

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、				