|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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)