

心理学家提出，人的思维分为成长型思维和固定型思维。成长型思维是指相信智力和技能不是一成不变的，而是可以通过学习和持续发展不断提高的。固定型思维则相反。成长型思维的人比固定型思维的人更容易获得成功。

科学研究

策略方法

策略一 觉察固定型思维

记录自己的想法，判断这些想法属于固定型思维还是成长型思维。同时，思考自己在哪些情况下更容易出现固定型思维。

活动1 判一判

情境	想法	是否属于固定型思维	自己是否容易出现这种想法
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。	虽然我沒有回答正确，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。		

每天写完作业就认真训练，但在象棋比赛沮丧地问妈妈：“为什么我那么努力还

“你不

成功而

：劳重拾

目，在第

感悟？



象棋比赛

页前画“√”。

定不变的。

以发展的。

永远失败。

程比结果更重要。

“√”越多，说明你的固定型思维越多，说明你的成长型思维越强。