
《成长型思维》

课程背景

每个人在面临相同的事情时会做出不同的反应，例如在面临引发我们恐惧的事物时，有的人会选择“战”，有的人会选择“逃”。反应方式的不同则决定了我们将会处在怎样的境地当中。而这些不同并非是与生俱来、不可改变的，根源在于每个人拥有不同的思维模式。改变思维模式，就可以改变我们的行为模式，从而改变我们生活的方方面面。思维模式的本质在于个体对世界的认知解释。**对事实的解释，和事实本身同样重要，甚至更加重要。**

我们对于世界的认知基于我们对世界所做出的假设，而这些假设构成了我们的信念体系，思维模式则是这些信念体系的一种表现形式。思维模式，简单来说，就是你看待自己和世界的方式。同时，思维模式也决定了你能否成为自己希望成为的人。

课程目标：

- ✓ 了解成长型思维模式。
- ✓ 掌握向成长型思维方式转变的方法。

培训特色：

- ✓ 理论与实践相结合，大量的案例分析，以实践为主。
- ✓ 讲授与练习相结合，理性思考与感性体验相结合。

培训方式：讲授、案例研讨、练习。

课程时间：1天

讲师：方队老师

- ✓ **企业管理实战专家与企业教练**
- ✓ 北京大学光华管理学院 EMBA
- ✓ 曾在两家上市公司任职及担任高管
- ✓ 超过 20 年的大型企业管理实战经验
- ✓ 4D 领导力认证讲师

课 程 大 纲

导入练习：我是最棒的与我要做到最棒有什么区别？

一、思维模式

-
1. 为什么人会有不同
 2. 两种思维模式对你意味着什么
 3. 两种思维模式下的不同生活
 4. 自我审视：了解到自己的优势和不足

目标：理解认知可塑性的概念（例如，大脑如何通过练习和努力发展）；我可以描述大脑是如何随着练习和努力而成长的；我相信人们总能改变自己的智慧；我相信我可以训练我的大脑变得更聪明；我明白所有人，不管他们的性别或其他身份，都可以通过练习和努力来培养他们的大脑。

二、思维模式解析

1. 成功的意义：学习的结果还是智力的证明
2. CEO 综合症
3. 思维模式改变了失败的意义
4. 思维模式与抑郁症

目标：自我效能，积极的自我反省，相信自己和实现目标的能力；我相信我能实现我的目标；我相信对自己改变、成长和学习新事物的能力充满信心；相信自己的技能，即使别人不相信。

三、关于能力和成就的真相

1. 思维模式和成绩/业绩
2. “不愿努力”综合症
3. 发现你的头脑
4. 成就是依靠天赋吗

目标：面对挑战、挫折和失败，保持专注并致力于目标；即使遇到挑战、挫折和失败，我也会继续朝着我的目标努力；当我遇到挫折和挑战时，我不会气馁或放弃；当我失败或发现困难时，我会更加努力；重视并寻找机会，迎接挑战，不断学习；当我遇到挑战、挫折和失败时，我总是想办法从中吸取教训。

四、思维模式与领导力

1. 人才至上的思维模式
2. 成长型企业
3. 思维模式与管理决策

4. 思维模式与领导者行为

5. 群体思维与团队成就

目标：采取战略性和有针对性的行动来实现目标（例如，行动计划、积极承担风险、寻求帮助）；我知道如何利用我的时间和组织我的工作，以实现我的目标；我冒着积极的战略风险来实现我的目标；当需要实现我的目标时，我会寻求帮助；我愿意接受来自所有人的反馈和指导，无论年龄、性别或其他因素；我根据收到的反馈改变或调整我正在做的事情；

五、改变思维模式

1. 变化的天性

2. 改变思维模式

3. 思维模式与意志力

4. 通往成长型思维模式的旅程

目标：对未来充满希望和积极的展望；从别人的经历（成功和失败）中吸取教训和灵感；当我看到我的同龄人取得成功时，我会受到鼓舞和激励，更加努力地工作；我不觉得别人的成功会威胁到我；他们的成功激励我追求我的目标；我相信我能实现我为自己设想的未来。