

心靈充電站

陳庭美(健康心理中心專任心理師)：學習成長型思維，主動擁抱不確定

2023-07-31



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公佈的一項學習成效相關報告顯示，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？

學習成長型思維能夠幫助我們扭轉這樣的心態，成長型思維（Growth Mindset）是由美國心理學家Carol S. Dweck在他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，成長型思維幫助我們相信自己的能力可以透過努力和學習不斷發展。

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。這種思維強調相信自己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，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。

如何培養成長型思維

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。

利用「還沒有」的力量

面對不擅長的領域或科目，從「我不會」變成「我只是還沒有學會」，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。

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。

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，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是更有幫助的。

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。

上一篇：旅宿疫情下營收掉八成的一堂經營大課——厝味旅宿執行長許天亮(機械02)，營運長張均谷(電機05) 專訪

下一篇：奧圖碼以客為尊 全球品牌布局——奧圖碼Optoma董事長陳士元(計工73)專訪

Join DrayTek, Vigor your life

居精品翹楚，易世界潮流
網通界的績優生

DrayTek

Facebook LINE YouTube

Email: nctu.yosheng.editor@gmail.com
電話: 886-3-5712121#51472
地址: 新竹市大學路1001號浩然圖書館

© All right reserved 2020