

<<看见成长的自己>>

图书基本信息

书名：<<看见成长的自己>>

13位ISBN编号：9787508627915

10位ISBN编号：7508627911

出版时间：2011-6

出版时间：中信出版社

作者：卡罗尔·德韦克

页数：250

译者：杨百彦,乔慧存,杨馨

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<看见成长的自己>>

### 前言

引言 有一天，我的学生建议我写一本关于思维模式的书。他们希望人们能从我们的研究成果中学到思维方式的重要性，从而过上更为美好的生活。其实我很早之前就想这么做了，因此自那之后，写好这本书便成了我人生中的头等大事。

作为心理学类书籍，本书向人们展示了信念的重要性。不管是我们有意识的还是无意识的信念，它们都在很大程度上影响着我们的需求以及这些需求是否得以实现。

与此同时，本书还阐释了改变人们的信念——即使是最简单的信念，也会形成深远的影响。

通过本书，你将懂得关于自身的一个简单想法——我们从研究中得出的结论——将如何指引生活走向。

事实上，观念对现实的影响能够渗透到生活的方方面面。你对自身个性人格的认识大多源于这种“思维模式”。

此外，那些阻碍你充分发挥自身潜力的因素也多从中而来。

目前还没有任何书籍解释过这种思维模式，向人们展示如何在生活中加以利用。读完这本书，你会顿悟那些科学艺术巨匠、体育明星、商业杰出人士与那些错失成功良机的人们的区别。

你会理解你的另一半，你的老板，你的朋友和你的孩子。

你会明白如何发挥自己和孩子们的潜能。

我很荣幸能与各位分享我的成果。除了引用我研究里的人物，我在每章都穿插了一些从报刊、新闻报道以及我自身经验中选编的人和事。

因此诸位读到的是鲜活的事例。

（为了保护个人隐私，在绝大多数情况下，本书都隐去了当事人的真实姓名和个人信息；为了清晰阐明观点，某些事例中的人物是由现实中的多个人物拼凑起来的。

部分事例和对话是通过回忆写成的，我也尽自己所能将之原原本本地呈现给读者。

在每个章节末尾以及最后一章，我都概括了一些实用方法。

读者可以掌握并利用这些方法认清什么是指引你生活的思维模式，它如何运作，以及如何按照你的意愿改变它。

关于本书语法，我想表明，虽然我熟知语法规则，也乐于遵循，但在这本书的撰写过程中我并未完全按照语法要求行文。

有时一句话我以“并且”和“但是”开头，我在句尾使用介词，在一些要求使用单数“他”或“她”的语境里我使用复数“他们”。

我这么做是为了使文字读来更加通俗易懂。

因此，我希望那些对语法要求甚高的读者能够予以谅解。

借此机会，我想感谢对相关研究和本书的出版作出贡献的人们。

我的学生们使这项研究工作充满了乐趣。

我从他们身上受益颇丰，我也希望他们能像我一样，在学习过程中有所斩获。

我还想感谢对我们的研究给予支持的机构组织：威廉·格兰特基金会、美国国家科学基金会、美国教育部、美国国家心理健康协会、美国国家儿童健康与人类发展协会，以及斯宾塞基金会。

在此，我还要感谢兰登书屋的工作人员，包括韦伯斯特·杨、丹尼·蒙纳克和汤姆·派瑞。

我尤其要感谢本书编辑卡罗琳·萨顿女士。

他们所付出的心血和提出的建设性意见使得本书独具风格。

除此之外，我也由衷感激我的代理人吉尔·安德森先生以及我们的联络人海蒂·格兰特女士。

## <<看见成长的自己>>

感谢所有给予我灵感和反馈的人们，特别致谢要给予保利 &middot;舒尔曼、理查德&middot;德维克和玛丽安&middot;帕琴。

感谢他们对本书提出的全方位深入见解和意见。

最后，我要感谢我的丈夫戴维。

他对我的爱意和激情令我的生命更加多姿多彩。

我的这部作品主要讲述自我成长，我在写作过程中也不断进行自我完善。

我希望本书对广大读者也有所帮助。

## <<看见成长的自己>>

### 内容概要

斯坦福大学心理学教授卡罗尔·德韦克通过几十年的研究发现，不同的思维模式会创造出不同的世界。

决定我们是否成功的，不是能力和天赋，而是在僵固式思维模式和成长式思维模式当中你选择了哪一种。

接受成长式思维模式会让你看见不可思议的自己。

德韦克通过体育、商业、两性关系和家庭教育等领域的大量例证为我们了解并确立成长式思维模式提供了切实可行的途径

## <<看见成长的自己>>

### 作者简介

卡罗尔·德韦克

哥伦比亚大学威廉·兰斯福德心理学教授，斯坦福大学行为心理学教授，美国艺术与科学学会会员。

人格心理学、社会心理学和发展心理学领域的杰出研究者，其研究成果获得了世界广泛的赞誉。

其学术专著《自我理论：动机、人格和发展的角色》被世界教育协会评选为年度好书。

其著作曾经被《纽约客》、《时代》周刊、《纽约时报》、《华盛顿邮报》、《波士顿环球报》等报刊杂志刊载。

## <<看见成长的自己>>

### 书籍目录

- 引言
- 第一章 思维模式  
思维模式决定了你能否成为自己希望长成的人。
- 第二章 你属于哪种思维模式  
记住，你是有选择的。
- 第三章 思维模式如何创造成功  
为什么有人没有取得预期的成就，而有的人的成就却出人意料。
- 第四章 体育：冠军思维在迈克尔·乔丹代言的耐克广告中，他最喜欢的一句广告词是：“我有超过9000次投篮不中。我输了将近300场比赛。我还有26次错过了绝杀机会。”但你可以肯定的是，每次失败过后，他都会回到训练场馆，练习上百次投篮。
- 第五章 商业：领导思维  
这些领袖们相信自己和其他的所有人都具备内在的潜能和发展力。他们不是把公司当成展现自己伟大才华的舞台，而是把它转化成了一台成长的发动机，带动了企业员工、整个公司和自身的共同成长。
- 第六章 人际关系：爱的思维  
为什么有些人能够建立起持久美好的人际关系，有些人却不能。
- 第七章 家长，老师与教练：孩子的思维方式如何形成？  
父母传递出的信息不仅仅是我时刻都在衡量评价你。更准确地说是我在盯着你，只有你成功了——依照我的条件标准，我才爱你。
- 第八章 改变思维模式  
如何将人们内在的心理独白由评判型转变为成长型。

## &lt;&lt;看见成长的自己&gt;&gt;

## 章节摘录

人们常说真爱之旅不会一帆风顺。其实，寻找真爱的路途也不平坦。这一历程洒满了失望和心碎的泪水。这些经历在有些人的心中留下了永久的创伤并且阻碍了他们寻找今后的幸福。而有的人却能愈合伤口继续前行。造成这种差异的原因是什么？为了寻找答案，我们进行了一项研究。研究组招募了100多人并让他们讲述了自己曾遭遇过的最痛苦的一次被人拒绝的恋爱经历。

当时我初到纽约，一个人非常孤独。我不认识任何人，感觉自己完全不属于这里。在痛苦地度过一年以后，我遇到了杰克。真不敢相信我们一见如故，仿佛是旧相识。不久，我们同居了，并从此形影不离。我想我会和他一辈子在一起，他说他也这么想。我们幸福快乐地生活了两年。有一天，我回家后发现了一张便条。他说他必须离开，让我不要去找他，上面甚至没有署名“亲爱的”。此后我再也没有得到他的任何消息。有时听到电话铃声响起，我仍然会想可能是他。

我听过无数不同版本的这类故事。几乎每个人都会恋爱，也都会受到伤害。不同思维模式的人也都有过这样相同的经历，然而，他们在看待和处理这类问题的方式上却有着很大的差异。

讲完故事后，他们回答了我们提出的后续问题：这次经历对你意味着什么？

你是怎么处理的？

你当时期待得到什么结果？

具有僵固式思维模式的人，他们会觉得自己被这次经历定义了，被永久地贴上了被拒者的标签。就如同下达的判决书贴在他们的额头上：你不值得爱。

于是他们不断地指责对方。

这是因为僵固式思维模式没有提供给他们任何治疗伤口的良药，而他们只能通过伤害那些伤害他们的人，让自己觉得好受些。

上面这个故事的主人公莉迪亚告诉我们，她长期以来都觉得十分痛苦：“我要报复他。

只要有机会我就会想尽办法让他不好过。

他罪有应得。

实际上，僵固式思维模式者都有一个清晰而明确的首要任务：报复。

其中有人这么说道：“她离开的那天把我的价值也带走了。

此后每一天我都在想如何让她为此付出代价。

在研究中，我询问一位经历了离婚的僵固式思维者，她的回答给我留下了很深的印象。

“如果说要让我在我的快乐和他的痛苦两者之间作出选择，我会毫不犹豫地选择后者。

僵固式思维者似乎都坚信“甜蜜的复仇”，认为这是救赎的方式。

但是，成长式思维模式者却很少有这样的想法。

尽管他们给我们讲述了同样令人痛苦不堪的经历，但是他们采取了完全不同的举措。

在成长式思维模式者看来，他们要去理解、宽恕并使自己走出阴影继续前进。

尽管发生的事情让他们受到了很大的伤害，但他们会从中吸取教训：“这段感情的结束让我认识到了沟通的重要性。

## &lt;&lt;看见成长的自己&gt;&gt;

我之前以为爱可以征服一切，但是现在我却认为爱也需要呵护。  
&rdquo;他还接着说道：&ldquo;我也懂得了什么样的人适合我。  
任何感情经历都会让你更明白谁最适合你。

&rdquo; 法国人有句名言说：&ldquo;理解就是去宽恕别人。  
&rdquo;不可否认，理解是一个很好的开始。

成长式思维者把宽恕当成了首要任务。

有一位女士说：&ldquo;我不是圣人，但是为了得到内心的平静，我必须去谅解并忘记。  
他的确伤害了我，但是我的人生路还很长。

如果我一直活在过去，我的人生就将永远被诅咒。

有一天，我终于释怀了，我对自己说：&lsquo;祝他好运吧，也祝我自己好运。

&rsquo;&rdquo; 多亏了成长式思维模式，他们的内心没有留下永久的烙印。

成长式思维模式教会他们更好地认识自己和看待恋爱，这有利于他们创造更好的未来。  
他们选择了前进，去拥抱未来。

我的表姐卡西是一位成长式思维模式者的典型代表。

几年前，她的丈夫离开了她，结束了他们23年的婚姻。

雪上加霜的是她还遭遇了车祸，脚受了伤。

在一个星期六的晚上，她一个人孤零零地坐在家。

这时，她突然对自己说：&ldquo;如果我继续在这里顾影自怜的话，我的人生将永远受到诅咒。

&rdquo;（这句话也许是成长式思维模式者解开心结的咒语。

）于是，她走出家门去参加舞会。

在那里，她邂逅了她现在的丈夫。

康特斯一家也有过一场尴尬的经历。

他们一家正全力为女儿妮科尔？

康特斯举办一场隆重的婚礼。

妮科尔穿着华丽精美的婚纱，坐着劳斯莱斯轿车来到了教堂，主公正等着主持仪式，很多亲戚和朋友也从世界各地赶过来参加这场婚礼。

一切都是如此完美，直到有人走进来告诉妮科尔一个消息：新郎不会来了。

你能想象她当时的诧异和痛苦吗？

但在这时，考虑到成百上千的客人们，康特斯一家决定要继续招待客人并举行晚宴。

然后，家人们围坐在妮科尔身边，问她想怎么做。

于是，妮科尔鼓足了勇气换上一件黑色的小礼服，走进了舞池，跳起了一支独舞，表示&ldquo;我会挺过去&rdquo;。

虽然这不是她此前预想要跳的舞蹈，但正是这支舞象征了她无比的勇气。

第二天她成了全国媒体讨论的焦点。

妮科尔就像我们之前提到的那位进乌龙球的橄榄球运动员。

这件事原本会令她格外难堪，可是相反，却让她大放异彩。

这件事听起来挺不可思议的，妮科尔后来不停地提起新郎逃婚给她带来的痛苦和心灵创伤，但是她的描述中却没有用到&ldquo;羞辱&rdquo;一词。

如果她对自己妄加评判，埋怨自己，觉得自己无能或者这件事辱没了她的尊严，她也许会选择逃避。

但是，她没有沉溺在伤痛中，而是让家人和朋友围绕在自己身边，用他们的关爱为自己疗伤。

你忍不住会问，那个新郎怎样了？

原来，他独自一人飞去塔希提岛度蜜月去了。

那妮科尔后来怎样了呢？

几年后，她穿着同一件婚纱，在同一个教堂和另一个非常不错的小伙子举行了婚礼。

婚礼当天时，有人问她：&ldquo;你还害怕吗？

&rdquo;她回答说：&ldquo;不，我相信他会在教堂里等着我。

&rdquo; 但是，当同样的事情降临到僵固式思维者身上时，你可以想象到他们会如何应对。



<<看见成长的自己>>

伤痛永远会萦绕在他们的心头，并且他们会时刻想着用残酷的手段去报复对方。  
&hellip;&hellip;

<<看见成长的自己>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>