

培养成长心态：摆脱局限和自我怀疑

要点回顾

1

定义



固定心态

认为能力、智力和天赋是静态特质，无法实现显著提升。



成长心态

认为能力、智力和天赋可以通过努力、学习和坚持得到提升。

2

自我设限的观念可能源自哪里？



童年经历和信息



过去失败和/或被拒绝的经历



社交和文化条件



将自己与他人比较



基于恐惧的思维模式



心理健康挑战

培养成长心态：摆脱局限和自我怀疑

要点回顾

3

练习培养成长心态的策略



重新定义挫折与挑战



反思自身行为



塑造自身所处的环境



通过习惯叠加，养成积极的习惯

需要更多帮助吗？

与导师讨论，探索个性化策略，以便克服自我怀疑和突破自我设限的观念！



即刻开始管理心理健康！

前往 Intellect 网站 (<https://app.intellect.co>) 或下载 Intellect 应用程序，踏上维护身心健康之旅。

