



觀塘功樂官立中學

2021-2022 年度

心泉 (第三期)

輔導組

## 成長思維 Growth Mindset

大家認為成功取決於先天的才能，還是後天的努力？為甚麼有些人面對失敗便會輕易放棄，而有些人則會堅持努力不懈？

原來思維模式不但影響我們的行事動機，還會影響我們對成就感的看法。為配合關注事項(一)：「提升學生學習動機」，輔導組為大家介紹兩種思維模式——固定型(Fixed Mindset)及成長型(Growth Mindset)。



固定型思維的人認為智力和性格都是固定的，成長型思維的人則認為兩者皆可改變。

固定型思維的人只鑽研自己擅長的領域，害怕挑戰困難的事情，選擇逃避。成長型思維的人則相信挑戰是讓自己成長的基石，因此會努力挑戰，靠挑戰獲得各種新情報。



# 失敗

固定型思維的人一遇到失敗就覺得自我受到威脅，或者認為那些事超出能力範圍。成長型思維的人則認為失敗只是邁向成功的過程，進而成長。

固定型思維的人容易貶損努力的價值，常把「努力是沒用的」掛在嘴邊。成長型思維的人把努力的價值看得很高，相信成功必然伴隨努力而來。



# 批評

固定型思維的人被批評時，會覺得心裡不舒服；縱使是有用的批評，也會因為自尊受傷而選擇無視。成長型思維的人則歡迎批評，相信批評能幫助自己改善與成長。

看到別人成功，固定型思維的人會感到自卑，讚揚對方多有才能；成長型思維的人則會找出別人值得學習之處，專注於對方的努力過程。





總括來說，成長型思維者相信自己可以透過學習與努力，可以做得更好，相反地，抱持固定型思維者認為自己的天賦是無法有效地改變。

各位觀功同學們，你的思維最終會影響你的行為和舉止，如果能夠培養出成長型思維，就能夠快速調整自身，從所謂的「失敗」陰影中走出來，不斷的成長，成為更好的自己。

文章內容輯錄自：

<https://udn.com/news/story/12674/5225397>

[https://epaper.naer.edu.tw/edm.php?grp\\_no=3&edm\\_no=170&content\\_no=2989](https://epaper.naer.edu.tw/edm.php?grp_no=3&edm_no=170&content_no=2989)

<https://lucentheart.tw/成長型思維-的10個範例-改變你的心態及未來/>

[https://www.toutiao.com/article/6973472430710981132/?&source=m\\_redirect&wid=1656552283186](https://www.toutiao.com/article/6973472430710981132/?&source=m_redirect&wid=1656552283186)

## 輔導老師

陸穎珊老師 陳冠陶老師 劉志恆老師 林厚德老師 陳迪敏老師

薛凱琪老師 謝貴宏老師 黃澤華老師 劉小玲小姐

## 駐校社工

冼炳釗先生 蘇嘉駿先生

同學如遇任何問題，可向輔導老師或社工查詢。