

策略二 训练成长型思维

培养成长型思维，首先要正确认识成长型思维，了解成长型思维的特点，比较它与固定型思维的不同。

活动② 发现成长型思维的特点

对比成长型思维和固定型思维，分析这两种思维的特点，把表格填完整。

情境	固定型思维	特点	成长型思维	特点
报名参加数学竞赛。	竞争太激烈，我可能无法取得好名次。	关注结果。	我每天要做10道题提升自己的能力。	关注过程和行动。
升入新的年级，知识开始变得复杂。	这学期刚开始我就跟不上学习进度，之后怎么办呢？	关注此时。	突然不适应是正常现象，我还有进步的空间。	关注发展。
考试不及格。	我不适合学习。	消极评判。	请老师分析我需要改进的地方。	积极评判事件和行为。
他人取得了好成绩。	我跟他相比差太多。		我有很多可以向他学习的地方。	
输掉了重要的比赛。	我之前的努力都白费了。		我收获了宝贵的经验。	

策略三 替换固定型思维

记录自己的想法，可以帮助自己觉察是否出现了固定型思维。如果出现了，就需要用成长型思维进行替代。

活动③ 改写固定型思维的想法

当你的脑海中出现固定型思维的想法时，根据成长型思维的特点改写固定型思维的想法。

情境	固定型思维的想法
遇到困难时	难度太大了，我不可能完成。
犯错时	我是个失败者。
想放弃时	这个方法行不通。
成绩不好时	我没有读书的天赋。
不如他人时	我不可能像他一样聪明。

活动④ 借鉴他人的成长型思维

采访那些曾经与你一样遇到类似问题，完成了目标的人。看看他们是如何将固

的，将他们的经验运用到你处理问题的过程

事件	固定型思维的想法	成长型思维的想法	解或