

# 成长型心智模式的修炼

## 课程背景：

心智模式就是你看待这个世界的方式。某件事情之所以会对我们产生影响，并不是因为事实是什么样的，而在于我们是怎样看待它的。有不同心智模式的两个人去观察同一件事，会给出不同的描述，因为他们看见了不同的细节，并且做了不同的解释。简单地说，因为每个人具有不同的心智模式，因此我们每个人看到的真相都不是真相，而是片面的真相。心智模式在帮助我们理解和认知这个世界的同时，也会保护和禁锢我们的见解。而唯有拥有成长型心智的人能够更快地创造和成长。当外界环境在发生着日新月异的变化时，我们的心智模式往往并没有同时在更新；而唯有成长型心智能够帮助我们更好地觉察自己固步自封的部分，发现自己的盲点，改变心智模式，才能够更好地学习和创造。这并非一件容易的事，但了解和学习心智模式的形成过程，认识成长型心智的原理和价值能够帮助我们找到修炼成长型心智的方法。

## 课程收益：

- 认识和了解心智模式的形成过程；
- 能够运用推论阶梯的工具进行心智模式形成过程的推演；
- 能够从心智模式的推演中觉察可能的盲点，并提出改善建议；
- 运用成长型心智的原理进行事例分析；建立可能的最佳心智模式；
- 建立以反思为基础的个人或团队工作习惯。

## 课程时长：

1天

# 课程大纲：

## 第一部分 破冰：看见不同的心智模式

- 互动：艰难的选择
- 故事：真相有时在少数人这里

## 第二部分 心智模式的概念和形成

- 心智模式的概念
- 心智模式的形成
- 心智模式与系统思考的关联

## 第三部分 心智模式的推演工具：推论阶梯

- 推论阶梯的概念及过程
  - ◇ 练习：描绘具体事件的推论阶梯
- 爬上推论阶梯及走下推论阶梯
- 推论阶梯的运用及转变（反思&探询）

## 第四部分 成长型心智的工具及应用

- 固定型心智与成长型心智
  - 固定型心智的成因及正面意义
    - ◆ 有利性原则：归因的分类
    - ◆ 成本最小化原则：快速反应的心智模式
- 双环学习
  - 心智模式的反思与修正
    - ◇ 练习：心智模式的区分与修正
- 辩护与探询
  - 聆听
  - 提问
  - ◇ 案例分析

## 第五部分 设计成长型心智形成的结构

- 结构影响行为
- 阻力最小之路
- 创造复利价值

