



看見思維，才能改變行動 —— 理解固定型與成長型思維

諮商心理師 / 仁君

看見思維，才能改變行動：理解固定型與成長型思維

心理學家 Carol Dweck 提出一個重要觀點：「人們對能力的看法，會影響他們的行為與結果。」這個觀點奠定了她著名的「思維模式理論」，也揭示了人在面對挑戰、失敗與學習時，為何會走向不同的人生軌跡。在這理論中，最核心的概念是兩種思維模式：固定型思維與成長型思維。

在我們的人生中，每個人都會遇到困難、失敗與評價，但不同的人對這些經驗

的理解方式卻可能完全不同。關鍵不在於事件本身，而在於我們如何解讀它，而這正是思維模式所發揮的作用。

固定型思維的人相信能力是天生且固定的，聰明與否早已決定。努力只是用來彌補不足，而非改變本質。因此，他們在面對挑戰時容易退縮，因為失敗會被解讀為「我不夠好」的證明。錯誤不再是學習的一部分，而是能力缺陷的象徵。長期下來，這樣的思維會讓人害怕嘗試、過度在意評價，並在困難面前選擇放棄。

公告：通訊即將全面電子化



訂閱電子報

感謝您訂閱本協會刊物，我們將逐步停止寄送紙本刊物，改以線上方式分享。

邀請您訂閱電子報，或透過官方 LINE，持續接收相關資訊。



相較之下，成長型思維認為能力可以透過學習與練習逐步發展。對這樣的人而言，現在做不到不代表未來做不到，失敗也不是終點，而是調整與學習的過程。因此，他們更願意面對挑戰，並在錯誤中修正方向。他們關注的不只是結果，而是自己是否正在進步。

舉例來說，面對考試失敗，固定型思維的人可能會想：「我就是不會讀書」；成長型思維的人則會想：「我的方法需要調整」。前者在定義自己，後者在調整策略，這樣的差異會深刻影響長期的學習動力與人生走向。

然而，多數人並非單一思維，而是混合型思維。在某些情境中能積極學習，但在其他情境中仍會懷疑自己。例如在課業中勇於嘗試，但在人際關係中容易在意評價；或在熟悉領域自信，但在新挑戰中退縮。這說明思維模式其實是情境化的反應，而非固定狀態。

許多青少年在學習或人際互動中出現退縮，不一定是能力不足，而可能是固定型思維在運作，例如：「我數學就是不好」、「我一定做不到」。如果成人只回應「再努力一點」，往往無法真正改變行為，因為問題核心在於對能力的信念，而不是努力程度。

因此，陪伴青少年的關鍵，不只是提供方法，而是協助他們重新理解經驗。例如在考試失利後，可以引導他們思考：「你這次怎麼準備？」、「哪裡可以調整？」、「如果當作練習，下次會怎麼做？」這些提問能幫助青少年從「評價自己」轉向「理解過程」。

同時，成人在回饋時也應將焦點從結果轉向策略，例如從「你很聰明」改為「你這次換了方法，所以有進步」，讓青少年理解能力是可以累積與調整的歷程。

因此，改變的第一步並不是變成成長型思維，而是學會辨識自己的思維模式。當你能分辨「這是固定型」或「這是成長型」的想法時，才真正開始擁有改變的可能。



改變的起點，往往來自看見自己怎麼想。

當我們理解兩種思維的差異後，更重要的是將它帶回自身經驗。你可能會發現：被批評時會瞬間受傷、犯錯時會出現「我很笨」的想法、面對挑戰時會先想到失敗。這些反應往往發生得很快，而這些自動出現的想法，就是思維模式的線索。

Carol Dweck 指出，思維是一種會自動運作的心理機制。也就是說，我們多數時候並不是「選擇」思維，而是在情境觸發時自動啟動既有模式。因此，即使理性上理解成長型思維，關鍵時刻仍可能回到舊有反應。

自我覺察的目的，不是評斷自己，而是

理解自己如何解讀能力與壓力。你會發現自己其實是混合狀態，在不同情境中使用不同思維。如果缺乏覺察，這些模式會持續自動運作，甚至限制行動空間。

自我覺察更重要的意義，是看見內在對話。當你開始留意腦中的聲音，會發現它們經常重複，例如：「我不夠好」、「我會失敗」、「我不應該犯錯」。這些不是單一念頭，而是長期形成的思維慣性。

從一個簡單的練習開始

當你感到焦慮或挫折時，停下來問自己「我剛剛在想什麼？」並如實記錄，不需要修正。當紀錄累積後，你會開始看見固定模式。

當你能辨識這些思維時，會出現一個重要轉變：你不再完全被想法控制，而是開始與它保持距離。你會理解「我有這個想法」不等於「這是真的」。在這個空間中，你開始有選擇的可能。



很多人以為改變來自意志力，但真正的轉變往往來自一個瞬間：你開始看見自己正在發生什麼。當你看見自己如何思考，就有可能開始思考不同方式。因此，成長型思維的起點不是變得更強，而是誠實地看見自己。在這個過程中，你不需要完美，也不需要立刻改變，你只需要開始注意那些反覆出現的聲音，正在如何影響你的人生。

而覺察，本身就是改變的開始。

2026 暖心語錄卡 - 開放索取

免費提供老師、教會、機構索取，配合雙語教學政策，前後設計成中英對照，達到正向鼓勵學生的功用。
即日起到 5/30 為止。



索取網址：
<https://www.walei.tw/page/2026card>



總幹事的話

曾經，我覺得我這輩子不可能學會游泳。

從國中開始，上游游泳課就是一連串失敗的經驗；到了高中，仍然沒有任何進展，甚至讓我對游泳產生挫折與抗拒。到了大學，我刻意不選游泳課；出社會後，更覺得游泳這件事與我的人生毫無關係。這是一種很深的內在認定：我不可能學會游泳。

但在 30 歲那一年，在一位朋友的陪伴下，我開始重新嘗試。沒過多久，我竟然意外學會了仰式——這是我原本覺得最不可思議的游泳方式。

這件事讓我開始意識到，原來過去那些「我做不到」的結論，很多時候並不是終局的事實，而是我在一次次失敗之後，為自己下的一個過早的定論。

這樣的經驗，讓我重新理解什麼是成長。成長不只是變得更厲害，而是願意用心的眼光看待自己，承認自己還在過程中。當一個人從「我做不到」轉變為「我還在學」，他的世界就開始有了不同的可能性。

然而，在今日資訊與情緒、思緒過載的環境中，青少年很容易過早地對自己下結論。在高度比較與快速評價的壓力下，他們很快就會認定自己的位置，甚至放棄嘗試。很多時候，他們太早相信了「自己不行」。

信仰給了我們完全不同的視角。聖經說：「我知道我為你們所懷的意念，是賜平安的意念……要叫你們末後有指望。」（耶利米書 29:11）

原來，有一位上帝比我們自己還要看好我們。祂看見的不只是我們現在的樣子，更是我們的未來。祂為了這個可能性，付出了遠超過我們能理解的代價來換取我們的生命。因為在祂眼中，我們是值得的。



當我越理解這一點，我就越確定，持續投入在青少年身上是最有價值的生命投資。我們在網路空間中透過社群、節目與各種方式與青少年對話，也透過 SEL（社會情緒學習）專題內容與學校、教會、企業合作。

我們所做的，不只是陪伴或教導，而是嘗試用上帝的眼光看待每一位青少年，相信他們可以成長，並在生命中經歷上帝的美好。

因此，我誠摯地邀請青年歸主的所有夥伴，一起用禱告陪伴新世代的青少年。在這個充滿壓力與比較的世代中，求神保守他們的心，使他們在挫折中仍不放棄，在迷惘中看見盼望。

也邀請您持續參與在這份事工中。青年歸主協會每個月需要新台幣 70 萬元的營運費用，支持青少年陪伴、內容製作與平台運作。您的每一份奉獻，都是在參與一個生命被祝福與成全的過程。

青年歸主總幹事

趙治達

傳道 敬上

財務報告

2026 年 1-3 月財務報告，年度預算 840 萬

奉獻收入	產品收入	支出	短絀
1,896,256	39,898	-2,045,756	-109,602

平均每月需要 80 萬，徵信刊登於官網 www.yfc.tw

青年歸主 LINE 官方帳號

邀請您加入青歸官方帳號，即時關心青歸事工！

掃描右方 QR code 或

LINE 搜尋 @yfc.tw



支持我們

• 郵局劃撥

劃撥帳號：13124599 戶名：青年歸主協會

• 銀行匯款

匯款到華南銀行和平分行：12120050856-8

戶名：財團法人基督教青年歸主協會

• 支票捐款

抬頭：財團法人基督教青年歸主協會，寄到：

106 台北市大安區和平東路二段 24 號 7 樓之 2

• 信用卡

網路信用卡奉獻捐款：yfc.eoffering.org.tw

• 台灣 Pay 轉帳



以「台灣行動支付」APP，或任一支援台灣 Pay 的銀行 APP，掃描左方 QR code 進行轉帳。

僅提供銀行帳戶或金融卡轉帳奉獻捐款，免手續費。

• LINE Pay

掃描 QR code 進行奉獻捐款



※ 使用台灣 Pay 或 LINE Pay 奉獻捐款後，請傳訊息到 LINE 官方帳號 或 Email：yfc@walei.tw 給我們以下資訊：

1. 姓名 2. 金額 3. 手機號碼 4. 相關轉帳資訊：帳號後五碼或驗證碼 5. 第一次奉獻請提供地址（寄發奉獻收據）。