

在你过去的生活里，你是否觉得有什么对你进行了评判？一次考试成绩？一次不诚实或者昧着良心的行为？被老板辞退？被拒绝？集中精力去想这些事，感受一下这些事当时带给你的感觉。现在让自己站在成长型思维模式的角度。认真看你自己在事件当中扮演的角色，但要明白这些事不会给你的智力水平或者个性下定义。

问自己：我曾经从这件事中（或者我能从这件事中）学到什么？我怎么才能借此成长？保持这种想法，用它代替之前的想法

你感到抑郁的时候会怎么办？会更加努力去工作还是放任不管？下一次你感到情绪低迷的时候，将自己放入成长型思维模式——考虑一下如何学习、挑战以及勇敢地面对障碍。把努力想象成一种积极、有建设性的力量，而不是一个大累赘。

尝试一下有没有什么你一直想去做，但是因为自己不够擅长而不敢去做的事？设置一个计划，去实现它。

福克说，他花了多年时间观察橄榄球。在高中的时候，他甚至在球场上当小贩，他非常讨厌这个工作，但做这个工作就是为了看到专业的橄榄球比赛。看球赛的时候，他总是会问“为什么”：“为什么我们要跑位到这里？”“为什么我们要这样攻击？”“他们为什么这样做？”“他们为什么那样做？”……“这些问题，”福克说，“让我更深刻地认识了橄榄球。”作为一名专业球员，他从来没有停止过发问，更深入地探索橄榄球赛的运行方式