



【認識固定型與成長型思維系列2】

## 換一句話，換一種人生：語言如何塑造你的思維

諮商心理師 / 仁君

### 語言轉換：改變你對自己說的話

當我們開始覺察自己的思維後，接下來要學會的，是改變自己的語言。

很多人以為，思維只是存在腦中的想法，但事實上，它幾乎每天都透過語言表現出來。你對自己說的每一句話，都在告訴大腦：「我是誰」、「我做得嗎」、「我應該如何看待這件事」。

心理學家 Carol Dweck 指出，固定型思維與成長型思維最大的不同，不只是相信能力是否可以改變，更反映在我們如何解讀每一次成功與失敗。而這些解讀，往往就藏在我們日常使用的語言裡。

### 同一件事，兩種說法

想像一下，當你完成一件困難的事情時，你會對自己說什麼？

「我只是運氣好。」還是「原來努力真的有幫助。」

又或者，當事情沒有做好時，你心裡第一個出現的是：

「我真的很沒用。」還是「這一次的方法可能需要調整。」

同樣一件事情，不同的語言，會帶來完全不同的感受，也會引導我們做出不同的選擇。

### 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，明年將停止寄送紙本刊物，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。



## 固定型思維的語言：替自己下結論

固定型思維的語言，通常帶著絕對、否定，以及定義自己的特質：

「我就是不會。」

「我沒有天分。」

「我一定做不好。」

「我每次都失敗。」

「別人一定比我厲害。」

這些話看起來只是情緒性的抱怨，但其實，它們正在替自己下結論。當一個人不斷用這樣的語言描述自己，大腦也會逐漸相信：「這就是事實。」於是，我們開始減少嘗試、害怕犯錯，也越來越不願意挑戰新的事物。

成長型思維的語言：不是鼓勵，而是貼近事實

相反地，成長型思維並不是刻意說一些鼓勵自己的話，更不是假裝一切都很好，而是學會用更貼近事實、更有彈性的語言，看待自己的經驗。例如：

| 固定型語言  | 成長型語言      |
|--------|------------|
| 我不會。   | 我現在還不會。    |
| 我失敗了。  | 這次的方法沒有成功。 |
| 我沒有天分。 | 我還需要更多練習。  |
| 我做不到。  | 我還不知道怎麼做到。 |

看起來只是多了幾個字，但背後代表的是完全不同的信念。

「還」代表未來仍有可能；「這次」代表結果不是永遠；「方法」代表可以調整，而不是否定自己。

這些語言的改變，不是在欺騙自己，而是在提醒自己：一次經驗，不等於全部的自己。

## 語言轉換，不是要你變得過度樂觀

值得注意的是，語言轉換並不是要求自己變得過度樂觀。如果今天真的很累，我們不需要硬逼自己說：「我一定可以！」如果心裡根本不相信，這樣的鼓勵反而容易讓人感到更加挫折。



成長型思維更像是在練習，說一句自己願意相信的話。例如：

把「我一定不行」改成「我可以先試試看。」

把「我怎麼又失敗了」改成「我想知道是哪個地方出了問題。」

把「我真的很差」改成「我還有可以進步的地方。」

這些語言沒有否認困難，也沒有逃避情緒，而是在困難之中，仍然替自己保留一點學習與成長的空間。

## 一個簡單的練習

今天，留意自己對自己說了哪些話。每當你發現一句否定自己的語言時，先不要急著責怪自己，而是停下來問一個問題：

「如果我是在鼓勵一位我很在乎的人，我會怎麼對他說？」

然後，把這句話，也送給自己。

慢慢地，你會發現，真正改變的不是幾個

字，而是你開始用不同的眼光看待自己。

很多人以為，改變人生需要先改變能力；但其實，很多改變都是從一句話開始的。因為語言塑造思維，思維影響行動，而行動，終將累積成我們的人生。

因此，成長型思維的第三步，不只是學會換一種說法，而是學會用一種更有彈性、更有希望，也更貼近真實的方式，與自己對話。

當你開始改變對自己說的話，你也正在慢慢改變，你看待自己的方式。

掃描閱讀前期精彩內容 >>

看見思維，才能改變行動

<https://www.yfc.tw/journal/v109.html>



## 情緒教案訓練講座

青少年要認識自己，需先學會解碼自己情緒背後的秘密，「忍者情緒食堂」教案，讓他從情緒的困擾中走出來，逐漸邁向一個認識自己與接納自己的人，是給青少年最好的禮物。完整的雲端多媒體配套資源，讓老師上課 / 教會辦營隊容易上手。

對象：牧長、青少年輔導、老師、家長，其他關懷青少年的人

費用：購買 1 套教案即可免費報名參加

地點：永和靈糧堂 / 新北市永和區中正路 575 號 B1

時間：2026/9/18 (五) 上午 9:00 ~ 12:30 (8:40 開始報到)

人數上限：64 人 ★ 空間與人數有限，不開放旁聽與旁觀。

哇咧創意教案

忍者情緒食堂

+ 腦補怪  
2.0 進化



訓練會報名

全新 YouTube 節目



## 聽見青少年的聲音 陪伴，從理解開始

真實故事  
真實心聲  
你並不孤單

節目邀請中學生分享升學、友情、家庭與成長中的真故事，不說教，而是陪伴青少年勇敢表達、彼此理解。

如果您期待更理解青少年的世界，也希望找到一個能與孩子開啟對話的媒介，誠摯邀請您訂閱與觀看，並分享給身邊的青少年，一同成為陪伴他們成長的力量。



立即訂閱

AfterschoolSHOW-yfctw



適合牧者 | 老師 | 家長分享  
一起成為青少年的陪伴者

Afterschool  
— SHOW —



# 總幹事的話

一句話，可能比我們想像中更有力量。

這一期我們繼續討論「成長型思維」。相較於「我就是這樣」、「我一定做不到」的僵化型思維，成長型思維幫助我們在面對困難時，仍相信自己可以學習、調整，找到下一步。過程中我們所使用的語言，也在影響我們如何看待自己。

在 podcast 節目：Afterschool Show 中，與學生們聊到日常手機使用。國二的 NoNo 分享他每天平均滑手機六小時，也常因電玩和社群與家人發生衝突。當現場同學們一起查看手機使用時間時，NoNo 自己也被數字嚇了一跳，開始意識到真的有點太多。

其中讓我印象深刻的是，NoNo 說比起大人一直責罵他不要滑手機，更希望有人告訴他：「可以怎麼做？」如果家人願意陪他做其他事情，他會願意放下手機。

這提醒我，語言不只影響我們怎麼看待自己，也影響我們如何與下一個世代產生連結。「你怎麼又在滑手機？」和「我們一起想想可以如何調整」，傳遞的是不同的訊息。青少年需要界線，

也需要有人相信他們可以學習與改變。

兒福聯盟 2025 年的報告指出，近兩成青少年因手機社交與網路霸凌面臨焦慮、失眠等困擾。多年來，YFC Taiwan 透過哇咧星樂園陪伴青少年，今年推出 podcast 節目：Afterschool Show，期盼透過節目與社群走進他們所在的網路世界，讓學生族群的聲音被聽見、感受被理解。



而我們更深的期待，是讓青少年在真實的陪伴中聽見福音、認識上帝，知道自己的生命有價值、有盼望。

邀請您一起為台灣的青少年禱告，求神在焦慮、孤單與數位壓力中保守他們。也邀請您透過定期定額奉獻支持 YFC Taiwan，與我們一起陪伴學生族群，與他們同行。

青年歸主總幹事

趙治達

傳道 敬上

## 財務報告

### 2026 年 1-7 月財務報告，年度預算 840 萬

| 奉獻收入      | 產品收入    | 支出         | 短絀     |
|-----------|---------|------------|--------|
| 4,030,809 | 173,256 | -4,213,750 | -9,685 |

平均每月需要 70 萬，徵信刊登於官網 [www.yfc.tw](http://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](http://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](mailto: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）。