

# 2023年终身成长读书心得体会(通用10篇)

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

## 终身成长读书心得体会篇一

这就是差距。我们往往喜欢钻到事情本身里面去，而很少跳出来看事情的本身，所以少了这些观察和思考，也就很难做出自己的底层思维思考了。

这本书，看起来很啰嗦，但可读性还可以，我属于比较快速的跳读模式，因为里面的一些例子属于美国的例子，看起来距离我们很远，可读性一般，单位了讲述自己理论的情况，还是要拿出来阐述。

对我个人比较ok的部分是，让我产生了思考，联想了自己现实的一些问题，从而达到将我心中的疑惑有所解答，这是非常棒的一部分。

当然，我自己同样属于两种思维的人，大多数情况还真比较倾向固定型思维，但这本书让我看到了另外一个我，这在后面的成长过程中，要好好沟通和磨合两个思维。

如果你也喜欢个人成长，真心的可以建议你，读读这本书，当作自己的镜子，看看自己的情况是哪一类型。

## 终身成长读书心得体会篇二

说到固化思维与成长思维，想到了之前学习到的一个点。有两种人，一种人把自己的成功归结于运气，一种人把自己的成功归结于自己的努力。

把自己的成功归结于努力的人会在之后越来越努力，因为他知道想要成功，实现自己的目标就需要自己的努力，没有什么是可以不用经过自己努力就能得到，世上没有免费的午餐，还有即使是很困难的事情努力了才有希望成功，没有成功只能是说明自己还不够努力、方向错了或者自己现在还没有达到那个点。

而把自己的成功归结于偶然或运气的人在之后的行为处事上就不会有过多的努力，因为他认为所有的都是注定的，自己的成功只是运气好，却从来没想到过经过自己的努力使自己获得成功。这种人所拥有的思维就是固化思维。而在拥有成长思维的人眼里，一切都是可变的，一切都可以经过自己的努力而使之向自己所希望的方向发展。

努力与方向，两者在向上走的路上是缺一不可的。有方向不努力，只是一个思想上的巨人行动上的侏儒。无论你想的有多好，方向多么明确又正确，若你不努力，不把它行动起来落地生根，那它也只是一个想法如无根之浮萍，没有根系提供养分迟早会飘散消失于世间。而若只是有努力没有方向，就像在海上没有方向航行的船只，虽然一直在行驶到岸的几率却微乎其微，或原地打转却不自知。

说到这个又想到了自己，在大学的时候知道自己与别人相比没有多少竞争力也意识到自己需要做些改变，每次都做计划却往往没坚持几天又半途而废。典型的有方向不努力贪图一时的享乐，延迟满足的奖励物对我的强化不够战线又拉的太长也难怪会放弃。现在想想也是认知不足，若是能认识到长时努力所带来的好处就不会这么动力不足了。后来大三时是

努力却没有方向，不知道自己想要的是什么。看到别人各种考证自己也去跟风，现在想想考的证都没什么用毕竟不是专业的。考的三级人力资源管理师现在又不做人事工作。现在是有一点方向了——学好英语达到流利说的程度，多看书多思考提高自己的认知（提高认知真的可以少踩很多坑，这一点在生活中深有体会，想开了就知道自己很多事都是庸人自扰。）虽然方向还不是很明确，对自己的未来发展也不是很清晰，但我现在最缺的就是行动力，行动起来方向就会越来越清晰，之后慢慢修正就可以了。

## 终身成长读书心得体会篇三

“你的手机，每天都充电。而你，多久充一次电呢。”

作者在书中，像我们展示了两种思维模式，一种是固定性思维，一种是成长型思维。

第一种固定型思维：认为人的才能一成不变。时刻想向人证明自己的能力、价值感和存在感。固定型思维的人认为自己有固定的水平，讨厌别人挑战自己的权威，喜欢把一切责任推脱给别人，这种思维模式带来的结果是极力掩饰自己的不足，最后变成不爱学习的人。

第二种成长型思维：认为人的能力可以努力培养，虽然人的先天才能、资质、性格各有不同，但都可以通过努力和经历来改变。成长型思维的人会认为自身没有成长或者没有尽到最大努力，才意味着失败。遇到挫折和挑战，会看做是提高自己的机会，不断改善和进步。这种思维模式带来的结果是可以规避错误，一直成长。

虽然很不愿意承认，大多数时我是第一种固定型思维模式者。每日重复做同样的工作，用已经掌握的知识技能去证明：我能！惧怕失败，恐惧批评，只愿意承担自己确定性的工作，而不愿意尝试任何有挑战性的任务，很多事情还没有做可能

就会说：我不行！长此以往，在一个固定岗位上干很多年可能也得不到晋升机会。

以后如果再面对未知的挑战，我会把我不行换成：我现在可能做不好，但没关系，不断挑战和学习后会越来越擅长。

## 终身成长读书心得体会篇四

最近读了一本书，书名叫做

“mindset”the new psychology of success”中文标题是《终身成长》，作者是美国斯坦福大学心理学教授卡罗尔·德韦克。

在对成功的数十年研究后，卡罗尔·德韦克发现了思维模式的力量。她在《终身成长》中表明，我们获得的成功并不是能力和天赋决定的，更受到我们在追求目标的过程中展现的思维模式的影响。

卡罗尔认为，人的思维模式可以分成两种，固定型思维模式和成长型思维模式。

固定型思维模式特别相信自己的才能是不变的。当我们相信自己的才能是不变的时候，一系列的表现在于：急于向别人证明自己的价值，遇到困难容易产生挫败感，脾气暴躁、喜欢讲排场、摆架子等等。

从心理学角度来说，固定型思维模式是人的本能，是一种自我保护模式。正如我在休假期间接到公司吴姐的电话通知，要我参加总公司演讲比赛时候，我的第一反应就是：演讲比赛？不要吧？我会紧张啊，我演讲水平不好，演讲不好会遭人嘲笑吧？很多中国人跟老外在交流的时候喜欢说的一句话是“my english is very poor”这些都是一种典型的固定型思维。所以，固定型思维模式来源于认知偏误，而成长型思维则注重理性认知。

成长型思维模式认为成事不在天赋，而在努力；马云高考三次才考上杭州师范专科学校，他自己也承认在BAT三巨头中，他是唯一不懂互联网技术的领导人，但是他却是那个最敢想、最努力、最敢拼的。我认为，阿里的成功最重要的原因就是在于马云内心的成长型思维模式远远大于他内心的固定型思维模式。

成长型思维模式，本质还是对一种人与人关系的正确处理模式。伴侣之间的关系，朋友之间的关系，父母和孩子的关系，老师和学生的关系，老板和员工的关系，以及和自我的关系。在这些关系中，有没有一种正确的处理模式？有，那就是从「评判与被评判」的关系，转变成「成长与帮助成长」的关系。这句话，值得我们反复思考。

举例说明——老板在每年的会议上总是会这样说：新华联的茁壮成长离不开每一位员工的辛勤付出。马云也多次强调：感谢每一位阿里人，哪怕他只在阿里待过半个小时！这就是一种成长型的思维。对员工的努力和付出表现出由衷的赞美。在这一点上，我相信我们公司在座的每一位领导都是具有成长型思维的领导。

我们每个人的思维模式都是成长型和固定型的混合物。孔子说过：君子坦荡荡，小人常戚戚。我认为君子与小人也只不过是每个人心中的两面性而已。在我们每个人成长的过程中，我们就是要让君子性的成长型思维多一点，让小人性的固定型思维少一些。这样才使我们由一个懵懂无知的孩童变成阅历丰富的成年人。

那么，成长型思维和固定型思维的本质差异是什么呢？

这两者对于自身的评价的准确度差别很大。成长型思维模式的人对自身评价很客观，很准确。固定型思维模式的人则要么是自视甚高要么非常自卑，徘徊在自大和自卑之间。

当你获得一个机会的时候，你的思维和表现是什么？是毫不犹豫抓住机会还是徘徊再徘徊？

兴奋点体现的不同。成长型思维模式的人脑波亮的时候是在分析准确答案的时候，固定型思维模式的人，脑波亮的时候是宣布对与错的时候。

对于后天努力的想法不一致。固定型思维模式的人相信天份，成长型思维模式的人却相信努力。

今天我给大家简单地介绍了两种思维模式：固定型与成长型，它们体现了应对成功与失败、成绩与挑战的两种基本心态。只有用正确的思维模式看待问题，才能更好地达成人生和职业目标。成功不在先天，不靠外在，关键在于思维模式：是满足于现有成果、避免失败可能的固定型？还是以努力为主、寻求挑战机会的成长型？决定了你能在成功路上走多远。只有扭转自己的思维模式，我们才能改变前进的方向。

《爱拼才会赢》的歌词唱到：三分天注定，七分靠打拼，爱拼才会赢。

加油吧，新华联石油人！改变吧，我们的思维模式！

## 终身成长读书心得体会篇五

思维方式决定一切！

在听这本书时，我想到了听的另外一本书《百岁人生》。

80后的我们，如果有50%的机会能活到90岁，我们该怎么安排余下的人生？

00后的你们，如果有50%的机会能活过100岁，你们会怎么安排余下的人生？

如果没有正确的思维方式，没有终身成长的思维理念，我们不是活着，而只是在等待死亡。

整本书，都在说两种思维：固定型思维和成长型思维。

固定型思维：急于证明自己，喜欢把责任推给别人，徘徊在自大和自卑之间，在乎结果，相信天赋，视失败为一种身份。

成长型思维：能正确看待自己和现状，能100%承担责任，分析为什么比结果重要，相信努力，视失败为一个行为。

从两种思维模式的表现可以看出，成长型思维的人更理性，能直面困难和挫折；而固定型思维的人更感性，不敢面对失败，抗压能力弱，经受不了打击。

我们就假设一下，如果对于一个有可能活到90岁的70后，两种思维的人如何来策划另外50%的生命时间。此时的70后，人已到中年，面对复杂多变的时代，原有能力已不足以满足未来持续的需求。

固定型思维的人，会觉得自己已经拥有的荣誉、地位、经历和能力不容挑战，不能接受和自己理念观念不一致的人和事，等待退休的休闲生活，躺在前半身的成果上坐吃山空，等待死亡那一天的来临。

成长型思维的人，会预测时代的变化和需求，努力学习新技能，虚心向年轻人学习，拥抱改变，延长工作阶段，迭代知识和能力，拥有好奇心。脚踏云彩时，心如履平地，深陷泥潭时，气自高洁，活的丰满而富有生机。

任何时候我们都有一个权力是别人无法剥夺的：选择的权力。

所以，现在是什么样的人和未来准备成为一个什么样的人，是每个人自己的事！

## 终身成长读书心得体会篇六

一个人与世界的关系跟成长过程中与父母的关系密切相关，所以亲子关系决定了我们与世界的关系，而我们的思维模式是由父母决定。因此亲子中使用暴力会影响孩子一生。

第一，打孩子会使孩子肾上腺素积累，慢慢地会导致孩子长大后脾气暴躁，容易与人起冲突，在日后与人相处的难度是可想而知的！

第二，恐吓威胁孩子，如不学习就没钱，不学习就会沦为乞丐等说法。这样孩子也许会因为恐惧而去学习，会成为一个乖孩子，可是会失去安全感而这种感觉会伴随他的一生有可能一生也无法跳出舒适区，习惯于安稳的工作，安定的收入，人生无法有长足的发展！

第三，冷暴力，让人最恐惧的莫过于冷暴力了。冷暴力常常的表现行为是，父母突然之间不理孩子了，孩子会求妈妈：“妈妈，我错了，我再也不敢了”！结果是妈妈丝毫没有反应！想象一下这个画面，如果是一个感情充沛的人，都能体会到孩子的无助和愧疚，而为之落泪。对一个孩子来讲，最大的恐惧莫过于妈妈不理他，爸爸不要他，用冷暴力的方式欺负他，控制他，让他内疚。

书中有一个例子：有一位女士，她小时候很爱漂亮，奶奶送给她一条漂亮的牛仔裤，她特别兴奋，想马上穿上，而她爸爸说：“上学不能穿这条裤子。”她就跟爸爸讲：“我想穿”（女孩特别可怜地在表达自己的渴望。）她爸爸的做法是什么呢？他直接拿起剪刀，把牛仔裤彻底剪坏了。直到现在，每每想起这条牛仔裤，她都会难受得想哭。她工作后，第一个月挣的钱全部买了牛仔裤。牛仔裤都被整整齐齐地放在柜子里，她一次也没有穿过。这就是一个小孩子的报复方式。而这位女士在工作中也遇到了问题，只要工作谈判遇到讨论钱的问题就会变得异常敏感，充满了负面情绪，认为对



方不尊重自己，不尊重知识，所以很容易就谈崩了。这是什么？这就是成长所带来的伤啊！

其实有很多大人认为是很正常的行为，对于一个孩子来说都是很残忍的，而在现实生活中我们也看到过妈妈把孩子心爱的物品丢掉而不留任何余地。小孩子没有能力反抗自己的父母，可是那一刹那的伤就在心里定格，而这一种伤都会到潜意识当中去。长大后，遇到同样的事情就会激起内心的伤。教育自己孩子的时候，会沿用上一代父母的处理方式，因此也成为代际遗传了。

我们没有办法改变自己的父母，也不要等自己的孩子来改，因为一个人的人生是自己的，解决一系列问题的关键在自己。如果你能改变，恶性循环可能从你开始变成良性循环，整个家族的命运都会由此而改变。

养育孩子是一个复杂的体系，所以大人要用对待生命体的态度陪伴孩子成长，而不是用对待机械体的方法来解决单个问题。陪伴孩子长大要帮助孩子树立人生三根支柱：无条件的爱、价值感和成长型心态。

什么是无条件的爱呢？真正的爱是不需要交换的，不要用爱来做成绩的交流，守规矩的交流，要接受孩子的不完美。无条件的爱会让孩子找到归属感。培养无条件的爱让孩子内心充满力量。

价值感，没有人会自带价值感。价值感要在后天的陪伴中建立，在家庭生活中你要给孩子做事的机会，让孩子做家务或在其他家庭活动中当一个帮手，在这些过程给予肯定，对他们的动机、过程和贡献表示赞扬。这会让孩子渐渐形成价值感。

一个人的终身成长心态很重要，固定型心态的人做起事会很困难，原因在于他做事的目的不单纯，他只为了证明自己，

而不单纯的做事，这就给自己带来了很重的负担和包袱。父母要与孩子有积极的语言互动，培养积极的心态，不要给孩子贴标签，给孩子评判，不断地对孩子提出结果上的要求，要把注意力放在过程上，要看到他努力的过程，这样他就不会成为一个极度依赖名声、声望排行榜、收入水平、用这些来衡量自己的人。要教会孩子面对挫折，允许失误和失败，学会从挫折和失败中学习经验。让孩子明白在失败中学到的经验会成为成功的基础。在培养和帮助孩子的时候自己首先要学习和拥有终身成长心态。

关于如何面对孩子青春期叛逆的问题，书中给了我们三条实用的方法：

第一条、也是最重要的一条，保护孩子的安全。

第二条、和孩子建立情感的沟通。

第三条、分享父母的成长经历。讲一讲你当年有没有犯过错，有没有走过弯路，遇到挫折的时候是怎么思考，怎么战胜困难的。

在孩子到了青春期父母要干预的事情其实不多了，父母只能耐心地等待孩子找到他的人生使命。

## 终身成长读书心得体会篇七

古人云“尽信书，则不如无书”，可这句话似乎一直与我无缘。书，是人类忠实的朋友，对于书我很少有过怀疑。可偏偏是这本《终身成长》让我品尝了一回怀疑的滋味。

作者卡罗尔·德韦克不愧是杰出的心理学家，她竟然提前预测到了会有一批像我这样不易改变的读者，因此她从不同的角度、采用了不同的方法向读者娓娓道来，她的话语像轻柔和煦的春风不断从我耳畔吹过。终于在第78页，当我看

到“有一些老师宣扬并运用成长型思维模式，他们注重的理念是：所有学生的能力都可以得到拓展。一年后，奇怪的事情发生了，后进组和优秀组都达到了非常高的水平。”自此，我的想法被春风化雨般的卡罗尔·德韦克改变了，我对成长型思维感兴趣起来，并且开始相信她。

## 一、改变

同样的事情发生在不同的人身上会有不同的想法和做法。比如同样是一个班级的学生，学习方法和结果会有很大差异。有的同学死记硬背，像吸尘器一样，如果学得不好，就会自己得出结论，认为这科并不适合我；而有的同学完全掌控着自己的学习过程和动力，他们会寻找潜在的规律，不断重新审视自己的错误，让自己保持学习的动力，即使他们认为课程无聊也不会让自己的动力消失。原来，前者属于固定型思维，后者属于成长型思维。

固定型思维模式会将人们变成不爱学习、不愿努力、怨天尤人的人；成长型思维模式能带领你走到更高更远的地方，可以充分发挥自己的潜能。并且作者坚信地告诉我们：你可以改变自己的思维模式。

查尔斯·里德说过：播种一种思想，收获一种行为；播种一种行为，收获一种习惯；播种一种习惯，收获一种品格；播种一种品格，收获一种命运。我想成长型思维应该就属于查尔斯·里德所说的播种一种思想吧。其实，每个人都是同时具备双重思维模式的，通往成长型思维模式是个长途旅程，需要经过接受自己、观察自己、命名困难，教育自己，制定计划等过程。

当你成为一个成长型思维方式的人以后，你会惊喜地发现别人变得愿意帮助和支持你了，你想去改变他人的行为，结果他人的行为还真的因你而改变了。

## 二、运用

作为老师，我们不仅要改变自己的思维，而且要运用到自己的教学中，运用集体的力量，进行有效地听说，改变也会奇迹般地发生在孩子身上。

不管是优等生还是后进生，我们都要积极发现他的努力和进步，并表达出来。还记得我们班的小硕吗，那个疫情期间不上网课也不写作业甚至还说上学没意思的他，自从开学被大家推选为组长之后就像变了人似的。我肯定了他作为组长的积极带头作用，后来他总是第一个找我背书，而且背诵的流利度也比之前提高了不少，平时上课时也是积极举手发言。这次期中考试取得了96分的好成绩，得到我们全体师生的鼓励，成了组长和全班同学学习的榜样。他的笑容百般灿烂，全然不见假期中沉默的影子，我想这也许是因为，硕是个大方外向、乐于助人、喜欢表现的孩子，这样的孩子一定喜欢在班级中学习，不喜欢独自一人在家上网课。

我们班的文，是个家庭破裂的男生，也是个沉默的后进生，平时上课时总爱做小动作，常把文具拿在手里玩耍。一天早读课上，我检查孩子们背书，只见文手中拿着一卷卫生纸不停地卷，卷好的白白的卫生纸中仿佛还透出淡淡的黄色，我这才注意到原来他不舒服吐了。我赶紧走到他跟前，拍拍他的肩膀说：“是不是吃凉东西了，要不要去卫生间？要不要去医院？”他说：“老师，我不想吐了。”我让他出去把卫生纸扔在垃圾桶，回来后我看见周围的几个同学又给他卫生纸，后来他也没吐，一直安静地坐着看书，没有小动作。我当众表扬了他：“这节课，我发现文同学，虽然身体不舒服，可坚持了一节课，这种精神是可贵的，也是难得的，我还发现周围同学送他卫生纸，我想文同学也会感觉到大家的关爱，他身体虽然难受，但心理一定是温暖的。”难受的文眼中闪过一丝亮光。

成长型思维并不能解决所有的问题，了解自己的思维模式并

有意识地做出调整，会更有把握获得并保持成功，会让改变发生。

## 终身成长读书心得体会篇八

读这本书是改变思维方式的开始。正如这本书的作者所言，改变不是外科手术，旧的信念会和新的信念共存、你要花很长时间才能学会享受付出努力的过程，要花很长时间才能开始学习用虚心学习的思维考虑问题。我们获得的成功并不是能力和天赋决定的，而是受到我们在追求目标的过程中展现的思维模式的影响。

我发现我自己可能就是经常被固定型思维模式控制的那类人。毫无疑问，固定型思维模式会阻碍人的进步，不利于实现长远的人生目标，所以有必要对此加以反思，然后逐步转换到成长型思维模式。

让我想想我的固定型人格在什么时候出现呢：

在我想要偷懒的时候，它会怂恿我说：你一直都是这样过来的啊，再多玩会儿也无妨。

在我遭受挫折的时候，它会安慰我说：可能你就是在这方面做不好吧，干脆别做了。

就这样，我的年岁虚长了这么多，却始终没有离理想中的自己更近。

终身成长的本质是把自己从舒适中拉出来。要改变心态，更要付出努力。把自己作为一个白纸一张的婴儿来看待吧。不要轻易给自己下定语、贴标签，我们虽然已经是成年人，但还是有很多的可能，并不会被过去和现在的我所局限。当然，要做到这一点，需要付出更多的努力。毕竟改变习惯并非一日之功，要改变心态也许需要用一辈子的时间，永远永远不

能松懈。

相比之下，相信天赋论真的很省事，它让人觉得缺乏天赋的话努力也没有用，天才天生就是成功的。天赋论给平庸找到一个无懈可击的借口，相信它的人可以正大光明的躺平。

但是，那不是真相！知乎上有一句很流行的话：以大多数人的努力程度，还远远不到拼天赋的地步。还有人说：我不是什么天才，我只是比任何人都努力得多。

贴一下书中教的如何转换到成长型思维模式的方法：

第一步：接受。拥抱你的固定型思维模式；

第二步：观察。观察是什么激发了你的固定型思维模式；

第三步：命名。给固定型思维模式人格起个名字，描述他的影响；

第四步：教育。在他出现并阻止你时，告诉自己为什么要迈出这一步，并要求他和你一起踏上旅程，慢慢教他用不同的方法想问题。

转变思维模式也许不容易，有些想法、观念、认知已在我们的大脑中运行了很多年。改变是痛苦的，我们得和自己的局限、脆弱、恐惧，以及未知作斗争。但正如作者所说，改变也许艰难，却从未有人说过不值得。也许当你看过《终身成长》这本书以后，当你对自己面临的困状就有了一种合理的解释，你至少多了一个理论武器，你脑袋里的小人会告诉你：所有的评价只是在描述现状，你不需要现在去证明什么，每一次经历都是一次提高自己的机会。

成长是每个人一辈子的事，它无关年纪。无论何时，停滞成长，才是最可怕的衰老。终身学习方可终身成长。

## 终身成长读书心得体会篇九

品味完一本名著后，你心中有什么感想呢？这时最关键的读后感不能忘了哦。那么我们如何去写读后感呢？下面是小编收集整理终身成长读后感，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

在樊登读书会听到了《终身成长》这本书，这是哥伦比亚大学心理学教授的著作，让我们更清晰地认识自己的思维模式，改变自己，以积极的心态面对学习、面对工作、面对生活。

《终身成长》一书主要介绍了人的两种思维模式：固定型思维和成长型思维。固定性思维的人，认为人的才能一成不变。这让人们时刻想证明自己的智力、个性和特征。他们会把发生的事当作衡量能力和价值的直接标尺。成长型思维的人，认为人的能力可以努力培养。虽然人的先天才能、资质、性格各有不同，但都可以通过努力和经历来改变。

哥伦比亚大学的脑波研究室做了一项测试，发现两种思维模式脑波活跃的点是不同的，固定性思维的人关注的是测试的结果，成长型思维的人更关注提高知识水平的信息。这不禁让我们想起每次考试后，很多学生拿到试卷关注的是考了多少分、第几名、是否超越了某个同学，而有些孩子会根据试卷分析自己知识的掌握情况，总结得失，寻找学习规律，以便在以后的学习中取得进步，这就是固定性思维与成长型思维的区别。我们不难发现，拥有固定性思维的人不在少数。

当然，我们不能就此判别这个人就是固定性思维或成长型思维，因为在不同时期、不同事件中，人的思维模式不是一成不变的。那么，我们了解了两种思维模式，并知道其中的区别，就有利于我们引导孩子更多地利用成长型思维解决问题。

我女儿学习成绩一直不错，但是进入四年级下学期后，数学

知识点繁杂，一时应付不过来，接连两次考试失利，对数学的学习出现了畏难情绪，有点难度的题就空起来不做，作业有了错题就情绪低落，甚至把作业扔到一边。我告诉她，成长型思维的人，不会盯着分数不放，他们更关注在错误中寻求方法，从失败和挫折里受益，让自己变得更强大。于是，我和她一起分析失利的原因，这学期的学习态度有没有问题，听课情况怎样，失分题的原因是什么，你有什么改进的办法。一层层的剖析，让她清晰地认识到了自己问题所在。慢慢地，她又重拾了对数学的信心。现在，她对这本书也产生了兴趣，这本书正躺在她的书包里呢。

同样，这本书对我的影响也是显而易见的，我本不善于言谈，不善于表现自我，有些事能躲就躲。但现在我的心态积极了许多，面对挑战，勇敢尝试。没有试过怎能知道不可以？即使失败，下次也许就能成功，这样的想法越来越多地出现在我的脑海。成长型思维让我更以发展的眼光看待学生，不会给孩子贴上某种标签，没有哪个孩子是一成不变的，调皮捣蛋的孩子可以成为老师的好助手，成绩落后的孩子通过刻意练习，可以慢慢提高。

最后，让我们做一做这些题目了解我们平时更多采用的是哪种思维模式，并且在不断的刻意练习中调整自己的思维模式吧。

## 终身成长读书心得体会篇十

:固定型思维模式会限制人的成就，他会让人们'头脑中充满了干扰信息，让人们不屑于努力，毁掉学习策略，也会让其他人变成审判者而非我们的同伴；而想达成重要成就都需要明确的关注点、全身心的努力、无穷无尽的策略，还有学习中的同伴，这就是成长型思维模式能够给予人们的，可以帮助人们发展能力并结出丰硕果实的原因。



艺术才能是天赋吗?并非所有的才能都是天赋，可以通过后天的努力，达到自己想要的结果。

给人们贴上肯定的标签带来的危险。作者在一研究中，那些能力被夸奖的学生中，有百分之四十的人谎报了成绩，而且都报高了，不难想像，在他们的心中，不完美是一件耻辱的事情，特别是当你被称作“有天赋”的时候，所以他们选择了撒谎。

那些被贴上否定标签的人呢?如果是成长型思维模式的人，充分运用和开发自己的大脑，他们的头脑中不会充满局限性的思维、归属感薄弱，也就不会担心其他人会来定义自己。

培养你的思维模式，即使被贴上否定的标签，依然可以掌控自己的学习。