

游戏 1：传记写作

【目的】形成正确的自我意识，包括自己的目标和行为取向。

【时间】不限。

【地点】安静的地方。

【道具】纸、笔。

【程序和要求】

第一步：撰写传记故事和绘制人生图。

(1) 写一篇关于自己的传记性故事（以第三人称口吻写，可以略去名字），想象它将在 10 年后被发表在《南方人物周刊》、《人民日报》或 CCTV《人物》等杂志、报纸或电视上。这个故事将讲述你杰出的成就和你具有新闻价值的成功。

(2) 拿出一张纸来，愈大张愈好，画出你的“人生图”。以 10 年后为立足点，尽可能回顾自己过去的一生（类似人生大事记）。认知了这些事件后，就把它写下来，并都按时间顺序描绘在坐标图中，然后注记对于人生的各种感觉（譬如说，侧重质的方面，如“好怕、美妙”等等），同时，还要标示出你认知的各个事件。

【思考】

(1) 站在第三者的角度看，你觉得这传记怎样？你感觉怎样？你认为那个人还没有完成的事业是什么？那个人必须要面对的是什么？那个人必须决定什么？选择什么？那个人的自传向哪些人说了什么？那个人在人生中完成了什么？还有什么尚未完成的？

(2) 在写传记时，哪些方面是很容易就能描述出来，不会觉得不自在的？有没有不容易描述出来的方面？或者是不知道的方面？或者是觉得不自在的方面？

(3) 你取得什么样的成就才能实现你的梦想？什么样的结果能让你感到极度开心？你希望留下怎样的传奇经历？

第二步：回顾你自己在前面的各类自我意识的测试中的得分以及各项训练情况，确定自己特殊的能力、长处和特征。

回答以下问题。

(1) 什么样的价值观、学习风格和变革取向将帮助你达成你在第一步中所确定的愿望？

(2) 你对于自己的能力、弱点、特征感觉怎样？你的感觉怎样影响到你，以及你做的事情？你能不能想出一些例子来？

(3) 你认为，其他人是否知道你对自己的感觉是怎样的？

(4) 谁在影响你？什么在影响你？你做了什么？怎么做的？不妨画一张影响图，显示出各种影响你的力量，是从哪里来的？这些影响有没有相互抵触的地方？你的反应是怎样？你自我管理的成效怎样？

(5) 你认为其他人对你的看法是否和你对自己的看法一样？或者，有的人看法一样，有的人看法不一样，谁的看法和你一样？

(6) 最后，回顾一下你给这些问题写下的答案，你认为怎样？给你自己描绘出怎样的形象来？你觉得怎样？

第三步：交流

(1) 将第一步的传记拿给同事、同学、朋友、家人看一看？看看他们能否认出你？

(2) 与你的家人和一些非常了解你的人面谈。让他们描述对你的看法，什么是你独特的长处和能力，他们对你的将来如何看待？在面谈的时候需要问到如下的问题：

① 你所崇敬的成功人士有哪些？他们拥有怎样的能力和特征？

② 你知道哪些人在开发他们的潜力方面失败了？你认为他们失败的最主要的原因是什么？

③ 你认为我所拥有的独特和显著的能力是什么？

④ 你认为我应该将自己提高和发展的努力集中在什么领域？

⑤ 你认为我 10 年以后将会怎样？

⑥ 我最重要的长处和短处是什么？

第四步：根据前几步的结果为未来做计划。

(1) 为实现你的愿景，你应完成哪些事情、要采取哪些行动？

(2) 你需要参加什么课程？需要阅读什么？

(3) 需要认识什么人？

(4) 需要参加什么课余或平衡生活的活动?

(5) 什么样的精神活动将是最有意义的?

第五步：根据以上步骤和要求写一篇关于自己的文章。

对上述问题的回答，应该写下来交给你的老师，或者交给你的家庭成员安全保管。5 年后再重新阅读，来检查自己在多大程度上正在按照计划进行。

游戏 2：自我驱动说明书

自驱力就是一个人的内在动力来源，是自己的发动机。有了自驱力的个人不需要外力的支援也可以独立前进，而且如果外力的方向是错误的，自驱力也可以凭借自己的力量让自己走向正确的方向。自驱力是比“自动自发”更具有内心力量的员工精神。在“自驱力”驱动下工作的员工，能自己让自己跑起来，他们对待工作的态度是百分之百的投入，对工作有一种非做不可的使命感。高效的自驱力需要建立在对自我优劣势清晰认知的基础之上。请结合下面的“自我驱动说明书”，尝试填写自驱力统计表。

【自驱力说明】

1. 自我探索，特质的双刃剑效应。思考两个问题：

(1) 你身上会给自己带来最大伤害的特质是什么？你如何保护自己不受它的伤害？

(2) 你需要什么样的环境和支持，让自己的优势能够在工作中发挥出来？

2. 优势变弱点常见的几种情况：

(1) 有的时候弱点是我们优势的滥用。比如你是一个善于帮助大家找到共识，避免冲突的人，可是当团队意见不一致时，你就当和事佬和稀泥糊弄过去，保持表面的和谐，而没有去根除问题。

(2) 有的时候弱点是我们优势带来的偏见。比如：你是一个喜欢创新的人，不喜欢循规蹈矩。你认为循规蹈矩的人是老古板，拉低了团队的效率，可是其实你因为自己的偏好忘记了规矩的价值。

(3) 有的时候弱点是我们的优势用错了地方。比如你是一个积极乐观的人，如果非要让你去做控制风险的工作，那么就糟糕了。

(4) 有的时候优势背后的弱点，仅仅是被和你不同的人误解。比如你是一个目标感很强的人，但那些关系导向的人可能会觉得你冷血。

3. 如何避开优势的黑暗面伤害到自己？

(1) 审时度势，其实这就是分辨用优势的时间、地点和方式。

(2) 在不适合用自己优势的时候，找支持系统，用它的优势。

管理好自己优势黑暗面的同时，自然地开始发挥别人的优势了。

4. 如何发挥特质的光明面？思考三个问题

- (1) 在你最难受或者最疲惫的时候，最快速的充电方法是什么？
 - (2) 你最有效率的工作方式是什么？
 - (3) 你需要什么样的环境和支持才能发挥优势？
- 特质其实也代表了你最深层的需要。只有满足自己的需要，你才能发挥出优势的光明面。

自驱力统计表

我的优势	优势的反面	怎么办
1		
2		
3		
如何最大化优势的正面		
1		
2		
3		