
概述

在生活和工作中，常常看到一些人享有许多令人羡慕的生活，而有些人却一事无成庸庸碌碌。这是因为基因的差别吗？背景的差别吗？智商的差别吗？教育的差别吗？情商的差别吗？运气的差别吗？还是家教的方式？有些父母用放养的方式，孩子很有成就；另外一些父母用圈养的方式，孩子也很有成就。总是会看到很多的例外，难以找出一个规律的标准答案。经过社会学家的研究，一个人的成就是外在脱离不了关系，然而影响最大的是自己的决定，决定要成为一个什么样的人。

当代智力研究领域的权威罗伯特·斯腾伯格（Robert Sternberg）写道，人类的某项专长“并不是固定的先天能力决定的，而是通过有目的的锻炼获得的”。或者像他的前辈比奈所认为的，一开始聪明的人不一定到最后还是最聪明的。最重要的差别在于自己决定的思维模式是：成长性思维或固定式思维。

其实，每个人都有成长性思维，只是忘记了。所以，这个课程帮助学员找回自己失去的思维方式。会提供学术理论作为基础，协助学员找到信心，学习新的技巧，并应用到自己、同事及家庭，获得学员想要的幸福。

P.S. 由于这是一个思维成长的课程，所以讲师会使用很多的活动和工具，帮助学员做思维的探索而帮助学员自己获得成长的机会及承诺。

教学方法	时间分	学习活动介绍	模块
<ul style="list-style-type: none"> • 内容讲解 • 猜猜看 • 小组讨论 	30分	<ul style="list-style-type: none"> • 开场（客户方） • 破冰活动 • 研讨公约 • 课程介绍 • 讨论：学员面临的挑战是什么？ 	课程导入
<ul style="list-style-type: none"> • 内容讲解 • 引导活动 • 个人活动 	90分	<ul style="list-style-type: none"> • 活动：扮演生活教练 - 回答小明的提问 • 三物理论 • 三物的特质及行为表现 • 如何做出选择 • 活动：三物的原因、结果、心得 	第一单元 什么是成长型思维
<ul style="list-style-type: none"> • 内容讲解 • 讲师演示技巧 • 转变过程计划 	60分	<ul style="list-style-type: none"> • 学员碰到挑战的一般反应 • 如何在面对挑战的时候，做出转变的心态 • 如何进行转变的过程 • 活动：学员选择自己的案例，进行转变 	第二单元 如何转变为成长型思维
<ul style="list-style-type: none"> • 内容讲解 • 引导活动 • 个人活动 • 讲师演示技巧 • 技巧练习 	90分	<ul style="list-style-type: none"> • 促进转变的架构 • 情境 vs 环境：客观及主观的事实及观点 • 马斯洛动机理论与成长型思维之间的关系，为什么要转变为成长型思维 • SMART 目标：目标及结果的关系 • WBS：如何讲想法转变成为可执行的计划 • RSK：要进行转变所需要的资源、技巧、知识 • 活动：选择自己的故事，作为角色扮演所使用的案例 	第三单元 促进转变技巧的基础
<ul style="list-style-type: none"> • 内容讲解 • 引导活动 • 个人活动 • 讲师演示技巧 • 技巧练习 	120分	<ul style="list-style-type: none"> • 透过帮助别人来帮助自己转变 • 帮助别人时候，定义自己的角色 • 帮助别人的的对话架构 • 如何进行引导伙伴来进行转变为成长型思维 • 活动：角色扮演，两人小组轮流体验帮助别人为成长型思维的过程 	第四单元 帮助他人成为成长型思维
休息时间：上下午各一场 15 分钟休息 中饭休息时间：1 个小时			
6 小时 30 分 总课时长度			