

突破固定型思维 发展成长型思维

成长型思维训练

12个月改变学生思维模式指导手册

[美] 安妮·布洛克 (Annie Brock) 希瑟·亨得利 (Heather Hundley) 著

张婕 译 黄臻 审校



The Growth Mindset Coach:

A Teacher's Month-by-Month Handbook
for Empowering Students to Achieve



上海社会科学院出版社
SHANGHAI ACADEMY OF SOCIAL SCIENCES PRESS



青豆家教馆

成长型思维训练

12个月改变学生思维模式指导手册

[美] 安妮·布洛克 (Annie Brock) 希瑟·亨得利 (Heather Hundley) 著

张婕 译 黄臻 审校



The Growth Mindset Coach:

A Teacher's Month-by-Month Handbook
for Empowering Students to Achieve



上海社会科学院出版社
SHANGHAI ACADEMY OF SOCIAL SCIENCES PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

成长型思维训练 / (美) 安妮·布洛克, 希瑟·亨得利著;
张婕译. — 上海: 上海社会科学院出版社, 2017

书名原文: The Growth Mindset Coach: A

Teacher's Month-by-Month Handbook for Empowering
Students to Achieve

ISBN 978-7-5520-2131-8

I. ①成… II. ①安… ②希… ③张… III. ①思维训练
IV. ①B80

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 228302 号

Copyright©2016 Annie Brock and Heather Hundley
All rights reserved.

上海市版权局著作权合同登记号: 图字号 09-2017-748

成长型思维训练

著 者: [美] 安妮·布洛克 希瑟·亨得利

译 者: 张 婕

审 校: 黄 臻

责任编辑: 杜颖颖

特约编辑: 陈朝阳

封面设计: 主语设计

出版发行: 上海社会科学院出版社

上海市顺昌路 622 号 邮编 200025

电话总机 021-63315900 销售热线 021-53063735

<http://www.sassp.org.cn> E-mail: sassp@sass.org.cn

印 刷: 天津旭丰源印刷有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16 开

印 张: 17

字 数: 170 千字

版 次: 2018 年 6 月第 1 版 2018 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5520-2131-8/B · 231

定价: 42.80 元

版权所有 翻印必究

送给艾比盖尔 (Abbigail)、阿伯特 (Abbott)、菩提 (Bodhi)、
莱拉 (Lila) 和所有我们已经相识或即将相识的孩子们。

愿你们面对挑战时，能够满怀力量与决心，能够从失败中站起来，比从前更加坚强、更加睿智；愿你们对自己的能力持有深刻而坚定的信念，相信自己能够把狂野的梦想变成伟大的成就。

中文版序言

给孩子的最好礼物——成长型思维

我曾经问过很多家长和老师，如果你能给孩子的未来送三件礼物，你会送什么？大家的回答几乎都锁定健康、幸福和成功这几个方面。如果是我，只能送一件礼物，我会选择成长型思维模式。

2017年11月26日，在中国教育科学研究院主办的第四届中国未来学校大会上，香港岭南大学魏向东院长代表国际科研团队分享的一项教育实验结果震惊全场：仅参与2个学时的特殊课程培训，一学期后，学生的数学成绩（相比对照组）提升了近4分。更有意义的是，该课程与数学压根没有半点关系。成绩提升只不过是课后自然而然发生的结果之一。

大会着重提到的特殊课程是什么？到底教了孩子什么？为什么效果如此神奇？答案就是本书带给广大读者的“成长型思维”。

成长型思维又名成长心态、成长型心理定向，是“性格品质力”家族中最重要的一员。性格品质力指对人生成就和幸福起决定性作用的非知识性的、非智力的因素的总称，学术上，它们被教育经济学家称为非认知能力，而被心理学家叫作非智力因素。成长型思维起源于美国斯坦福大学卡罗尔·德韦克团队的研究成果。由于成长型思维对教育的巨大意义，2017年12月，德韦克教授荣获首届全球最大的教育单项奖——“一

丹奖”。该奖项突破宗教、种族、国家限制，选择“全球对教育最好的研究成果”，号称教育界的诺贝尔奖。因此，斩获首届“一丹奖”意味着成长型思维被认为是近几十年来教育学术领域最伟大的、最值得应用推广的科研成果。

那么，到底什么是成长型思维呢？它是一种以智力可塑为核心信念的系统的思维模式。简单来说，就是坚信智力、能力都是可以通过努力学习和练习得到不断提高。由此，成长型思维认为：困难是成长的机会；挫折是收获的机会；暴露缺点没有关系；在别人眼里只显得聪明没有意义，取得实质性进步才重要；天赋只是起点，努力才最酷……成长型思维的孩子胜不骄，他们知道在舒适区里轻易取得的成功，并不能带来多少提高，不断挑战自己才能变得更聪明。成长型思维的孩子败不馁，他们会告诉自己“NOT YET!”（只是尚未成功），从错误中学习，让每次失败成为通向成功的阶梯。

成长型思维对人的影响有多大呢？首先来看一则真实案例。晓晨是名来自北京中关村某小学的3年级小学生，她曾参加我们科研团队在中科院心理所的成长型思维教育实验。每遇到不会做的题目，她曾经会非常焦虑，然后生气，最后总要大哭一场，一闹就是一个小时，全家都被这负面情绪交响曲吓出了“数学恐惧症”。在接受培训之后，她全新看待自己，不再被困难吓倒，而是主动应用有关技能，让自己的学习过程焕然一新。晓晨告诉妈妈，“每个人都能变得更聪明，而思考难题正是把自己变强的机会”，“只要努力，每个人都能学会”。结果不仅是她整个思维和学习状态发生了转变，更让她自己惊喜的是，数学成绩从全班倒数第四，在一个学期之内跃升到前五名。

成长型思维对晓晨的影响不是特例，在国内已开展的教育

实验中，这种成效是普遍现象。从一篇2016年末发表在顶级学术刊物上的论文中，我们还可以看到更大规模数据的研究结果。按照是否是成长型思维，研究者将南美国家智利所有公立学校的十年级学生（约16万人）分成了两类，一类倾向于成长型思维，另一类倾向于与之相反的思维模式，叫固定型思维。结果发现，成绩的一般规律是与家庭收入相关——越富人家的孩子，成绩越好。然而，无论是贫穷还是富裕，在任何一种社会经济地位的家庭中，成长型思维学生的学业成绩都远优于固定型思维的学生。优秀多少呢？哪怕是来自最穷家庭阶层的孩子，当他们是成长型思维时，语文成绩竟然和最富但是是固定型思维的孩子相差无几。也就是说，当人们为了帮孩子学业更优秀而拼爹拼妈，想尽办法给孩子更好的教育资源时，科研大数据告诉我们：如果孩子有了成长型思维，这一项优势就可能消弭最富家庭与最穷家庭的家庭背景差距。而且更多的研究表明，成长型思维的学生会越来越优秀，他们之间的差距会越来越大。

成长型思维对人生的影响远不止于学习成绩。事实上，它在情绪、态度、人际关系乃至健康方面，都有着深度的决定力。我们中国有句俗语“打蛇打七寸”，意思是说要抓住关键的地方。而成长型思维，正像是人生成功的七寸。

成长型思维可以培养吗？不仅可以培养，而且并不难，只要采用科学系统的方法。本书的作者、两名美国教师——布洛克和亨得利，践行多年，引导一批又一批学生摒弃了固定型思维模式（智力天生固定，难以通过努力得到提升），转变为积极、上进、自信、努力的自主学习者。

在通读本书之前，当听说本书的作者是中学教师而不是大

学教授时，我曾猜想本书的优点是实操性强，充满许多接地气的案例故事，而高度可能不够。然而我错了！本书确实极其易读、易懂、易学，其理论深度和广度却丝毫不逊于专业学者写的科普著作。我还注意到，本书不仅全面应用了德韦克团队在成长型思维培养方面的成果，还完美融合了心理学各前沿领域的方法或品质培养的相关内容，例如目标定向（Goal Orientation）、执行意图（Implementation Intention）、元认知策略（Meta-cognition Strategy）、坚毅（Grit）等。一些成熟有效的策略也贯穿本书，在作者的教学方案中随处可见，例如 SMART 五原则等。本书不仅只是成长型思维的操作指导书，更是整个非认知能力领域精华内容的教育践行地图。

投身成长型思维的教育会是一种怎样的体验呢？教育者会看到，首先收获的是自己的成长，并感到深深的快乐。当年我刚开始从事成长型思维教育时，曾认为自己原本就是百分之百成长型思维的人，不可能更进一步了。然而这些年来，我仍然出乎意料地收获了巨大的进步。每当遇到看起来完全无解的麻烦时，压力感、焦虑感甚至愤怒也会不请自到，但只要我对自己说“我是成长型思维的人，总会有办法的”，负面情绪便立刻烟消云散，让我能从容地将思考集中于如何克服困难，自己怎么做能把事情变好，哪怕只是变好一点点。于是，我发现，还真没有过不去的坎儿。不仅成功，连幸福其实都取决于人们自己的选择。因为决定我们快乐与否的，不是外在的事情本身，而是我们对事情的看法。而决定我们有怎样“看法”的，正是思维模式。在成长型思维模式下，任何际遇，不管是被褒扬还是被责骂，不管是成功还是失败，不管是轻松还是艰苦，不管是有趣还是无聊，都会被我们看作是进步的机会。于

是，成长就会真的发生。

最后，也许大家还会有这样一个疑虑：这本书对美国孩子有益，对中国孩子同样适用吗？作为一名科研工作者，我对此问题是非常关心的。我在中科院做的大量教育实验也验证了，成长型思维训练对中国学前班至初三学生都有显著效果。如果一定要问中国读者应特别注意哪些文化差异的话，我想建议大家特别着重学习本书的第6章到第8章。中华文化中不缺对努力的重视，但相比西方文化，我们更缺乏鼓励。传统教育者更严厉地批评孩子，甚至不是分析行为，而是评判人格。事实上，没有与毛病一直绑定的学生，也没有只需要发展新技能的孩子。鼓励孩子看到希望，坚信进步的可能性，这犹如将阳光洒在他们的心田，会滋养生机勃勃的心灵。

感谢青豆书坊迅速为我国引入这本书，可谓从头到尾、浑身上下都是宝。我想充满激情地将它推荐给广大教育工作者、家长甚至年龄较大的青少年。本书既可以作为学校班级实施的教案，又可以作为家庭教育的教材，还可以是开阔视野、自我提升的工具书。试想，如果我国数亿青少年和儿童都能从这种世界一流的品质教育中受益，都积极、上进、阳光、自信、欢迎挑战、拥抱错误、百折不挠、坚持到底，世界将有多么美好？捧起本书时，正是这个梦想开始的地方。

黄臻

2017年岁末

（黄臻，中国科学院心理研究所博士后、儿童非智力因素教育项目负责人，香港—中科院联合家庭教育实验项目主持人）



前言

两种思维模式

2006年，斯坦福大学的行为心理学教授卡罗尔·德韦克（Carol Dweck）出版了一本名为《思维模式：新成功心理学》（*Mindset: The New Psychology of Success*）的书。在这本编年史著作中，德韦克总结了自己30多年研究人如何才能取得成功的成果，她详细说明了在该研究课题中发现的简单而有力的两种思维理论，并将它们命名为固定型思维（fixed mindset）与成长型思维（growth mindset）。¹

固定型思维：相信我们出生时带有固定量的才智与能力。采取固定型思维的人倾向于回避挑战与失败，从而剥夺了自己过上富于体验与学习的生活。²

成长型思维：相信通过练习、坚持和努力，人类具有学习与成长的无限潜力。采取成长型思维的人能够沉着应对挑战，他们不怕犯错或难堪，而是专注于成长的过程。³

这两种对立的思维模式——固定型与成长型——存在于我

们每个人的身上。在对待我们生活中的各个方面时，是选择成长型思维的视角，还是固定型思维的视角，会产生巨大的不同。德韦克在《思维模式》中指出：所有人在生命之初都有着成长型思维。事实上，婴儿是成长型思维的典范。他们不在乎自己说的话是否有意义，因为他们正在学习说话。如果他们走了几步之后摔倒了，他们会立刻站起来，因为他们正在学习走路。

“是什么终结了这种生机勃勃的学习状态？”德韦克在书中问道，“是固定型思维模式。一旦孩子们能够评价自我，有些孩子会变得惧怕挑战。他们会害怕自己不够聪明。”

我们这本《成长型思维训练》受到了德韦克博士令人钦佩的著作与研究的启发，试图为想要挖掘成长型思维能力的教师提供建议与指导。我们作为代课老师的经验使我们全心全意地相信德韦克的理论——在课堂中采用成长型思维能够显著提高学生的成绩。作为老师，我们每天都在创造机会，鼓励我们的学生和学区成员采取成长型思维。在本书中，我们设法阐明了一些能够提供机会在学生中培养成长型思维的特定领域，也为那些想要抓住机会，努力让学生走向成功的人，提供了一些实用的策略。

怎样使用这本书

本书旨在为有志在班级中创造成长型环境的教师提供指导。把采用教导与评估等传统方式的班级转化为采用成长型思维的班级，需要做大量的工作。我们撰写本书的目的是为了帮助教师把这项任务分解成便于管理的模块，在成长型思维教学之路的不同领域得到实践。

为了保护学生和我们与之共事的同事的身份，本书中很多姓名与识别性细节都有所改变。此外，我们的教学经验虽然丰富而有意义，但大多是在乡村的低收入学校中实行的，受众主要是白人学生和印第安人学生。我们班级中的反应也许有别于特许学校、宗教学校等城市环境中的班级。我们明白，对我们有用的东西不一定在每一种情况下都适用，我们鼓励大家根据自己的需要，去改编、改写本书中的资源、工具与策略。

《成长型思维训练》中的每一个章节对应一年中的一个月份；每个月都有本月关注成长的主题，也包括强化成长型班级的策略。每个月你将会与学生、父母和其他老师一起参与其中，在自身、班级和学校股东之间培养成长型思维。我们是从讨论教导学生成长型思维的过程开始的。一旦你掌握了这些基础，你要用一年的时间培养你们大家的成长型思维，每个月深入探讨我们划定为成长型班级中心内容的不同领域。一年结束时，你的学生将会有多方面的成长型体验，将能够使用他们所学的技能，在其教育旅途中勇往直前。

记住，在教学中使用成长型思维是一项不断发展的工作。结合新的班级精神是一项重大的任务！虽然一路上会遭遇失败、错误与挫折，但要记住在这个过程中坚持成长型思维不变。要知道每一块绊脚石都是学习新东西和改善老方法的机会。这也许并不容易，但我们保证它物有所值。

这本书是怎样组织起来的

正如我们之前所说，每一个章节对应着一年中的一个月份。如果你在二月份拿起本书，不必担心。只需从头开始阅读，并尽可能去贯彻成长型思维的策略。这不是一种“孤注一

掷”的方法。对于创造成长型思维模式的班级，没有一种绝对正确的方法。教师会使用各种各样的工具和策略来培养、磨炼学生的成长型思维。你是否一丝不苟地遵行本书的内容，对我们来说并不重要。重要的是，你能找到对自己和学生们管用的方法。

每个月都以一句月度口头禅开始。我们很重视“跟我说口头禅”。这些口头禅是你和学生为了专注于月度成长目标，整月都要一起说的小主张。根据我们的经验，重复肯定性的主张，有助于强化它们在学生大脑中的真实性。回想一下你学生时代所上的某个特别有挑战性的课程。如果你在一天开始的时候与老师和同学们一起说“每个人都能学会！”，你会对自己掌握课程内容的能力感到更加自信吗？我们认为会这样！我们已经看到了自己的学生把课堂口头禅结合到他们日常的谈话之中。某一天，你会无意中看到一个孩子向正在苦思冥想的同学俯身过去，低语道：“继续努力，每个人都能学会这个。”这真是不可思议。

除了月度口头禅之外，每一个章节都有特定的目标。我们提供了科学研究、课堂轶事、教学方案、窍门与策略，来帮助你探索在不同的教学领域中使用成长型思维。

我们来看看每个章节所包含的内容：

八月的口头禅：教学是个实践过程，并不是在追求完美

在第一章中，我们会深入讨论有关思维模式的内容。你们将会熟悉两种思维模式的定义与特征，还会看到成长型思维与固定型思维教学中的案例与趣事。我们会让你们做一些目标设定、反思以及对未来的思考，以便你们能够观察到成长型课堂

将会是个什么样子，又不会是个什么样子，以及为了实现这一目标，你们需要做出怎样的努力与调整。

成长型思维强调过程重于结果完美。读完这一章之后，你们不会拥有无懈可击的成长型思维，或是简单可靠的计划去培养他人的成长型思维。我们仍在向那些目标努力！然而，这里有个小秘密。辨别你是否拥有成长型思维的最佳方法是什么？那就是你一直认为自己是在进步之中。

九月的口头禅：每个人都能学会！

如果成长型思维模式的中心思想必须归纳为简单的一句话，那就是：“每个人都能学会！”这意味着我们所有人都有同样的潜力吗？不。这意味着我们所有人在任何特定的领域中，都能取得同样的成功吗？不。这意味着如果我们努力尝试就能在学业上取得高分吗？不。当我们说“每个人都能学会”时，我们只是说，每个人在任何特定的领域中，都有发展、成长与成功的潜能。

本月你要努力让学生们相信，无论他们把自己的智力与技能限定在什么水平上，他们都能通过艰苦努力与坚持不懈超越那个界限。九月所有的工作就是为成长型年度设定基调。我们为你提供了详细的课程方案，帮助你教给学生辨别什么是成长型思维与固定型思维，并让他们相信每个人都有能力取得成功。

十月的口头禅：大脑如同肌肉，也会成长！

你已经告诉了学生成长型思维与固定型思维之间的不同，但他们急于获取更多的信息。比如，我们的大脑究竟是如何学习与成长的？本月，我们讨论的是成长型思维背后的科学。神经可塑性指的是大脑具有可塑的性质。你将深入到神经

元与树突的世界中，带领学生来一场详细的大脑之旅。本月结束时，他们将会了解到：大脑和肌肉一样，通过经常锻炼就可以得到成长与强化。

十一月的口头禅：我是这个学习群体中的重要成员

本月的关注点在建立关系。用成长型思维克服挑战和有难度的学习任务，可能会让学生感到害怕。他们会想，如果我失败了怎么办？我会被批评吗？人们会觉得我很傻吗？学生必须相信：他们的班级是他们可以面对任何教育风险的安全场所。我们会提供技巧和理念，以便与学生、家长、同事建立起更加强大的关系。因为只有建立起强大的、意义深远的关系基础时，学生才会愿意展现出弱点，敞开心扉去面对新的挑战。直到那时，他们才能飙升到最高水平。

十二月的口头禅：我们喜欢挑战！

处在成长型思维模式中的学生，要以应对新挑战和克服困难为动力，然而，如果你不能在班级中提供挑战性的任务，那么思维模式在很大程度上便无关痛痒了。在这一部分中，我们要讨论在班级中为每个学生提供充分挑战的必要性。我们还会讨论对每个学生有高度期望的重要性。教育方面的挑战和高期望，都是成长型班级的特点。

本月我们会讨论如何实施具体的成长计划，并会与学生和同事沟通期望，为本年度设定基调，同时将其作为在教学环境中维持成长型思维的框架，因为做难做的事情对我们的大脑是一种锻炼。

一月的口头禅：反馈是一份礼物，接受它

反馈是培养成长型思维班级的关键组成部分。德韦克的很

多研究都很注重赞扬孩子们，庆贺他们为一些有违天性和才能的事情所做出的努力。

一月份，我们会深入讨论表扬个人（你真聪明）和表扬过程（你为此真是付出了很多努力）的概念，还会为老师提供在班级中结合过程进行表扬的策略。学生们也会被教给为彼此提供恰当的、有用的表扬和批评的技巧。仅以红色对号或闪亮贴纸的形式提供反馈的教师，是在错失帮助学生探索如何一步步取得提高，并在成功与努力之间建立联系的重要机会。与你在本年度参与的其他任何实践相比，提供具体、及时、有针对性、前后一致的反馈，可能会对学生的成长型思维产生更大的影响。

二月的口头禅：没有计划的目标仅仅是个愿望

在成长型班级中，学习如何设定目标并制订达成目标的计划非常重要。没有目标设定这一关键性的组成部分，学生会认不清他们想要的学习方向。目标设定对于培养个人的毅力也非常重要。最近，在教育圈中，毅力的概念非常流行。

在二月份，我们会关注什么是毅力，你要如何教育学生有关毅力的内容，以及如何通过帮助他们形成值得付出热情与毅力的目标，来帮助他们培养毅力。

三月的口头禅：错误是用来学习的机会

在三月份，你将在班级中努力使错误正常化。在成长型思维中，在学习过程中犯错并克服困难，是通往优秀的必经之路。然而，通常的情况却是，害怕犯错阻碍了学生去迎接挑战。我们会与你分享让学生改观的方法，让他们把错误视为宝贵的学习机会，与此同时，我们还会提供通过挫折训练学生的理念。学习不该是工整如一的，学习是凌乱的，错落有致、起

伏不定的，是进两步退一步的。在成长型思维中，你不仅要预判错误，还要接受错误，将其视为学习过程中的重要组成部分。我们还会讨论在班级中为“有价值失败”创造机会的策略。

四月的口头禅：不知道与尚不知道之间是有区别的！

“尚未”是一个含义重大的小词。本月你将学到“尚未”的力量如何在学习中强化了成长型思维。你甚至还会遇到一些用“尚未达到”的评价来代替分数的老师。四月的主题是帮助你制订计划，通过提供有目的性的、总结性的评价，在班级中融入“尚未”的力量。与此同时，扭转评估方式，强调全面掌握比分数更为重要。我们还会分享一些方法，让学生有能力主导他们自己的学习，并为他们提供机会进行批判性的思考，以解决真正的问题。此外，还会帮助他们锻炼与现实世界相关的基本技能。

五月的口头禅：我明白了！

五月到了，是时候送学生们回家过暑假了。但你要如何确保他们的成长型思维训练不会在暑假期间化为泡影？本章的主题是为学生装备他们所需的工具，让他们在离开你的班级后，在他们的教育与个人生活中，继续使用成长型思维。我们会教给你自我对话的价值，培训你通过帮助学生制订计划，来控制存在于他们大脑中的固定型思维的声音。最后，为了强化你的思维训练课程，你要帮助学生制订一份在暑假中使用成长型思维的计划。

六月的口头禅：照顾不好自己便无法照顾其他人

六月的主题是反思、放松与革新。我们会为你提供带有问