



发现我的长板

——能力探索

心理老师：肖涵



看图猜成语

蛾 蛾
蛾 蛾
火
蛾 蛾
蛾 蛾



看图猜成语

得 得

举



看图猜成语

说 说 说 说 说
说 说 说 说 说
说 说 说 说 说



小试牛刀

30秒内唱出5首与季节相关的歌曲

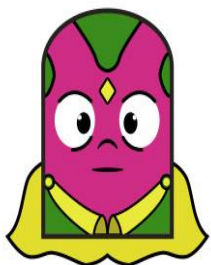
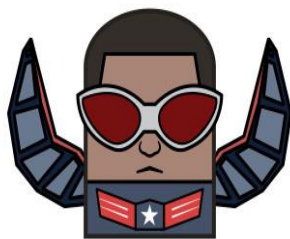
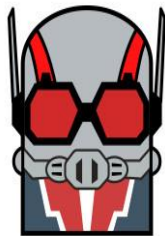


小试牛刀

左手画圆，右手画方



体现了什么能力？



能力是一种心理特征，是顺利实现某种活动得心理条件。分为先天能力和后天能力。



能力=智商么？

能力



倾向

专业知识技能

自我管理技能

可迁移技能

技能



多元智力

多元智力	内省智能
能力特征	<ol style="list-style-type: none">1. 善于反思2. 经常思考自己人生的得失3. 了解自己的优点和缺点4. 了解自己的兴趣爱好、性格、能力等5. 更喜欢独处6. 善于从自己和他人的经验中学习
职业匹配	政治家、社会工作、心理学家、教师



多元智力

多元智力	自然探索智能
能力特征	<ol style="list-style-type: none">1. 喜欢参观动物园、植物园、博物馆2. 对自然界的事物非常有兴趣3. 喜欢照顾动植物4. 喜欢看有关自然界的电影或书籍5. 喜欢参与自然活动6. 善于学习地理、生物等知识
职业匹配	农业、植物、地质、动物、生态科学家



多元智力

多元智力	身体运动智能
能力特征	<ol style="list-style-type: none">1. 喜欢奔跑、跳跃等活动2. 善于模仿他人的动作3. 擅长一项或多项运动4. 动作灵敏、协调5. 肢体语言丰富6. 学习时喜欢亲自练习
职业匹配	运动员、舞蹈家、外科医生、赛车手、地质勘探



多元智力

多元智力	数理逻辑智能
能力特征	<ol style="list-style-type: none">1. 计算能力优于同学2. 善于计算、推理3. 喜欢逻辑难题或智力难题4. 理科学习比文科学习容易5. 喜欢将事物分类、做因果推理6. 思考方式更加概念化、抽象化
职业匹配	数学家、物理学家、精算师、律师、工程师



多元智力

多元智力	视觉——空间智能
能力特征	<ol style="list-style-type: none">1. 阅读地图、图表比文字容易2. 善于画图、拼图、走迷宫3. 喜欢制作立体模型4. 容易记住陌生的街道和路5. 能够清楚地说出想象中的画面6. 对于空间、 距离的判断非常准
职业匹配	画家、雕刻家、建筑师、航海家、博物学家、军事战略家、园林设计师



多元智力

多元智力	音乐韵律智能
能力特征	<ol style="list-style-type: none">1. 喜欢歌曲、音乐、舞蹈2. 善于记住歌曲的旋律、节奏3. 会弹奏乐器4. 喜欢打节拍5. 身体动作协调、有节奏感6. 嗓音好，会唱歌，善于辨别音调
职业匹配	作曲家、指挥家、歌唱家、演奏家、乐器制造者、乐器调音师



多元智力

多元智力	语言智能
能力特征	<ol style="list-style-type: none">1. 写作能力优于同学2. 善于编写故事、讲故事3. 喜欢看书，喜欢文字4. 文科学习比理科学习容易5. 擅长语言学习6. 会说会写
职业匹配	记者、编辑、作家、演说家、播音、文案、翻译

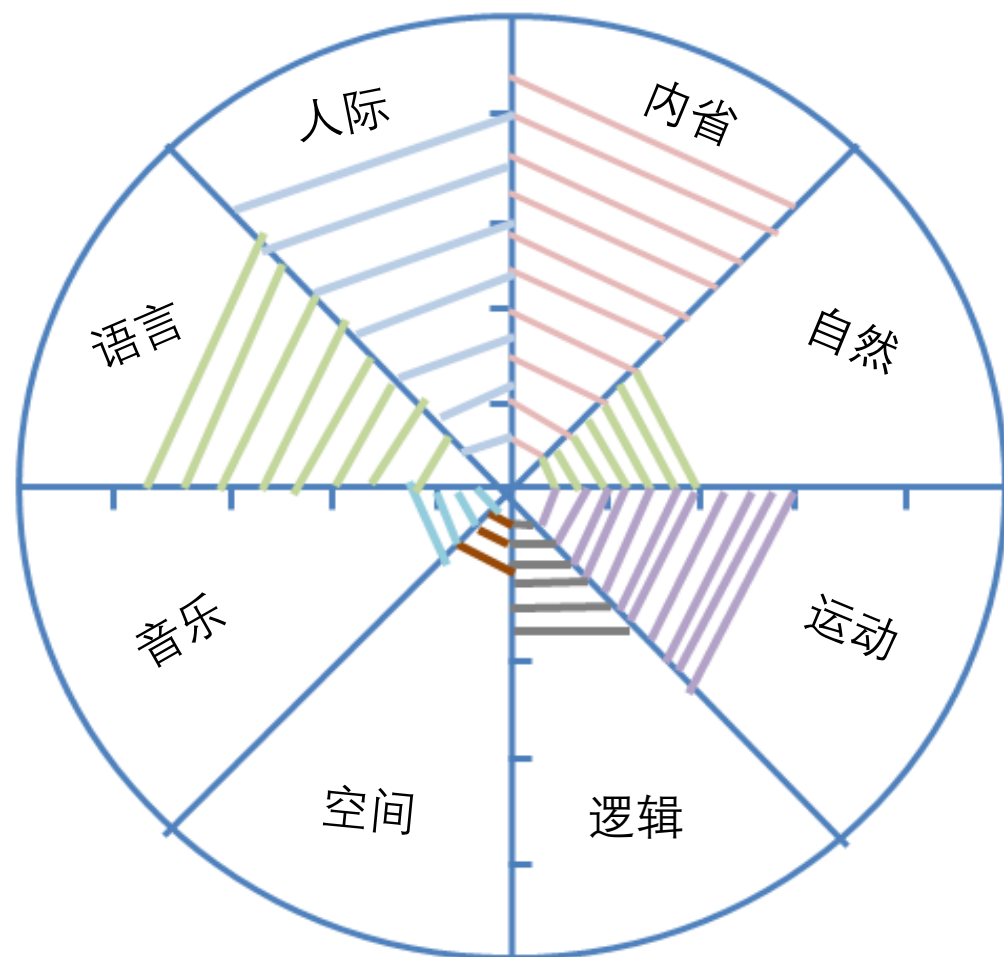


多元智力

多元智力	人际交往智能
能力特征	<ol style="list-style-type: none">1. 喜欢与人交流2. 善解人意，体贴他人3. 人际关系好4. 喜欢团队合作5. 别人喜欢和你在一起6. 容易被认为是团队的核心
职业匹配	教师、律师、推销员、公关人员、主持人、管理者、政治家



能力披萨



1. 每个能力板块1—5分打分，完成能力披萨图
2. 小组内交换，相互打分
3. 想想证明能力的事件有哪些？



成就事件

五大要素	成就事件
目标	需要完成的事情
困难	你面临的障碍、限制或困难
行动	你是如何一步步克服障碍、达成目标的
结果	你取得了什么成就，最好能够量化评估(用某种方法衡量或以数据说明)。
能力	从“成就事件”中分析自己具备的能力



感谢你的倾听