

學習「成長型思維」，主動擁抱不確定



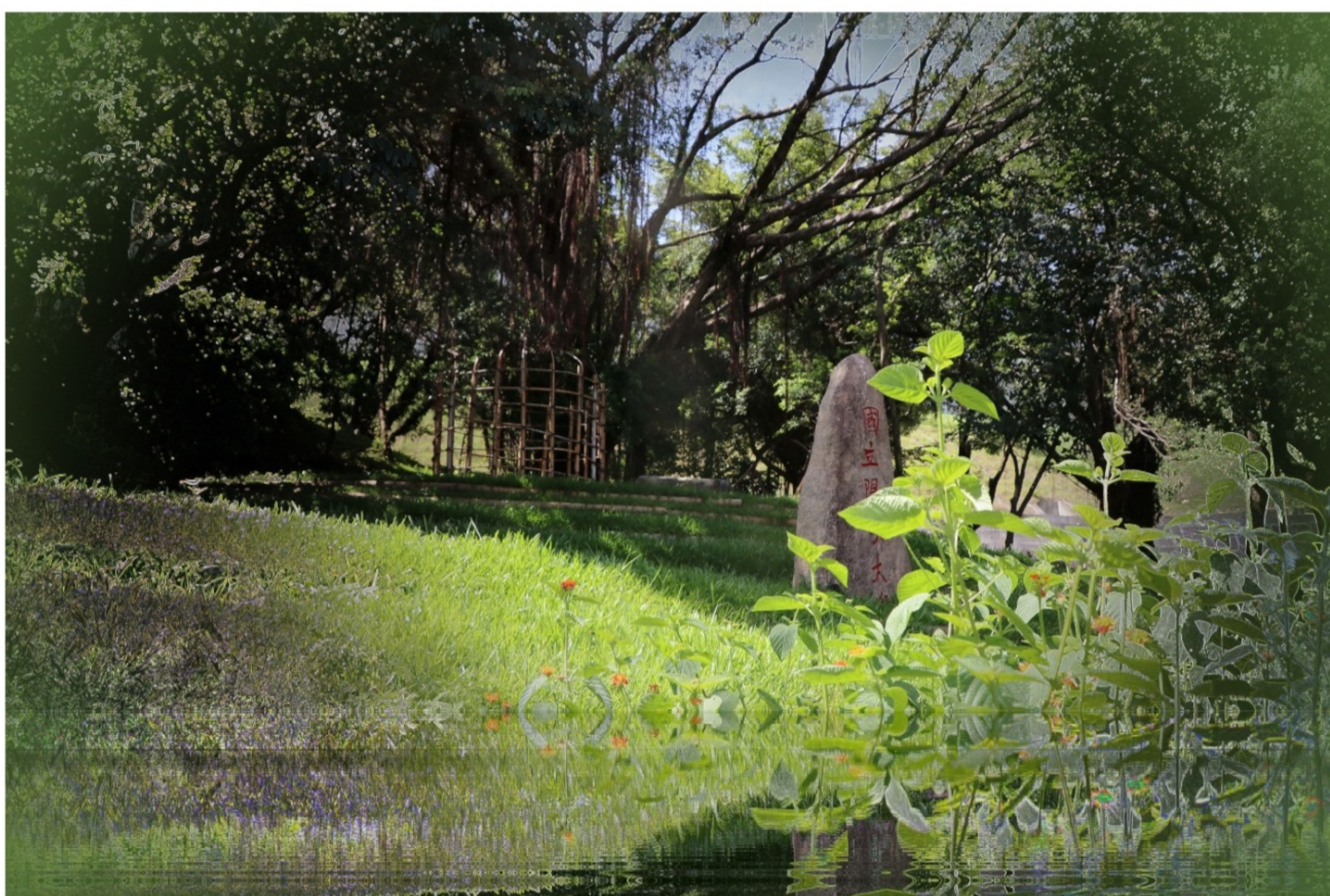
「成長型思維」強調，人的能力可以透過不斷的努力、學習和培養而不斷提升

常聽到學生帶進諮商室裡的煩惱是：「我有很多事情該處理，但卻提不起勁做任何事，只是躺在床上一直滑手機」；「面對考試或報告，總想著要提早準備，但每次結果總是拖到死線前一刻才開始努力」；像這些類似拖延症的困擾，絕大多數都是源自於內心對於「失敗」的恐懼與害怕。

根據國際學生能力評量計畫（PISA）在2019公布的一項學習成效相關報告，台灣學生是全世界最害怕失敗的。在PISA調查中，他們問學生幾個問題：「當我失敗，我擔心其他人怎麼看我」、「當我失敗，我怕其實自己沒天分」、「當我失敗，我會質疑自己的未來規劃」；根據學生的回答，再計算出「害怕失敗指數」（index of fear of failure），指數平均值為0，標準差1。結果顯示台灣男女學生都是全世界最害怕失敗的，女學生高達0.8，男學生0.54。

雖說「失敗為成功之母」，可是如果要確保成功，想盡力避免失敗，就會變成只做自己確定能做到的事，而變得保守，失去挑戰難題或不確定性的勇氣。或是面對難題，無法全力以赴，因為要是你努力了卻沒有好的結果，那不就是證明了自己的能力不足嗎？

學習「成長型思維」（Growth Mindset），能夠幫助我們扭轉這樣的心態。「成長型思維」是由美國心理學家Carol S. Dweck在2006年出版的著作《心態：成功的新心理學》（Mindset: The New Psychology of Success）中提出的，它能幫助我們相信自己的能力可以透過努力和學習不斷發展。



努力是成功的基石，而非僅僅依賴運氣或天賦

什麼是「成長型思維」？

「成長型思維」是一種心理態度，指的是個人對於自己的能力和潛力，持有一種積極進取、不斷學習，相信自己可以透過努力和學習不斷成長和進步的看法。這種思維強調，人的能力並非固定不變的，而是可以透過不斷的努力、學習和培養而不斷提升，不是只依賴固有的天賦或智力。

當人們擁有成長型思維時，他們會積極面對挑戰和困難，並且願意從錯誤中學習，不會因失敗而氣餒或放棄。抱持這樣思維的人，比較樂於面對新的困難和挑戰，對學習持有積極的態度，願意不斷地學習新知識和技能，對於失敗不感到氣餒，反而將其視為學習的機會；相較天賦，更重視努力和付出的價值，而且相信努力是成功的基石，而非僅僅依賴運氣或天賦。

成長型思維的好處，在於它可以激發人們充分發揮自己的潛能，鼓勵他們面對挑戰和困難，並不斷追求進步和成長。這種積極的心態，有助於個人克服障礙、不輕言放棄，並在學習和事業上取得更好的成績。透過培養成長型思維，人們可以更加堅韌、自信地迎接生活中的種種挑戰。



培養成長型思維，人們可以更加堅韌、自信地迎接生活中的種種挑戰

如何培養成長型思維

1. 專注自己的進步，回顧別人的成功

想想看：你有沒有什麼事情是現在比過去表現得更好的？你以前覺得困難的原因是什麼？為什麼現在感覺變輕鬆了？你是如何實現這樣的改變的？你也可以試著回想別人逆勢成長的經驗，想想他們是如何取得成功，以及他們在過程中所發展的能力為何。

這些想法，可以幫助你思考自己為了改進特定領域所花費的時間和精力，並從中學習克服困難的經驗。

2. 利用「還沒有」的力量

面對不擅長的領域或科目，從「我不會」改變為「我只是還沒有學會」的態度。通過努力和堅持，你可以有所進步與改善，你的弱點就是你尚未發展的優勢。

3. 允許犯錯並從中學習

你不會在第一次嘗試時就把所有事情都做對，與其認為錯誤等於無能，不如將它們視為學習過程的一部分。透過反思，我們能發現自己的弱點，並尋找改進的方法，進而成長和進步。

4. 善待自己，善待別人

如果你身邊的人在一個工作中失敗了，你會告訴他們「他太爛了」還是「鼓勵他們學習」？與其過度責備，不妨鼓勵自己與他人從錯誤中學習、調整自己，並尋求下一次的進步，會更有幫助。

5. 學會欣賞努力和堅持

成長型思維強調努力和堅持的價值，當我們在努力學習和成長時，要給予自己肯定和鼓勵。同時，也要欣賞他人的努力和堅持，從他們的故事中得到啟發。成長不是一蹴而就的，而是需要持續不斷的努力。

學生們未來要面對的世界，是複雜、多變且不確定的，成長型思維的人不僅「不怕不確定性」，更願意「主動擁抱不確定」，因為絕大多數的挑戰跟不確定，對大部分人來說都是有益的。讓我們一同踏上成長之路，發掘無限的潛力，迎接更美好的未來！

〈文 / 健康心理中心專任心理師陳庭美；圖 / 秘書處〉