自我认知-成就经历盘点

成就经历盘点是一种质性的自我认知的方法，通过回顾自己的成就经历，不仅可以提高自我效能感 ，还可以对自己所具备的能力进行具体分析，进行成就经历盘点时，可从以下几点进行分析：你要达到的目标，遇到的困难，你一步一步做过的事情，你取得的成就，证明你的成就。

举例 ：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **第1栏**  **你要达到的目标** | **第2栏**  **某种障碍**  **（或不得不克服的困难）** | **第3栏**  **你一步一步做过的事情** | **第4栏**  **对结果的描述**  **（你取得的成就）** | **第5栏**  **证明成就的任何衡量方法或数量** |
| **1、竞选**  **舍长** | **必须演讲，但我从来没在众人前讲过话** | **1）写好稿子**  **2）一遍一遍对着镜子练习直到熟练** | **我的竞选演讲获得了大家的认可** | **除另一个竞争对手没投我票外，宿舍其余3人全部支持我** |
| **2、** |  |  |  |  |
| **3、** |  |  |  |  |
| **4、** |  |  |  |  |
| **5、** |  |  |  |  |
| **6、** |  |  |  |  |
| **7、** |  |  |  |  |