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。

在许多组织中，有很多年资较久的领导或员工，已经安逸在稳定的环境。碰到问题的反应总是被动、不会主动解决；碰到很多的挑战，总认为自己的能力已经没有成长的空间或机会；面对市场的竞争，总是用悲观和旁观的态度来思考。最大的原因是他们已经缺乏成长的动力和信心。

当代智力研究领域的权威罗伯特·斯腾伯格（RobertSternberg）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：成长型思维或固定式思维。

其实，每个人都有成长型思维，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。

为了让课程的内容更容易为学员所接受，因此本课程设计的策略是：教学员如何教导他人成长或习惯改变。透过这个策略，让学员更容易掌握这个技巧，在帮助他人的过程中，达到自己成长的实践。

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
• 内容讲解 • 猜猜看 • 小组讨论	30 分	• 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
• 内容讲解 • 引导活动 • 个人活动	90 分	• 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 思维模式
• 内容讲解 • 引导活动 • 小组讨论 • 技巧练习	90 分	• 活动：自我评估-成长型思维 • 寻找不同思维的语言 • 活动：小组寻找组织常见的语言习惯	第二单元 分辨思维模式
• 内容讲解 • 引导活动 • 个人活动 • 技巧练习	90 分	• 视频：了解什么是大脑可塑性 • 活动：向六年级学生，讲授 - 大脑可塑性	第三单元 大脑可塑性
• 内容讲解 • 引导活动 • 个人活动 • 双人练习 • 工具：解释风格测试的测试	150 分	• 活动：解释风格测试 • 两种与情绪相关的概念 • 解释风格是什么？如何影响情绪？ • 转换解释风格的技巧：从悲观到乐观 • 活动：选择自己的案例，将学习的技巧做实际的应用	第四单元 习得性乐观
• 内容讲解 • 引导活动 • 个人活动 • 技巧练习	120 分	• 视频：视觉偏见 • 为什么会有视觉偏见 • 习惯模型：习惯的影响和作用 • 习惯转变的过程 • 案例：成功戒烟 • 活动：寻找需要改变的习惯	第五单元 习惯的改变
• 内容讲解 • 引导活动 • 个人活动 • 讲师演示技巧 • 技巧练习	90 分	• 辅导他人的架构 • 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	第六单元 辅导技巧的基础

		使用的案例	
• 内容讲解 • 引导活动 • 个人活动 • 讲师演示技巧 • 技巧练习	120 分	• 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	第七单元 帮助他人为成长型思维
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			
13 小时 0 分	总课时长度		