



Carol S. Dweck 博士
(美國史丹福大學心理學教授)

~ 美國教育界新概念(2006)
~ 人類在面對難題時，會出現兩種心態：

(1) 自我設限：我不夠聰明，所以不想出解法。
→ 「**固定思維模式**」
(Fixed mindset)

(2) 尋求成長：我可以的，只是『還沒』想出解法。
→ 「**成長思維模式**」
(Growth mindset)

圖片來源：網上資源 出處不詳

Carol S. Dweck 博士
(美國史丹福大學心理學教授)

~ 受人本身個性、家庭及學校教育而不同影響，強調能力是可以培養的。
~ 對「智慧」理解不同、對於面對挑戰、挫折、批評、以及他人的成功等處事上，均有很大差異。

~ Carol Dweck 的研究發現，當學習者被推出舒適圈，去學新的、更困難的事物
→ 大腦中的神經元會形成更強的連結，使學習者變得更機靈、更聰明。

圖片來源：網上資源 出處不詳

1.) 「固定型思維」 (Fixed Mindset)

→ 認為智力是與生俱來及固定不變
→ 相信個人智力及人格等特質固定不變，傾向相信結果。
例：「考試失敗是因為我笨。」
[考試結果是自己智力弱 / 遜色 / 不足]

→ 急於追求證明自我，將所有成果二分為成功或失敗，認為個人素質是不能經由學習努力來提升的。

圖片來源：網上資源 出處不詳

1.) 「固定型思維」 (Fixed Mindset)

遇到困難與挑戰時：

→ 用具挫折感的互動/努力結果，負面評價自己，並原地踏步。

→ 通常會出現逃避的行為，認為自己是失敗的。

圖片來源：網上資源 出處不詳

2.) 「成長型思維」 (Growth Mindset)

- 認為智力是可以發展
- 相信個人特質具延展性、可發展，傾向嘗試客觀分析特定事件/行為、較小關注個人特質問題
例：「考試失敗是因為我的努力及策略出現問題。」

[考試結果是要檢討和調整如何有效地預備考試和讀書背誦的過程。]

- 樂觀看待自己的所有特質，將個人的基本素質視為起點，可以藉由努力、累積經驗和他人的幫助而改變、成長。



圖片來源：網上資源 出處不詳

2.) 「成長型思維」 (Growth Mindset)

遇到困難與挑戰時：

- 認為不需要先自我否定與設限，任何事物在學習過程中都是可以修正的，肯定自我能力，相信自己可以更好
- 能勇於面對挑戰、克服困難、學到考試以外的新事物，更能樂在其中。



圖片來源：網上資源 出處不詳

3.) 成長/固定型思維模式測驗(Carol S. Dweck)



圖片來源：網上資源 出處不詳

3.) 成長/固定型思維模式測驗(Carol S. Dweck)

- 1.)你的聰明才智是有限的，你無法藉由努力去改變它。 (同意0分/不同意1分)
- 2.) 你的聰明才智是有特殊之處的，你無法改變它太多。 (同意0分/不同意1分)
- 3.) 不管你是誰，你可以大幅度的改變你的聰明才智等級。 (同意1分/不同意0分)
- 4.)說實話，你無法真的去改變「你有多聰明」這件事)。 (同意0分/不同意1分)
- 5.)你總是可以充分的改變你的聰明才智。 (同意1分/不同意0分)

- 6.)你可以學習新事物，但你無法真的改變你的基本才智。 (同意0分/不同意1分)
- 7.) 無論你擁有多少聰明才智，你永遠可以改變它相當多。 (同意1分/不同意0分)
- 8.) 你甚至可以相當的改變你的基本才智等級。 (同意1分/不同意0分)
- 9.) 你的天賦是有限的，你無法努力去改變它。 (同意0分/不同意1分)
- 10.) 你的天賦在領域中是有特殊之處的，你無法改變它太多。 (同意0分/不同意1分)
- 11.) 不管你是誰，你可以大幅度的改變你的天賦等級。 (同意1分/不同意0分)

- 12.) 說實話，你無法真的去改變「你擁有多少天賦」這件事。 (同意0分/不同意1分)
- 13.) 你總是可以充分的改變你的天賦。 (同意1分/不同意0分)
- 14.) 你可以學習新事物，但你無法真的改變你的天賦等級。 (同意0分/不同意1分)
- 15.) 無論你擁有多少天賦，你永遠可以改變它相當多。 (同意1分/不同意0分)
- 16.) 你甚至可以相當的改變你的天賦等級。 (同意1分/不同意0分)

3.)成長/固定型思維模式測驗(Carol S. Dweck)

• 八分以下：屬於固定思維模式 (Fixed mindset)

~常見的內在自我對話：

- 「失敗是因為我的能力限制所造成的結果。」
- 「我一點都不擅長。」
- 「我的能力是無法被改變的！」
- 「我不喜歡面對挑戰。」
- 「我的潛能是先天就決定的。」
- 「當我感到沮喪，我選擇放棄。」
- 「我只做我熟悉的事物。」



圖片來源：網上資源 出處不詳

3.)成長/固定型思維模式測驗(Carol S. Dweck)

• 八分或以上：屬於成長思維模式 (Growth mindset)

• 常見的內在自我對話：

- 「失敗是成長的機會！」
- 「只要我願意，我可以學習任何事物！」
- 「挑戰幫助我成長！」
- 「我的努力與態度決定我的能力！」
- 「我會被其他人的成功所啟發。」
- 「我熱愛嘗試新事物！」



圖片來源：網上資源 出處不詳

4.)以成長型心態培育孩子

~Dweck博士：家長或教師可透過適當的讚賞和批評，培養學童的「成長型思維」。

~為子女帶來學習的正能量，建立及鞏固孩子積極主動的求知態度，協助提升其學習效能。

→「還沒」的力量/尚未達到(The power of yet)換另一個說法、改變思維、提升學習正能量。



「當學習者願意踏出舒適圈，去學習新的、更難的事物，我們腦中的神經元就會開始形成更強的連結，使我們變得更聰明。」

圖片來源：網上資源 出處不詳

4.)以成長型心態培育孩子

→一個很強大的心態，適合教導孩子與自己。

→遇到困難時，你選擇用什麼樣的心態去面對，換個出發點與思維，結果將會很不同。

→遇到困難與挑戰時(或覺得自己什麼都做不好)，告訴自己：「我只是還沒學會做得更好，只是還沒學會，我還是可以學習並修正，相信自己還可以更好。」

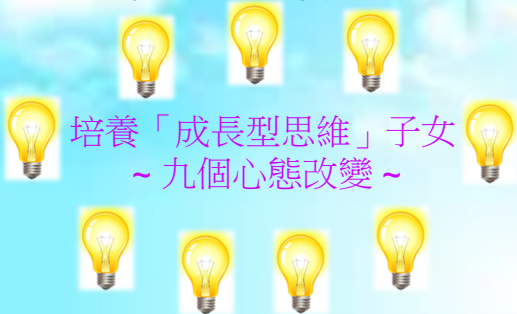


圖片來源：網上資源 出處不詳

「還沒」的力量/尚未達到的「九個改變」

The power of yet :

「Change Your word, Change your mindset.」



培養「成長型思維」子女
~ 九個心態改變 ~

圖片來源：網上資源 出處不詳

1.)想辦法理解

子女：「我不懂。」

(I don't understand.)

→當子女面對無法理解的問題時，家長鼓勵他們將漏掉的、忽略的找出來，協助自己把問題弄懂。

家長協助子女換另一個說法

→「我忽略了甚麼？」

(What am I missing?)



圖片來源：網上資源 出處不詳

2.) 解決困難需付出

子女：「這太難了。」

(This is too hard.)

→ 讓孩子明白解決問題的方法要花時間思考，將忽略的元素找出來，才能有啟發。

家長協助子女換換另一個說法

→ 「我可能需要更多的時間和精力（才能解決問題）」。

(This may take some time and effort.)

圖片來源：網上資源 出處不詳



3.) 訓練提升能力

子女：「我在閱讀方面不好。」

(I can't read.)

→ 讓孩子相信有天分固然好，但能力可後天培養，這一刻做得不好，只是欠缺訓練，堅持練習一段時間，或者會有提升。

家長協助子女換換另一個說法

→ 「我要訓練我的閱讀能力。」

(I'm going to train my brain in reading.)

圖片來源：網上資源 出處不詳



4.) 要自我肯定

子女：「我無法做得更好。」

(I can't make this any better.)

→ 鼓勵孩子不要否定自己，應勇於嘗試，付出努力，必有得著。

家長協助子女換換另一個說法

→ 「我能做得更好，要繼續嘗試！」

(I can always improve. I'll keep trying!)

圖片來源：網上資源 出處不詳



5.) 絕不氣餒

子女：「我不可能像她一樣聰明。」

(I'll never be as smart as her.)

→ 鼓勵孩子相信能力可透過學習而提升，虛心接受批評或汲取他人經驗，會有新發現。

家長協助子女換換另一個說法

→ 「看看她是怎麼做的，我也要試一試。」

(I'm going to figure out what she does and try it.)

圖片來源：網上資源 出處不詳



6.) 不輕易放棄

子女：「我放棄。」

(I give up.)

→ 讓孩子知道「方法總比問題多」，換個方法就能找到出路。

家長協助子女換換另一個說法

→ 「我要試試我學過的（其他）方法。」

(I'll use some of the strategies I've learned.)

圖片來源：網上資源 出處不詳



7.) 從錯誤中學習

子女：「我犯了錯誤。」

(I made a mistake.)

→ 有助摒棄消極思想，學會總結失敗經驗，下次便不會再犯錯。

家長協助子女換換另一個說法

→ 「犯錯能讓我進步。」

(Mistakes help me improve.)

圖片來源：網上資源 出處不詳



8.)朝正確方向努力

子女：「我不擅長這個。」
(I'm not good at this.)

→協助孩子找到正確的發展方向，並持之以恆朝目標進發。

家長協助子女換另一個說法

→「我正在提升自己。」
(I'm on the right track.)



圖片來源：網上資源 出處不詳

9.)不要只滿足現狀

子女：「現在挺好的。」
(It's good enough.)

→讓孩子相信個人潛能可進一步提升，只要再努力，會有新的轉變。

家長協助子女換另一個說法

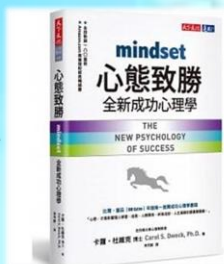
→「這真是我最好的表現？」
(Is this really my best work?)



圖片來源：網上資源 出處不詳

參考書籍

- Carol Dweck (2019) 《心態致勝：全新成功心理學》
- Carol Dweck (2006) “Mindset: The New Psychology of Succeed”



Reference

- Champimom - Premium Pregnancy & Parenting Education Platform: <https://www.champimom.com/2018/11/16/%E4%B9%9D%E5%80%8B%E5%BF%83%E6%85%8B%E6%94%B9%E8%AE%8A%E5%9F%B9%E9%A4%8A%E6%88%90%E9%95%B7%E5%9E%8B%E6%80%9D%E7%B6%AD%E5%B9%BC%E5%85%92> (19th November, 2018)
- 2021 iiiSpace 愛心理: <https://www.iiispace.com/2017/06/29/000194/>
- <https://goworldoffice.com/growth-mindset/#%E6%88%90%E9%95%B7%E5%9E%8B%E6%80%9D%E7%B6%AD%E8%88%87%E5%AE%9A%E5%9E%8B%E5%BF%83%E6%85%8B%E7%9A%84%E5%B7%AE%E5%88%A5>
- <https://growthmindset.space/%E5%9F%B9%E9%A4%8A%E5%AD%A9%E5%AD%90%E6%88%90%E9%95%B7%E5%9E%8B%E6%80%9D%E7%B6%AD%E7%9A%84%E5%9B%9B%E5%80%8B%E8%A6%81%E8%A8%A3>



- 完 -

圖片來源：網上資源

王海文博士: 2021編修