

沙崇家書

親愛的沙崇人：

相信大家也有「自我對話」的經驗吧！你們有沒有研究過，自言自語時，你會跟自己說什麼？舉例說，當你遇到困難時，你會跟自己說聲「加油，你再加把勁便可以撐過去」去鼓勵自己，還是會講「你真是笨蛋，早知道你會這樣」去打擊自己？

一直以來，不少學者對人類的思維作出研究。當中，美國史丹福大學的心理學教授德威克(Carol Dweck)發表研究，指出人類有兩種思維模式：

固定性(Fixed Mindset)

成長性(Growth Mindset)

以下是這兩種思維的部分特點：

	固定性思維	成長性思維
面對挑戰時	避免挑戰	勇於接受挑戰
面對挫折時	容易放棄	選擇堅持
對於努力	視為沒有結果	視為邁向成功的方法
對於批評	忽視建議	從別人的建議中學習
結果	維持原狀和未能發揮所有潛能	有更意想不到或更高的成就

為了讓大家較易理解這個理論，請看看這個我很喜歡的歷史故事：

我（林肯）的父親有一個農場，上面有許多石頭，正因如此，父親才得以用較低價買下它。母親建議把石頭搬走，父親說如果可以搬走的話，賣主就不會以這麼低價賣給我們了。他說石頭是一座座小山頭，都與大山的石頭相連。

有一年，父親到鎮上買馬，母親帶我們在農場做工。母親說，讓我們把這些礙事的東西搬走，好嗎？於是我們開始挖那一塊塊的石頭。不長時間，就把它們弄走了。因為它們並不是父親所想像的山頭，而是一塊塊孤零零的石塊，只要往下挖一英尺，就可以把他們移動。」

你認為林肯的父母分別展現哪一種思維模式？至於林肯，他最後敢於著手處理美國本土長期存在的黑奴問題，頒布《解放奴隸宣言》，並帶領美國結束南北戰爭，解除國家分裂的危機，你認為他抱有的又是哪一種思維？

原來，不同類型的思維，會影響我們怎樣詮釋所發生的事情、如何設定目標，以及願意付出多少努力去面對事情。各位沙崇人，你的思維帶領你用哪一種方式應對以下的場境？請用最少 1 分鐘想想答案，然後才看後頁：

場境 1：當遇到一條數學難題時

場境 2：當鄰座的同學分數比你高時

場境 3：當你被人指出錯處時

場境 4：當你被人稱讚時

請看看兩種思維的「自我對話」舉隅：

場境	固定性思維	成長性思維
1. 當你遇到一條數學難題時	<ul style="list-style-type: none"> ● 我不懂！這實在太難了，根本沒法理解！ ● 我放棄！因為我能力不足嘛！我沒有可能完成了。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 我還未做到而已，是不是我忽略了什麼？只要找到我遺漏的地方，一定能完成！ ● 我學過其他方法，此路不通，試試其他方法就行了。
2. 當鄰座的同學分數比你高時	<ul style="list-style-type: none"> ● 他比我聰明，我也沒有辦法。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 只要學習他的方法，再認真去做，我也會進步。
3. 當你被人指出錯處時	<ul style="list-style-type: none"> ● 我就是常常被人看扁！ ● 我做錯了，十分沮喪。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 我從錯誤中學到什麼？可怎樣改過？ ● 我做錯了，雖然沮喪，但不要緊，我仍有機會改正錯誤。
4. 當你被人稱讚時	<ul style="list-style-type: none"> ● 我不能做得更好的了，我的能力就只能做到這步。 ● 今次成功是因為我聰明及運氣好。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 我可以做得更好嗎？我還有沒有可以改善的地方？只要再努力，還能突破呢！ ● 我今次為什麼會成功？原來是我用的方法正確呢！下次在這個方法的基礎上再改善，一定可以保持水準／做得更好！

或許大家會想：「哎呀！原來我用的是『固定性思維』，那我註定是失敗的了！」如果你這樣想，你用的就是「固定性思維」呢！如現階段你用「固定性思維」，而你希望改變，已有科學證明，大腦神經具有可塑性，可以像肌肉一樣鍛鍊，思維能透過後天的學習而改變。

今篇《沙崇家書》介紹兩種思維模式，不是要沙崇人都加入「人生勝利組」，因為「成『長』性思維」不是「成『功』性思維」，只是希望告訴大家，當面對不同場境時，你可以有意識地跟自己「換個說法，換個思維」(Change your word, Change your mindset)。建設性的「自我對話」，可以讓你更有力量面對人生各項挑戰，心情也可隨之而改變呢！

升學及就業輔導委員會
黃啟思老師

備註：

固定性思維	成長性思維
從能力和才幹的角度看待事件，認為很多東西都是與生俱來，成功與否都是取決於個人的性格、智慧、能力與天份	以追求成長的角度出發，認為成敗主要是取決於個人的努力與堅持

參考資料：北山堂基金、香港城市大學、正向教育研究室〈[成就感——成長性 VS 固定性思維模式](#)〉(2017)