

终身成长（重新定义成功的思维模式，美国亚马逊心理畅销书在榜10年，被无数次引用的成功学观点！）

作者：[美] 卡罗尔·德韦克

终身成长

（美）卡罗尔·德韦克 著 楚祎楠 译

版权信息

书名： 终身成长

作者： （美）卡罗尔·德韦克

译者： 楚祎楠

书号： ISBN 978-7-210-09652-8

版权： 后浪出版咨询（北京）有限责任公司

目录

[引言](#)

[第1章 思维模式](#)

[为什么人会有不同](#)

[两种思维模式对你意味着什么](#)

[两种思维模式之下的不同生活](#)

[思维模式概念新在何处](#)

[自我审视：谁能准确了解自己的优势和不足](#)

[你将会看到什么](#)

[第2章 思维模式解析](#)

[成功的意义：学习的结果还是智力的证明](#)

[不只是拼图测验](#)

[脑波告诉我们的](#)

[选择标准之差](#)

[CEO 综合征](#)

[能力的拓展](#)

[超越可能的自我拓展](#)

[故步自封的自我限制](#)

[是完美无缺还是不断进取](#)

[如果你能力很强，为什么还需要学习呢](#)

[一次测验定终生](#)

[再谈潜能](#)

[证明你很特别](#)

[特殊、高人一等、更具特权](#)

[思维模式改变了失败的意义](#)

[关键时刻](#)

[我的成功意味着你的失败](#)

[偷懒、欺骗和责备无法带来成功](#)

[思维模式与抑郁症](#)

[思维模式改变了努力的意义](#)

[《奔腾年代》](#)

[加倍努力：高风险](#)

[努力不够：高风险](#)

[将知识转化为行动](#)

[问与答](#)

[第3章 关于能力和成就的真相](#)

[思维模式和成绩](#)

[“不愿努力”综合征](#)

[发现你的头脑](#)

[适应大学生活](#)

[天生的资质](#)

[每个人都能做到出色吗](#)

[玛瓦·柯林斯](#)

[能力水平和追踪](#)

[总结](#)

[艺术才能是天赋吗](#)

[杰克逊·波洛克](#)

[夸奖和肯定标签的危险性](#)

[否定标签及其作用方式](#)

[归属感](#)

[相信他人的看法](#)

[当事情进展顺利时](#)

[第4章 体育：冠军的思维模式](#)

[天赋与天才](#)

[有时看得见，有时看不见](#)

[迈克尔·乔丹](#)

[贝比·鲁斯](#)

[世界上跑得最快的女人](#)

[天才无须努力](#)

[‘球商’](#)

[秉性](#)

[关于秉性的更多故事](#)

[秉性、决心、意志以及冠军思维](#)

[保持辉煌](#)

[什么是成功](#)

[什么是失败](#)

[掌控成功](#)

[成为明星意味着什么](#)

[每一项运动都是团队运动](#)

[倾听你的思维模式](#)

[第5章 商业：思维模式和领导力](#)

[人才至上的思维模式](#)

[成长型企业](#)

[对思维模式与管理决策的研究](#)

[领导力与固定型思维模式](#)

[CEO 和强烈的自我意识](#)

[固定型思维模式领导者的行为](#)

[艾柯卡：我是英雄](#)

[阿尔伯特·邓拉普：我是超级巨星](#)

[屋内聪明人](#)

[两个天才的碰撞](#)

[无懈可击、不可战胜、享有特权](#)

[恶老板](#)

[成长型思维模式领导者的行为](#)

[韦尔奇：倾听、信任、培养](#)

[郭士纳：摒弃固定型思维模式](#)

[穆尔卡希：倾听、坚韧、恻隐之心](#)

[CEO 等同于男性吗](#)

[一项关于团体行为的研究](#)

[群体思维和团体讨论](#)

[当被夸奖的一代进入职场](#)

[谈判技巧是天生的吗](#)

[管理才能是天生的吗](#)

[领导才能是天生的吗](#)

[企业的思维模式](#)

[第6章 人际关系：关于相处的思维模式](#)

[不同的两性关系](#)

[爱情中的思维模式](#)

[1.如果你需要为其努力，说明它注定不属于你](#)

[2.问题表明性格存在缺陷](#)

[反目成仇的伴侣](#)

[竞争：谁是最棒的](#)

[在恋爱关系中成长](#)

[友谊](#)

[害羞](#)

[校园暴力：对“复仇”的思考](#)

[施暴者的身份](#)

[受害者与复仇行为](#)

[合理的应对方式](#)

[第7章 父母、老师与教练：思维模式的传播](#)

[父母或老师：关于成功和失败的信息](#)

[关于成功的信息](#)

[关于失败的信息](#)

[孩子们解读信息](#)

[成为好老师/父母](#)

[天才和后进生都能取得成功](#)

[高标准和教育环境](#)

[关于高标准和教育环境的更多内容](#)

[努力，再努力](#)

[无心上进的学生](#)

[成长型思维模式的老师的本质](#)

[教练：通过思维模式走向成功](#)

[固定型思维模式的教练的行为](#)

[成长型思维模式的教练的行为](#)

[谁才是敌人：胜利还是失败](#)

[虚假的成长型思维模式](#)

[成长型思维模式的真伪](#)

[如何培养（真正的）成长型思维模式](#)

[如何将成长型思维模式传授给他人](#)

[我们能做什么](#)

[第 8 章 改变思维模式](#)

[变化的天性](#)

[信念是通往幸福（或痛苦）的关键](#)

[思维模式再深入](#)

[关于思维模式的讲座](#)

[思维模式研讨会](#)

[脑科学项目](#)

[再谈改变](#)

[迈出第一步](#)

[可实行的计划与不可实行的计划](#)

[正确的应对不会受糟糕的感觉影响](#)

[状元秀](#)

[拒绝改变的人](#)

[特权意识：都是我应得的](#)

[否认现实：我的生活很完美](#)

[改变孩子的思维模式](#)

[早熟的固定型思维模式者](#)

[当努力方向错误](#)

[思维模式与意志力](#)

[控制愤怒](#)

[成长型思维模式与自我控制](#)

[持续改变](#)

[通往成长型思维模式的旅程](#)

[第一步：接受](#)

[第二步：观察](#)

[第三步：命名](#)

[第四步：教育](#)

[学习与帮助学习](#)

[前方的道路](#)

[出版后记](#)



引言

有一天，我的学生让我坐下来，要求我写这本书。他们希望人们可以利用我们的书让生活变得更美好。这其实是我一直以来都想做的事，后来，写这本书变成了我工作中的第一要务。

我的作品属于心理学中的一种传统研究，向人们阐述了人类信念的力量。我们不一定能意识到这些信念的存在，但它们对我们想要什么以及能否成功达到目标至关重要。这种传统研究也展示了人类信念的改变——即使是最简单的——是如何对人类产生深远影响的。

在这本书里，你会了解到，你自己的一个简单的信念——即我们在研究中发现的这种信念——可以对你人生中很大一部分内容起到引导作用。事实上，它渗透到了你生活中的每一个部分，连你自认为属于自己的个性，实际上也是从这种“思维模式”（mindset）中衍生出来的，而那些可能妨碍你发挥潜能的因素也一样从中而来。

此前，没有任何一本书向人们阐释过这种思维模式并告诉人们如何在生活中利用它们。通过这本书，你可以对科学、艺术、体育、商业领域内的杰出人士以及那些本可以成功却错失良机的人有更深入的了解。你会更了解你的伴侣、老板、朋友和子女。你会明白如何帮助自己以及你的子女发挥潜能。

能够与读者分享我的研究发现是我的荣幸。除了研究对象的经历，我在文章中还采用了新闻中的一些大事件以及我自己的亲身经历来帮助读者了解思维模式是如何影响我们的生活的。（在大多数情况下，为了保持匿名，个人信息及名字会有所更改；在一些事件中，为了更清楚地表明观点，多个人会被处理为一个人。其中一些交流内容则是根据我的回忆写出来的，我尽我最大的努力还原了当时的对话。）

在每一个章节的最后部分以及本书的最后一章，我会告诉大家如何将我们所讲的内容应用到生活中去——如何识别这些会引导我们生活的思维模式，并了解这些思维模式是如何引导我们的生活的，此外，如果你希望的话，我会告诉你如何去改变这些思维模式。

关于语法，在这里我想说一点。我懂得语法规则，而且乐于遵循语法，但在本书中，我并没有一直按照规范语法来写作。我经常用“以及”（and）还有“但是”（but）作为一个句子的开始，用介词做句子的结尾，这些都是不规范的英文。我还在文章里用复数形式“他们”（they）代替“他”（he）或者“她”（she），这么做是为了文章更通俗且更直接，希望那些严格遵循语法规则的人可以理解这一点。

我想借这个机会谢谢所有帮助过我，让我完成研究以及写成这本书的人。我的学生让我的研究事业变成一项乐趣，希望他们从我身上学到的和我从他们身上学到的一样多。也感谢所有支持我研究工作的组织：威廉·T·格兰特基金会（William T. Grant Foundation）、美国国家科学基金会（National Science Foundation）、美国教育部（Department of Education）、美国国家心理健康研究所（National Institute of Mental Health）、美国国家儿童健康和人类发展研究院（National Institute of Child Health and Human Development）以及斯宾塞基金会（Spencer Foundation）。

兰登书屋的工作团队是我能遇到的最鼓舞人心的工作团队：韦伯斯特·杨斯、丹尼尔·梅内克、汤姆·佩里以及最重要的、我的主编卡罗琳·萨顿。你们对拙作展现出的热情以及你们给予我的良好建议，让一切变得不一样。我要谢谢我杰出的代理贾尔斯·安德森，以及海蒂·格兰特，我和贾尔斯的介绍人。

感谢所有为我的作品付出过以及给予过我反馈的朋友，特别感谢波莉·舒尔曼、理查德·德韦克以及玛丽安·佩什金，感谢他们做出的全面的、富有见解的评论。最后，我要谢谢我的丈夫戴维，感谢他的爱与热情让我的生活更加丰富多彩。他对这个项目给予了巨大的支持。

我的作品是关于成长的，它促进了我自己的成长。希望它同样能够帮助你们成长。



第1章 思维模式

当我还是一个年轻的研究学者的时候，一切都刚起步，发生的一件事改变了我的一生。我非常执着于了解人们是如何面对失败的，于是决定通过观察学生们如何应对困难来获得这一问题的答案。所以，我每次单独带一个学生进入学校的一个房间，让他们感到轻松舒适，然后给他们一系列智力测验题来解答。第一个测验很简单，但是接下来的会很难。当学生们开始嘟囔、流汗并感到困难的时候，我观察他们的对策，并问他们是如何想的，有什么感受。我希望看到学生们应对困难时不同的表现，但是我看到了一些我意想不到的现象。

面对这些有难度的测验，一个10岁的男孩拉了拉他的椅子，搓了搓手，抿了抿嘴，然后喊道：“我爱这个挑战！”而另一个男孩努力地做着这些智力测验，他抬起头时满脸开心：“你知道，我就想做这种信息量大的测验！”

他们到底有什么问题？我不明白。我一直认为，人类分为可以应对困难和不能应对困难两类。我从来没有想过有人会热爱失败。这些孩子难道是外星人么？还是说他们在偷偷打着什么鬼主意？

每个人都有个学习榜样，这个榜样可以在我们人生的决定性时刻为我们指明方向。这些孩子就是我的榜样，他们显然知道一些我不知道的事，而我决定弄清楚——弄清楚这种可以将失败转变为财富的思维模式。

他们到底知道些什么？他们知道人的能力，如智力技能，可以通过努力来培养。这就是他们一直在做的——变得越来越聪明。他们不仅不会因失败而气馁，反而会认为自己没有失败，他们认为自己是在学习。

而我认为人的能力是一成不变的。你这个人要么很聪明，要么不聪明，失败则意味着你并不聪明，就是这么简单。如果你能让自己成功并避免失败（不惜一切代价），你就可以被称为聪明。努力奋斗、错误、不屈不挠的精神这些因素则都不能被划在聪明这个范畴之内。

人类的能力到底是可以培养的，还是一成不变的？这是一个老问题了。但这一问题对人们会产生怎样的影响则是一个新问题：认为人的智力和性格是可以发展而非不变的、根深蒂固的，会导致什么样的结果？让我们先来看看由来已久的关于人类本能的激烈辩论，之后再回到这个问题上来。

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.cn>)

文档名称：《终身成长》[美] 卡罗尔·德韦克 著.epub

请登录 <https://shgis.cn/post/616.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

