



# 聆听

信息或想法的接收、保留  
和处理

## 基础 聆听他人

步骤

0

我聆听他人且不打断

步骤

1

我聆听他人, 并能记住简短的指示

步骤

2

我聆听他人, 如果我不明白, 可以提出问题

步骤

3

我聆听, 并能够向他人转述谈话主题

步骤

4

我聆听他人, 并能理解他们与我交流的目的

步骤

5

我聆听他人, 并在过程中记录重要信息



## 聆听

信息或想法的接收、保留  
和处理

中级  
展现影响

步骤

6

我通过使用眼神接触和肢体语言来表明我在聆听

步骤

7

我通过使用开放性问题来加深理解, 以显示我在聆听

步骤

8

我通过总结或重新表述我所听到的内容来表明我在聆听



## 聆听

信息或想法的接收、保留  
和处理

高级  
认识到影响

步骤

9

我能意识到说话者是如何通过他们的语气来影响我的

步骤

10

我能意识到说话者是如何通过他们的语言来影响我的



## 聆听

信息或想法的接收、保留和处理

## 大师级 批判性聆听

步骤

**11**

我批判性地聆听, 并比较不同的观点

步骤

**12**

我批判性地聆听并思考观点的差异来自何处

步骤

**13**

我批判性地聆听, 并识别出不同观点的潜在偏见

步骤

**14**

我批判性地聆听, 并使用提问来评估不同的观点

步骤

**15**

我批判性地聆听, 并在发言者的说话或行为方式之外, 客观地评估不同的观点



# 发言

对信息或想法的口头传递

## 基础

清晰有效地发言

步骤  
0

我能对认识的人清晰地发言

步骤  
1

我能对我认识的小团体清晰地发言

步骤  
2

我能对不认识的个人和小团体清晰地发言

步骤  
3

我能够按逻辑顺序提出观点, 有效地发言

步骤  
4

我考虑听众已知晓的内容, 从而有效发言

步骤  
5

我通过使用适当的语言来有效地发言

步骤  
6

我通过使用适当的语气、表情和手势有效地发言



# 发言

对信息或想法的口头传递

## 中级

引人入胜地发言

步骤  
7

我通过使用事实和例子来支持观点,从而使我的发言具有吸引力

步骤  
8

我通过使用视觉辅助来支持观点,从而使我的发言具有吸引力

步骤  
9

我通过使用语气、表情和手势来吸引听众,使发言具有吸引力



# 发言

对信息或想法的口头传递

## 高级 调整发言

步骤

10

我根据听众的反应, 改变语言、语气和表情, 从而调整发言

步骤

11

我针对听众的不同反应提前规划, 从而调整发言

步骤

12

我根据听众的反应, 改变说话内容, 从而调整发言



**发言**  
对信息或想法的口头传递

**大师级**  
影响性发言

步骤

**13**

我通过改变我的观点结构, 以最佳方式说服听众, 从而通过发言施加影响

步骤

**14**

我通过改变所使用的案例和事实, 以最佳方式说服听众, 从而通过发言施加影响

步骤

**15**

我通过阐述令人信服的愿景来说服听众, 从而通过发言施加影响



# 解决问题

找到解决某种情况或挑战的方法的能力

基础  
完成任务

步骤

0

我按照指示完成任务

步骤

1

如有需要, 我会通过寻求帮助来完成任务

步骤

2

如有需要, 我会通过向别人解释问题、寻求建议, 从而完成任务

步骤

3

我通过自己寻找所需的信息来完成任务



# 解决问题

找到解决某种情况或挑战的方法的能力

中级  
探究问题

步骤

4

我通过提出不同的可能解决方案来探索问题

步骤

5

我通过思考可能解决方案的优点和缺点来探索问题

步骤

6

我通过识别不具备简单技术解决方案的情况，来探索复杂的问题

步骤

7

我通过在研究的基础上建立自己对问题的理解，来探索复杂的问题

步骤

8

我通过分析原因和影响来探索复杂的问题



## 解决问题

找到解决某种情况或挑战的方法的能力

## 高级

分析复杂的问题和解决方案

步骤

9

我通过提出一系列的选择, 为复杂的问题创造解决方案

步骤

10

我通过评估不同选择的优劣, 为复杂的问题创造解决方案

步骤

11

我通过逻辑推理来分析复杂的问题

步骤

12

我通过提出和检验假设来分析复杂的问题



## 解决问题

找到解决某种情况或挑战的方法的能力

大师级  
实施战略计划

步骤

13

我实施战略计划来解决复杂的问题

步骤

14

我实施战略计划来解决复杂的问题, 并评估其成果

步骤

15

我实施战略计划来解决复杂的问题, 并总结出学习经验, 用于随后不断完善这些计划



# 创造力

利用想象力和产生新的想法

## 基础 想象和产生想法

步骤

0

我能够想象不同的情况

步骤

1

我能想象不同的情况，并能说出我所想象的情况

步骤

2

我能想象不同的情况，并能以不同的方式将其变为现实

步骤

3

当我获得明确的说明时，我就会产生想法

步骤

4

我产生想法来改善某些事物

步骤

5

我通过结合不同的概念产生想法



# 创造力

利用想象力和产生新的想法

## 中级

利用创造力和发展想法

步骤

6

我在工作中运用创造力

步骤

7

我在更广泛的生活中运用创造力

步骤

8

我通过使用思维导图来发展想法

步骤

9

我通过向自己提问来发展想法

步骤

10

我通过考虑不同的观点来发展想法



# 创造力

利用想象力和产生新的想法

高级  
有效创新

步骤

11

我在小组中工作时能有效地创新

步骤

12

我通过寻求不同的经验和刺激来有效地创新



## 创造力

利用想象力和产生新的想法

**大师级**  
支持他人创新

步骤

**13**

我通过分享一系列的工具来支持其他人进行创新

步骤

**14**

我通过评估不同情况所适用的创造性工具来支持他人的创新

步骤

**15**

我通过指导他人如何更有创造力, 支持他人创新



## 保持积极

使用战术和战略来克服挫折和实现目标的能力

基础  
不断尝试

步骤

0

我可以分辨我的感觉是积极的还是消极的

步骤

1

我可以分辨他人的感觉是积极的还是消极的

步骤

2

在出现问题时我仍然继续尝试

步骤

3

在出现问题时我仍然继续尝试并保持冷静

步骤

4

当出现问题时, 我继续尝试, 并思考其原因

步骤

5

在出现问题时我仍然继续尝试并鼓励他人

步骤

6

当出现问题时, 我继续尝试, 并鼓励其他人也继续尝试



## 保持积极

使用战术和战略来克服挫折和实现目标的能力

中级  
找到机会

步骤

7

我能在困难情况下寻找机会

步骤

8

我能在困难情况下寻找机会并与他人分享

步骤

9

我能在困难情况下寻找机会, 并调整计划从而利用这些机会

步骤

10

我能在困难情况下寻找机会, 并制定新计划从而利用这些机会



## 保持积极

使用战术和战略来克服挫折和实现目标的能力

高级  
管理风险和回报

步骤

11

我能识别机会中的风险和收益

步骤

12

我能识别机会中的风险和收益, 并制定对其进行管理的计划



## 保持积极

使用战术和战略来克服挫折和实现目标的能力

## 大师级

支持他人保持积极态度

步骤

13

我通过管理自己的反应, 支持他人保持积极的态度

步骤

14

我通过帮助他人看到机会来支持他人保持积极态度

步骤

15

我通过帮助他人看到机会并制定抓住机会的计划, 来支持他人保持积极态度



## 志存高远

有能力设定明确的、有形的目标，并设计出实现这些目标的有效途径

基础  
有效工作

步骤

0

我能意识到某件事对我是否过于困难

步骤

1

我知道对我来说什么情况才算是工作出色

步骤

2

我在工作中谨慎并注重细节

步骤

3

当成功时，我带着自豪感工作

步骤

4

我在工作中以积极的态度对待新的挑战



## 志存高远

有能力设定明确的、有形的目标，并设计出实现这些目标的有效途径

## 中级 设立目标

步骤

5

我能为自己设定目标

步骤

6

我根据对需求的理解来设定目标

步骤

7

我设定目标，并对实现这些目标所需的任务进行优先级排序

步骤

8

我设定目标并确保有合适的资源来实现这些目标

步骤

9

我设定目标并计划以最佳方式让他人参与其中



## 志存高远

有能力设定明确的、有形的目标，并设计出实现这些目标的有效途径

## 高级 创建计划

步骤

10

我基于我和他人的技能来制定计划

步骤

11

我制定的计划包括明确的目标，让进展有迹可循

步骤

12

我在制定计划时，会参考外部意见，包括构建性的批评意见



## 志存高远

有能力设定明确的、有形的目标，并设计出实现这些目标的有效途径

## 大师级 制定长期战略

步骤

13

我制定长期战略时会考虑优势、劣势、机会和威胁

步骤

14

我制定的长期战略会利用定期里程碑来保证进度

步骤

15

我制定的长期战略包括反馈循环，从而支持战略的灵活性和适应性



## 领导力

支持、鼓励和发展他人，从而实现共同目标

## 基础 理解情绪

步骤

0

我知道我对某件事情的感受

步骤

1

我知道如何向我的团队解释我对某件事情的感受

步骤

2

我知道如何认识到他人对某事的感受



## 领导力

支持、鼓励和发展他人，从而实现共同目标

## 中级 管理任务

步骤

3

我能够以公平的方式为他人分配任务

步骤

4

我管理时间并分享资源，从而支持任务的完成

步骤

5

我能管理小组讨论，从而达成共同决定

步骤

6

我能管理分歧，从而达成共同的解决方案



## 领导力

支持、鼓励和发展他人，从而实现共同目标

高级  
管理和支持他人

步骤  
7

我能认识到自己作为领导者的优势和劣势

步骤  
8

我能认识到我的团队中其他人的优势和劣势

步骤  
9

我能认识到我的团队中其他人的优势和劣势，并依此分配职责

步骤  
10

我通过指导来支持他人

步骤  
11

我通过技术辅导来支持他人

步骤  
12

我通过激励他人来支持他们



## 领导力

支持、鼓励和发展他人，从而实现共同目标

## 大师级 适应性领导力

步骤

13

我能反思自己的领导风格及其对他人的影响

步骤

14

我能反思自己的领导风格，并且扬长避短

步骤

15

我能反思自己的领导风格，并根据情况调整我的领导方式



# 团队合作

与他人合作以实现共同的目标

## 基础 与他人良好合作

步骤

0

我以积极的方式与他人合作

步骤

1

我通过恰当的行为与他人良好合作

步骤

2

我准时可靠，从而与他人良好合作

步骤

3

我通过承担完成任务的责任与他人良好合作

步骤

4

如果我可以的话，我会通过支持他人来与他人良好合作

步骤

5

我理解并尊重他人的文化、信仰和背景的多样性，从而与他人良好合作



## 团队合作

与他人合作以实现共同的目标

**中级**  
为团队做出贡献

步骤

**6**

我能为团体决策做出贡献

步骤

**7**

我能为团体决策做出贡献, 同时认识到他人想法的价值

步骤

**8**

我通过鼓励他人做出贡献, 为团体决策做出贡献



## 团队合作

与他人合作以实现共同的目标

高级  
提升团队

步骤

9

我通过防止无意义的冲突, 来提升团队

步骤

10

我通过解决无意义的冲突来提升团队

步骤

11

我通过建立超越个人直接团队的关系来提升团队



## 团队合作

与他人合作以实现共同的目标

大师级  
影响团队

步骤

12

我通过反思进展并提出改进建议来影响团队

步骤

13

我通过评估成功和失败并分享经验来影响团队

步骤

14

我通过评估他人的长处和短处并提供相应支持, 从而支持团队

步骤

15

我通过引入外部专家和关系来支持团队