|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **固定思維模式** | **成長思維模式** | ✪選出二~四個，你要開始嘗試改變的方向，做記號。 ✪改變自己，就從今天開始！ |
| **1、關於理解** | |
| I don’t understand.  我就是不懂。 | What am I missing?  我忽略了什麼嗎？ |
| **2、關於放棄** | |
| I give up.  我放棄了。 | I’ll use some of the strategies I’ve learned.  我得試試我學過的（別的）方法。 |
| **3、關於錯誤** | |
| I made a mistake.  我犯錯誤了。 | Mistakes help me improve.  犯錯能讓我變得更好。 |
| **4、關於困難** | |
| This is too hard.  這太難了。 | This may take some time and effort.  我可能需要更多的時間和精力（才能搞定） |
| **5、關於足夠** | |
| It’s good enough.  已經挺好的了。 | Is this really my best work?  這真的是我的最好成績嗎？ |
| **6、關於聰明** | |
| I’ll never be as smart as her.  我不可能像她一樣聰明。 | I’m going to figure out what she does and try it.  她是怎麼做的，我也要試試看 |
| **7、關於完美** | |
| I can’t make this any better.  我不能做得更好了。 | I can always improve. I’ll keep trying!  我還能做得更好，我要繼續試試！ |
| **8、關於否定** | |
| I can’t read.  我閱讀不太好。 | I’m going to train my brain in reading.  我要訓練我的閱讀能力。 |
| **9、關於能力** | |
| I’m not good at this.  我不擅長這個。 | I’m on the right track.。  我現在可能做不好，但沒關係，慢慢往這個   方向努力，我就會越來越擅長啦。 |

成長思維模式（Growth Mindset） 姓名：  
 **.......培養成長思維裡最經典的”九個改變的方向“。**(整理自網路資料)