成长思维模式量表

下面有一些问题，请选出你在多大的程度上同意或者不同意这些情况，请按照自己的真实情况如实填写。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 非常 | 同意 | 不同意 | 非常不同意 |
| 同意 |
| 1． 你的智力对你来说是非常基本的，同时无法有太多改变的东西 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 2． 不管你的智力有多高，你总是能改变它一点 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 3． 你总是能够在很大程度上改变你有多智慧 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 4． 你是一种特定类型的人，想要真的改变这一点能做的事情很少 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 5． 关于你是某种类型的人，你总是能够改变一些基本的东西 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 6． 音乐的天赋是任何人都可以通过学习而获得的 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 7． 只有少数人真正擅长体育，这个天赋是生来如此的 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 8． 如果你是男孩子，或者如果来自一个重视数学的家庭，那么数学的学习会更加容易 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 9.你在某个方面越努力，那么你就会越擅长这个领域 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 10.不管你是哪种类型的人，你都总是能够在很大程度上改变 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 11.对我而言尝试新鲜事物很有压力，而我也尽力去避免尝试新鲜事物 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 12.有一些人很好很友善，有一些人并不如此，人通常是不怎会改变的 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 13.当我的父母，老师对我的表现给予反馈的时候我会对他们很感谢 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 14.当我收到对我的表现的反馈的时候我通常会很生气 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 15.所有大脑没有受过伤的，以及没有生理缺陷的人都具有相同的学习量 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 16.你能学习新的知识，但是你不能真的改变你有多智慧 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 17.你能够用不同的方法来处理事情，但是关于你是谁的重要部分却不不能够被真正的改变 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 18.人们基本上都是善良的，但有时会做出糟糕的决定 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 19.我完成我学业任务的重要原因是在我喜欢学习新的事物 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 20.真正聪明的人，并不需要努力 | 3 | 2 | 1 | 0 |

评分标准：

1. 能力心态：固着
2. 能力心态：成长
3. 能力心态：成长
4. 性格心态：固着
5. 性格心态：成长
6. 能力心态：成长
7. 能力心态：固着
8. 能力心态：固着
9. 能力心态：成长
10. 性格心态：成长
11. 能力心态：固着
12. 性格心态：固着
13. 能力心态：成长
14. 能力心态：固着
15. 能力心态：成长
16. 能力心态：固着
17. 性格心态：固着
18. 性格心态：成长
19. 能力心态：成长
20. 能力心态：固着

计分：

成长问题：

1. 非常同意：3分
2. 同意：2分
3. 不同意：1分
4. 非常不同意：0分

固着问题

1. 非常同意：0分
2. 同意：1分
3. 不同意：2分
4. 非常不同意：3分

强烈的成长心态：60-45分

成长心态以及一些固着的想法：44-34分

成长以及固着心态的混合心态：33-21分

强烈的固着心态：20-0分