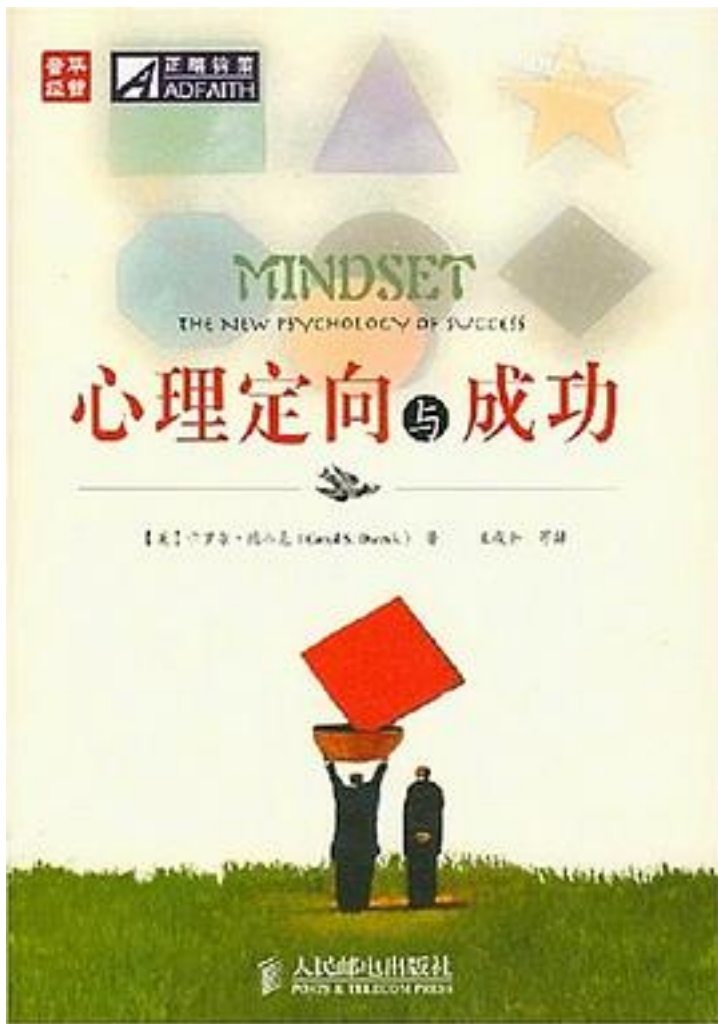


# 心理定向与成功



[心理定向与成功 下载链接1](#)

著者:卡罗尔·德韦克

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2007-12

装帧:平装

isbn:9787115169808

本书作者通过20多年的心理学研究发现心理定向对我们整个心理世界产生着重要影响。

心理定向分为固定型心理定向和发展型心理定向，两种心理定向在童年期和成年期就逐步显现出来并在我们确立人生目标、处理工作和人际关系、培养孩子及发挥自己的潜能等诸多方面起着完全不同的作用。

作者详细阐述了怎样利用成长型心理定向，在音乐、文学、科学、体育、商业等领域，获得卓越成就以及在我们生命的不同阶段，怎样改变自己的心理定向，获取成功。

作者的研究领域涉及广泛，应用性强，对父母、教师、教练和经理人深入了解并促进成长型心理定向的发展作用显著。

本书读者面广，适合中小学生家长、教师、教练、职场人员、社会心理学专业师生、心理学研究人员及心理学爱好者阅读。

作者介绍:

卡罗尔·德韦克博士是人格心理学、社会心理学和发展心理学领域内公认的杰出学者之一。她曾任哥伦比亚大学威廉·兰斯福德心理学教授，现任斯坦福大学路易斯和弗吉尼亚·伊顿心理学教授，也是美国艺术与科学院院士。她的著作《自我理论：它们如何影响动机、人格与发展》（Self-Theories: Their Role in Motivation, Personality, and Development）被世界教育联谊会（World Education Fellowship）选为年度好书。她经常为《纽约客》《时代周刊》《纽约时报》《华盛顿邮报》和《波士顿环球报》撰写文章，也曾登上美国全国广播公司的《今天》和美国广播公司的《20/20》等新闻节目。

目录: 绪论

第一章 心理定向

人与人为什么存在着差异

两种心理定向对我们意味着什么

两种心理定向的不同表现

新奇之处在哪里

自我洞察：谁能确切了解自己的天资与不足

心理定向预示着什么

第二章 心理定向的内涵

成功是学习过程还是聪明的证明

心理定向改变了失败的意义

心理定向改变了努力的意义

问与答

第三章 才能与成就的真相

心理定向与学有所成

艺术才能是上天赐予的吗

赞赏与积极标签的潜在危害

消极标签及其潜在威胁

第四章 运动：冠军的心理定向

自发的思想

“特质”

什么是成功

什么是失败

掌控成功

明星意味着什么

聆听心理定向

第五章 商业：心理定向和领导能力

第六章 人际关系：关于爱的心理定向

第七章 家长、教师和教练：心理定向来自何方  
第八章 改变心理定向：工作坊  
· · · · · (收起)

[心理定向与成功\\_下载链接1](#)

标签

心理学

心理

心理定向与成功

思维

积极心理学

成长

心理定向

个人管理

评论

这本书对我有很大的影响。以前常常会因为一件小事就失去自信，一场测验一个不愉快的对话往往就可以打到我，归根结底，是因为以前的我一直认为人的智商是固定的，我需要不断地证明自己才行。但是实际上，每一次的前进每一次的挑战才更加有趣也更有意义，而这样，才是真正构建我人生的东西。勇气、坚持、面对，最重要的是，“谁也不知道如果的事，但是未来会发生什么是另外一回事——《纳尼亚创奇2》”。I got it过去的时光成就了现在的我，但是未来还有更多的时间。人生的路还很长，慢慢来，作为一只蜗牛，只要坚持往上爬，到达峰顶后看到的风景和雄鹰是一样

-----  
:B848.4-49/2254-1

-----  
讲的道理挺好的，就是不值得用一本书来讲，里面充斥着各种故事，却只是为了论证一个可以自证的道理，不推荐购买。

-----  
固定或者发展，你选择哪个呢？

-----  
1固定型和成长型心理定向，能力是否能提高  
2没有强弱成功失败者之分，只有好学与否  
3关系会变化，需努力维系，两人需步调一致，帮助彼此成就更好的自己  
4前者关注存量成功，后者关注增量成长 5头脑如同肌肉，越使用越强大  
6前者努力让自己看起来很好，后者努力让自己变得很好

-----  
又一座私人灯塔

-----  
前边大半都非常不错，后边小半写得有点松。

-----  
即使知道了成长思维的优势，固定思维的不足，恐怕改变还是有很大难度，无法完成跨越。分析原因参考了穷查理宝典中误判心理学部分，可以发现其中有多达十几种因素影响思维走势，这些与生俱来的心理倾向几乎可以确定，是把人往固定思维方面推动的。两三种共同作用足以改变一个人一个公司的整体走向，何况十几种！成长思维的形成何其困难。拥有并践行成长思维的人们，你们是幸运的人，你们也是理所应当的冠军。这条路，走的人太少了。祝君好运。

-----  
固定型心理定向：自我证明；成长型心理定向：自我完善。今天，学习和成长的机会是什么？我学到了什么？我能学到什么？我如何才能做的更好？有什么具体的计划和方法？

-----  
感谢。

-----  
固定或发展，本书理念与一万小时、学习的艺术、哪来的天才一致，侧重点不同。

-----  
了解自己的心理定向，成长型的还是固定型的？

-----  
“智力是天生固定的，还是后天可成长的？”，不同的看法导致不同人行为模式不同。这是很多书都提到的，这本书就是把这点掰开了，碾碎了，反复讲。。总之对于怕失败，不敢尝试，貌似自尊心过强，肯定是有帮助的。

-----  
僵固式思维者 承载式思维

-----  
概念很好，固定型定向正是我的问题。但没有足够的解决方法。前三章可以重看。

-----  
固定型和成长型概念好，利用术语变为后者固然好，但论证三流，基本犯了halo effect，具体怎样操作可不是一个术语改变就行，尽管是第一步

-----  
《Mindset》中文版

-----  
mindset。想起在课堂上报告过的“some consequences of having too little”就是用mindset解释的。讲解两种不同思维方式的表现，对家长和老师的实践意义较大我觉得。

-----  
主要讲的是归因

-----

废话太多。

-----  
[心理定向与成功\\_下载链接1](#)

## 书评

迄今为此，我见过的最大世面就是在身无分文的时候，透支1万元去听了一场雅尼的音乐会。

如今5年过去了，我一点都没后悔当初的决定，因为是这个决定，引发了我这一生的思维转变:从固定思维模式变成了成长型思维模式。

尤其是当我完成这趟旅行后，深刻领悟到两点，第一点是：原来...

-----  
小林和小希是结婚好几年了。小林高大英俊，事业有成，经过这些年的打拼，刚刚出任总经理；小希的美丽和干练，不仅是是小林的贤内助，也同时有一番自己的事业，同样有不俗的表现，两个人还有一个聪慧可爱的宝宝，这是一对旁人眼中羡煞了的恩爱夫妻。小林和小希彼此也对自己的另...

-----  
美国老电影《土拨鼠之日》中，天气预报员菲尔发现自己被困在了2月2日这一天，不断地循环。每天早上醒来，一切都会重复来过。听到同样的广播，遇到同样的人和事，还有同样的工作安排，无论菲尔怎么改变，都无法跳出这个怪圈。现实中虽然不会有如此荒诞的事，但是很多人却同样过...

-----  
《终身成长》这本书很经典，但是豆瓣上的短评褒贬不一。我想，快速翻阅完这本书然后打个星是很容易的，但按照书中的理论开始反思和实践却要花相当的精力。但若非如此，这本书就难以发挥它的价值。正如这本书的作者所言，「改变不是外科手术，旧的信念会和新的信念共存」、「...

-----  
我不了解刘翔训练的细节，但是奥运前铺天盖地关于刘翔的新闻是他能保住第一吗，没人关心他的训练和心理。古巴人的横空出世打破了刘翔第一的心理，突然间刘翔失去了锐气，害怕失败的心理使他乱了步骤，全国人民给与的天才称号使他不能随便努力练习，刘翔可能在想，大家如果知道...

-----  
美国心理学家 Carol Dweck

在《Mindset》一书中提出了两种思维模式：僵固式思维模式（fixed mindset）和成长式思维模式（growth mindset）。前者倾向于认为人的能力无法改变，而后者则认为人的基本品质可以通过努力不断提高。看到这儿你可能已经断定自己肯定属于后者了，别急...

-----  
一个词评价的话：blablabla.

同样是表达一个简单的idea，为什么就一句废话都没有，听上好几遍都不嫌烦，而有的书（比如这本）却像韩剧一样让人恨不得练就一身速读的本领，好赶紧快进呢？写作的功力，真是高下立见。虽然作者文笔非常一般，内容组织的...

-----  
记得小时候，爸妈为了鼓励我，经常在我做对了一件事后，夸我：真聪明！我洋洋得意，很长一段时间都认自己是最聪明的小孩。后来有一天，大姨来家里做客。我在卧室玩，大人们在客厅聊天。大姨说：“JJ（我的小名）很聪明的哦”。我爸说：“她不算聪明，智商很一般的”。我听到后...

-----  
“良好的开端是成功的一半。”

看到柏拉图的这句脍炙人口的名言，你有什么感想呢？

对于我来说，这句话让我感到非常兴奋。看！成功啊，是多么地容易！需要的仅仅是一个好的开头而已。

然而，事与愿违的是，这句话并没有给我带来成功，反倒是引来了拖延症。仔细想想，其中的原...

-----  
小朋友精力旺盛，为了让他安静下来，我就交给他一个打乱的七巧板，让他自己琢磨拼装。不久孩子就大喊：“我拼好啦！”外婆在旁边马上说：“你真聪明！”我赶紧补上一句：“你能坚持十几分钟，自己独立把七巧板拼好，妈妈很欣赏。”

尽管我也常常惯性使然，夸奖孩子时脱口而出： ...

---

1 我的一位大学室友在毕业后的几年内发生了脱胎换骨的变化。用“脱胎换骨”这个词一点都不夸张。读大学的时候，她给我的印象是有一点点特立独行，比我们都成熟一些，学习成绩平平，恋爱谈到飞起。毕业之后虽然联系不多，当仅从朋友圈中就可以看清楚她的发展轨迹。先是闪婚生...

---

1 前几天，发生的一件小事，引发了我和老公之间的“热战”。他们公司每年都会报一定住宅面积的采暖费。种种原因，我们今年没有采暖费发票。于是，老公就用同事多余的收据开了发票。问题是，对方在开票时，没有按公司财务制度，注明单价、房屋面积等项目，还得重新换张发票。 ...

---

一本书要怎么读，读过之后书中阐述的概念、方法又能在读者的生活中掀起多大的涟漪，一千个读者恐怕会有一千种答案。我们尽可以选择自己喜爱的认为最适合的读书方法，不要担心是否会犯错，因为很多事情也没有唯一的“标准答案”。谈论读书法看起来和这本书风马牛不相及。不是...

---

《看见成长的自己》，书名容易让人以为是励志书，但实际上这是一本扎扎实实讲思维模式的书。我们平时常说的心态、价值观等，其实都可以归结为我们的思维模式，是我们看待自己、看待这个世界的方式。可以说，思维模式就是我们时刻戴着的一副眼镜，你可能根本察觉不到它的存在...

---

-01- 学霸和学渣究竟差在哪儿？我们先来看一个实验：实验对象是一群4岁的孩子。实验步骤很简单，工作人员先给孩子们非常简单的智力拼图，几乎所有孩子都能相当出色地完成任务。每个孩子完成测试后，研究人员会把分数告诉他，并说上一句表扬的话，比如“你在拼图方面很有天分， ...

---

一段时间以来，我所作的阅读和有限的经历让我执着于这么一个理论：命运的一半一半理论。这是我杜撰的一个词，意即命运一半已定，另一半在我们手里。它想阐释的如同一首闽南语老歌所唱的：“三分靠注定，七分靠打拼”，不同的只是比例而已，也许我的看法更为悲观和保守一些。那...



