

培养成长心态: 摆脱局限和自我怀疑

养成成长心态是克服挑战、释放潜能以及实现个人成长和职业发展的关键。本次课程将为参与者介绍如何识别并摆脱自我怀疑和自我设限的观念, 培养一种重视学习、韧性和适应能力的心态。

探索实用策略, 将挫折重新定义为成长机遇, 积极推动持续改进, 并增强从容应对变化的自信心。通过培养以成长为导向的思维方法, 参与者将开启新机遇, 并为个人生活和职业生涯的长期成功奠定基础。

学习目标

- 区分固定心态与成长心态, 认识到心态如何影响成功和发展。
- 识别并质疑会阻碍个人成长和职业发展的自我设限的观念。
- 运用实用策略培养韧性, 积极迎接挑战, 并持续提高自身技能。

内容大纲

心态至关重要: 多角度思考的力量

- 心态背后的科学: 神经可塑性与终身学习
- 固定心态与成长心态: 观念如何塑造未来
- 破除心态误解: 解开常见误区

反思局限: 了解自我怀疑的根源

- 认识自我设限的观念(是指制约个人成长的根深蒂固的假设)
- 了解自我设限的观念的来源
- 陷入自我设限的观念循环的迹象

在实践中成长: 将心态转变融入日常习惯

- 运用重新定义技巧, 将挫折转化为进步的跳板
- 营造有利于成长的支持性环境
- 练习反思自身行为, 强化成长心态
- 运用习惯叠加, 将成长融入日常生活