

# 成长性思维与生活的意义

王东来

2023 年 3 月 12 日

## 1 成长性思维

成长性思维（Growth Mindset）是美国心理学家 Carol Dweck 提到的一个概念，成长型思维是一种以智力可塑为核心信念的系统的思维模式，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。成长型思维的人在面对失败的时候，虽然也会产生一些负面情绪，但它们会很快重新调整心态，进行自我反思，尝试不同的策略去战胜种种困难。成长型思维的本质是相信自己的能力可以通过正确的努力来培养，勇于去寻找新的挑战，不断地学习和成长。

### 1.1 小故事

#### 1.1.1 故事一

1939 年，正在加州大学攻读博士学位的乔治丹齐格（George Bernard Dantzig）因为迟到，赶到教室后匆忙记录下教室后面黑板上教授留下的课后作业。这是两道关于统计学方面的题目，在解题的过程中，丹齐格发现题目比平常的作业要难，因此花费了更多的时间来解答。提交作业后，丹齐格因晚交作业向教授道歉。教授阅读后却大为惊喜，因为这两道题目不是普通的作业，而是两个统计学上的未解难题，被不知情的丹齐格当作作业给解决了。

#### 1.1.2 故事二

一个橄榄球教练带领大家训练，在谈到即将面临的对手时，核心球员 Brock 信心不足，认为对方实力强大不可战胜，教练让 Brock 蒙住双眼挑

战自己死亡爬行（背着队友在地面上爬行）的最好成绩，目标是 50 码，一开始大家看热闹似的关注着这场特训，而 Brock 在爬行的过程中多次表示无法坚持，教练则一直在旁边怒吼加油，不断的重复 “Keep going, Keep moving, Your very best, Don’ t quit, Thirty more steps, Twenty more steps…One more!”, 迫使 Brock 咬紧牙关继续坚持前行，而当 Brock 最终停下来的时候，大家惊讶的发现 Brock 已经爬行了整个球场，超过 100 码，达到了常人无法想象的距离。这是电影《面对巨人》中展示的一个故事场景。

## 1.2 原理阐述

思维模式的本质在于个体对世界的认知解释。对事实的解释，和事实本身同样重要，甚至更加重要。我们对于世界的认知基于我们对世界所做出的假设，而这些假设构成了我们的信念体系，思维模式则是这些信念体系的一种表现形式。而以上两个故事说明了，在人们不设置框架，不局限自己的情况下，往往可以超出预期，实现重大的突破，人们都有着巨大的潜力。简单来说成长性思维的人相信能力并不是一尘不变的，而是有潜力去不断改变和提高的，因此在面对失败和质疑时，虽然也会产生一些负面情绪，但它们会很快重新调整心态，进行自我反思，尝试不同的策略去战胜种种困难。而对于其他有才华和能力的人，也能够欣赏并不但向对方靠拢。

## 1.3 tips

成长型思维和积极心态有什么区别呢？成长型思维是一种以智力可塑为核心信念的系统的思维模式，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。积极心态是一种积极向上的心态，即使在面对困难和挑战的时候，也能够保持乐观和积极的态度。成长型思维和积极心态都是一种积极向上的心态，但是成长型思维更加注重通过努力学习和练习来提高自己的能力和智力，而积极心态更加注重保持乐观和积极的态度。

# 2 如何让生活更有意义

1. 相信自己的能力可以通过正确的努力来培养，勇于去寻找新的挑战，不断地学习和成长。在面对失败的时候，虽然也会产生一些负面情绪，但它们会很快重新调整心态，进行自我反思，尝试不同的策略去战胜种种困难。赋予生活和一些不愿面对的事情意义，接受它。

3. 积极地面对挑战和压力，不断地寻找新的机会和挑战，从而提高自己的学习和工作效率。根据耶克斯多德森定律，工作效率高时我们往往能够有一种掌控生活的感觉，像是进入心流一般。

4. 保持积极的情绪，可以提升人们对生活意义感的敏感程度，更容易体会到意义感。

5. 多和成长型思维的人交流，分享彼此的经验和想法，从而不断地学习和成长，面对有才华的人和质疑自己的人也能以更积极的心态面对。