

培养成长型思维的初中生涯教育课程探索

◎ 王晓娜 (山东省济南第十一中学, 济南 250031)

摘要: 初中阶段是学生树立理想抱负、定位职业发展的关键期。成长型思维是契合时代应运而生的一股崭新的教育思潮。基于自我认识、生涯探索、生涯规划和生涯管理四大领域,创造性地构建基于成长型思维提升的初中生涯教育课程体系,通过培养初中生的成长型思维进而提高其未来规划能力,以期初中生涯教育实践进展提供新的理论框架与实证依据。

关键词: 成长型思维; 生涯教育; 课程探索

中图分类号: G44 **文献标识码:** B **文章编号:** 1671-2684 (2023) 10-0061-05

一、引言

生涯规划是一个人竭尽全力地建构未来生涯发展进程,综合考虑个人能力、兴趣、价值以及阻力、助力,看到自己喜爱之事、能做之事、可做之事,逐步建立职业理想、生存价值和自我价值,以期自己能适得其所。在各级各类学校开展的以“生涯规划”为核心的教育活动与课程,就是生涯教育。

初中生正处于从幼稚迈向成熟的青春发育期,不断思考“我是谁,我渴望成为什么样的人,我的人生何去何从”等一系列人生发展命题。初中生面临九年制义务教育的第一次分流:升入高中的学生三年后要参加高考,提前选择大学和专业;而部分学生则会进入中职或高职院校,进行专业技能的学习和训练,为就业做准备。中考指挥棒也成为学生日后人生不同道路的分流器。所以,初中生涯教育逐渐成为新的时代命题,从过去的“锦上添花”和“隐匿状态”变成了学校教育中的必备内容,发挥着满足学生个性化发展需求的作用。

二、成长型思维简述

斯坦福大学心理学教授卡罗尔·德韦克区分了固定型思维和成长型思维^[1]。固定型思维者相信个体生来带有固定量的才智,个性坚若磐石,无法真正改变;而成长型思维者相信人类具有学习与成长的无限潜能,通过刻意练习、走出舒适区迎接挑战、改进学习策略、寻求他人帮助等可以促进个人能力的发展。《论语·子张篇》中记载:“日知其所亡,月无忘其所能,可谓好学也已矣。”大多数东亚教育系统建立在孔子理念的基石上,尤其是中国,特别强调勤奋、努力的重要性及自我改善的成就目标。研究发现,面临失败或挑战等情景时,成长型和固定型思维呈现出不同的“认知-情感-行为”模式。固定型思维者将失败视为低能的表现,放弃努力,回避失败;而成长型思维者将失败看成自我表现的暂时性反馈,并做出情景性归因,表现出持久的学习愿景和学习行为。

皮亚杰的认知理论认为,初中生正处

注:本文系全国教育科学“十三五”规划2018年度教育部重点课题“初中生涯教育的研究”(课题批准号DHA180421)的阶段
性成果之一。

于形式运算阶段，能够采用逻辑的形式原则，抽象地思考问题，不再局限于具体的术语。初中生发展出来的复杂的元认知能力使得他们能够对自己的思维过程进行认识以及对自己的认知进行监控。所以，初中阶段是养成成长型思维的关键时期。

三、成长型思维对初中生涯教育的促进作用

（一）促成学习目标，展望未来

对目标的探索是初中生所有学习活动的基础，学生需要深入反思努力背后的、更深层次意义的目标。德韦克提出的成就目标理论认为，在智力和学业发展方面存在两种不同的成就目标：表现目标（performance goals）和学习目标（learning goals）^[1]。制定表现目标的学生为了展示自己的聪明才智，力求学业成绩优于别人，追求某个特定的结果，比如考试进班级前五名或考入医学院等；用是否成功来评判自己的价值，达成目标则自我肯定，没有实现目标意味着自己不够聪明。而制定学习目标的学生，比起证明自己，更在乎自己能学到什么，拥有增强某种技术和能力的意愿，用“进步和成长”来衡量自己。德韦克对正在科学课上学习新物质的初中生进行了一项研究，研究者将学生设定的目标区分为表现目标与学习目标，结果表明只有制定学习目标的学生才会付出更多心血投入学习，挑战困难任务^[2]。

研究表明成长型思维者注重过程性目标导向，倾向于建立学习目标来发展个人能力，努力赢得自己“暂未获得”的能力，尝试新方法突破难关。而固定型思维者则倾向于设置表现目标来验证自己的能力或价值，更在乎分数、名次、在团队中的位置，将败绩视为个人固定的特质缺陷，容易产生羞辱感、焦虑、抑郁等系列心理健康问题。

（二）激发学习动力，提高学习成绩

学科学习是初中生最主要的日常活动，学习效果是影响未来选择的主要参考依据。成长型思维可以激发学习动机。我国学者以1842名1-9年级学生为研究对象，结果发现学习动机部分中介成长型思维和坚毅之间的关系，内部动机和认同动机与成长型思维之间的关系呈现显著正相关^[3]。成长型思维显著正向预测学业自我效能感以及学习成绩，学业自我效能感在成长型思维与学业成绩之间起部

分中介作用^[4]。

成长型思维也是提升学生成绩的“助推器”。具有成长型思维的学生比固定型思维者在阅读、科学和数学方面平均分高出31分、27分和23分^[5]。潘尼斯库等人以1595名分布在13个地区的高中生为研究对象，设计了两种旨在提高学生成绩的干预，一种是“人生目标感”干预，帮助学生理解当前的学业表现与未来人生志向之间的关系；另一种是“思维模式”干预，让学生学会采用成长型思维，明白实践与坚持是通向成功的道路。结果发现，两种干预都可以提升学生的学习成绩，尤其是针对学业困难或有辍学风险的学生，“思维模式”干预效果更显著^[6]。以美国身处在走班制和选课制模式下的九年级学生为研究对象，考察成长型思维干预对数学、科学、英语和社会科学四门课程的效果。研究结果发现，相较于英语和社会科学，学生的数学和科学成绩上升幅度最大，被植入成长型思维的学生更愿意挑战有难度的学科^[7]。

（三）增加利他行为，优化人际关系

人的成功不再受制于认知方面的“硬技能”，合作团结、同理心等非认知方面的“软技能”是学生未来取胜的关键。研究者开始关注学生在人格和社会性领域的思维模式。成长型思维可以减少中学生受欺凌后的羞耻感以及报复性攻击行为。Yeager等人设计了简短的45分钟干预程序，让学生领悟到个体的品质具有可变性，中学生尤其具有改变的潜能。一个月后的检测环节，研究者先让该校的中学生在网络游戏中体验被同伴排斥的感觉，然后再给予他们报复的机会。结果显示，那些持人格增长论的中学生表现出较少的报复性攻击行为和更多的同理心^[8]。

成长型思维还能为实践利他主义带来实质性的益处。在一项发人深省的研究里，一半被试要看一篇讲述同理心随时间推移可以改变的文章，而另一半被试则需要读一篇阐述同理心固定不可变的文章。读过文章后，研究者给予所有被试一个做志愿者的机会，结果发现，阅读了同理心具有可变性文章的被试，耗费精力付出的志愿时间是另一组被试的两倍以上^[9]。

(四) 增强心理韧性, 有效管理生涯

不畏失败、应对挑战、心理韧性等主题是生涯教育的重要领域, 是学生未来发展需要具备的核心竞争力, 也是成长型思维的表达方式。我国学者以1260名小学和初中生为样本的研究发现, 成长型思维通过心理韧性的中介作用, 预测更高的心理幸福感和学习投入度^[10]。Nussbaum等人通过系列实验明确了思维模式和心理韧性的因果关系, 拥有成长型思维的个体在经历学业失败之后, 会积极采取补救策略来应对后续挑战, 而固定型思维的个体则倾向于使用防御和回避的策略来维护他们自身的效能感^[11]。

成长型思维培养了“一种对学习更具建设性的态度, 一种对反馈的渴望, 一种更强韧的应对挫折的能力^[12], 把失败看作生命中自然的组成部分, 具有从失败中卷土重来的能力, 从而让自己变得更强大且富有韧性。

总之, 生涯之学是应变之学, 成长型思维也是一种应对变化的理念, 愿意接受成长和改变的大脑类似一个孵化器, 学生未来的目标、理想从那里孵化出来并得以实现。鉴于此, 本研究将成长型思维的理念、方法和干预成效引入初中生涯教育中, 通过培养初中生的成长型思维进而提高其未来规划能力, 以期为初中生涯教育实践进展提供新的理论框架与实证依据, 为应对时代变化带来的新挑战、新机遇提供新思维。

四、提升成长型思维的初中生涯教育课程探索

我们课题组基于自我认知、生涯探索、生涯规划和生涯管理四大领域构建了初中生涯教育课程的内容, 并据此研发出课程教材《生涯探索》^[13]。

(一) 自我认识: 觉察、管理思维模式

1. 觉察思维模式: 了解成长型思维和固定型思维

在课堂上首先向学生传达两种思维模式的理念, 然后通过科学的问卷测量让学生找到自己在思维光谱中的位置, 为了促成学生对成长型思维的掌握和内化, 要求他们依据成长型思维的理念给学习倦怠的同伴写信, 并提供学业发展方面的建议和指导。还要向学生说明, 思维模式并不是一个非此即

彼的命题, 任何人都是这两种思维的混合体。思维模式也具有领域聚焦性, 比如某些人在语言学习方面采用成长型思维, 但在体育锻炼方面采用固定型思维, 因此, 要了解触发固定型思维的事件, 以提前制定应对计划。

2. 管理固定型思维

成长型语言是管理固定型思维的有效策略, 以“改变你的语言, 改变你的思维”一课为例, 引导学生修正自我对话, 面对失败时, 不要说“我搞砸了, 我是个失败者”, 要修改为“我忽略什么了吗? 我得试试其他方法。犯错是有价值的尝试”; 在遇到困难和挑战时, 不要说“这太难了, 我不可能完成”, 而是说“我只是暂时没有做到, 我需要更多的时间和精力才能搞定”; 当想放弃时, 不要说“我的能力达不到, 我要放弃了”, 而是换种思路“问题没有方法多, 此路不通, 那我试试其他方法”。

也可采用以下策略帮助学生管理固定型思维: 用绘画的方式表达固定型思维; 创建成长型思维的标语警句: “大脑如同肌肉, 也会成长” “没有失败, 只有反馈” “分数没有成长重要” “挑战是喂养大脑的蛋白粉” “有价值的错误是苦口的良药”; 写给固定型思维的信件: 从成长型思维的角度给固定型思维写一封信。

(二) 生涯探索: 用成长型视角看待世界和他人

1. 用成长型视角看待未来职业

当今社会已经迈入了一个互联化、智能化和数字化的新时代, 个体生涯呈现出不确定性、多元性等发展趋势。以“如何在AI时代胜出”一课为例, 出示画作、作文或诗歌, 让学生评价这些作品, 最后呈现真相: 这些作品都是AI创作, 进而让学生明白, 未来已来, 某些创造性的工作也将不再是人类独占的地盘。当下要具备“应变”能力, 成长为面对“不确定现实和情景”做出恰当回应的人。

2. 用成长型视角看他人

以“学会原谅, 与过去和解”一课为例, 以角色扮演的方式让学生明白一个人不能被简单定义为“好人或坏人、欺凌者或受害者”, 欺凌者并不是一个“十恶不赦”的人, 受欺凌者也并不是一个彻底的“失败者”, 行为通常受思想、情感及身处

情景影响。引导学生将“他人”视为一个“正在被打磨的作品”，用“可能性词语”取代“固定性词汇”，将“他是”换成“他可能是”“他可以是”，进而增强初中生的人格可塑性信念，减少了其受欺凌后的羞耻感，将报复性攻击行为扼杀在萌芽中，提高其冲突解决能力。

（三）生涯规划：制定并执行目标、掌握科学的学习策略

1. 设置学习目标

以“小步子，大影响”一课为例，首先出示表现目标和学习目标的区别，引导学生设定学习目标，注重自我提升，和过去的自己比较。然后，以“学习目标、例外、一小步”为框架设定“一小步”阶梯。如学习目标：为了增强自控力，我要每天早晨起床背英语单词；寻找既往经验中的“例外”情况：我曾经在什么情况下实现了设定的目标，当时我是怎么做到的；确定“向前一小步”：如果我渴望的状态满分是10分，那么，我现在的处境是几分，如果要增加1分，可以制定哪些短期的、具体的、有及时反馈的小目标？

2. 执行学习计划

与制定目标相比，更重要的是将目标付诸行动。以“利用WOOP法则行动起来”一课为例，引导学生掌握“WOOP”法则：愿望（Wish）：制定一个自己最渴望实现的具体的学习目标；结果（Outcome）：想象目标实现后的最优结果；障碍（Obstacle）：思考妨碍自己达成目标的限制性因素，如手机诱惑；计划（Plan）：要克服这个障碍，应该怎么做，制定“如果……那么……”的计划，例：“如果晚饭后我想玩手机，那么就交给父母保管”。

3. 了解大脑可塑性

成长型思维的神经生理基础即大脑具可塑性，理解和相信大脑可塑性是发展成长型思维的关键干预措施。以“解码一颗成长型大脑”一课为例，在“大脑科技园”部分，出示学习的本质即神经元之间建立了更多的联结，形成了更多的神经网络和回路。当学生面对困难表示“我放弃了”或“我就是做不到”时，要引导学生想象自己的大脑神经细胞正制造新的通路和关联、构建强韧的神经网络的

场景。在“大脑隐喻体”部分则让学生为大脑学习的机制作比喻，如大脑学习如同健身时锻炼肌肉，越锻炼越强大。

4. 掌握科学的学习策略

除了明白学习的生理机制，学生更需要学习资源和策略方面的指导来内化成长型思维。要教授学生一些有助于学习新知识的策略，如快速小测验、分解式练习、学习记录单、构成性检验等。元认知是成长型思维的一个关键工序，要教会学生思考自己的思维，鼓励他们采用如下元认知策略，如写注释和标注、写思维日记、激活先前的知识、检查学习过程、同伴评估等。向学生出示五种富有前景的学习策略，包括提取练习、间隔学习、交错练习和变式练习、总结和提炼、解释（质询、自我解释和教别人）。以“学会学习：利用检索练习”一课为例，让学生掌握检索练习，即有意识地检索和提取脑海中的信息，加强长时记忆能力，如电子词卡自测、对着镜子背诵、假装自己是老师等。

（四）生涯管理：积极应对失败

1. 挖掘失败的价值

以“错误是学习的机会——走近犯错的伟人”一课为例，出示爱因斯坦、华罗庚、钱学森等伟人的故事，让学生看到这些伟大人物如何经历万千磨难，最终有所成就的故事，让学生明白失败是学习过程中具有意义和价值的部分，是创造成功的原材料，是强大的学习工具。还可以让学生搜集并分析名人关于失败的名言，与学生讨论失败的价值，激励学生将成功人士承受的苦难与自己正在应对的挫折联系起来，明白失败不是和羞耻、缺点连接在一起的产物，而是勇于冒险、探索未知、乐于进步的表现。

2. 积极应对压力

以“提高心理一致感在压力中成长”一课为例，首先，让学生理解心理一致感是在现实环境中应对压力源时所保持的一种能够掌控压力并能赋予压力意义感的自信心。接下来，引导学生基于心理一致感的三个维度来应对压力。可理解性：识别并判断出具体的压力源；意义性：压力增强心理免疫力、压力提高学业表现；可控制性：要调动自身的内在

优势和外部的环境资源去应对压力,如讲一个“最好的我”的故事,采用“优势陈述”卡的方法(当我能……我感到自己很强大),寻找人际支持等。

3. 增强心理韧性

以“利用胜利者效应,成为更有韧性的人”一课为例,以胡海岚教授的白鼠实验为例引出胜利者效应:连续6次或7次成功经历使低耐挫者的挫折心理得到改善,唯有胜利,方能塑造胜者和勤奋者,“胜利,才是胜利之母”。接下来,以国际抗逆力研究计划 IRRP 提出“3I”策略挖掘学生的内外优势,找到过往成功经验来应对困境。“我有”(I have)是指挖掘个人所拥有的人际支持与资源;“我是”(I am)是指发现个人的优势、特长、态度及信念等内在力量;“我能”(I can)是发现和培养个人的人际技巧和解决问题的能力。

4. 懂得自我关怀

以“自我关怀的力量”一课为例,用画出“内心批评家”引出自我苛责的短期激励作用和负面作用,进而从三个维度引导学生面对挫折和失败时给予自己善意和宽容:自我友善(理解包容自己的不足和缺点,采用蝴蝶拍、拥抱毛绒玩具、想象最好的朋友面临类似困境时如何安慰他等)、普遍人性感(认识到所有的人都会失败、犯错,不孤立地看待自己的遭遇,采用空椅子技术)、正念(以一种有目的、有意识、非批判的方式觉察当前的情形,不忽视也不对自我或生活中的消极方面耿耿于怀,尝试正念呼吸等)。

成长型思维是点燃初中生涯教育的“生长点”。基于成长型思维提升的初中生涯教育课程让初中生涯教育有路可循、有据可依,激励学生以“别看我一时,且看我一世”的信念鞭策自己,以学业为基本点,以成长为终点,把有限的生命投入无限的志业中,成为自己命运的主宰者。

参考文献

[1] 卡罗尔·德韦克. 努力的意义: 积极的自我理论[M]. 北京: 人民大学出版社, 2021.

[2] Dweck C S. Self-theories and goals: their role in motivation, personality, and development[J]. *Nebr Symp Motiv*. 1990 (38): 199-235.

[3] Zhao Y, Niu G, Hou H, et al. From growth mindset to grit in Chinese schools: the mediating roles of learning motivations [J]. *Frontiers in Psychology*, 2018 (9): 1-7.

[4] 刁春婷, 周文倩, 黄臻. 小学生成长型思维模式与学业成绩、生活满意度的关系: 学业自我效能感的中介作用[J]. *心理与行为研究*, 2020, 18 (4): 524-529.

[5] 唐科莉. OECD发布首份成长型思维报告[J]. *上海教育*, 2021 (16): 49-51.

[6] Paunesku D, Walton G M, Romero C, et al. Mindset interventions are a scalable treatment for academic underachievement[J]. *Psychological Science*, 2015, 26 (6): 784-793.

[7] Yeager D S, Hanselman P, Walton G M, et al. A national experiment reveals where a growth mindset improves achievement[J]. *Nature*, 2019, 573 (7774): 1-6.

[8] Yeager D S, Trzesniewski K H, Dweck C S. An implicit theories of personality intervention reduces adolescent aggression in response to victimization and exclusion[J]. *Child Development*, 2013, 84 (3): 970-988.

[9] Schumann K, Zaki J, Dweck C S. Addressing the empathy deficit: Beliefs about the malleability of empathy predict effortful responses when empathy is challenging[J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2014, 107 (3): 475-493.

[10] Zeng G, Hou H, Peng K. Effect of growth mindset on school engagement and psychological well-being of Chinese primary and middle school students: the mediating role of resilience[J]. *Frontiers in Psychology*, 2016 (7): 1-8.

[11] Nussbaum A D, Dweck C S. Defensiveness versus remediation: Self-theories and modes of self-esteem maintenance[J]. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2008, 34 (5): 599-612.

[12] 崔巍巍. 中学生成长型思维的培养策略探究[J]. *中小学心理健康教育*, 2023 (2): 60-62.

[13] 于莉, 朱国庆. 生涯探索[M]. 济南: 山东画报出版社, 2018.

[14] 马星杨, 赵玉芳, 李元方, 等. 学习效能感、自我决定动机对学业期望的作用: 基于统合模型的分析[J]. *心理技术与应用*, 2021, 9 (01): 12-19.