

思 維

檢 測 站

你是哪類選手？

細心想想，哪一個較符合你的想法？

情境一

當你遇到一個從未試過的運動項目時，你會...

- A. 我害怕嘗試新事物，寧願避開它們
- B. 我不介意犯錯，錯誤可以幫助我學習

情境二

當你遇到難題時，你常會對自己說：

- A. 「這太難了，我做不到的！」
- B. 「我還沒學會，再試試看！」

情境三

當你輸掉比賽，你會想：

- A. 「我太差了，以後不參加了！」
- B. 「下次要調整策略！」

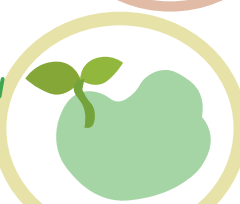
如選A的答案較多  
如選B的答案較多

傾向

「固定型」



「成長型」



成長型思維



- 相信能力可以透過努力和練習改變
- 視挑戰為成長的機會，展現毅力
- 視努力為達成目標的必經之路
- 視批評和意見為寶貴的回饋，有助學習
- 從別人的成功中獲得激勵和啟發

想法與信念

面對困難  
及挑戰

對「努力」  
的看法

應對別人批評

看待別人的  
成功

• 相信能力是先天的、無法改變

• 傾向避免挑戰，害怕出錯，容易放棄

• 認為努力是能力不足的證明

• 將批評視為人身攻擊，感到抗拒

• 視別人的成功為一種威脅

固定型思維

