

什麼是「成長思維」？

「成長思維」(Growth Mindset) 是一個針對內在學習動機的理论，由美國史丹福大學心理學教授 Carol Dweck 為首的學者歷經 30 年科學調研和驗證得出的成果。這理論與生活各方面息息相關，包括自我觀感、處世態度、學業、事業、人際關係、運動和文娛等。廣受學術界和教育界的支持，是正向教育不可或缺的核心部分。Dweck 教授因此獲得十個教育終身獎和 2017 年「一丹教育研究獎」的殊榮，多次肯定了對普世教育的深遠貢獻。成長思維現已在世界各地眾多學校施行，包括香港的國際學校。

有成長思維的人相信
「**智力和才能可以透過後天培養而提升**」。

反之，有固定思維的人相信
「**智力和才能是先天固定的**」。

這兩種思維導致截然不同的效果。正確實踐成長思維可以增加自我提升的動力，並可改善學習的動機、態度和行為，令潛力得以充份發揮，達致成就。在眾多的實驗中，實踐成長思維的學生、個人和機構，其成績或成就皆較高。實踐者因此會更接受自己、減少恐懼、提高自信和積極性。同時，面對失敗和批評會抱持較正面的態度，並從中學習和成長。回彈力和毅力因此得以提升，令心性更堅強。由於接受自己和不懼失敗，學習的壓力會降低，好奇心和求知慾得以釋放，並擁抱挑戰、樂於嘗試和行動。最重要的是實踐者會更開心和積極地持續成長，與時俱進。

成長思維	固定思維
智力是可以改變的 - 我可以更聰明。	智力是先天固定的 - 我不會更聰明。
表現真我 - 既可改進，心理障礙少。	只表現聰明 - 扮酷、藏拙、內外不一。
努力和專注過程 - 專注持續改善。努力是達標途徑。因此有恆毅。	專注於結果 - 專注保護形象。努力表示笨。或會作弊、搶功。
對失敗持平常心 - 失敗只是尚未成功，不足懼，要從中學習。早放棄才失敗。因此回彈力強。	討厭失敗 - 不願面對失敗，諉過他人或找藉口淡化。易受打擊，或會摧毀自我觀感。
擁抱挑戰、嘗試和探索 - 都令我成長。不怕失敗，釋放好奇心 and 求知慾。	避免挑戰、嘗試和探索 - 如失敗會丟臉、壞形象。怕失敗的恐懼壓抑求知慾。
歡迎意見，向他人成功學習 - 是自我提升機會。非零和遊戲，他人非競爭對手。較有同理心，易合作。	討厭意見、妒忌他人成功 - 意見是個人攻擊。他人成功是威脅。是零和遊戲的競爭對手，所以要贏。
壓力較低 - 感受到的壓力低，管理壓力能力高。	壓力較高 - 壓力累積無法緩解。易放棄、絕望。

成長思維對實踐者的影響





如何實踐成長思維？需要踏上成長思維旅程。第一段旅程是學習概念和理論，並了解它的使用範圍。第二段是在日常生活中經常反思自己的言行和背後的動機和價值觀，觀察周圍的言行，並連接成長思維理念。第三段是發揮影響力，向別人推薦成長思維並分享自己的體驗。第四段是把成長思維嵌入在課室和教育內，言行一致，以身作則，身教。第五段旅程是優化環境。要暢順地實踐成長思維，有利的環境是必需的。首先，學生需要感受到有歸屬感和安全感，被接納為有價值的成員很重要。如果學生和主要影響者（例如家長、老師和朋友圈）都具備成長思維，就會相互影響並產生協同效應。第二，要感受到所做的事是有趣、重要、有目的和意義的。這些需要從環境的擺設、做法和政策等中實施。由於生活包括多方面，所以可以有很多不同的成長思維旅程。

成長思維對香港本地學生尤為重要。他們因普遍感到高壓而變得消極和無力，輕生案例逐年遞增。提升學生的心理質素和學習動力尤為重要。

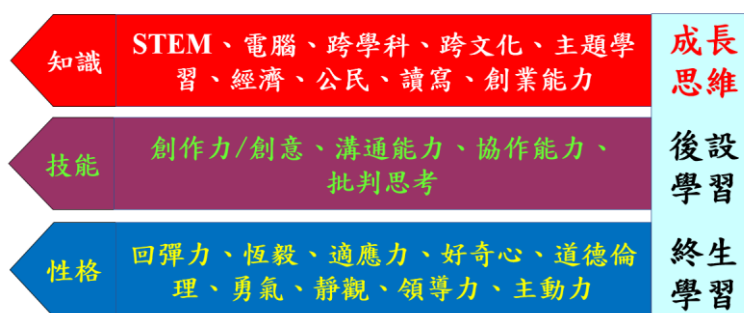
準備學生迎接未來是教育的主要目的，而未來的三大變化 – 社會經濟變化、科技發展、社會危機 – 將帶來前所未見的嚴峻挑戰。今天的學生出社會時將面對全球競爭的激化，工作量和失業率的增加，所需知識、技能和主動力的不足，生活的動盪，撫養更多長輩的責任，和壓力的劇增等。

21世紀所需的知識、技能、性格

綜合 21 世紀技能(世界經濟論壇) / 21 世紀領導者(經合組織)



未來是危是機？要看未來的社會主人翁今天如何準備。多個全球教育權威機構已把非認知技能提升為更重要的 21 世紀所需能力，並把成長思維定為學習知識、技能和性格的**必備基礎心態**。成長思維可有效地提升學生的內心力量來面對嚴峻的未來。無論在消壓、應變、堅毅、自學、動力、創業等都會有所幫助。成長思維不容忽視。



有機會請來參加我們的活動吧！並歡迎你加入我們！請遊覽我們的網站和 Facebook！