

基于成长型思维视角，提升高中生心理韧性

◎ 王晓娜（山东省济南第十一中学，济南 250031）

摘要：成长型思维是一种以“智力可塑”为核心信念系统的思维模式。成长型思维者认为，人的能力、智力是可变的，可拓展的，可以通过刻意努力、接受有挑战性的工作、完善学习策略和寻求适当的帮助得以发展。心理韧性是积极心理学领域的研究热点，拥有心理韧性的人就像弹簧一样，可以暂时被弯曲、挤压，但总会恢复成原样。而成长型思维者将挑战看成学习的机遇，将失败视为自我提升的契机与生长点，表现出更多心理韧性。基于成长型思维视角，提出高中生心理韧性的提升路径：灌输大脑可塑性知识；换一种语言，换一种思维；积极应对失败；构建成长型关系。由此丰富了成长型思维的有关研究，也为心理韧性干预探索新的实施手段。

关键词：高中生；成长型思维；心理韧性

中图分类号：G44 **文献标识码：**A **文章编号：**1671-2684 (2024) 24-0008-05

一、成长型思维概述

成长型思维是相对固定型思维的一种心智模式，由斯坦福大学心理学教授 Carol S. Dweck 于 2006 年提出。Dweck 认为，人的思维方式分为两种：成长型思维和固定型思维。成长型思维是一种以“智力可塑”为核心信念系统的思维模式，成长型思维者认为，人的能力、智力是可变的，可拓展的，可以通过刻意努力、接受有挑战性的任务、改进学习策略和寻求适当的帮助得以发展；而固定型思维者认为，人的素质、智力和天赋如同雕刻好的石碑，是与生俱来的，无法改变^[1]。拥有成长型思维的人通常认为：我会从失败中汲取经验；我想要挑战自己；尽管有时候会受挫，我依旧会坚持；我的努力和态度决定了一切。固定型思维的人时常怀揣消极的信念，如努力尝试或寻求援助意味着自己缺乏能力；失败是低能的表现，等等（见表 1）。成长型思维体现了各种非认知特性，比如坚毅、百折不挠、坚忍不拔、韧性等，它令学生在跌倒后能把自已“扶起来”，让学生明白：自己才是自身命运的主宰者，努力会产生不可估量的累加效应，人在

一生中可能取得的成就是没有上限的。

表 1 固定型思维和成长型思维模式对比表

情形	固定型思维	成长型思维
挑战	避免挑战，为了维持自己聪明或能干的形象。	迎接挑战，呈现出对学习和持续成长的渴望。
挫折	轻言放弃以保护自我价值。	面对困难和挫折，迎难而上，表现出勇气和坚忍的品质。
努力	认为努力投入是消极的品质，如果个人擅长某事物就代表自己不需要太努力。	认为熟能生巧，投入更多、更为努力是为了接下來的成功做铺垫。
批评	忽视有用的负面反馈信息，将建设性的意见视为对自我人格的攻击。	批评不是个人攻击，从批评中学习，将他人批评视为成长的工具。
他人的成功	将他人成功视为个人价值威胁，从而产生不安全感 and 受到攻击的感受。	从他人的成功中获益，学到新知识，收获灵感。

二、成长型思维与心理韧性的关系

心理韧性是积极心理学的研究热点。心理韧性，又称心理弹性、复原力，是个体应对创伤、威胁或其他重大压力事件时的良好适应能力以及努力从生活逆境中尽快恢复过来的心理反弹力^[2]。拥有心理韧性的人像弹簧一样，可以暂时被弯曲、挤

注：本文系山东省教育教学研究 2021 年度青年课题“高中生成长型思维模式的干预研究”（编号：2021JXQ069）阶段成果。

压，但总会恢复原样；而缺乏心理韧性的人就像玻璃，一摔即碎，缺少回弹力。

对于成长型思维和心理韧性之间的关系，研究表明，成长型思维者将失败看作一种暂时性反馈，是学习过程的一部分，是提升自我的契机，而非对自我人格、潜能或价值的批判；他们将挑战看成学习机遇，从挫败中汲取力量，让失败成为通往成功的阶梯，更注重学习过程中的收获^[3]。研究表明，拥有成长型思维的学生在完成作业过程中出错时，会投注更多注意力给犯错的作业，积极投入，剖析问题，及时改进，并在后续的作业中提高正确率；而固定型思维的学生则选择逃避错误，脑电活动没有明显变化^[4]。Jo Boaler在《数学思维模式》一书中说，当学生在学习数学中犯错时，应对错误会激活学生的大脑活动，而得出正确答案时，大脑不会出现类似情况。研究发现，面临挑战时，提升自尊水平或为个人特质“贴标签”的方式并不奏效，学生最需要的是相信自己能通过努力、新方法或他人帮助发展个人能力。并且在这一过程中，学生将成为一个更有韧性的人^[5]。我国学者一项以1260名小学和初中生为样本研究显示，成长型思维通过心理韧性的中介作用，预测更高的心理幸福感和学习投入^[6]。也有研究者以农村大学生为研究对象，发现越倾向于成长思维类型的个体，留守经历对其心理韧性的损害越小，即对身处逆境的儿童进行成长思维的训练有利于提高心理韧性，增强他们抵抗逆境的能力^[7]。

不畏惧失败，乐于接受挑战，并积极地扩展自己的能力，不仅是学生未来发展需要具备的核心竞争力，是成长型思维的表现形式，更是心理韧性的集中体现。成长型思维和心理韧性之间存在千丝万缕的联系，成长型思维的干预手段可以提升心理韧性。本文将阐述如何将成长型思维应用于教育教学，进而提升高中生心理韧性。

三、基于成长型思维的视角提升心理韧性的途径

（一）教授大脑可塑性知识

成长型思维的生物学基础是大脑可塑性——大脑的构造和神经之间的联系可以通过后天经

验、学习和记忆来改变。著名神经科学教授 Marian Diamond 认为：“大脑具有随着一个人的经历而发生变化的基本能力……学习使轴突和树突生长变化，努力建立新连接。”哥伦比亚大学的大脑研究员 Lara Boyd 在演讲中分享：“现代脑科学研究发现，最令人兴奋、最有趣、最具有变革性的事情是：每次你学到一种新知识或新技能，大脑就会发生改变。” Maria Hardiman 在《脑科学与课堂》一书中提出建议：“教师并不需要了解大脑中的每个化学反应机制，但应该懂得一些基础的神经科学知识，明白学生的大脑是在不断发育的。”一个经典的研究以16位年龄在32~62岁之间的伦敦出租车司机为研究对象，他们开车的年限在1.5至42年之间，正式成为司机之前的平均培训时间为2年。研究发现，伦敦出租车司机的海马区后部（大脑中负责记忆的区域）比对照组（非出租车司机）大，即成人的脑结构与组织也会因为学习经验而改变，大脑具有终身可塑性^[8]。

教师要引导学生意识到，人能够持续地因新经验而重塑自己的大脑，每个人都可以通过努力练习“塑造自己想要的大脑”。如果学生感到困难、受挫，说明大脑正在成长和改变，挫折感是大脑打开新的神经元通路时发出的感受，是大脑持续生长的标志。一旦学生理解了大脑的运作机制，就不再将困难和挑战视为个人缺陷，而是学习必经的阶段。

此外，还要让学生懂得刻意练习的重要作用。智识如同肌肉一样，通过锻炼会越来越强壮。大脑每一次跳出舒适区、尝试新领域、挑战有一定难度的学习内容，其神经元就会发展出新的联结。Lara Boyd 说：“在帮助你学习方面，没有什么比练习更有效了。练习难度的增加，以及付出努力的增加，会给你带来更强的学习能力，促成大脑结构的变化。”

（二）换一种语言，换一种思维

思维是借助于语言符号对现实世界间接概括的反映。语言是思维的记录，是思维的外壳，语言背后是一个人的思维方式。斯坦福大学认知心理学教授 Lera Boroditsky 在演讲中分享：“语言塑造思维，我们使用的语言影响着我们对世界的感知。如

果改变人们说话的方式，他们的思考方式也会随之改变。”所以，教师需要调整话语系统，对学生起到有效的激励作用。

首先，要引导学生改变内心对话。美国学校流行培养成长型思维最经典的“九个改变”，启发学生用成长型思维替换固定型思维陈述（见表2）。

表2 培养成长型思维的“九个改变”

	固定型思维	成长型思维
理解	我就是搞不懂!	我忽略什么了吗?
放弃	我放弃了!	我得试试其他方法!
错误	我犯错误了!	犯错是我成长的勋章! 这是一个挑战!
困难	这太难了!	我只是暂时没有达到那个水平! 我可能需要更多的时间和精力才能搞定!
足够	我已经够好了!	这真是我最好的表现吗?
聪明	我不可能像他一样有智慧!	他是怎么做到的? 我也要试试!
完美	我不可能做得更好了!	我还能做得更好, 我要继续尝试! 我会竭尽全力, 完成比完美更重要!
否定	我阅读不好! 数学不是我擅长的!	我要训练我的阅读能力! 我可以让我的大脑获得成长!
能力	我不擅长这个!	我要改变自己的策略! 我正在提高!

此外，教师要学会使用隐喻和明喻的语言，改变学生作为学习者的看法，引导学生正确面对挫折。比如，对学生说“你的大脑就像肌肉一样，你使用它越多，它就会越强壮”“当你走出舒适区学习新东西时，神经元会形成新的联结，这样大脑就会更加聪敏”“学习中的反馈是你的朋友，它可以帮助你”“努力是一种载体，它需要方向”“挑战是大脑的食物。”“有益的错误就像中药——良药苦口”“驾驭你的头脑”，等等。这样，告诉学生他们是自己大脑的驾驶员，要采用特定的驾驶方法帮助自己到达目的地。

同时，教师也要监督自己语言中的固定型思维倾向。比如，当学生遇到挫折时，教师表达：“失败了没关系，至少你试过了”（隐含意思：你用努力证明了这样没用）；“这件事很难，如果你做不到也不要难过”（隐含意思：你做不了那么难的事情，没有那个能力）。而成长型思维的表述方式如下：“之前的做法没成功，咱们谈谈你是怎么做的，以

及怎样可以做得更好”（关注成长的可能性，如何能改善现状）；“这件事是很难的，如果你目前还做不到，请不要难过”（你只是目前没有做到，以后会做到的）。一个小小的“还”，会让学生看到不一样的前景。

（三）积极应对失败

毅力与坚韧是成长型思维的构建模块，寻求并享受挑战是成长型思维的奠基石之一。对于固定型思维者，碰到拦路石就是失败，他们在接下来会放弃努力，重复着“尝试、失败、放弃”的负性循环；而在成长型思维中，失败是一种迂回的方式，遵循着“尝试、失败、再尝试、努力、重新学习一种技能、遭遇困难、寻求帮助和意见、克服困难、成功、继续学习”的良性循环。成长型思维的人赋予挫折积极的意义，培养出更深刻、更成熟、更有洞察力的人生哲学。

将困难和失败常规化是成长型思维者的标志。教师要采取一些关键步骤：首先，要明确告诉学生失败本身就有其价值，使“犯错”正常化；教师还可以利用他人的成功故事，激励学生走出困境。有研究者让402名高中学生在科学课上阅读某些伟大科学家人生经历的材料，干预6周后发现，了解著名科学家如何经历磨难素材的学生科学成绩显著提升，而只阅读科学家伟大成就而未了解他们如何克服困难和失败的学生，科学课成绩显著下降^[9]。

此外，要引导学生制定应对挫折或失败的计划。如果没有合适的规划，困难就会迫使学生深陷于固定型思维中；有了适当的计划，就有了纠正错误的工具。纽约大学心理学教授Gabriele Oettingen提出了“心理对比”，这是一个思考未来的思维模式，帮助学生在“渴望什么”和“需要做什么”之间建立联系^[10]。“心理对比”有两方面作用：一是在目标合理时让计划快马加鞭、快速实现；二是在目标不合理时，推动个体抽身而出，建设性地分配智力、精力、体力，追逐理想。Gabriele设计了目标实现的WOOP四步法，其中：W代表Wish，即愿望（渴望实现的目标）；O代表Outcome，即结果（想象目标实现后的最佳画面）；O代表Obstacle，即障碍（找到妨碍目标达成的障碍）；P代表Plan，

即计划(怎样克服这些障碍,制定“if...then...”计划,即如果障碍X出现,我就采取行动Y)。“心理对比”能够使目标具象化,驱动个体在展望未来的同时还能清晰地评估现实条件,让未来和现实紧密相连,它创造了一条心理路径,路上既有障碍,也有排除障碍设定的计划,这条路会把学生带向想去的地方,是实现改变的必经之路。

教育家黄素菲说:“看似幽暗的负面经历,却会留下强韧的生命力,经验深挖生命的河床,容纳更充沛的水流”。这种“卧薪尝胆洗尽铅华,受尽苦楚终能涅槃重生”的体验是成长型思维的核心:智慧是努力奋斗的结果,而非遗传或天赋的产物。

(四) 建立成长型师生关系

耶鲁大学心理学教授James Canon说,没有强有力的联系,学习就不会有显著的进步。Carl Rogers说,一个人的成长,需要一个真诚的环境,需要被无条件地认可和接纳,需要被倾听和被理解。当学生感受到被爱,被重视时,他就更可能在学校里养成一种成长型思维;师生关系稳固,成长型思维就会蓬勃发展。Annie Brock等提出了五个与学生建立有效关系的基本方法:让学生明白老师坚信他们有能力取得成功;让学生尊重并喜欢老师;让学生寻求并愿意听取老师的反馈意见,如果拥有良好的师生关系,学生面对批评性反馈时,不会采取防御的姿态;让学生知道分数没有成长重要,分数本身的意义远远少于它所暗含的进步的价值;让学生对老师有安全感^[11]。Dweck说:“一个人真正的潜力是未知的、不可知的。多年的热情、勤奋和训练会带来什么成就,这是根本无法预测的。”任何时候,师生之间的良好关系永远是第一位的,教师要让学生坚信他始终拥有让自己变得更好的力量。

社会学家Benjamin Barber说:“我建议不要把世界分为弱者和强者,成功和失败,那些成功的人和这些失败的人。我建议把世界分为学习者和非学习者。”Dweck说:“变得优秀比生来优秀更有意义。”愿意接受成长和改变的大脑类似“孵化器”,它“孵化”价值观和目标,并推动人实现目的。成长型思维深刻诠释了“思维决定命运”的真谛,它提供了一个精确的视角,透过它来观察学生的思考

和学习,让学生成为自己命运的主宰者。

参考文献

- [1]卡罗尔·德韦克.终身成长:重新定义成功的思维模式[M].南昌:江西人民出版社,2017.
- [2]Luthar S S, Cicchetti D, Becker B.The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work[J]. Child Development, 2000, 71 (3): 543-562.
- [3]Dweck C S. Mindset: The new psychology of success[M]. New York: Random House Incorporated. 2006.
- [4]Hans S Schroder, Megan E Fisher, Yanli Lin, et al. Neural evidence for enhanced attention to mistakes among school-aged children with a growth mindset[J]. Developmental Cognitive Neuroscience, 2017(24): 42-50.
- [5]Yeager David S, Dweck Carol S. Mindsets that promote resilience: when students believe that personal characteristics can be developed[J]. Educational Psychologist, 2012, 47(4): 302-314.
- [6]Zeng G, Hou H, Peng K. Effect of growth mindset on school engagement and psychological well-being of Chinese primary and middle school students: the mediating role of resilience[J]. Frontiers in Psychology, 2016, 7: 1873.
- [7]宋淑娟,许秀萍.思维模式对留守经历大学生心理韧性的影响[J].中国特殊教育,2019(11):64-68.
- [8]Maguire E A, Gadian D G, Johnsrude I S, et al. Navigation-related structural change in the hippocampi of taxi drivers[J]. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America. 2000, 97(8): 4398-4403.
- [9]Lin-Siegler Xiaodong, Ahn Janet N, Chen Jondou, et al. Even Einstein struggled: Effects of learning about great scientists' struggles on high school students' motivation to learn science[J]. Journal of Educational Psychology, 2016, 108(3): 314-328.
- [10]Duckworth A L, Kirby T A, Gollwitzer A, et al. From fantasy to action: Mental contrasting with implementation intentions (MCII) improves academic performance in children[J]. Social Psychological and Personality Science, 2013, 4(6): 745-753.
- [11]安妮·布洛克,希瑟·亨得利.成长型思维训练——12个月改变学生思维模式指导手册[M].上海:上海社会科学院出版社.2019.

编辑/黄偲聪 终校/石雪