

优势与卡点观察卡

自愿反思 / 课前可选 5—8 分钟

用一件发生过的小事认识自己，再选一次小实验。没有总分、类型、排名或诊断。这里是原创课堂反思卡，没有经过心理测量验证。

可以跳过任何题目，不必提交或公开。默认仅在当前页面输入，不自动保存；只有点“保存到本机”才写入浏览器。共享设备用完请清空。无账号、无网络请求、无 AI 分析。

01 • 回看最近，不替一生下结论

回想最近一次开始做事，我更接近哪种做法？

暂不回答 / 不确定 / 都不符合

可以留空。这些是讨论提示，不会推算人格或能力。

最近遇到不赞同自己的反馈，我先做了什么？

暂不回答 / 不确定 / 都不符合

可以留空。这些是讨论提示，不会推算人格或能力。

最近没启动时，哪种条件最影响我？

暂不回答 / 不确定 / 都不符合

可以留空。这些是讨论提示，不会推算人格或能力。

下面哪种惯性，这次可能有一点像我？

暂不回答 / 不确定 / 都不符合

可以留空。这些是讨论提示，不会推算人格或能力。

02 • 用经历支持，再设计一次改变

一次近期小成功：当时做了什么？不写私人身份或细节

我想借用的一项优势，以及支持它的行为

这项策略什么时候可能用过头？也写一次相反的经历

影响我的情境、资源，以及我需要的支持

这周只试一个调整：如果遇到.....，我先做.....

什么时候、在哪里、用多少时间？怎样减少一个干扰？

7 天后回来：做了什么，策略是否有帮助，下一次怎么改？

只把愿意分享的行动，带回课堂。

在个人行动卡里，手动填写愿意使用的一项优势和一个卡点对策。此页不会自动传送你的选择或反思。

打开个人行动卡 →



AHALab × ZimaBlueAI

aha-lab.ai

重建 AI 时代的物理意义感

AHALab × ZimaBlueAI · 公开学习材料 · 尚未试教 · 匿名教学案例，不含应用源码

