

训练成长型思维

正确认识成长型思维，了解成长型思维的不同。

思维的特点

，分析这两种思维的特点，把表格填写完整。

特点	成长型思维	特点
关注	我每天要做10道题提升过程和能力。	关注
关注	我还有进步的空间。	关注
消极评判。	请老师分析我需要改进的地方。	积极
	我有很多可以向他人学习的地方。	
	我收获了宝贵的经验。	

替换固定型思维

助自己觉察是否出现了固定型思维。如
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，请及时觉察，参照示例，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	成长型思维的想法
遇到困难时	难度太大了，我不可 自己的能力，需要花费更多的时间和精力才能完成。	我正在努力提升自己的能力，需要花费更多的时间和精力才能完成。
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，但通过转变思维方式克服困难的，完成了目标的人。看看他们是如何将固定型思维转变为成长型思维的，将他们的经验运用到你处理问题的过程或方法中。

事件	固定型思维的想法	成长型思维的想法	解决过程或方法	结果	启示