

本期簡介

大學時期是人生的特別階段，同學漸漸離開高中時的青澀，也預備成為獨立自主的大人。這個時期的同學們不斷學習許多重要的人生經驗，無論是人際交友、親密關係、課業學習、生涯抉擇等。面對上述生活挑戰，以及如何看待這些挑戰的思維模式，又會回過頭來影響同學的心態及成長。本期電子報將與導師們分享「固定型思維」及「成長型思維」兩種模式，一同幫助在面對挑戰，感到挫折的同學們，使用不一樣的思考方式面對困難！

心靈交流站：

教育部日前公布台灣 2018 國際學生能力評量（Programme for International Student Assessment，簡稱 PISA）的結果，台灣是全世界「最害怕失敗」的國家，女孩比男孩對失敗的恐懼更大，而且這種性別差距在表現最好的學生中更廣泛。其中是透過詢問學生以下三個問題來測量。

- 當我失敗，我擔心其他人怎麼看我。
- 當我失敗，我怕其實自己沒天分。
- 當我失敗，我會質疑自己的未來規劃。



總體來說，學生們對於失敗的擔心，除了來自他人的評價以外，還有將失敗的原因歸因在天賦才能，甚至可能在失敗後，影響到之後對於再挑戰、再嘗試的信心。

心態不同，面對挫折方式也不同：

根據 Dweck(2015)在研究中提出了兩種心態模式：成長型思維（Growth Mindset）及固定型思維（Fixed Mindset）。前者認為智力是可以發展的，而後者則認為智力是與生俱來及固定不變。除了對智力的理解不同，兩種思維對於面對挑戰、挫折、批評以及他人的成功等，皆有很大差異。

研究更指出，當人相信智力及人格等特質固定不變時，他們傾向相信結果，例如考試失敗是因為我不聰明；沒有在關係上經營成功是因為我沒有吸引

人的外貌；找不到好工作是因為家庭背景不好。反之，當人相信特質具延展性、是可發展的，則會傾向關注特定行為，而非個人特質，例如考試失敗是因為我的努力及策略出現問題、人際技巧或是親密關係是可以透過學習來調整、未來的志業可以透過參考前人成功的經驗來培養。

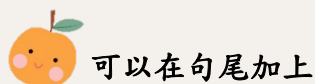


人們對於事情思考的方式及歸因與成長背景密不可分，隨著年齡的增長，同學們所面對的課題，除了有正確答案的知識外，還需要不斷接觸學習不同於原本熟悉領域的知識，若在過程能培養出成長型思維，便有機會在一次次的嘗試過程中，累積學習經驗，減少自我挫敗。師長們是同學們大學時期成長旅途中的引路人，也是他們生命經驗中的貴人，當同學在學習中產生自我懷疑時，適當的鼓勵支持，能夠協助同學轉換對於自己的觀點，進而發掘自己隱藏的優勢，將失敗時告訴自己的話語從：「怎麼什麼都做不好。」調整成「不是你不好，只是還沒好」。

當同學面臨學習中的挫折迷茫時，導師可以怎麼做

1. 鼓勵同學挫折可能是暫時的，仍然有發展跟改變的可能

運用「not yet」(尚未達到)這個詞，改造同學的思維模式，同學可能因挫敗給自己貼上「我很難跟大家一樣好」的標籤，覺得自己失敗了、不合格。雖然現實中有能力、天份的差異，但也能夠提醒同學經驗的累積也相當重要，此時的狀態並非你不好，鼓勵同學給予自己的改變成長一些時間，不急著將沒能達到目標，歸因於自己天賦不好。運用尚未達到的思維模式，能夠了解到學習結果是能夠隨著時間變化的，當前的挫折失敗只是學習中會經歷的過程。



我學不好...

你只還沒學好...

我就是做不到...

你或許現在還做不了，但你經開始在學著如何做了!

我試過了，但是不行

很好!你正在嘗試，這一次不行，繼續努力，下一次會做得更好!

2. 告訴同學，努力和挑戰可以讓他變得更聰明

有時同學會因為害怕失敗而擔心跨出自己原本的熟悉的舒適區(Comfort Zone)，科學證明人的智商如同肌肉一樣，是可以發展的，當每次挑戰大腦舒適區的極限，去嘗試學習一些新知識和有難度的事物，大腦神經元會發展出新的連結，長此以往，會逐漸在挑戰的過程中，越來越聰明!以後，在面對挫折時的心態，也會在一次次的學習中成熟，並且在不同的挑戰中得到新的啟發，鍛鍊出屬於自己的智慧。

3. 肯定同學在努力過程中的亮點，過程與結果都重要。

在華人文化圈底下，學生與家長多看重學習的成就表現，大多時候在稱讚同學的天賦與能力。但實驗的結果發現，有時候被稱讚有天賦的孩子，當面對挑戰時，反而會選擇較簡單的任務，因為這樣的任務是最有把握可以做好，也不會輕易動搖自己身上「天賦孩子」的標籤。因此，除了稱讚同學的成就表現外，若看到同學在學習過程中的優點，也同樣能給予回饋。如：「這是個很好的分數，要達到這個分數，一定很努力對吧!」。讓同學了解到，除了聰明的天賦外，自己也擁有其它可控的優勢(努力、負責、堅持)，來幫助自己面對挑戰達成任務。透過不同的稱讚方式，可以改變同學面對挑戰的渴望程度，甚至培養出成長型思維模式。



成長型思維與固定型思維並非一刀兩斷的思考模式，而是在與使用頻率的多寡，透過老師們的示範及鼓勵，當面對困難時能夠以不同的視角、思維看待的同時，也能夠讓同學在學習不同的人生課題時有更多擁抱挑戰的勇氣，邁向人生的下一個階段，成為能夠更相信自己的大人。

心靈領航員

108 學年度第二學期學輔中心(博愛校區)活動看板

星光卡



心情零鬱悶
Take A Shower For Your Mind

來場溫暖的 SPA
洗去疲憊，沖散憂悶
從心找回自己

臺北市立大學 學生輔導中心 關心您

108 學年度第二學期活動

成長團體系列

- *人際「藝」聯誼-人際關係成長團體
5/5、5/12、5/19、5/26、6/2、6/9
時間：(二) 18:00-20:30 地點：勤樸樓C305
- *家心日-家庭探索團體
5/13、5/20、5/27、6/3、6/10、6/17
時間：(三) 18:00-20:30 地點：勤樸樓C305

星光小時光

- *3/25(三) 星光電影院-親愛的初戀
時間：18:00-21:00 地點：勤樸樓C305
- *4/16(四) 生活壓力-壓力探索與調適工作坊
時間：18:00-21:00 地點：勤樸樓C302

學輔中心主題週

- *5/4-5/6 擺擺與趣味聯誼活動
時間：12:00-13:00 地點：榕樹下
- *5/6(三) 牌卡體驗活動-「時光旅行·從心出發」
帶領人：陳賞誼 實習心理師
時間：18:00-20:00 地點：勤樸樓C305
- *5/14(四) Oh卡探索潛意識工作坊-Oh!原來我是...
帶領人：李素玲 諮商心理師
時間：14:00-16:00 地點：勤樸樓C303
- *5/19(二) 心情零鬱悶講座-當「心」感冒時
講者：周昕韻 諮商心理師
時間：13:00-15:00 地點：公誠樓 第二會議室

重要訊息
每參加一次活動，即可於左下方蓋章，集滿三個章，可攜此卡片到學輔中心換取精美的小文具，6/18(四)開始兌換，限量10份，敬請把握機會哦!!

活動詳情請掃QR CODE至學輔中心網頁或
電話 (02) 2311-3040轉4335



班級座談

學輔中心針對同學普遍共有的好奇與需求，設計特定主題與方式進入班級中輔導。歡迎導師觀察同學的需求，與學輔中心共同以不同的途徑幫助學生們。請有需要的導師至學輔中心網站下載申請表。

博愛校區學生輔導中心

班級座談申請表（含申請須知）：

<https://advisory.utapei.edu.tw/files/15-1026-68287,c7-1.php?Lang=zh-tw>

聯繫窗口：褚家鳳 心理師（校內分機：4332）

小叮嚀：除了以上中心舉辦的例行性活動，也歡迎各位導師們分享意見與想法，讓學輔中心與導師保有暢通互動的聯繫唷！

參考資料：

- 相信你能進步的力量(Ted 演講 中文字幕)成長型思維 Growth mindset
https://www.youtube.com/watch?v=PfX1YpHr64&feature=emb_title
- OECD 學生能力評量：台灣學生「閱讀」表現 17 名，但「害怕失敗」卻是世界第一 <https://www.thenewslens.com/article/128373>
- 培養孩子成長型思維的四個要訣
<https://growthmindset.space/>
- Dweck, C. (2015). Carol Dweck revisits the growth mindset. *Education Week*, 35(5), 20-24.
- Dweck, C. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. New York: Random House.