

故事启迪

芳芳很喜欢下象棋，每天写完作业就认真训练，但在象棋比赛中还是输了。芳芳回到家沮丧地问妈妈：“为什么我那么努力还是失败了？”妈妈回答说：“你不是失败了，只是暂时没有成功而已。”在妈妈的鼓励下，芳芳重拾信心，认真分析失败的原因，在第二年的比赛中赢得了胜利。

象棋比赛



读完故事，你有什么感悟？

自我认识

在符合自己实际情况的选项前画“√”。

- ☐ 1. 我认为天赋和智慧是固定不变的。
- ☐ 2. 我认为智力和技能是可以发展的。
- ☐ 3. 我乐于挑战自己。
- ☐ 4. 我只想做自己擅长的事。
- ☐ 5. 我认为一次失败意味着永远失败。
- ☐ 6. 我认为失败是成功之母。
- ☐ 7. 我认为学习和成长的过程比结果更重要。
- ☐ 8. 我认为结果意味着一切。

说明 第1、4、5、8题画的“√”越多，说明你的固定型思维越强；第2、3、6、7题画的“√”越多，说明你的成长型思维越强。

科学研究

心理学家提出，人的思维分为成长型思维是指相信智力和技能不是一成不变持续发展不断提高的。固定型思维则相反型思维的人更容易获得成功。

策略方法

策略一 觉察固定型

记录自己的想法，判断这些想法属于维。同时，思考自己在哪些情况下更容易出

活动① 判一判

情境	想法
学习上遇到困难。	我太不聪明了，无论怎样学习都不会做这些题。
上课举手回答问题出错。	虽然我没有回答正确，但我的错误得到了纠正。
想认真学习，但是之前贪玩落下了功课。	为时已晚，我无论怎样也赶不上别人。