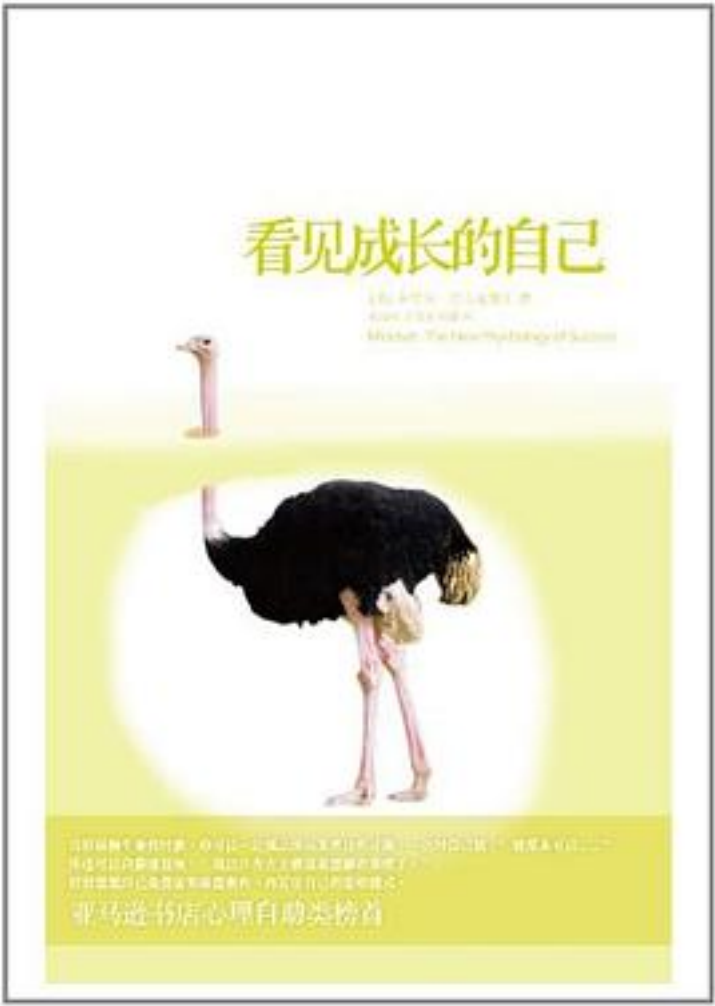


# 看见成长的自己



[看见成长的自己\\_下载链接1](#)

著者:[美] 卡罗尔·德韦克

出版者:中信出版社

出版时间:2011-6

装帧:平装

isbn:9787508627915

《看见成长的自己》内容简介：一个简单的观念如何能改变你的心理状态，从而改变你

的一生？卡罗尔·德韦克教授通过20多年的心理学研究发现，有两种可以使人们创造出不同世界的思维模式——僵固式思维模式和成长式思维模式，这两种思维模式在一个人的童年期和成年期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。

德韦克教授详细阐述了怎样利用成长型思维模式，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，怎样改变自己的思维模式，获得成功。

作者的研究领域涉及广泛，应用性强，对父母、教师、教练和管理者深入了解并培养成长型思维模式的发展作用显著。

接受成长式思维模式，随时准备好自我成长，你会看见一个不可思议的自己！

作者介绍:

卡罗尔·德韦克

哥伦比亚大学威廉·兰斯福德心理学教授，斯坦福大学行为心理学教授，美国艺术与科学学会会员。人格心理学、社会心理学和发展心理学领域的杰出研究者，其研究成果获得了世界广泛的赞誉。其学术专著《自我理论：动机、人格和发展的角色》被世界教育协会评选为年度好书。其著作曾经被《纽约客》、《时代》周刊、《纽约时报》、《华盛顿邮报》、《波士顿环球报》等报刊杂志刊载。

目录: 引言→V

第一章 思维模式→1

思维模式决定了你能否成为自己希望长成的人。

第二章 你属于哪种思维模式→15

记住，你是有选择的。

第三章 思维模式如何创造成功→55

为什么有人没有取得预期的成就，而有的人的成就却出人意料。第四章

体育：冠军思维→83

在迈克尔·乔丹代言的耐克广告中，他最喜欢的一句广告词是：

“我有超过9 000 次投篮不中。我输了将近300 场比赛。我还有26 次错失了绝杀机会。”但你可以肯定的是，每次失败过后，他都会回到训练场馆，练习上百次投篮。

第五章 商业：领导思维→111

这些领袖们相信自己和其他的所有人都具备内在的潜能和发展力。他们不是把公司当成展现自己伟大才华的舞台，而是把它转化成了一台成长的发动机，带动了企业员工、整个公司和自身的共同成长。

第六章 人际关系：爱的思维→147

为什么有些人能够建立起持久美好的人际关系，有些人却不能。

第七章 家长，老师与教练：孩子的思维方式如何形成？→177

父母传递出的信息不仅仅是我时刻都在衡量评价你。更准确地说是在盯着你，只有你成功了——依照我的条件标准，我才爱你。

第八章 改变思维模式→217

如何将人们内在的心理独白由评判型转变为成长型。

· · · · · (收起)

## 标签

心理学

成长式思维

成长

思维

认知心理学

看见成长的自己

心理

自我管理

## 评论

这本书我也推荐过很多次了。还记得mindset理论吗？mindset理论与自我决定论互为佐证。

有位心理学家，花了几十年来问道：为什么一些人常常相信智力、性格是不能改变的，对于任务的挑战，倾向于从自己的智商、性格出发；而另一些人则常常相信智力、性格是可以改变的呢？前者，她称之为：固定型心理定向，将心智视之为存在（entity）；后者她称之为成长型心理定向，将心智视之为增长（incremental）。两类孩子、两类成人自学者、两类领导表现出不同的发展取向。这本书即为mindset理论提出者所写的科普著作。

-----  
我觉得全书应该可以浓缩成一句话——化僵化式思维为成长式思维，通过不断努力，开拓能力圈。 呃-- 所以才用了1小时翻完。

-----  
#每天读书10分钟#成长式思维。作者用了大篇幅介绍事例，看起来不够精简，最后一章才见真章。所以我也只是看了最后一章。“成长式思维模式者也在不断地监控所发生的事情，但是他们创建的内心独白不带有对自己和他人的任何评判性的内容。不可否认，他们也对积极的和负面的信息很敏感，但是却更注重它对学习和建设性行为的意义：我能从中学到些什么？我怎样才能提高？我怎样帮助我的爱人把这件事做得更好？”“大脑更像是肌肉——它可以不断变，你越用它，它就会变得越‘结实’。”“当你越发挑战自己的大脑去学习的时候，脑细胞也会不断增多。”“在人生的某个时候，僵固式思维模式会满足人们一定的心理需求。”

-----  
所谓的成长模式和僵固模式已经成为了鸡汤和成功学的大招牌了……一个心理学作家的书没有一定的实验基础和帮助成长的科学的方法论，这是难以让人信服的……

-----  
成长性思维模式，注重学到的东西。不要夸奖孩子聪明，要夸奖孩子的努力，失败时要让孩子注意学习到了什么，其他人是否更努力。

-----  
道理是很不错的，但卡罗尔教授写的好像白开水……感觉她卡内基成功学看多了，下次有机会见到我要跟她谈谈读后感。

-----  
深受启发，打破头脑中的成见“人的才能是与生俱来的”、“我是完美的/特别的/优秀的”、“失败只会让我看起来愚蠢”，关注帮助大脑健康发展的生活习惯（运用大脑、合理休息）试着从经历中吸取知识而非应付考试或者确保优秀，面对失败分析原因、勇于提出自己的困惑、高效地行动起来……对我有用的在于，学习知识的方式，调整面对困难的心态，关注自己的“发展”。

-----  
三星半。更多是行为和思维层面的分析，缺少信念层面的解剖。

-----  
不错的书。其重点篇幅在于用非常多的案例和研究来描述两种思维的差别，中枪的同学应该会觉得很有力。至于改善的操作方法，个人觉得某些心理自助书讲得更细致。不过嘛，所有操作方法，都要自己实践，或受触动才真正有效，不见得详细就一定最好。至于最终哪本书真正打动并改变了你，便要看缘分了。

-----  
有些观点还是很有启发意义的，人际交往的段落尤其值得一读。但是总体而言，用二十万字来讲一句正确的废话，还是觉得得不偿失。而且书中很多的事例，那句话是怎么说来着，在锤子的眼中，所有东西都是钉子。

-----  
成长还是僵固，提升还是证明？结合脑神经科学和长期的跟踪观察得出智商是可增长，神经与刺激是交互作用。勇于接受挑战，拥抱变化，学习新知识才不会患得患失，才不需要证明自己，才可以脱离他人定性评价的影响。教养三元书第三部已读完，推荐！

-----  
对于孩子自己、家长、老师、教练都很有用

-----  
卡罗尔·德韦克教授通过20多年的心理学研究发现，有两种可以使人们创造出不同世界的思维模式——僵固式思维模式和成长式思维模式，这两种思维模式在一个人的童年期和成年期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Dweck是哥伦比亚大学威廉·兰斯福德心理学教授，斯坦福大学行为心理学教授，美国艺术与科学学会会员。人格心理学、社会心理学和发展心理学领域的杰出研究者，其研究成果获得了世界广泛的赞誉。

-----  
: B804/2254

-----  
Mindset中文版

-----  
关于“成长心态”和“固定心态”。困扰我很多年的问题被这本书消解了。

-----  
感觉是一辈子一定要读一次的书。

-----  
如何应对挫折失败

-----  
今年读到的好书之一，两种思维模式的分别。20140526

-----  
标题不错。

-----  
[看见成长的自己\\_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，不用担心是否会犯错，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...

-----  
[看见成长的自己\\_下载链接1](#)