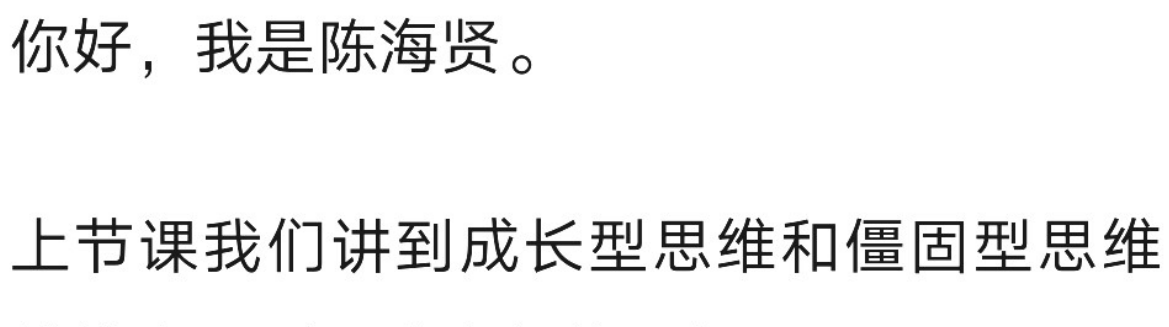


12 | 突破僵固型思维：如何“正确地”犯错？



陈海贤

今天 00:00



欢迎来到《自我发展心理学》。

你好，我是陈海贤。

上节课我们讲到成长型思维和僵固型思维的核心区别，我来帮你回忆一下：

成长型思维认为人的能力是不断成长的，因此会把注意的重点放到通过努力来获得能力成长上。

而僵固型思维认为人的能力是固定不变的，因此会把注意力放到证明自己聪明和维护自己的聪明形象上。

听完上节课，也许你会会有一个疑问：我们怎么才能从僵固型思维转变为成长型思维呢？

今天，我们就来聊聊这个问题：如何克服僵固型思维？

改变对错误的认知

我想先请你思考一下，人的能力究竟是怎么成长的。设想一下，如果你每天在一个熟悉的地方，做你已经会的工作，虽然工作也很辛苦，你的能力会成长吗？可能不会。

能力的成长，来自于挑战。

如果你所在的环境提了一个超出你能力范围的问题，你必须努力去解答这个问题。如果你答错了，环境就会以某种方式反馈给你。

最终，你对问题有了更深的了解，你的能力也在回答问题的过程中得到了提升。这就是能力成长的过程。

从这个角度，“聪明不聪明”，“能力强不强”所形容的不应该是孤立的个体，而是个体和环境的互动方式能否促进能力的成长。

而僵固型思维却因为要固守“聪明”的形象，不愿意去面对挑战，从而失去了让自己真正变聪明的机会。

适应是一种非常强大的学习机制，我们面对难题和挑战的过程，其实也是我们的大脑通过适应环境学习的过程。这些难题和挑战会让我们的大脑变得更加灵活和精细化，而僵固型思维的人因为回避挑战而失去了这种机会。

既然僵固型思维会阻碍我们成长，那么我们到底要怎么克服僵固型思维呢？我认为核心就是，改变对错误的认知。

我们的文化总是在教育我们要尽力避免犯错误。从幼儿园开始，我们的很多教育都在教人怎么识别错误以及怎么防止错误。

我听过一个说法，说父母对孩子说的话里，90%都是教孩子“不要做什么”。

最开始我觉得这种说法很夸张，后来我用一天时间留意和分析了一下自己跟孩子的对话，结果还真是这样，可能还不止90%。

我们受的教育是这样，所以我们对错误也有了特别多的负面评价。我们很难把错误当做是一种反馈，一种难得的学习机会，而很容易把错误当做是一种失败。

可事实上，当我们在解答环境提出的问题时，会犯很多的错误。试错就是一种基本的学习机制。这跟你的能力无关，而跟事物发展的进程有关。

可是有些人就不这么想，他们会本能地认为：我犯了错，那一定是不够聪明，没把事情做对。他们会把错误等同于失败。

当你把错误当失败的时候，你其实认同了这样的假设：事物的发展不是曲折向前的，而是直线式的，最终有一个终点——成功或者失败。而错误就是那个终点。这显然并不是事物发展的真实逻辑。

错误和失败还有一个不同，错误说的是事情的结果，而失败就引向了个人评价。

当我们把错误当做一种“证明自己不行”的失败时，我们就会回避错误，从而让自我发展陷入停滞的状态。

管理错误的三种方法

现在我们知道了克服僵固型思维的核心，是改变对错误的认识，但是这件事说起来容易做起来难。我们要怎样转变对错误的看法呢？

我总结了三种方法。

第一种方法，就是把错误看作是学习的机会。

「得到」里很多老师都提过《原则》这本书。这本书里，讲到了桥水公司对错误的态度，就是公司不会惩罚员工犯的错误的，而是鼓励员工讨论所犯的错误的。

为此，公司甚至还专门成立了一个错误档案，把所有人所犯的错误的记录下来，供公司其他员工来学习。

在提到为什么要对错误保持这种开放的态度时，这本书的作者说：

错误是一定会犯的。如果我们惩罚错误，其实就是鼓励大家把错误都藏起来。这样，我们就失去了从错误中学习的机会，这对公司的损失会更大。

我在很多我钦佩的人身上，看到了这种对错误的开放态度。

有一次在一个浙江大学心理系校友会的活动中，阿里云的总裁王坚老师给我们做了一个演讲。

他毫不讳言地讲起自己最初在阿里云时，所犯的各种错误的。谈到这些错误的时，他说：

学费是一定要交的，我很高兴，这些学费一开始就交了。如果是交在后面，那也许阿里云的发展就不一定能够承受得起。

正是这种对错误的开放态度，支持着他从一个大学老师不断转型，最终把阿里云这件事做成了。

转变对错误看法的第二个方法，是突破自己不会犯错的形象。

僵固型思维的特点是担心犯错。担心犯错，其实就是在维护自己不会犯错的形象。所以如果我的来访者因为僵固型思维来咨询，我一开始就会劝他们放弃不会犯错的形象。

我有一个来访者，刚到一个公司上班，每天加班到很晚，觉得压力很大。

我问他：“是你们所有人都这样，还是你自己这样呢？”

他说：“好像也不是所有的人都这样，就是我自己这样。因为我有很多东西不知道，需要去自己摸索，就会浪费很多时间。”

我说：“那你为什么不去跟别人请教呢？”

他沉默了一会后说：“如果我一开始犯了很多错误的，我就担心别人知道我连这么简单的东西也不会，怕他们笑话我。”

他就是为了维护什么都会的聪明形象，而把自己封闭起来，结果给了自己很大的压力。

按理说，一个刚到公司的新人是不需要这种“我什么都会”的自我形象的。可是有时候很奇怪，人越是焦虑，就越不愿意跟别人请教，结果就变得越来越封闭。

这种错误不仅刚进公司的员工会犯，公司的高层也会犯的。

我有一个来访者，是投资人，自己带一个团队，业绩做得非常好，团队的人也都很信任他的。

可是前段时间，他因为自己的判断，错过了一个投资机会。如果抓住这个投资机会的话，会给团队带来巨大的利益的。这让他有很大的压力。

我就鼓励他跟团队聊这件事，反正大家也都知道嘛。第二次回来，我问他怎么样。

他说，他很郑重地跟大家说：“对不起，我也会犯错，让大家失望了。”

Aa

字号

写留言

分享