันจะเสริมความสัมพันธ์ของเราและเสริมสร้างความรู้สึกรสำเร็จ

English: Conversely, during moments of failure, reaching out to loved ones can provide comfort and encouragement.

Chinese: 相反，在失败的时刻，向亲人寻求帮助可以提供安慰和鼓励。

Thai: ในทางตรงข้าม ในช่วงเวลาของความล้มเหลว การเข้าหาคนที่เรารักสามารถให้ความสบายใจและกำลังใจได้

English: Talking about our feelings can help alleviate the weight of disappointment and remind us that we are not alone in our struggles.

Chinese: 谈论我们的感受可以帮助减轻失望的沉重感，并提醒我们在挣扎中并不孤单。

Thai: การพูดถึงความรู้สึกของเราสามารถช่วยบรรเทาน้ำหนักของความผิดหวังและเตือนให้เราว่าเราก็ไม่ได้อยู่คนเดียวในความยากลำบากนี้

English: It's essential to lean on our support networks during both highs and lows.

Chinese: 在高潮和低谷时，依靠我们的支持网络是至关重要的。

Thai: สิ่งสำคัญคือการพึ่งพาเครือข่ายการสนับสนุนของเราทั้งในช่วงเวลาที่ดีและเวลาที่แย่

English: Yes, and it's important to cultivate a growth-oriented environment around us.

Chinese: 是的, 重要的是要在我们周围培养一个以成长为导向的环境。

Thai: ใช่ และสิ่งสำคัญคือต้องสร้างสิ่งแวดล้อมที่มุ่งเน้นการเติบโตรอบตัวเรา

English: Surrounding ourselves with positive influences—friends, mentors, or even communities that encourage learning from mistakes—can help us maintain a balanced perspective on success and failure.

Chinese: 将自己置身于积极的影响中——朋友、导师, 甚至是鼓励从错误中学习的社区——可以帮助我们保持对成功和失败的平衡看法。

Thai: การล้อมรอบตัวเองด้วยอิทธิพลที่เป็นบวก—เพื่อน, พี่เลี้ยง หรือแม้กระทั่งชุมชนที่ส่งเสริมการเรียนรู้จากข้อผิดพลาด—สามารถช่วยให้เรารักษามุมมองที่สมดุลเกี่ยวกับความสำเร็จและความล้มเหลว

English: Being in an environment that fosters growth and resilience can make a significant difference in how we manage our emotions and navigate challenges.

Chinese: 处于一个促进成长和韧性的环境中, 可以在我们管理情绪和应对挑战的方式上产生重大影响。

Thai: การอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมการเติบโตและความยืดหยุ่นสามารถสร้างความแตกต่างอย่างมากในการจัดการอารมณ์และการเผชิญกับความท้าทายของเรา

English: Exactly, Julia. Remember, it's all about balance.

Chinese: 完全正确, 茱莉亚。记住, 一切都关乎平衡。

Thai: ถูกต้องแล้ว จูเลีย จำไว้ว่าทุกอย่างเกี่ยวกับความสมดุล

English: Emotions are a natural part of the human experience, and recognizing that both success and failure contribute to our personal development is crucial.

Chinese: 情感是人类体验的自然一部分, 认识到成功和失败都对我们个人发展有所贡献至关重要。

Thai: อารมณ์เป็นส่วนหนึ่งของประสบการณ์มนุษย์ที่เป็นธรรมชาติ และการตระหนักว่าทั้งความสำเร็จและความล้มเหลวมีส่วนช่วยในการพัฒนาตัวเองเป็นสิ่งสำคัญ

English: By practicing self-compassion, reflecting on our experiences, and building a strong support system, we can navigate the emotional ups and downs that come with success and failure in a healthier way.

Chinese: 通过练习自我同情、反思我们的经历, 并建立强大的支持系统, 我

们可以以更健康的方式应对成功和失败带来的情绪波动。

Thai: โดยการฝึกการเห็นอกเห็นใจตัวเอง การสะท้อนประสบการณ์ของเรา และการสร้างระบบการสนับสนุนที่แข็งแกร่ง เราสามารถจัดการกับอารมณ์ที่มีขึ้นและลงจากความสำเร็จและความล้มเหลวได้ในวิธีที่สุขภาพดี

English: So to our listeners, whether you're celebrating a recent success or working through a setback, know that it's okay to feel a mix of emotions.

Chinese: 所以对我们的听众，无论你是在庆祝最近的成功，还是在经历挫折时，都知道感受多种情绪是完全可以的。

Thai: ดังนั้นสำหรับผู้ฟังของเรา ไม่ว่าคุณกำลังเฉลิมฉลองความสำเร็จล่าสุดหรือกำลังรับมือกับอุปสรรค จำไว้ว่ามันโอเคที่จะรู้สึกหลากหลายอารมณ์

English: Embrace the journey, learn from your experiences, and remember that both success and failure are stepping stones on the path to personal growth.

Chinese: 拥抱旅程，从你的经验中学习，并记住成功和失败都是通往个人成长道路上的垫脚石。

Thai: ยอมรับการเดินทาง เรียนรู้จากประสบการณ์ของคุณ และจำไว้ว่า ความสำเร็จและความล้มเหลวคือก้าวที่สำคัญบนเส้นทางสู่การเติบโตส่วนบุคคล

English: With that, let's take a moment to pause and reflect on our own experiences before moving on to the next segment of our podcast.

Chinese: 就此，让我们停下来片刻，反思一下我们自己的经历，然后再进入播客的下一部分。

Thai: และตอนนี้ ให้เราหยุดพักสักครู่เพื่อสะท้อนประสบการณ์ของตัวเองก่อนที่จะไปยังส่วนถัดไปของพอดแคสต์

English: Now let's dive into an incredibly important topic: learning from failure.

Chinese: 现在让我们深入探讨一个非常重要的话题：从失败中学习。

Thai: ตอนนี้ให้เราเจาะลึกหัวข้อที่สำคัญอย่างยิ่ง: การเรียนรู้จากความล้มเหลว

English: It's crucial to understand that failure is not the end of the road.

Chinese: 重要的是要理解，失败并不是路的尽头。

Thai: สิ่งสำคัญคือต้องเข้าใจว่าความล้มเหลวไม่ใช่จุดสิ้นสุดของเส้นทาง

English: Rather, it can be one of the most significant teachers we encounter throughout our lives.

Chinese: 相反，它可能是我们一生中遇到的最重要的老师之一。

Thai: กลับกัน มันอาจเป็นหนึ่งในครูที่สำคัญที่สุดที่เราพบตลอดชีวิต

English: When we experience a setback, it often comes with a wealth of knowledge and insights that we can use to grow.

Chinese: 当我们经历挫折时，它往往伴随着大量的知识和洞察力，这些我们可以用来成长。

Thai: เมื่อเราประสบกับอุปสรรค มันมักจะมาพร้อมกับความรู้และข้อมูลเชิงลึกที่เราสามารถนำไปใช้ในการเติบโต

English: Think about it: each time we stumble, we have the opportunity to assess what went wrong, identify areas for improvement, and adjust our strategies for future endeavors.

Chinese: 想想看：每次我们跌倒，我们都有机会评估哪里出了问题，找出需要改进的地方，并调整我们未来的策略。

Thai: ลองคิดดู: ทุกครั้งที่เราสะดุด เรามีโอกาสที่จะประเมินว่ามีอะไรผิดพลาด ค้นหาพื้นที่ที่ต้องปรับปรุง และปรับกลยุทธ์ของเราสำหรับความพยายามในอนาคต

English: Failure teaches us resilience, adaptability, and problem-solving skills—all of which are vital for success.

Chinese: 失败教会我们韧性、适应性和解决问题的能力，这些都是成功的重要因素。

Thai: ความล้มเหลวสอนให้เราเรียนรู้ความยืดหยุ่น ความสามารถในการปรับตัว และทักษะในการแก้ปัญหา ซึ่งทั้งหมดนี้มีความสำคัญสำหรับความสำเร็จ

English: Absolutely, Adam. The concept of resilience is so important here.

Chinese: 完全正确，亚当。这里的韧性概念非常重要。

Thai: ถูกต้องแล้ว อัดัม แนวคิดของความยืดหยุ่นมีความสำคัญอย่างมากในที่นี้

English: Resilience is the ability to bounce back from difficulties and challenges.

Chinese: 韧性是从困难和挑战中恢复过来的能力。

Thai: ความยืดหยุ่นคือความสามารถในการฟื้นตัวจากความยากลำบากและความท้าทาย

English: When we face failure, it can be tempting to throw in the towel and give up.

Chinese: 当我们面对失败时，很容易就想放弃。

Thai: เมื่อเราต้องเผชิญกับความล้มเหลว มันก็ยากที่จะไม่ยอมแพ้

English: However, those who succeed often share a common trait: they refuse to quit.

Chinese: 然而，那些成功的人通常有一个共同的特征：他们拒绝放弃。

Thai: อย่างไรก็ตาม คนที่ประสบความสำเร็จมักมีลักษณะร่วมกัน: พวกเขาปฏิเสธที่จะยอมแพ้

English: They embrace the idea that failure is merely a stepping stone on their path to achieving their goals.

Chinese: 他们接受失败只是他们实现目标道路上的垫脚石这个观点。

Thai: พวกเขายอมรับความล้มเหลวว่าเป็นเพียงก้าวแรกในการเดินทางสู่การบรรลุเป้าหมาย

English: For example, consider the story of JK Rowling, the famous author of the Harry Potter series.

Chinese: 例如，考虑一下JK罗琳的故事，她是著名的《哈利·波特》系列的作者。

Thai: ตัวอย่างเช่น ลองพิจารณาเรื่องราวของเจ.เค. โรว์ลิง ผู้เขียนชื่อดังของชุดหนังสือแฮร์รี่ พอตเตอร์

English: Before her success, she faced numerous rejections from publishers and even struggled financially as a single mother.

Chinese: 在她成功之前，她曾多次被出版商拒绝，甚至作为单亲妈妈在经济上挣扎。

Thai: ก่อนที่เธอจะประสบความสำเร็จ เธอเผชิญกับการถูกปฏิเสธจากสำนักพิมพ์หลายครั้ง และยังต้องต่อสู้ทางการเงินในฐานะแม่เลี้ยงเดี่ยว

English: Yet instead of giving up on her dream of becoming a writer, she persisted.

Chinese: 然而，她没有放弃成为作家的梦想，而是坚持下去。

Thai: แต่แทนที่จะยอมแพ้กับความฝันในการเป็นนักเขียน เธอกลับยืนหยัดต่อสู้

English: Eventually, her first book was published, leading to an incredible series that has touched millions of lives.

Chinese: 最终，她的第一本书出版了，开启了一系列令人难以置信的作品，触动了数百万人的生活。

Thai: ในที่สุดหนังสือเล่มแรกของเธอก็ได้รับการตีพิมพ์ และนำไปสู่ชุดหนังสือที่น่าทึ่งซึ่งมีอิทธิพลต่อชีวิตของผู้คนหลายล้านคน

English: Rowling's journey illustrates the power of resilience and the importance of learning from the setbacks we encounter.

Chinese: 罗琳的旅程说明了韧性的力量以及从我们遭遇的挫折中学习的重要性。

Thai: การเดินทางของโรว์ลิงแสดงให้เห็นถึงพลังของความยืดหยุ่นและความสำคัญของการเรียนรู้จากอุปสรรคที่เราพบเจอ

English: That's a fantastic example, Adam. Another well-known figure who embodies this concept is Thomas Edison, the inventor of the light bulb.

Chinese: 这是一个很棒的例子，亚当。另一个体现这一概念的著名人物是托马斯·爱迪生，电灯的发明人。

Thai: นี่คือตัวอย่างที่ยอดเยี่ยม อัดัม อีกหนึ่งบุคคลที่รู้จักกันดีที่แสดงให้เห็นถึงแนวคิดนี้คือ โทมัส เอดิสัน ผู้ประดิษฐ์หลอดไฟ

English: Edison famously stated, "I have not failed. I've just found 10,000 ways that won't work."

Chinese: 爱迪生曾著名地说：“我没有失败，我只是找到了10,000种行不通的方法。”

Thai: เอดิสันกล่าวชื่อเสียงว่า "ฉันไม่ได้ล้มเหลว ฉันแค่หาวิธีที่ไม่ทำงาน 10,000 วิธี"

English: His relentless pursuit of innovation is a testament to the idea that failure is simply part of the process.

Chinese: 他对创新的不断追求证明了失败只是过程的一部分这一理念。

Thai: การตามหาความเป็นนวัตกรรมอย่างไม่หยุดยั้งของเขาคือหลักฐานของแนวคิดที่ว่าความล้มเหลวเป็นเพียงส่วนหนึ่งของกระบวนการ

English: Each of his unsuccessful attempts brought him one step closer to success.

Chinese: 他每一次不成功的尝试都让他离成功更近了一步。

Thai: การพยายามที่ไม่ประสบความสำเร็จแต่ละครั้งของเขานำเขาเข้าใกล้ความสำเร็จมากขึ้น

English: Edison's story teaches us that the road to achievement is often paved with obstacles, but it's how we respond to those obstacles that truly defines our journey.

Chinese: 爱迪生的故事教会我们，通往成就的道路往往充满了障碍，但正是我们如何应对这些障碍，真正决定了我们的旅程。

Thai: เรื่องราวของเอ็ดิสันสอนให้เราว่า เส้นทางสู่ความสำเร็จมักเต็มไปด้วยอุปสรรค แต่การตอบสนองต่ออุปสรรคเหล่านั้นคือสิ่งที่กำหนดการเดินทางของเรา

English: Exactly, both Edison and Rowling faced significant challenges, but they also recognized the lessons hidden within their failures.

Chinese: 完全正确，爱迪生和罗琳都面临了巨大的挑战，但他们也认识到自己失败中隐藏的教训。

Thai: ถูกต้องแล้ว ทั้งเอ็ดิสันและโรว์ลิงต่างเผชิญกับความท้าทายอย่างมาก แต่พวกเขาก็ได้เห็นบทเรียนที่ซ่อนอยู่ในความล้มเหลวของพวกเขา

English: This ability to extract knowledge from setbacks is what sets successful individuals apart.

Chinese: 这种从挫折中提取知识的能力，是成功人士与众不同之处。

Thai: ความสามารถนี้ในการดึงความรู้จากอุปสรรคคือสิ่งที่ทำให้บุคคลที่ประสบความสำเร็จแตกต่าง

English: So listeners, let's take a moment to reflect on your own experiences with failure.

Chinese: 所以，听众们，让我们停下来片刻，反思你们自己与失败的经历。

Thai: ดังนั้นผู้ฟังทุกคน ให้เราหยุดสักครู่เพื่อสะท้อนถึงประสบการณ์ของคุณกับความล้มเหลว

English: Think about a time when you faced a setback. What happened? How did you feel?

Chinese: 想想看，你什么时候面临过挫折？发生了什么？你感觉如何？

Thai: คิดถึงครั้งหนึ่งที่คุณพบกับอุปสรรค เกิดอะไรขึ้น? คุณรู้สึกอย่างไร?

English: More importantly, what lessons did you learn from that experience?

Chinese: 更重要的是，你从这次经历中学到了什么？

Thai: ที่สำคัญกว่านั้นคือ บทเรียนอะไรที่คุณได้เรียนรู้จากประสบการณ์นั้น?

English: By reflecting on our failures, we can identify patterns, develop better strategies, and ultimately become more resilient in the face of future challenges.

Chinese: 通过反思我们的失败，我们可以识别出模式，制定更好的策略，并最终在未来的挑战面前变得更加坚韧。

Thai: การสะท้อนความล้มเหลวของเราช่วยให้เราสามารถระบุแบบ พัฒนากลยุทธ์ที่ดีกว่า และในที่สุดก็กลายเป็นคนที่ยืดหยุ่นมากขึ้นในการเผชิญกับความท้าทายในอนาคต

English: That's a great exercise, Julia. It's important to remember that failure is not something to be ashamed of.

Chinese: 这是一个很好的练习，茱莉亚。重要的是要记住，失败并不是值得羞耻的事情。

Thai: นี่คือการคิดที่ดี จูเลีย สิ่งสำคัญคือต้องจำไว้ว่า ความล้มเหลวไม่ใช่สิ่งที่น่าอาย

English: Instead, it's a natural part of life and learning.

Chinese: 相反，它是生活和学习的自然一部分。

Thai: กลับกัน มันเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตและการเรียนรู้

English: If we can shift our mindset to view failure as opportunities for growth, we'll be better equipped to handle whatever comes our way.

Chinese: 如果我们能改变心态，将失败视为成长的机会，我们就能更好地应对生活中的一切挑战。

Thai: หากเราสามารถเปลี่ยนแนวคิดให้มองความล้มเหลวเป็นโอกาสในการเติบโต เราก็จะพร้อมที่จะรับมือกับทุกสิ่งที่เข้ามาในเส้นทางของเรา

English: Here are a few tips to help you learn from your failures.

Chinese: 这是一些帮助你从失败中学习的小贴士。

Thai: นี่คือการเล่นบางประการที่จะช่วยให้คุณเรียนรู้จากความล้มเหลวของคุณ

English: First, take time to analyze what went wrong.

Chinese: 首先，花时间分析哪里出了问题。

Thai: ขั้นแรก ใช้เวลาในการวิเคราะห์ว่ามีอะไรผิดพลาด

English: This means being honest with yourself about your decisions and actions.

Chinese: 这意味着对自己的决定和行动保持诚实。

Thai: หมายถึงการซื่อสัตย์กับตัวเองเกี่ยวกับการตัดสินใจและการกระทำของคุณ

English: Second, identify the specific lessons you can extract from the experience.

Chinese: 第二，找出你可以从这次经历中提取的具体教训。

Thai: อย่างที่สอง ค้นหาบทเรียนเฉพาะที่คุณสามารถเรียนรู้จากประสบการณ์นั้น

English: Ask yourself, "What would I do differently next time?"

Chinese: 问问自己：“下次我会做些什么不同的事情？”

Thai: ถามตัวเองว่า "ครั้งหน้าฉันจะทำอะไรที่แตกต่างออกไป?"

English: Finally, keep a positive attitude.

Chinese: 最后，保持积极的态度。

Thai: สุดท้าย รักษาทัศนคติที่ดี

English: Remind yourself that every successful person has faced failure, and it's an essential part of the journey to achieving your goals.

Chinese: 提醒自己，每一个成功的人都会面临过失败，而失败是实现目标旅程中不可或缺的一部分。

Thai: เตือนตัวเองว่า ทุกคนที่ประสบความสำเร็จเคยเผชิญกับความล้มเหลว และมันเป็นส่วนสำคัญในเส้นทางสู่การบรรลุเป้าหมายของคุณ

English: Those tips are incredibly valuable, Adam.

Chinese: 这些小贴士非常有价值，亚当。

Thai: ลูกเล่นเหล่านี้มีค่ามาก อัดัม

English: One last thought to share with our listeners is the importance of sharing your experiences with others.

Chinese: 与我们的听众分享的最后一个想法是分享自己经历的重要性。

Thai: ความคิดสุดท้ายที่จะแบ่งปันกับผู้ฟังของเราคือความสำคัญของการแบ่งปันประสบการณ์ของคุณกับผู้อื่น

English: Talking about your failures and the lessons you've learned can not only help you process your feelings but can also inspire and support those around you.

Chinese: 谈论你的失败和你学到的教训，不仅能帮助你处理情绪，还能激励并支持你周围的人。

Thai: การพูดถึงความล้มเหลวของคุณและบทเรียนที่คุณได้เรียนรู้ไม่เพียงแต่ช่วยให้คุณจัดการกับความรู้สึกของคุณ แต่ยังสามารถสร้างแรงบันดาลใจและสนับสนุนผู้คนรอบตัวคุณ

English: By sharing your journey, you can encourage others to embrace their failures and learn from them as well.

Chinese: 通过分享你的旅程，你可以鼓励他人也拥抱他们的失败并从中学学习。

Thai: โดยการแบ่งปันการเดินทางของคุณ คุณสามารถกระตุ้นให้คนอื่นๆ ยอมรับความล้มเหลวของพวกเขาและเรียนรู้จากมันเช่นกัน

English: Remember, learning from failure is a collective journey, and we all have something to gain from each other's experiences.

Chinese: 记住，从失败中学习是一个集体的旅程，我们每个人都能从彼此的经历中获得一些东西。

Thai: จำไว้ว่าการเรียนรู้จากความล้มเหลวเป็นการเดินทางร่วมกัน และเราทุกคนต่างมีบางสิ่งที่สามารถเรียนรู้จากประสบการณ์ของกันและกัน

English: Well said, Julia. In summary, failure is not a barrier to success but rather a vital component of it.

Chinese: 说得好，茱莉亚。总的来说，失败不是成功的障碍，而是成功的重要组成部分。

Thai: พูดได้ดี จูเลีย โดยสรุปแล้ว ความล้มเหลวไม่ใช่อุปสรรคต่อความสำเร็จ แต่เป็นส่วนสำคัญของความสำเร็จ

English: By embracing failure, learning from it, and fostering resilience, we can transform our setbacks into powerful stepping stones toward achieving our goals.

Chinese: 通过接受失败、从中学习并培养韧性，我们可以将挫折转化为强有力的垫脚石，迈向实现目标的道路。

Thai: โดยการยอมรับความล้มเหลว เรียนรู้จากมัน และเสริมสร้างความยืดหยุ่น เราสามารถเปลี่ยนความล้มเหลวให้กลายเป็นก้าวที่ทรงพลังไปสู่การบรรลุเป้าหมายของเรา

English: So, let's carry this mindset forward as we continue our conversation.

Chinese: 所以，让我们带着这种心态继续前进，继续我们的对话。

Thai: ดังนั้นเรามานำแนวคิดนี้ไปข้างหน้า ขณะที่เรายังคงพูดคุยกัน

English: Up next, we will explore how to cultivate a positive and growth-oriented environment that supports our learning journey.

Chinese: 接下来，我们将探讨如何培养一个积极、以成长为导向的环境，支持我们的学习旅程。

Thai: ต่อไปเราจะสำรวจวิธีการสร้างสิ่งแวดล้อมที่เป็นบวกและมุ่งเน้นการเติบโตที่สนับสนุนการเดินทางในการเรียนรู้ของเรา

English: As we continue our exploration of the psychology behind success and failure, we arrive at a crucial topic: motivation and self-belief.

Chinese: 在我们继续探索成功和失败背后的心理学时，我们进入了一个至关重要的话题：动机和自信。

Thai: ขณะที่เรายังคงสำรวจจิตวิทยาที่อยู่เบื้องหลังความสำเร็จและความล้มเหลว เรามาถึงหัวข้อที่สำคัญมาก: แรงจูงใจและความเชื่อในตัวเอง

English: These two elements are integral to not only achieving our goals but also overcoming the challenges and setbacks that life inevitably throws our way.

Chinese: 这两个因素不仅对于实现我们的目标至关重要，而且对于克服生活中不可避免的挑战和挫折也至关重要。

Thai: สองสิ่งนี้เป็นส่วนสำคัญไม่เพียงแต่การบรรลุเป้าหมายของเรา แต่ยังรวมถึงการเอาชนะความท้าทายและอุปสรรคที่ชีวิตย่อมต้องพบเจอ

English: Self-belief is the foundation upon which we build our success.

Chinese: 自信是我们构建成功的基础。

Thai: ความเชื่อในตัวเองคือละเอียดฐานที่เราสร้างความสำเร็จ

English: It's about having faith in our abilities and knowing that we are capable of achieving what we set out to do.

Chinese: 这就是对我们自己能力的信心，知道我们有能力实现我们设定的目标。

Thai: มันคือการมีความเชื่อในความสามารถของเราและรู้ว่าเรามีความสามารถในการบรรลุสิ่งที่เราตั้งใจทำ

English: When we truly believe in ourselves, we are more likely to take risks, pursue our passions, and push through the tough times.

Chinese: 当我们真正相信自己时，我们更可能冒险，追求自己的激情，并克服艰难时刻。

Thai: เมื่อเรามีความเชื่อในตัวเองจริงๆ เราก็มีแนวโน้มที่จะเสี่ยง ตามความหลงใหลของเรา และก้าวผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบาก

English: This sense of self-efficacy can make all the difference when we encounter obstacles.

Chinese: 这种自我效能感在我们遇到障碍时，能带来决定性的影响。

Thai: ความรู้สึกในความสามารถของตัวเองนี้สามารถทำให้เกิดความแตกต่างเมื่อเราพบกับอุปสรรค

English: Absolutely, Adam. Staying motivated, especially during challenging times, can often feel like an uphill battle.

Chinese: 完全正确，亚当。尤其是在困难时期，保持动力常常让人感觉像是在爬陡坡。

Thai: ถูกต้องแล้ว อัดัม การรักษาแรงจูงใจ โดยเฉพาะในช่วงเวลาที่ยากลำบาก มักทำให้รู้สึกเหมือนกับการต่อสู้ในทางขึ้น

English: Life has a way of testing our resolve, and maintaining our motivation is essential for navigating these periods of difficulty.

Chinese: 生活有一种考验我们决心的方式，保持动力对于度过这些困难时期至关重要。

Thai: ชีวิตมักทดสอบความมุ่งมั่นของเรา และการรักษาแรงจูงใจสำคัญมากในการเดินทางผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบาก

English: One powerful strategy to stay motivated is to focus on the journey rather than just the destination.

Chinese: 保持动力的一个强大策略是专注于旅程，而不仅仅是目的地。

Thai: กลยุทธ์ที่ทรงพลังในการรักษาแรงจูงใจคือการมุ่งเน้นไปที่การเดินทาง มากกว่าที่จะมองแค่จุดหมายปลายทาง

English: When we appreciate the small steps we take each day, we cultivate a sense of purpose and progress.

Chinese: 当我们欣赏每天迈出的每一个小步骤时，我们培养了目标感和进步感。

Thai: เมื่อเราชื่นชมก้าวเล็กๆ ที่เราทำทุกวัน เราจะสร้างความรู้สึกที่มีจุดหมายและความก้าวหน้า

English: This approach allows us to acknowledge our efforts, which can be incredibly motivating in itself.

Chinese: 这种方法让我们能够承认我们的努力，这本身就能激励我们。

Thai: วิธีนี้ช่วยให้เรารับรู้ถึงความพยายามของเรา ซึ่งเป็นแรงจูงใจที่ทรงพลังในตัวเอง

English: Remember, every big success is made up of countless small victories, and recognizing these achievements can fuel our motivation to keep moving forward.

Chinese: 记住，每一项大的成功都是由无数的小胜利组成的，认可这些成就可以激发我们继续前进的动力。

Thai: จำไว้ว่าความสำเร็จใหญ่ๆ ทุกครั้งล้วนเกิดจากชัยชนะเล็กๆ นับไม่ถ้วน และการยอมรับความสำเร็จเหล่านี้จะช่วยเติมพลังในการรักษาแรงจูงใจให้ก้าวต่อไป

English: That's a great point, Julia. Celebrating small victories is vital in building our confidence.

Chinese: 这是一个很好的观点，茱莉亚。庆祝小胜利对于建立我们的自信至关重要。

Thai: นี่เป็นข้อคิดที่ดีมาก จูเลีย การเฉลิมฉลองชัยชนะเล็กๆ เป็นสิ่งสำคัญในการเสริมสร้างความมั่นใจของเรา

English: When we achieve even minor goals, it reinforces our belief in our abilities and encourages us to strive for more significant accomplishments.

Chinese: 当我们实现即使是微小的目标时，它会加强我们对自己能力的信心，并鼓励我们争取更大的成就。

Thai: เมื่อเราบรรลุเป้าหมายเล็กๆ แม้กระทั่งเป้าหมายเล็กๆ ก็จะช่วยเสริมความเชื่อ
ในความสามารถของเราและกระตุ้นให้เราพยายามทำความสำเร็จที่ใหญ่ขึ้น

English: For example, let's say you're learning a new language such as English.

Chinese: 例如，假设你正在学习一门新语言，比如英语。

Thai: ตัวอย่างเช่น สมมติว่าคุณกำลังเรียนภาษาใหม่ เช่น ภาษาอังกฤษ

English: When you master a new word, hold a simple conversation, or understand a phrase in a movie, these moments are worth celebrating.

Chinese: 当你掌握一个新词汇，进行简单的对话，或在电影中理解一句话时，这些时刻是值得庆祝的。

Thai: เมื่อคุณเรียนรู้คำศัพท์ใหม่ พูดคุยง่ายๆ หรือเข้าใจประโยคในภาพยนตร์ ช่วงเวลาเหล่านี้คุ้มค่าที่จะเฉลิมฉลอง

English: Each small victory contributes to a growing sense of competence and confidence, propelling you toward larger milestones.

Chinese: 每一个小胜利都促进了能力和自信心的增长，推动你向更大的里程碑迈进。

Thai: ทุกชัยชนะเล็กๆ ช่วยเสริมสร้างความสามารถและความมั่นใจที่เพิ่มขึ้น ซึ่งช่วยผลักดันคุณไปสู่จุดสำคัญที่ใหญ่ขึ้น

English: This momentum can make all the difference in how you approach future challenges.

Chinese: 这种动力可以在你如何应对未来的挑战中起到决定性作用。

Thai: แรงผลักดันนี้สามารถสร้างความแตกต่างในการที่คุณจะเผชิญกับความท้าทายในอนาคต

English: Exactly, one inspiring story that illustrates this idea is that of Oprah Winfrey.

Chinese: 完全正确，一个能体现这一理念的励志故事是欧普拉·温弗瑞的故事。

Thai: ใช่แล้ว เรื่องราวที่สร้างแรงบันดาลใจที่แสดงให้เห็นถึงแนวคิดนี้คือเรื่องราวของโอปราห์ วินฟรีย์

English: She faced numerous obstacles throughout her life, including a challenging childhood and a career filled with setbacks.

Chinese: 她一生中面临了无数的障碍，包括一个充满挑战的童年和充满挫折的职业生涯。

Thai: เธอเผชิญกับอุปสรรคมากมายตลอดชีวิต รวมถึงวัยเด็กที่ท้าทายและอาชีพที่เต็มไปด้วยอุปสรรค

English: However, Oprah always maintained a strong sense of self-belief and motivation, even when she encountered rejections and failures early in her career.

Chinese: 然而，尽管在职业生涯初期她遇到了拒绝和失败，欧普拉始终保持着强烈的自信心和动力。

Thai: อย่างไรก็ตาม โอปราห์ยังคงรักษาความเชื่อในตัวเองและแรงจูงใจที่แข็งแกร่งไว้ แม้ในช่วงแรกของอาชีพเธอจะเผชิญกับการปฏิเสธและความล้มเหลว

English: She persevered, and ultimately, her unwavering belief in herself and her mission led her to become a media mogul and an influential figure worldwide.

Chinese: 她坚持不懈，最终她对自己和使命坚定不移的信念使她成为了媒体大亨和全球有影响力的人物。

Thai: เธอยืนหยัดต่อสู้และในที่สุด ความเชื่อที่ไม่揺动ในตัวเองและภารกิจของเธอทำให้เธอกลายเป็นเจ้าพ่อสื่อและบุคคลที่มีอิทธิพลทั่วโลก

English: Oprah's journey exemplifies how staying motivated and believing in oneself can lead to remarkable success, no matter the challenges faced along the way.

Chinese: 欧普拉的旅程证明了无论在途中遇到什么挑战，保持动力和相信自己都能带来显著的成功。

Thai: การเดินทางของโอปราห์เป็นตัวอย่างที่แสดงให้เห็นว่า การรักษาแรงจูงใจและเชื่อในตัวเองสามารถนำไปสู่ความสำเร็จที่น่าทึ่งได้ ไม่ว่าอุปสรรคจะเกิดขึ้นในระหว่างทางอย่างไร

English: Another great example is JK Rowling, who we mentioned earlier.

Chinese: 另一个伟大的例子是我们之前提到的JK·罗琳。

Thai: อีกหนึ่งตัวอย่างที่ยอดเยี่ยมคือเจ.เค. โรว์ลิงที่เราได้กล่าวถึงก่อนหน้านี้

English: Before achieving immense success with the Harry Potter series, she faced numerous rejections from publishers, was living on welfare, and

felt defeated at times.

Chinese: 在《哈利·波特》系列取得巨大成功之前，她曾遭遇出版商的多次拒绝，生活依赖福利，有时也感到沮丧。

Thai: ก่อนที่เธอจะประสบความสำเร็จอย่างยิ่งใหญ่กับชุดหนังสือแฮร์รี่ พอตเตอร์ เธอเคยถูกปฏิเสธจากสำนักพิมพ์หลายครั้ง และต้องพึ่งพาผลประโยชน์ทางสังคม และบางครั้งรู้สึกพ่ายแพ้

English: Despite these challenges, Rowling kept her self-belief and motivation, continuing to write.

Chinese: 尽管面临这些挑战，罗琳依然保持了自信和动力，继续写作。

Thai: แม้จะเผชิญกับความท้าทายเหล่านี้ โรว์ลิงก็ยังคงรักษาความเชื่อในตัวเองและแรงจูงใจในการเขียนต่อไป

English: Eventually, her persistence paid off, and she became one of the bestselling authors in history.

Chinese: 最终，她的坚持得到了回报，她成为了历史上最畅销的作家之一。

Thai: ในที่สุด ความพยายามของเธอก็ได้รับผลตอบแทน และเธอกลายเป็นหนึ่งในนักเขียนขายดีที่สุดในประวัติศาสตร์

English: Rowling's story is a powerful reminder of how a growth mindset can lead to success, even when the odds are stacked against you.

Chinese: 罗琳的故事是一个强有力的提醒，说明了即使面对种种困难，成长型心态也能带来成功。

Thai: เรื่องราวของโรว์ลิงเป็นการเตือนที่ทรงพลังเกี่ยวกับวิธีที่แนวความคิดเติบโตสามารถนำไปสู่ความสำเร็จได้ แม้ในเมื่อเผชิญกับอุปสรรคมากมาย

English: Yes, and it's important to remember that success often comes after many failures.

Chinese: 是的，重要的是要记住，成功往往是在多次失败之后到来的。

Thai: ใช่ และสิ่งสำคัญคือต้องจำไว้ว่า ความสำเร็จมักมาหลังจากความล้มเหลวหลายครั้ง

English: People like Thomas Edison and JK Rowling didn't succeed right away.

Chinese: 像托马斯·爱迪生和JK·罗琳这样的人并没有立即成功。

Thai: คนอย่างโทมัส เอดิสันและเจ.เค. โรว์ลิงไม่ได้ประสบความสำเร็จทันที

English: They had to go through a lot of setbacks before they reached their goals.

Chinese: 在他们达到目标之前，他们不得不经历许多挫折。

Thai: พวกเขาต้องเผชิญกับอุปสรรคมากมายก่อนที่จะไปถึงเป้าหมายของพวกเขา

English: But what made them successful wasn't just their talent or intelligence.

Chinese: 但是什么让他们成功的，不仅仅是他们的才华或智力。

Thai: แต่สิ่งที่ทำให้พวกเขาประสบความสำเร็จไม่ใช่แค่พรสวรรค์หรือปัญญาของพวกเขา