

解锁快乐学习密码

分享人：



你好，快乐学习家！

互动游戏：快乐学习光谱

想象一下，你最近一次学习的体验，可以打多少分？
请在纸上写下你的分数（匿名）。



-5 分

非常痛苦



0 分

无感



+5 分

超级快乐

我们来看看大家的学习体验分布。

为什么学习有时会“不快乐”？

学习路上的三只“拦路虎”



01. 挫败感

- 一道数学题解不出来，瞬间觉得自己“好笨”。
- 付出了努力，结果却和预期差得很远。



02. 焦虑感

- 一想到即将到来的考试，就心跳加速手心出汗。
- 总担心自己考不好，害怕辜负父母和老师的期望。



03. 枯燥感

- 反复抄写生字、背诵课文，感觉像在做机械运动，毫无乐趣。
- 学习内容太单调，提不起兴趣，越学越困。

两种思维模式的对决

心理学家卡罗尔·德韦克发现，拥有不同思维模式的人，面对学习的态度和结果截然不同。



固定型思维(天赋决定论)

💡 想法：“我天生就不是学数学的料。”

🚫 面对挑战：害怕挑战，担心暴露不足，选择待在“舒适区”。

🚩 面对挫折：轻易放弃，陷入自我否定，觉得努力也没用。

🚩 最终结果：能力发展停滞不前，无法发挥潜力。



成长型思维(努力进化论)

💡 想法：“我数学暂时不好，但通过练习一定能进步。”

🚀 面对挑战：拥抱挑战，视为锻炼大脑和成长的绝佳机会。

☑️ 面对挫折：坚持不懈，把挫折看作学习的垫脚石。

🏆 最终结果：能力持续提升，实现目标并超越自我。



活动：思维模式自查

我们每个人身上，可能都同时存在这两种思维。关键在于，我们要学会识别那些“固定型思维”的声音。请判断以下场景属于哪种思维模式？



“这次作文没写好，我不是写作的料。”

 固定型思维



“物理好难，但我多做几道题，搞懂公式，应该会有进步。”

 成长型思维



“我不敢参加数学竞赛，怕自己太菜了被笑话。”

 固定型思维



“虽然这次没考好，但我发现了自己的知识漏洞，太好了！”

 成长型思维

解锁快乐秘籍一：心态转换器

× 固定型思维
我不行



心态转换
Mindset Shift

✓ 成长型思维

我试试

“微小的语言转变，带来巨大的心态飞跃”

认知重构：改写你的“内心独白”

决定我们情绪的，不是事件本身，而是我们对事件的看法。



事件 A：一次重要的考试，我只考了 60 分



想法 B1 (固定型思维)

“我太笨了，我不是学习的料，这次真的完蛋了。”

→ 情绪 C1：感到沮丧、焦虑甚至绝望



想法 B2 (成长型思维)

“虽然分数不理想，但这正好帮我发现了知识盲区，是查漏补缺的绝佳机会！”

→ 情绪 C2：内心平静，并获得改进的动力



💡 关键行动：当负面情绪出现时，试着“抓住”让你不开心的那个“想法B”，把它找出来，然后试着去改写它。

活动：思维橡皮擦



STEP 01 · 写下“固定型思维”想法

拿出一张纸，写下一个最近让你在学习上感到挫败、焦虑，或是让你觉得“我做不到”的想法。

💡 参考例子：

- “我太笨了，英语单词总是记不住。”
- “我天生就不是学理科的料，肯定学不好。”



STEP 02 · 扮演“思维魔法师”改写

现在，请转换视角，用“成长型思维”的语言，给你的想法换一种积极的、可行动的说法。

✨ 改写示范：

- “我暂时还没找到高效方法，我可以试试词根词缀记忆法。”
- “我理科目前有困难，但我可以多花时间理解概念、多做练习。”

解锁快乐秘籍二：心流加速器

进入“沉浸式”学习状态，让效率与快乐并存



什么是“心流”？

一种将个人精神力完全投注在某种活动上的感觉。心流产生时，你会获得高度的兴奋感与充实感，甚至忘记周遭的一切。



感觉就像...

- 🎮 像打游戏一样专注，完全忘记了时间的流逝
- 🌀 感觉自己和任务融为一体，动作流畅自然
- 🌟 学习不再是枯燥的负担，而是一种享受与创造



你有过这样“忘记时间”的体验吗？

如何开启“心流”模式？



01. 明确的目标

任务不能太模糊。与其说“我要写作业”，不如说“我要在30分钟内完成这5道数学题”。



02. 即时反馈

做完一道题马上对答案，或者写完一段文字自己读一遍。让自己随时知道做得怎么样。



03. 挑战与技能的平衡

任务不能太难，也不能太简单。找到那个“踮踮脚能够到”的难度区间。



04. 排除干扰

创造一个安静的环境，把手机调成静音或放到看不见的地方，减少打断的可能。

活动：我的心流时刻

请大家闭上眼睛，深呼吸，慢慢回忆一次你在学习中完全沉浸、体验到“心流”的时刻。



那是在学什么？

是攻克一道数学难题、掌握一门新语言，还是沉浸在一本引人入胜的书里？



你当时的感受？

是内心极度平静、全神贯注，还是忘记了烦恼，甚至感到充实和喜悦？



时间过得快吗？

是否完全忘记了时间的流逝，一抬头才发现已经过去了很久，却一点也不觉得累？



分享与总结：邀请几位同学分享他们的“心流时刻”，并一起总结：这些让我们沉浸其中的时刻，通常具备哪些共同条件？



行动 · 快乐实践

打造我的“快乐学习能量瓶”

把快乐学习的秘籍，都装进专属的能量瓶里吧！

行动起来！

请大家拿出刚才的纸，写下你本周可以尝试的一个具体行动。



心态转换

“下次遇到不会的题目时，不再想‘我真笨’，而是告诉自己‘这是一个让我进步的好机会’。”



心流体验

“我计划，每天晚上用**25**分钟专注做数学作业，期间不碰手机，体验一下心流的感觉。”



创意学习

“我要尝试用思维导图的方式来整理历史笔记，让它变得更有趣。”

✧ 一个小小的行动，可能就会带来大大的改变。 ✧

核心数据支持

科学研究表明，积极的心态和有效的方法能显著提升学习效果。



27% 活跃度提升

思维模式影响：成长型思维者面对挑战时，大脑前额叶皮层活跃度显著提升。

来源：斯坦福大学研究, 2024



20% 记忆容量提升

积极心态影响：积极情绪能有效扩展认知资源，使工作记忆容量提升约20%。

来源：积极心理学研究, 2025



3倍+ 知识保持率

学习方法效果：主动输出策略（如费曼学习法）的知识留存率远超被动学习。

来源：认知心理学研究, 2024

“你的大脑拥有无限潜力，你的心态决定了你的体验。”

总结回顾



01. 心态转换器

- 识别并挑战内心的“固定型思维”声音。
- 用积极的“成长型思维”改写内心独白。
- 行动指南：多说“我试试”，少说“我不行”。



02. 心流加速器

- 打造理想环境：明确目标 + 即时反馈 + 难度适中 + 排除干扰。
- 终极目标：让枯燥的学习，变成一场沉浸、有趣的通关游戏。

学习不是一场孤独的苦旅，而是一场充满发现的“乐”游。



快乐学习，未完待续...

愿你们都能成为自己学习的“快乐玩家”

SEE YOU NEXT TIME