

學校名稱：國立新竹高級商業職業學校
年級：二年級
班級：國貿二三
科別：國際貿易科
作者：王韻淇
參賽標題：《心態致勝：全新成功心理學》讀後心得
書籍 ISBN：9789864791897
中文書名：心態致勝：全新成功心理學
原文書名：Mindset: The New Psychology of Success
書籍作者：卡蘿·杜維克
出版單位：遠見天下文化
出版年月：2017年3月31日
版次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

作者卡蘿·杜維克為史丹佛大學心理學教授，被廣泛視為性格、社會心理學及發展心理學等的頂尖研究學者之一，在與學生們的一次交談中，啟發了她想藉著書本傳遞的信念，對自己或他人的簡單信念，實際上操縱人生的很大部分，透過對各領域的研究結果來改善生活，證明人類信念的力量一心態。

二、內容摘錄：

縱使在成長心態下，失敗也可能是非常難過的經驗，但失敗並不會定義你，失敗只是一個必須面對、應付，並且從中學習的問題。(p.50)

真正的自信，不是反映在頭銜、昂貴的西裝、高端的車子，或是一連串的收購案上頭，而是反映在你的心態上：你欣然擁抱成長。(p.183)

成長心態是相信人可以發展他們的能力，就這麼簡單。(p.304)

三、我的觀點：

包裹著人們的是什麼？社會的標籤？固定不變的傳統道理？又或者是自己包裹著自己去灌輸那些無形之中的定義。混沌初開以來，人就有不同思維、不同行為，擁有不同的發展，本書內容透過定型心態和成長心態來詮釋心態是影響人的根本。

定型心態，「相信著本身的素質是無法改變的」，正因如此認為，當所做的努力

沒有換來相等的報酬，便會開始自怨自艾。心態，源自於對事物的看法、價值觀以及認同，雖然每個人都存在著生理差異，但心態往往是影響人生的重大關鍵。在面對困難之時，定型心態者視其為威脅，可能會揭開自身的弱點，使他們從贏家變為輸家。在重視天賦的運動界裡，一名網球高手具有定型心態，相信天賦就是一切，再遇上艱難境況時，用手感不好、不是常用的木屑等各種理由，來表明著只是未充分發揮自己的潛能，而不是自己不夠優秀。在一項研究中，遭遇學業上的失敗時，那些具有定型心態的學生們說，他們不會在那麼用功地準備下一次的考試了，既然沒有相關能力的話，何必浪費時間呢？上述兩則小故事，都透漏著在天賦面前，努力根本不值得一提，需要努力不只意味著欠缺能力，也代表你是個失敗者。

與定型心態不同的是成長心態，相信人是可以透過努力而發展出潛能，乍聽之下感覺定型心態是很不好的，但其實每個人或多或少都有定型心態，面對不一樣的事物也可能有不同種的心態。但在成長心態下，縱使遭遇了挫折，往往都會獲取失敗的經驗，以此自我檢討當中的原因，轉為更努力地應對問題。一位成長心態領導人在公司裡靠著根除定型心態，塑造團隊合作的文化，推動整個公司的成長，而那些具有成長心態的領導人，他們始於相信人的潛能與發展，而不是把公司作為彰顯自己身分、卓越的代表。

堪稱運動史上最努力的運動員，喬丹。在中學時期未能入選高中校隊而遭到同學們的嘲笑，當時的他難過極了，他的母親告訴他再回去好好訓練自己，於是喬丹更加勤於練習，早上六點起床練習，練完了再去上學，日復一日的練習生活沒有一天例外，他持續地改進自己的弱點—防守、控球、投籃，比同儕更努力的練習，使他的教練很吃驚。有一次，球隊輸掉了該季的最後一場比賽後，喬丹仍然持續練習投籃，他要為來年做準備。在喬丹看來，成功心態來自心理素質：「心理韌性和勇氣，比你可能具備的身體優勢還要強大，我總是這麼說，我也總是這麼相信。」

本書中文書名雖為《心態致勝：全新成功心理學》，但我認為這樣好像在說明只要具有成長心態就能成功的意思，有使人誤會的情形，但書中內容涵蓋地運動界、企業界、人際關係、師長與教練等，都與我們生活息息相關，是很有學術性的參考價值。在讀這本書之前，我是很相信天賦這種能力的，有些人天生相對於其他人就更容易學會某些技能，使得大部分人必須花更多時間在努力這方面來說，顯得挫折與平庸，但成長心態卻教會我了，透過自己的努力以及學會接受失敗並從中學習是一件很值得持續做下去的事，畢竟上天對每個人都不公平，不就意味著對每個人都是公平的嗎？保有對新事物的熱忱，學會調整自己的心態，在人生的旅途上也有屬於自己的一番天地。

四、討論議題：

龜兔賽跑的故事想凸顯努力的效用，但在此同時也對努力貼上不好的標籤，暗示能力不夠者才需要努力，那麼需要努力的意義又是什麼？