

# 失败指南针

心理韧性系列课程 肖涵

# 生活大爆炸

希望爸妈能给自己多一点自由，但不管怎么争取都没用。

竞选班委时失误，最后没有选上。

尽全力维系和朋友的关系，最后还是渐行渐远。

为爱好投入了很多精力，表现却还是不如朋友。

课前预习，课后习题，再加补习班，也依然学不好数学。

# 描述一下

当下的  
感受

糟透了  
差劲  
还可以  
提高  
可悲  
反思

对自己的  
看法

愚蠢  
学习

对未来的  
期待

下一次  
失败者  
努力  
白费

抗拒



尝试

固定型思维

避免挑战

无法掌控，逃避放弃

努力也没有用

无法避免，生而差劲

会威胁到自己

遇到挑战

遇到阻碍

看待努力

看待批评

看待他人成功

成长型思维

喜欢挑战

皆在掌握，坚持不懈

相信熟能生巧

学习复盘，下次再来

吸收他人经验

参考：《终身成长》



# 固定型思维存在的意义



When I was six years old,  
当我6岁的时候

来源：B站《被拒绝100次后》

## 固定型思维模式是为了保护你，让你感到安全才存在的

事件	好处	坏处
只和比自己弱的人交友	提高自尊	失去更多成长的可能性
失败之后不再尝试	避免再次失败	
拒绝挑战新事物	不用面临未知的危险	
重复做一件事证明自己	保护自己的优越性	



固定型思维可以改变吗？



Then I found this website by luck. It's called [rejectiontherapy.com](http://rejectiontherapy.com).

然后我意外找到了这个网站，叫做 被拒治疗法

来源：B站《被拒绝100次后》



## 大脑具有可塑性

大脑思考时，神经元通路就会被点亮，如果每次都走同一条路，固定型思维就会更加牢固。但如果换条路走走，神经元就会开发新的通路，削弱旧的通路。

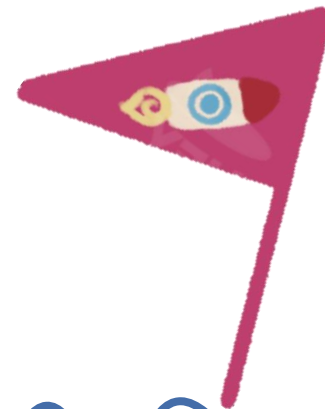
参考：《终身成长》

# 3M指南针



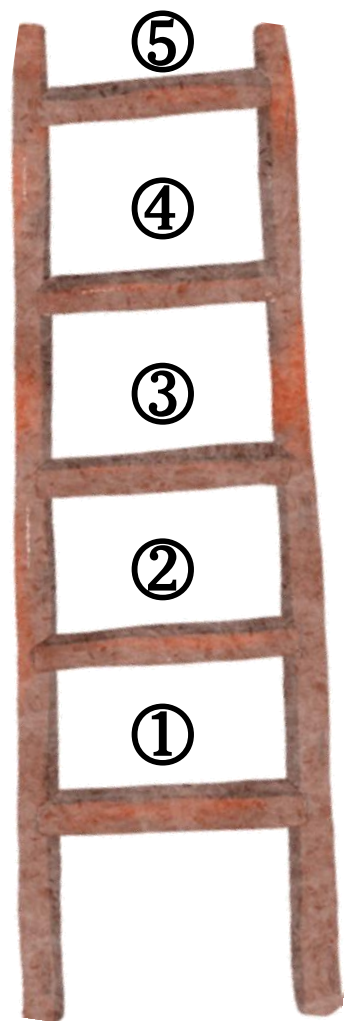
# My goal

我的目标

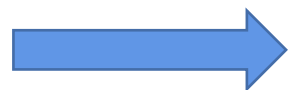


再挑战：一分钟内让老师送你一份礼物

# “现在是我走向成功的第N步”



老师送了我一份礼物



老师说她去找找看



老师问我能不能明天送



老师问我为什么要送我礼物



老师回应我了

# My success

- 曾经什么时候，你觉得自己没有那么差劲？
- 那是什么场景，发生了什么，你做了什么？

保存成功的瞬间，记录下为它付出的努力

掌握的技能

坚持做的事

得到的赞美

我的成功

付出的爱心

还不错的性格

帮助过的人

# My view

参考：《学习敏锐度》

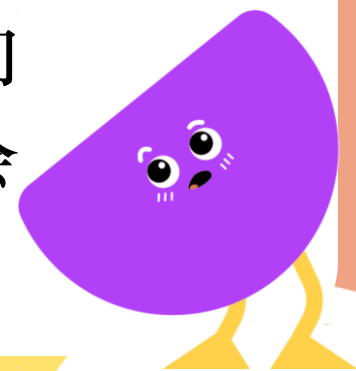
## 我的视角

- **旁观者视角**

做自己的旁观者，以第二人称的角度来看待问题，以“你”开头

- **未来视角**

拉长时间间隔来看待问题，“再过一年，我会怎么看待这件事”





指向过程，而非结果



指向成长，而非固定





从前，有一个“方”，他有手，也有脚



小李画心

2020.8.28

参考：公众号小李画心

每个人都是有脚的小球，带着指南针能走更远

