



聆聽他人

接受、保留和處理信息或想法

初學者
聆聽他人

階段零

我通過總結或改寫我所聽到的內容來表明我在聽別人說話。

第一階段

我能傾聽他人的意見，並能記住簡短的指令

第二階段

我在傾聽別人的意見時，如果不明白，可以提出問題

第三階段

我能一邊聽別人說，一邊記錄重要信息

第四階段

能傾聽他人的意見，並能知道他們與我交流的目的和原因

第五階段

我能一邊聽別人說，一邊記錄重要信息



聆聽他人

接受、保留和處理信息或想法

中間 展示聽力

第六階段

我能通過眼神接觸和肢體語言來表明我在聽別人說話。

第七階段

我通過總結或改寫我所聽到的內容來表明我在聽別人說話。

第八階段

我通過總結或改寫我所聽到的內容來表明我在聽別人說話。



聆聽他人

接受、保留和處理信息或想法

高深
認識到影響

第九階段

我能意識到演講者是如何通過改變說話的聲調來影響我。

第十階段

我能意識到說話者是如何通過他們的語言影響我的。



聆聽他人

接受、保留和處理信息或想法

掌握
批判性地聽取意見

第十一階段

我會批判性地傾聽並比較不同的觀點

第十二階段

我能批判性地傾聽並思考觀點的差異來自何處

第十三階段

我批判性地傾聽並識別不同觀點中的潛在偏見

第十四階段

我批判性地傾聽並透過提問來評估不同的觀點

第十五階段

批判性地傾聽，並超越發言者的說話或行為方式，客觀地評價不同的觀點。



說話

口頭傳遞信息或想法

初學者

說話清晰有效

階段零

我對我認識的人說得很清楚

第一階段

我對我認識的一小組人能清楚地說話

第二階段

我對我不認識的個人和小組清楚地說話

第三階段

我能通過按邏輯順序提出觀點來有效地說話

第四階段

我通過思考我的聽眾已經知道的東西來有效地說話

第五階段

我通過使用適當的語言有效地說話

第六階段

我通過使用適當的語氣、表情和手勢有效地說話



說話

口頭傳遞信息或想法

中間

說話引人入勝

第七階段

我通過使用事實和例子來支持我的觀點，從而有吸引力地說話。

第八階段

通過使用視覺輔助工具來支持我的觀點，從而有吸引力地進行演講

第九階段

通過使用語氣、表情和手勢來吸引聽眾，使他們參與進來。



說話
口頭傳遞信息或想法

高深
能適應觀眾地發言

第十階段

根據聽眾的反應改變我的語言、語氣和表情，從而適應性地說話。

第十一階段

通過預測聽眾的不同反應來調整說話內容

第十二階段

根據聽眾的反應改變我的內容，有適應性地說話



說話
口頭傳遞信息或想法

掌握
有影響力的發言

第十三階段

通過改變我的觀點的結構，以最好的方式說服聽眾，從而有影響力地說話。

第十四階段

通過改變我所使用的例子和事實來最好地說服聽眾，從而有影響力地說話。

第十五階段

通過闡述令人信服的願景，說服聽眾，從而有影響力地說話。



解難能力

有能力找到解決困難或挑戰的方法

初學者
完成任務

階段零

我通過遵循指示完成任務

第一階段

如果我需要幫助，我會通過找人幫忙來完成任務

第二階段

如果需要的話，我通過向別人解釋問題來完成任務，尋求建議

第三階段

我通過自己尋找需要的信息來完成任務



解難能力

有能力找到解決困難或挑戰的方法

中間 探討問題

第四階段

我通過創造不同的可能解決方案來探索問題

第五階段

我通過思考可能的解決方案的優點和缺點來探索問題

第六階段

我通過識別沒有簡單技術解決方案的情況來探索複雜問題

第七階段

我通過總結或改寫我所聽到的內容來表明我在聽別人說話。

第八階段

我通過總結或改寫我所聽到的內容來表明我在聽別人說話。



解難能力

有能力找到解決困難或挑戰的方法1

高深

分析複雜的問題和解決方案

第九階段

我通過產生一系列的選擇來創造複雜問題的解決方案

第十階段

我通過評估一系列選項的積極和消極影響，為複雜的問題創建解決方案。

第十一階段

我會批判性地傾聽並比較不同的觀點

第十二階段

我能批判性地傾聽並思考觀點的差異來自何處



解難能力

有能力找到解決困難或挑戰的方法

掌握
實施戰略計劃

第十三階段

我實施戰略計劃來解決複雜的問題

第十四階段

實施戰略計劃以解決複雜的問題並評估其成功與否

第十五階段

我實施戰略計劃來解決複雜的問題，並通過學習來不斷完善這些計劃



這些計劃

發揮想像力，創造新想法

初學者

想像和產生創意

階段零

想像不同的情況

第一階段

我能想像不同的情況，並能說出我想像的內容

第二階段

能想像不同的情況，並能以不同的方式將其變為現實

第三階段

當我得到一個明確的簡報時，我會產生想法

第四階段

產生想法來改善某些東西

第五階段

通過結合不同的概念產生想法



這些計劃

發揮想像力，創造新想法

中間

利用創造力和發展想法

第六階段 在工作中使用創造力

第七階段 在更廣泛的生活背景下使用創造力

第八階段 我通過使用思維導圖來發展想法

第九階段 可以通過向自己提問來發展想法

第十階段 通過考慮不同的觀點來發展想法



這些計劃

發揮想像力，創造新想法

高深
有效創新

第十一階段

在小組中工作時能有效地進行創新

第十二階段

通過尋求各種經驗和刺激有效地進行創新



這些計劃

發揮想像力，創造新想法

掌握
支持他人進行創新

第十三階段

通過分享一系列的工具有來支持他人進行創新

第十四階段

通過評估不同情況下的正確創意工具來支持他人進行創新

第十五階段

通過輔導他人進行創新，使其更有創造力。



保持積極的態度

有能力使用戰術和戰略來克服挫折和實現目標

初學者
繼續嘗試

階段零

我可以知道我什麼時候感覺到積極或消極

第一階段

我能分辨出他人的積極或消極情緒

第二階段

當出現問題時，我會繼續嘗試

第三階段

當出現問題時，我會繼續努力並保持冷靜

第四階段

當出現問題時，我會繼續嘗試，並思考發生了什麼

第五階段

當遇到困難時，我會繼續努力，並幫助他人振作起來

第六階段

當遇到困難時，我會繼續努力，並鼓勵他人繼續努力



保持積極的態度

有能力使用戰術和戰略來克服挫折和實現目標

中間 尋找機會

第七階段

我在困境中尋找機會

第八階段

我在困境中尋找機會，並與他人分享這些機會

第九階段

我在困境中尋找機會，並調整計劃以利用這些機會

第十階段

我在困境中尋找機會，並製定新計劃來利用這些機會



保持積極的態度

有能力使用戰術和戰略來克服挫折和實現目標

高深
管理風險與回報

第十一階段

我識別機會中的風險和收益

第十二階段

我能夠識別機會中的風險和收益，並製定管理計劃



保持積極的態度

有能力使用戰術和戰略來克服挫折和實現目標

掌握
支持他人保持樂觀

第十三階段

我通過管理自己的反應來支持他人保持積極的態度

第十四階段

通過幫助他人發現機會來支持他人保持積極心態

第十五階段

我通過幫助他人發現機會並製定計劃來支持他人保持積極的心態



高遠目標

有能力製定明確、具體的目標，並為實現這些目標制定穩健的路線。

初學者
工作效率

階段零

我制定目標，為實現目標安排任務並確定優先次序

第一階段

我通過總結或改寫我所聽到的內容來表明我在聽別人說話。

第二階段

制定目標和計劃，以最佳方式讓他人參與進來

第三階段

當我取得成功時，我感到自豪

第四階段

以積極的態度應對新挑戰



高遠目標

有能力製定明確、具體的目標，並為實現這些目標制定穩健的路線。

中間 設立目標

第五階段

為自己設定目標

第六階段

我根據對需求的理解制定目標

第七階段

我制定目標，為實現目標安排任務並確定優先次序

第八階段

我通過總結或改寫我所聽到的內容來表明我在聽別人說話。

第九階段

制定目標和計劃，以最佳方式讓他人參與進來



高遠目標

有能力製定明確、具體的目標，並為實現這些目標制定穩健的路線。

高深 制定計劃

第十階段

我根據自己和他人的技能製定計劃

第十一階段

我制定的計劃包括明確的目標，以取得切實的進展

第十二階段

我在製定計劃時參考外部意見，包括建設性的批評意見



高遠目標

有能力製定明確、具體的目標，並為實現這些目標制定穩健的路線。

掌握
制定長期策略

第十三階段

我在考慮優勢、劣勢、機會和威脅的基礎上製定長期戰略

第十四階段

制定長期戰略，利用定期的階段性目標使一切都步入正軌

第十五階段

我制定了包含反饋迴路的長期戰略，以支持靈活性和適應性



領導能力

支持、鼓勵並培養他人實現共同目標

初學者
理解情緒

階段零

我管理小組討論以達成共同決策

第一階段

能夠處理分歧，達成共同的解決方案

第二階段

我知道如何識別他人對某事的感受



領導能力

支持、鼓勵並培養他人實現共同目標

中間 管理任務

第三階段

我能夠以公平的方式在他人之間分配任務

第四階段

我管理時間並共享資源以支持完成任務

第五階段

我管理小組討論以達成共同決策

第六階段

能夠處理分歧，達成共同的解決方案



領導能力

支持、鼓勵並培養他人實現共同目標

高深

我能夠以公平的方式在他人之間分配任務

第七階段

認識到自己作為領導者的優缺點

第八階段

認識到團隊中其他人的優缺點

第九階段

認識到團隊中其他人的長處和短處，並據此分配角色

第十階段

通過導師制支持他人

第十一階段

通過教練支持他人

第十二階段

通過激勵他人來支持他人



領導能力

支持、鼓勵並培養他人實現共同目標

掌握
適應性領導

第十三階段

反思自己的領導風格及其對他人的影響

第十四階段

反思自己的領導風格，揚長避短

第十五階段

反思自己的領導風格，並根據情況調整自己的方法



團隊合作

與他人合作實現共同目標

初學者
與他人合作無間

階段零

我以積極的方式與他人合作

第一階段

我通過恰當的行為與他人合作得很好

第二階段

我準時可靠，與他人合作愉快

第三階段

通過承擔責任完成任務，與他人合作無間

第四階段

在力所能及的情況下支持他人，與他人合作愉快

第五階段

通過理解和尊重他人文化、信仰和背景的多樣性，我與他人合作得很好



團隊合作

與他人合作實現共同目標

中間

為小組做貢獻

第六階段

為小組決策做出貢獻

第七階段

為小組決策做出貢獻，同時承認他人想法的價值

第八階段

為小組決策做出貢獻，鼓勵他人做出貢獻



團隊合作

與他人合作實現共同目標

高深
改善團隊

第九階段

通過不製造無益衝突來改善團隊

第十階段

通過解決無益的衝突來改善團隊

第十一階段

通過建立超越直接團隊的關係來改善團隊



團隊合作

與他人合作實現共同目標

掌握 影響團隊

第十二階段 通過反思進展情況和提出改進建議來影響團隊

第十三階段 通過評估成敗和分享經驗教訓來影響團隊

第十四階段 通過評估成敗和分享經驗教訓來影響團隊

第十五階段 通過引入外部專業知識和關係為團隊提供支持