

终身成长



第1章 思维模式

- 1.1 为什么会有不同
 - 由成长的心态：自古以来，人们就对“成长”和“固定”这两种思维模式进行了区分。成长心态认为，人的能力和性格是可以改变的，而固定心态则认为，人的能力和性格是与生俱来的，无法改变的。
- 1.2 两种思维模式对你意味着什么
 - 固定思维模式：相信才能是一些不变的，这种思维模式会让人急于证明自己自己的能力，害怕失败，因为失败意味着能力不足，从而影响生活。
 - 成长思维模式：相信能力可以通过努力培养，这种思维模式让人勇于接受挑战，相信努力的价值。即使面对挫折也能重新振作，因为他们相信能力是可以改变的，而且他们相信努力可以改变现状。
- 1.3 思维模式概念存在何处
 - 并非简单的二元：虽然很多读者都误读了固定和成长思维模式的重要性，但固定思维模式并非与成长思维模式完全对立的。
 - 思维模式是行为：研究发现，人们对风险和努力的看法并非固定，而是源于他们的思维模式。固定思维模式的人倾向于回避挑战，而成长思维模式的人则会迎难而上。
 - 思维模式的改变：了解两种思维模式有助于人们重新审视自己的行为模式，并尝试改变自己的思维模式，从而改变生活。
- 1.4 自我审视：谁能了解自己当前的思维模式？
 - 准确的自我评估：研究发现，成长思维模式者对自己的评估更加准确，因为他们更愿意改变自己目前的行为，也要更努力地去提升自己。
- 1.5 你将会看到什么？
 - 坚持承诺：成长思维模式者更愿意坚持承诺，因为他们相信自己的能力是可以改变的，所以他们更愿意去尝试。
- 1.6 那你的思维模式？
 - 其他思考方法：建议读者思考自己在固定思维模式和成长思维模式下的行为表现，并尝试改变自己的思维模式。
 - 改变思维模式的可能性：强调了思维模式是可以改变的。

第2章 思维模式解析

- 2.1 成功的意义：学习的结果还是努力的过程？
 - 对成功的不同定义：固定思维模式者认为成功是证明自己自己的能力，而成长思维模式者则认为成功是不断成长。
- 2.2 不只是拼天赋：
 - 英语成绩的例子：通过香港大学英语成绩的例子，说明了固定思维模式者为了追求高分而付出的努力，而成长思维模式者则更注重学习的过程。
- 2.3 聆听我们的：
 - 成长思维模式者：成长思维模式者对失败和挫折的看法更加积极，他们更愿意去尝试。
- 2.4 选择标准之：
 - 思维模式不同的选择：以一个求职者为例，说明了固定思维模式者会选择稳定的工作，而成长思维模式者则会选择更具挑战性的工作。
- 2.5 CEO的合意：
 - 短期高薪还是长期发展：以英特尔为例，说明了固定思维模式者会选择短期高薪的工作，而成长思维模式者则会选择更具挑战性的工作。
- 2.6 能力的拓展：
 - 在挑战中成长：以网球运动员为例，说明了固定思维模式者会选择稳定的训练方式，而成长思维模式者则会选择更具挑战性的训练方式。
- 2.7 超越自我的自我激励：
 - 改变对困难的看法：以詹姆斯·卡梅隆为例，说明了固定思维模式者会选择逃避困难，而成长思维模式者则会选择迎难而上。
- 2.8 放手时的自我激励：
 - 过程比结果更重要：以运动员为例，说明了固定思维模式者会关注结果，而成长思维模式者则会关注过程。
- 2.9 完美主义还是不断进取：
 - 对完美的不同定义：固定思维模式者认为完美是证明自己自己的能力，而成长思维模式者则认为完美是不断成长。
- 2.10 如何向能力汇报，为什么还需要学习？
 - 害怕失败：固定思维模式者害怕失败，而成长思维模式者则不惧失败。
- 2.11 第一次战胜陌生人：
 - 挑战的意义：固定思维模式者认为挑战是证明自己自己的能力，而成长思维模式者则认为挑战是不断成长。
- 2.12 再谈自我激励：
 - 激励的意义：固定思维模式者认为激励是证明自己自己的能力，而成长思维模式者则认为激励是不断成长。
- 2.13 克服自我怀疑：
 - 克服自我怀疑：固定思维模式者容易自我怀疑，而成长思维模式者则不会。
- 2.14 思维模式改变了失败的意义：
 - 失败的意义：固定思维模式者认为失败是证明自己自己的能力，而成长思维模式者则认为失败是不断成长。
- 2.15 关于坚韧：
 - 坚韧的意义：固定思维模式者认为坚韧是证明自己自己的能力，而成长思维模式者则认为坚韧是不断成长。
- 2.16 成功意味着什么？
 - 成功的意义：固定思维模式者认为成功是证明自己自己的能力，而成长思维模式者则认为成功是不断成长。
- 2.17 偷钱、欺骗和准备无法成功：
 - 偷钱和欺骗：固定思维模式者容易偷钱和欺骗，而成长思维模式者则不会。
- 2.18 思维模式与韧性：
 - 韧性的意义：固定思维模式者认为韧性是证明自己自己的能力，而成长思维模式者则认为韧性是不断成长。
- 2.19 思维模式改变了努力的意义：
 - 努力的意义：固定思维模式者认为努力是证明自己自己的能力，而成长思维模式者则认为努力是不断成长。
- 2.20 加倍努力：高风险：
 - 高风险：固定思维模式者容易选择高风险，而成长思维模式者则会选择低风险。
- 2.21 努力不劳：高风险：
 - 不劳而获：固定思维模式者容易不劳而获，而成长思维模式者则会努力。
- 2.22 将知识转化为行动：
 - 知行合一：固定思维模式者容易知行不一，而成长思维模式者则会知行合一。
- 2.23 问与答：
 - 一系列问题：解答了读者可能对思维模式产生的疑问。
- 2.24 塑造你的思维模式：
 - 具体的建议：提供了一些具体的建议，帮助读者塑造自己的思维模式。

第3章 关于能力和成就的真相

- 3.1 思维模式与成就：
 - 思维模式对成就的影响：研究发现，固定思维模式者更容易取得短期成就，而成长思维模式者更容易取得长期成就。
- 3.2 “不努力”综合症：
 - 努力的真相：固定思维模式者认为努力是证明自己自己的能力，而成长思维模式者则认为努力是不断成长。
- 3.3 发现你的天赋：
 - 天赋的意义：固定思维模式者认为天赋是证明自己自己的能力，而成长思维模式者则认为天赋是不断成长。
- 3.4 适应大学生活：
 - 大学生活的挑战：固定思维模式者容易不适应大学生活，而成长思维模式者则会适应。
- 3.5 天生的资质：
 - 天赋的真相：固定思维模式者认为天赋是证明自己自己的能力，而成长思维模式者则认为天赋是不断成长。
- 3.6 每个人都能做到出色：
 - 天赋的真相：固定思维模式者认为天赋是证明自己自己的能力，而成长思维模式者则认为天赋是不断成长。
- 3.7 能力与天赋：
 - 天赋的真相：固定思维模式者认为天赋是证明自己自己的能力，而成长思维模式者则认为天赋是不断成长。
- 3.8 总结：
 - 天赋的真相：固定思维模式者认为天赋是证明自己自己的能力，而成长思维模式者则认为天赋是不断成长。
- 3.9 艺术天才和天赋：
 - 天赋的真相：固定思维模式者认为天赋是证明自己自己的能力，而成长思维模式者则认为天赋是不断成长。
- 3.10 天赋和成就的真相：
 - 天赋的真相：固定思维模式者认为天赋是证明自己自己的能力，而成长思维模式者则认为天赋是不断成长。
- 3.11 固定思维模式的影响：
 - 天赋的真相：固定思维模式者认为天赋是证明自己自己的能力，而成长思维模式者则认为天赋是不断成长。
- 3.12 天赋的真相：
 - 天赋的真相：固定思维模式者认为天赋是证明自己自己的能力，而成长思维模式者则认为天赋是不断成长。
- 3.13 天赋的真相：
 - 天赋的真相：固定思维模式者认为天赋是证明自己自己的能力，而成长思维模式者则认为天赋是不断成长。
- 3.14 天赋的真相：
 - 天赋的真相：固定思维模式者认为天赋是证明自己自己的能力，而成长思维模式者则认为天赋是不断成长。
- 3.15 天赋的真相：
 - 天赋的真相：固定思维模式者认为天赋是证明自己自己的能力，而成长思维模式者则认为天赋是不断成长。

第4章 人际关系：关于相处的思维模式

- 4.1 真爱令人陷入痛苦和怀疑？
 - 对爱情的不同看法：固定思维模式者认为爱情是证明自己自己的能力，而成长思维模式者则认为爱情是不断成长。
- 4.2 不同的两性关系：
 - 两性关系的真相：固定思维模式者认为两性关系是证明自己自己的能力，而成长思维模式者则认为两性关系是不断成长。
- 4.3 爱情中的思维模式：
 - 爱情的真相：固定思维模式者认为爱情是证明自己自己的能力，而成长思维模式者则认为爱情是不断成长。
- 4.4 如何培养（真正的）成长思维模式？
 - 培养成长思维模式：固定思维模式者容易培养固定思维模式，而成长思维模式者则会培养成长思维模式。
- 4.5 我们为什么那么？
 - 思维模式的真相：固定思维模式者认为思维模式是证明自己自己的能力，而成长思维模式者则认为思维模式是不断成长。
- 4.6 培养你的思维模式：
 - 培养思维模式：固定思维模式者容易培养固定思维模式，而成长思维模式者则会培养成长思维模式。

第5章 商业：思维模式能够领导力

- 5.1 人才上的思维模式：
 - 人才的意义：固定思维模式者认为人才是证明自己自己的能力，而成长思维模式者则认为人才是不断成长。
- 5.2 成长型企业：
 - 成长型企业的真相：固定思维模式者容易培养固定思维模式，而成长思维模式者则会培养成长思维模式。
- 5.3 对思维模式与领导力的研究：
 - 领导力的真相：固定思维模式者认为领导力是证明自己自己的能力，而成长思维模式者则认为领导力是不断成长。
- 5.4 领导力与固定思维模式：
 - 领导力的真相：固定思维模式者认为领导力是证明自己自己的能力，而成长思维模式者则认为领导力是不断成长。
- 5.5 CEO和高管的自我意识：
 - 自我意识的真相：固定思维模式者容易培养固定思维模式，而成长思维模式者则会培养成长思维模式。
- 5.6 领导力与固定思维模式：
 - 领导力的真相：固定思维模式者认为领导力是证明自己自己的能力，而成长思维模式者则认为领导力是不断成长。
- 5.7 成长思维模式领导者的行为模式：
 - 领导者的行为模式：固定思维模式者容易培养固定思维模式，而成长思维模式者则会培养成长思维模式。
- 5.8 CEO等男性与女性：
 - 性别与领导力：固定思维模式者容易培养固定思维模式，而成长思维模式者则会培养成长思维模式。
- 5.9 关于领导行为的研究：
 - 领导行为的真相：固定思维模式者容易培养固定思维模式，而成长思维模式者则会培养成长思维模式。
- 5.10 群体思维和集体讨论：
 - 群体思维的真相：固定思维模式者容易培养固定思维模式，而成长思维模式者则会培养成长思维模式。
- 5.11 当被要求一代人说话：
 - 一代人的真相：固定思维模式者容易培养固定思维模式，而成长思维模式者则会培养成长思维模式。
- 5.12 领导技巧天生的吗？
 - 领导技巧的真相：固定思维模式者容易培养固定思维模式，而成长思维模式者则会培养成长思维模式。
- 5.13 管理才能天生的吗？
 - 管理才能的真相：固定思维模式者容易培养固定思维模式，而成长思维模式者则会培养成长思维模式。
- 5.14 领导才能天生的吗？
 - 领导才能的真相：固定思维模式者容易培养固定思维模式，而成长思维模式者则会培养成长思维模式。
- 5.15 企业的思维模式：
 - 企业思维模式的真相：固定思维模式者容易培养固定思维模式，而成长思维模式者则会培养成长思维模式。
- 5.16 培养你的思维模式：
 - 培养思维模式的真相：固定思维模式者容易培养固定思维模式，而成长思维模式者则会培养成长思维模式。

第6章 体育：冠军的思维模式

- 6.1 天赋与成就：
 - 天赋的真相：固定思维模式者认为天赋是证明自己自己的能力，而成长思维模式者则认为天赋是不断成长。
- 6.2 天赋的真相：
 - 天赋的真相：固定思维模式者认为天赋是证明自己自己的能力，而成长思维模式者则认为天赋是不断成长。
- 6.3 天赋的真相：
 - 天赋的真相：固定思维模式者认为天赋是证明自己自己的能力，而成长思维模式者则认为天赋是不断成长。
- 6.4 天赋的真相：
 - 天赋的真相：固定思维模式者认为天赋是证明自己自己的能力，而成长思维模式者则认为天赋是不断成长。
- 6.5 天赋的真相：
 - 天赋的真相：固定思维模式者认为天赋是证明自己自己的能力，而成长思维模式者则认为天赋是不断成长。
- 6.6 天赋的真相：
 - 天赋的真相：固定思维模式者认为天赋是证明自己自己的能力，而成长思维模式者则认为天赋是不断成长。
- 6.7 天赋的真相：
 - 天赋的真相：固定思维模式者认为天赋是证明自己自己的能力，而成长思维模式者则认为天赋是不断成长。
- 6.8 天赋的真相：
 - 天赋的真相：固定思维模式者认为天赋是证明自己自己的能力，而成长思维模式者则认为天赋是不断成长。
- 6.9 天赋的真相：
 - 天赋的真相：固定思维模式者认为天赋是证明自己自己的能力，而成长思维模式者则认为天赋是不断成长。
- 6.10 天赋的真相：
 - 天赋的真相：固定思维模式者认为天赋是证明自己自己的能力，而成长思维模式者则认为天赋是不断成长。
- 6.11 天赋的真相：
 - 天赋的真相：固定思维模式者认为天赋是证明自己自己的能力，而成长思维模式者则认为天赋是不断成长。
- 6.12 天赋的真相：
 - 天赋的真相：固定思维模式者认为天赋是证明自己自己的能力，而成长思维模式者则认为天赋是不断成长。

第7章 思维模式与领导力

- 7.1 思维模式与领导力：
 - 思维模式对领导力的影响：研究发现，固定思维模式者更容易取得短期领导力，而成长思维模式者更容易取得长期领导力。
- 7.2 思维模式与领导力：
 - 思维模式的真相：固定思维模式者认为思维模式是证明自己自己的能力，而成长思维模式者则认为思维模式是不断成长。
- 7.3 思维模式与领导力：
 - 思维模式的真相：固定思维模式者认为思维模式是证明自己自己的能力，而成长思维模式者则认为思维模式是不断成长。
- 7.4 思维模式与领导力：
 - 思维模式的真相：固定思维模式者认为思维模式是证明自己自己的能力，而成长思维模式者则认为思维模式是不断成长。
- 7.5 思维模式与领导力：
 - 思维模式的真相：固定思维模式者认为思维模式是证明自己自己的能力，而成长思维模式者则认为思维模式是不断成长。
- 7.6 思维模式与领导力：
 - 思维模式的真相：固定思维模式者认为思维模式是证明自己自己的能力，而成长思维模式者则认为思维模式是不断成长。
- 7.7 思维模式与领导力：
 - 思维模式的真相：固定思维模式者认为思维模式是证明自己自己的能力，而成长思维模式者则认为思维模式是不断成长。
- 7.8 思维模式与领导力：
 - 思维模式的真相：固定思维模式者认为思维模式是证明自己自己的能力，而成长思维模式者则认为思维模式是不断成长。
- 7.9 思维模式与领导力：
 - 思维模式的真相：固定思维模式者认为思维模式是证明自己自己的能力，而成长思维模式者则认为思维模式是不断成长。
- 7.10 思维模式与领导力：
 - 思维模式的真相：固定思维模式者认为思维模式是证明自己自己的能力，而成长思维模式者则认为思维模式是不断成长。

第8章 改变思维模式

- 8.1 改变思维模式的必要性：
 - 改变思维模式的真相：固定思维模式者容易培养固定思维模式，而成长思维模式者则会培养成长思维模式。
- 8.2 改变思维模式的真相：
 - 改变思维模式的真相：固定思维模式者容易培养固定思维模式，而成长思维模式者则会培养成长思维模式。
- 8.3 改变思维模式的真相：
 - 改变思维模式的真相：固定思维模式者容易培养固定思维模式，而成长思维模式者则会培养成长思维模式。
- 8.4 改变思维模式的真相：
 - 改变思维模式的真相：固定思维模式者容易培养固定思维模式，而成长思维模式者则会培养成长思维模式。
- 8.5 改变思维模式的真相：
 - 改变思维模式的真相：固定思维模式者容易培养固定思维模式，而成长思维模式者则会培养成长思维模式。
- 8.6 改变思维模式的真相：
 - 改变思维模式的真相：固定思维模式者容易培养固定思维模式，而成长思维模式者则会培养成长思维模式。
- 8.7 改变思维模式的真相：
 - 改变思维模式的真相：固定思维模式者容易培养固定思维模式，而成长思维模式者则会培养成长思维模式。
- 8.8 改变思维模式的真相：
 - 改变思维模式的真相：固定思维模式者容易培养固定思维模式，而成长思维模式者则会培养成长思维模式。
- 8.9 改变思维模式的真相：
 - 改变思维模式的真相：固定思维模式者容易培养固定思维模式，而成长思维模式者则会培养成长思维模式。
- 8.10 改变思维模式的真相：
 - 改变思维模式的真相：固定思维模式者容易培养固定思维模式，而成长思维模式者则会培养成长思维模式。

第9章 思维模式与领导力

- 9.1 思维模式与领导力：
 - 思维模式对领导力的影响：研究发现，固定思维模式者更容易取得短期领导力，而成长思维模式者更容易取得长期领导力。
- 9.2 思维模式与领导力：
 - 思维模式的真相：固定思维模式者认为思维模式是证明自己自己的能力，而成长思维模式者则认为思维模式是不断成长。
- 9.3 思维模式与领导力：
 - 思维模式的真相：固定思维模式者认为思维模式是证明自己自己的能力，而成长思维模式者则认为思维模式是不断成长。
- 9.4 思维模式与领导力：
 - 思维模式的真相：固定思维模式者认为思维模式是证明自己自己的能力，而成长思维模式者则认为思维模式是不断成长。
- 9.5 思维模式与领导力：
 - 思维模式的真相：固定思维模式者认为思维模式是证明自己自己的能力，而成长思维模式者则认为思维模式是不断成长。
- 9.6 思维模式与领导力：
 - 思维模式的真相：固定思维模式者认为思维模式是证明自己自己的能力，而成长思维模式者则认为思维模式是不断成长。
- 9.7 思维模式与领导力：
 - 思维模式的真相：固定思维模式者认为思维模式是证明自己自己的能力，而成长思维模式者则认为思维模式是不断成长。
- 9.8 思维模式与领导力：
 - 思维模式的真相：固定思维模式者认为思维模式是证明自己自己的能力，而成长思维模式者则认为思维模式是不断成长。
- 9.9 思维模式与领导力：
 - 思维模式的真相：固定思维模式者认为思维模式是证明自己自己的能力，而成长思维模式者则认为思维模式是不断成长。
- 9.10 思维模式与领导力：
 - 思维模式的真相：固定思维模式者认为思维模式是证明自己自己的能力，而成长思维模式者则认为思维模式是不断成长。