



思维习惯革命

引爆学习效能的提问艺术

Teaching That Changes Lives

12 Mindset Tools For Igniting The Love of Learning

[美] 梅若李·亚当斯 (Marilee Adams) 著

张凤娟 张仲彬 译

翻译成16种文字，风靡哈佛的经典思维地图
改变你的提问，就能改变你的人生



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

思维习惯革命

引爆学习效能的提问艺术

Teaching That Changes Lives
12 Mindset Tools For Igniting The Love of Learning

[美] 梅若李·亚当斯 (Marilee Adams) 著
张凤羽 张仲彬 译



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

这是一本阐述全新高效思维习惯的作品。

全书分为两个部分，第一部分以一名小学教师的视角讲述了在学校推行新的思维习惯的故事。通过生活的情景为我们展示了学习者思维模式的卓越效果。第二部分详述了学习者思维模式的12种实用工具，无论是成人和孩子，都可以使用这些工具改善自己的思维方式，实现高效工作、学习和生活。

Copyright © 2013 by Marilee Adams

Copyright licensed by Berrett-Koehler Publishers

arranged with Andrew Nurnberg Associates International Limited

北京市版权局著作权合同登记 图字：01-2014-1095 号。

图书在版编目 (CIP) 数据

思维习惯革命：引爆学习效能的提问艺术/ (美) 亚当斯 (Adams, M.) 著；张凤羽，张仲彬译. —北京：机械工业出版社，2014.6

书名原文：Teaching that changes lives

ISBN 978-7-111-46765-6

I. ①思… II. ①亚… ②张… ③张… III. ①思维方法—通俗读物
IV. ①B804.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 103000 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑：廖岩 责任编辑：廖岩 丁思檬

责任校对：舒莹 责任印制：李洋

北京市四季青双青印刷厂印刷

2014 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

148mm × 210mm • 7.375 印张 • 1 插页 • 160 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-46765-6

定价：29.80 元



凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心：(010) 88361066

教材网：<http://www.cmpedu.com>

销售一部：(010) 68326294

机工官网：<http://www.cmpbook.com>

销售二部：(010) 88379649

机工官博：<http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线：(010) 88379203

封面无防伪标均为盗版

本书的赞誉

我强烈推荐把《思维习惯革命》当做提高教师效率的基本参考书。书中为教育者提供了一套有深度有力量，但却非常简便的工具，可以用于改善沟通、提升教育成效，最重要的是，强化学生学习。

——哈维·西尔韦（Harvey Silver）博士
西尔韦·斯特朗联合有限公司总裁
深思熟虑教育出版社共同创办人与总裁

这本书非常睿智……我推荐给想在职业领域有新追求的老师、学生、管理者或职业发展人员。

——海蒂·海耶斯·雅各布斯（Heidi Hayes Jacobs）博士
课程设计专家
21 课程项目总指导

这本书非常棒，是老师和学生思维模式成长和学习的生动写照，这真的是在改革我们的教育过程。

——约翰·巴雷尔（John Barell），
蒙特克莱尔州立大学名誉教授
《你想过没有？》（*Did You Ever Wonder?*）、
《开发更多好奇思维》
（*Developing More Curious Minds*）作者

本书引人入胜，发人深思——写得非常棒！我向老师和家长推荐。

南希·斯塔摩（Nancy Starmer）

乔治中学校长，国际文凭组织

梅若李·亚当斯是位非常棒的作家。她通过讲故事，清晰地解释了培养学习者思维模式的重要性，以及教育者创建以提问为基础，融合好奇心、创造力和互相关爱的学习环境的必要性。任何一位执教于幼儿园至大学的老师，读过这本实用又有价值的书后一定会有收获。

——帕特里克·布莱辛尔（Patrick Blessinger）

国际高等教育教学协会创始人兼执行董事

……为同情提供一种方法……赋予问题以力量，温柔地引领大家培养更出色的一种领导力。传达了非常棒的信息。书中的工具和办法非常简便，易于坚持使用。本书值得一读。

——彼得·布洛克（Peter Block）

畅销书《管理》（*Stewardship*）、《社区：归属感的结构》

（*Community: The Structure of Belonging*）的作者

亚当斯博士创建了一种基础架构，必定能够引领教育者、管理者、学生进行更好的协作，提高解决问题的能力，获得成功。本书对于那些在乎教育、在乎将来的人来说是必读书。这就意味着，我们所有人都要读一读。

——内奥米·德鲁（Naomi Drew），教育顾问

《校园霸陵无小事》（*No Kidding About Bullying*）作者

每位老师都能在故事中找到自己的影子。我们都有怀疑自己的时候，有遇到挫折的时候，这时，我们对教育的热情和投入会因此有所动摇。这本书解释每位老师的思维模式有多大的能量，能够在教室里创建一种鼓励学生开动脑筋，帮助每位学生投入并且热爱深入学习的氛围。这本书对于每个能够触动孩子们的好奇心的人是必读书——这本书对于改变学校、改变个人有强大的影响力。

——维多利亚·达夫 (*Victoria Duff*)

新泽西前进教育组织主席

前进教育组织成果中心高级顾问

读你写的这本书感觉太棒了！你跟大家分享了许多没有被揭露的信息，关于希望、关于提出正面问题、关于了解学生、学习的方式、犯错、从错误中吸取教训的重要性等。这本让人激动的书无疑会广为传播，对所有老师和学生产生影响。

——珍妮·爱德华兹 (*Jenny Edwards*) 博士

菲尔丁研究院教育学院教授

梅若李的这本书确实改变了我们这所大学的生活。

——弗娜·菲茨西蒙斯 (*Verna Fitzsimmons*) 博士

堪萨斯州州立大学萨利纳分校首席执行官、

航空技术学院院长

最棒的教育书！利用“选择”的杠杆作用来点燃学习的热情，从而改变人生。读梅若李这本充满活力的书时，你不光让自己充

满活力，最终也将利用其中的工具丰富学生的人生，因为你会让他们挑战自我、成就自我。

——维姬·哈尔西（Vicki Halsey）博士

肯恩布兰查公司副总裁

《设计出精彩：创建有关联的、启发性的和能够投入的学习体验》（*Brilliance By Design: Creating Learning Experiences that Connect, Inspire and ENGAGE*）作者

我们一次又一次地看到，思维模式会影响工作的各个方面，成为信任、成长、合作的基础，而这些都是成就积极的员工文化、健康的学校文化的核心，这也就最终造就了我们学者的学术成果。本书为各阶段学校的个人提供必要工具，来创建积极的学习者的思维模式……本书就如何创造健康的员工文化提供了“这个缺失的一环”。

——卡米拉·洛佩兹（Camilla Lopez）校长

凯文·罗何拉（Kevin Lohela）教务长

成就第一皇冠高地小学

这本书叙述优美，仿佛真实人物在真实环境下内心进行抗争并战胜困难，不仅让学生，也让我们教师在内心激发出希望和勇气、重燃对学习的热情……这本书对青少年辅导员、夏令营顾问、家长以及教师都非常有用。

——约翰·麦考利（John McAuley）

领导力工作室总裁兼首席执行官

这本书笔调优美，并有力地证明了教育领域积极心理学和弹性理论的力量！

——卡罗琳·亚当斯·米勒（Caroline Adams Miller）

应用积极心理学硕士（MAPP）

畅销书《创造你的精彩人生：终极人生指南》

（*Creating Your Best Life: The Ultimate Life List Guide*）作者

这是个关于学习和改变的非常有启发意义的故事。学习和改变不光发生在学生身上，还发生在老师身上，这一点让我非常开心……本书证明了情商的影响……故事中呈现的这种变革的过程值得细读，必将给我们带来极大的益处和启发。

——肯尼斯·李（Kenneth Rhee）博士

北肯塔基大学行政领导与组织变革项目副教授、主任

如果每一位美国的教师都来读一读这本书，我相信它将会对学生学习带来不可思议的影响。亚当斯博士帮助读者辨清并控制我们行动背后的两种强大的思维模式——评判者和学习者思维模式。如果你正在试图通过专业学习社团来寻找改善学生的学习的清晰路径，那这本书将是不可或缺的，它会使这种情况发生！

——詹姆斯 L. 鲁森（James L. Roussin）

和雪莉 M. 霍德（Shirley M. Hord）和威廉 A. 索莫斯

（William A. Sommers）合著《指导专业学习社群》

（*Guiding Professional Learning Communities*）和

《通过学习实施变革》

（*Implementing Change Through Learning*）

《思维习惯革命》为学生、老师和学校团体开启学习之路。教育中积极的探询与有见地的问题与选择能完美地结合在一起，书中呈现了这一点；而且它的可读性非常高，非常实用。亚当斯博士为教育团体作出了很大的贡献。

——玛吉·席勒（Marge Schiller）博士

“积极改变核心：聚焦于力量的学习方法团体”创办人

《赞赏领导：在旁观者的眼中》

（*Appreciative Leaders: In the Eye of the Beholder*）作者

……为致力于为学生的生活带来积极变化的老师提供有意义的值得赞赏的策略……对于任何环境下的老师和学生都真正有帮助。

——杰奎琳 M. 斯塔夫罗斯（Jacqueline M. Stavros）博士

劳伦斯理工大学教授

与大卫·科伯瑞德（David Cooperrider）、戴安娜·惠特尼

（Diana Whitney）合著《积极提问手册》

（*The Appreciative Inquiry Handbook*）

这本书提醒我们，所有优质教育的核心是提问以及学习者思维模式。这本书很吸引人，而且很有思想。书中有各种各样的例子，又提供了简便实用的工具来创造学习者氛围，让我们挑战自己的假设、改变我们问自己的问题，从而创建未来的教育体系。

——凯西·泰尔本（Kathy Telban）

教育学硕士，资深人力资源管理师

凯霍加社区大学课程和评估主管

这本书睿智地提醒我们真正的教育要求我们必须规范自己的教学行为，否则我们就不能希望我们能够影响学生的行为——或者他们的未来。

——罗伯特 M. 托拜厄斯 (Robert M. Tobias)
美国大学主要执行领导项目主管

这本书重新确认教育存在的理由——改变人生。梅若里为老师提供开始真正的教授和真正的学习的有效却简单的方法。

亨利·托伊 (Henry Toi) 博士
新加坡自然艺术教育集团创办人和首席执行官
《脑力资本杂志》(*Brain Capital Magazine*)、
《国家野生生物杂志系列》
(*National Wildlife Magazine Series*) 出版人

译者序

看到原书书名 *Teaching that Changes Lives* 压力倍增！教育，多么严肃的话题，还要改变人生！这是要我一字一句啃下来吗？硬着头皮上吧！往下翻我才知道我错得离谱，我也错得高兴。引人入胜的故事和一些有点睛之笔的评论构成本书。加上实用的附录，全篇没有一句废话。读者读到好书是不忍释卷，译者译到好书是不忍罢译。

环顾四周，身边充斥着各种教育理念。教育改革如火如荼。家长们为了孩子买学区房，东奔西走送孩子参加形形色色的兴趣班。学校左右为难，一方面社会不让给孩子增加负担，一方面学校又必须靠成绩来维持自己的名声，来实现家长的期望。孩子们被沉重的负担压得难以喘息。所有人不禁要问，教育到底是为了什么？老师们问自己，我为什么要当老师？难道就是把孩子变成一个模子里印出来的产品吗？难道是为了这个职业的光环吗？家长们问自己，到底该怎么教育孩子？我该听谁的？

请不要再把教育妖魔化，也不要觉得教育有多沉重。请翻开这本书吧。这本书通过讲故事的方式，回归教育的本源：启迪心智。这个时候推出这本书我觉得非常合适。这里面描述的是最普通的老师，做的是最基础的小学教育。但是他们的努力真诚，让人感动，也让人受启发。翻译的过程中，我不断回想起自己求学生涯中碰上的各位老师，以及工作以后碰上的导师。我很幸运，我的老师有的

即使没有显赫的学历,也会让我感到温暖。有的老师是学术界泰斗,学校的镇校之宝,依然可以让我感到平等和关爱。我相信你和你的孩子会和我一样幸运,总是能碰到各种好老师。

当一个老师不容易,但是面对孩子的笑脸,又怎能不要求自己当个好老师呢?请老师们翻开这本书吧。这位作者是个非常让人敬佩的人。她深深理解老师面临的困境,写出来的话深入人心。她的话题围绕教师职业的意义展开,让你学会利用提问的工具,对自己、对学生、对同事、对周围的人提问。开阔心胸,提高境界。从而乐观积极地当一名受学生爱戴、家长尊重、社会认可的老师。这一切并不难,相信我,十万字,虽然比微信、微博长得多,讲的道理也深刻得多,但用起来很简单。让你更有勇气面对未来的教学生活。

当一个家长更不容易。要照顾孩子的起居,要给孩子最好的条件。还要教育孩子成人,在潜移默化之间给孩子最好的榜样。多重压力之下的家长,在看到孩子的笑脸之时再苦再累也要努力挣扎。那么,你是否忘记了最根本的问题:孩子想要什么?孩子要成为什么样的人?不错,接下来这句话就是,请家长们翻开这本书吧。它会告诉你,每个孩子都有了了不起的潜力。每个孩子都可以创造奇迹。即使最不起眼、最想隐没在人群中的孩子,有一天也会熠熠发光。即使在老师眼中最调皮捣蛋、最让人头疼的孩子,在合适的引导下,有一天也能灼灼耀眼。怎么引导孩子,这本书里有切实的答案。

最后啰嗦几句,当个译者也不容易,要小心翼翼地还原故事的生动性、说理的逻辑性。作者还适当地引用了一些名言,让文章更有说服力。而这些名言的翻译有时候让我绞尽脑汁。不过,

在这里我要举的例子是书中最常用的术语之一 *judger* 的翻译。在文中把 *learner* 和 *judger* 的两种思维模式进行对比。*Learner* 是鼓励人多问正面的问题，而 *judger* 则会使人陷入死胡同、会带来一系列的问题：会让你对别人产生偏见，会让你看不到别人的优点；会让你忘记自己的初衷，也会让你对自己失望。这么个词在我常用的《牛津高阶英汉双解词典》中都没有收录。*judger* 的原型 *judge* 这个词，意思还挺丰富，但是都没有离开它的本义，就是：**to form an opinion about somebody/something, based on the information you have**（根据你所掌握的信息，对某个人或某件事形成自己的观点）。但译者认为，人与人是平等的，就算有了信息，也没有资格对别人进行评判。所以，一到评判这个地步，就说明你的思维方式有了问题，请你立刻换个思路。因此，书中的 *judger* 我把它译作“评判者”这个看似与“学习者”一样客观中性的词；但是体会一下，还是含有一点贬义。感觉这也是作者的本意。

关于为什么要读书，周国平说：“一是通过读书知道了自己原来不知道而且也没有的东西，这样收获到的东西叫知识。二是通过读书知道了自己原来已经有但没有意识到的东西，这些东西是自己感悟到的，但好像一直睡着，现在被唤醒了、激活了，并且因此获得了生长、开花、结果的机会。我称之为智慧。”我认为这本书两者都做到了，读者您怎么看呢？

张凤娟

2014年2月

献给我所尊敬和欣赏的比尔·弗里德曼（Bill Friedman）
博士，以及其他相信教育改变人生的每一位读者。

前言

我们花费多年心血研究、记录和教授关于思维习惯的内容——即创造性思维和解决问题时的脑力运动。虽然许多人因其无法用“硬数据”衡量而称之为“软能力”，我们却相信这是学生所需要的核心能力。有了这种能力，学生才能去面对日益复杂且不确定的将来，从而获得成功。很高兴我们都是教育社团的一分子。这个社团很大，而且现在还在不停扩大，由众多教育方面的作家、思维方面的领军人物以及有共同信仰的老师组成。大家身处世界各地，踏实努力，来改变世界。而梅若李·亚当斯博士带着本书参与其中。此书是关于思维习惯和提问的力作，对师生都有各种益处，能让大家满意。

亚当斯博士写作时采用讲故事的方式，这是传统的教学方式。她向读者展示思维习惯，即人们对世界的认知——对学生、同事和自己都有很大的影响。在这些非常吸引人的带有教育意义的故事中，亚当斯博士主要说明了当前老师在课堂上遇到的各种情感和智力方面的挑战。在说明这些挑战的过程中，又给出对付这些挑战的实用工具。这些工具都已经经过了时间的考验。书中人物都来自现实生活，他们向读者展示了怎么才能真实改变课堂，来获得最优质的交流，让孩子们能够最投入、最有责任感、最感兴趣地学习。书中艺术般地呈现的概念是：老师的思维习惯和认知过程，即思想和思维方式会影响到他们的行为，还会影响到他们

与学生进行沟通联系的能力。

我们通过故事逐渐了解到外在的可以观察到的人的行为是内在的思想、决策和洞察的结果。我们还了解到，即使在充满挑战的环境下，老师也可以掌握自己的思维方式。这是非常实用的。

本书提供思维工具来帮助老师深入了解自己的思维惯性，并且选择自己的思维惯性，建立自我意识，得到引导整个班级的能力和技巧，以此加强学生的学习。这种思维模式有利于学生的智力和思维发展。在本书的结尾，作者还提供了非常全面的手册，内含 12 个简便实用的思维工具，让人反思自己的思维方式，从而发现与目标一致的思维工具。本书提供的材料对于教育者的职业发展是无价的。

这部著作不光使教育者获益，也让更多人了解生活中的宏观认知——让人们更清楚作出选择或决定的过程，这样在选择和决定时可以更有技巧。这部著作让人们对自身的行为有更多的了解。本书对教育领域也颇有意义——可以提醒教育者，掌握认知和协调技巧来鼓励更多有思想的学生。这样才能培育有思想、有信心，且能够凭借自己的能力改变自己，进而改变世界的下一代领导者。

亚瑟 L. 科斯塔 (Arthur L. Costa), 埃德·D. (Ed. D.),

加利福尼亚州花岗岩湾

贝纳·卡利克 (Bena Kallick) 博士, 康涅狄格州韦斯特波特

《用思维习惯学习和领导：成功的 16 个特质》作者之一

思维习惯国际协会创始人之一

引言

学习的思维模式 (中文修订版)

如果没有一位改变我人生的老师，读者今日就读不到我这本书了。上学期间，尽管我手中总是拿着书，但我却并不是好学生。不过那时候，在父母以为我已经睡着后，我还总是在被窝里或柜子里借着手电的光读故事。我热爱阅读，但完成学业对我来说却非常痛苦，我对自己的能力几乎没有自信。直到我读研时遇上了一位老师，比尔·弗里德曼博士。他用关爱、关心和智力上的细心与周到，调成一剂魔药，让我突然大放异彩。当比尔对我提要求时，既耐心又慈爱，总是让我知道：他相信我，我能够达到他为我设置的各种高标准。年复一年，他帮助我把生来就有的好奇心培养成训练有素的提问方式，这成为我的创造性和批判性思维的基础——为我奉献一生的工作打开了大门。

在比尔的指导下，我的生活发生了天翻地覆的变化——作为一个学习者、思考者和人，我所拥有的思维模式和信仰都产生了根本性的变化。这些变化有时候在我意想不到的时候显现出来。有一次，有位教授对我的论文提出了批评。我自己对我当时的回答都非常吃惊。我说：“好的。我需要学习什么才能对此做出修正？”如果我还在用以前的思维模式，就会变得非常消沉，逐步