

山东大学
SHANDONG UNIVERSITY

优势探索

主讲人：宫建红
单位：山东大学

目录

CONTENTS

01 | 优势的含义
What is the strength

02 | 发现优势
Discover your strength

03 | 扩大优势
Expand your strength





今天我又轻松
获得了第一名，
太开心了



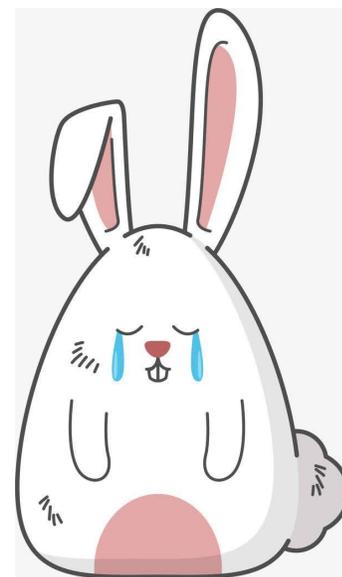
哎呀，我又成了
最后一名了，呜
呜呜...

你要努力呀，
要全面发展，
不能偏科！！





从今天起，你不用
上跑步课了，专心
练习游泳。



PART 01

优势的含义



优势是让你感到强大的东西，当你在一件事上有**绩效**和**能量**，而且会**重复使用**，那么它就是你的核心优势。

——优势理论专家 马库斯·白金汉

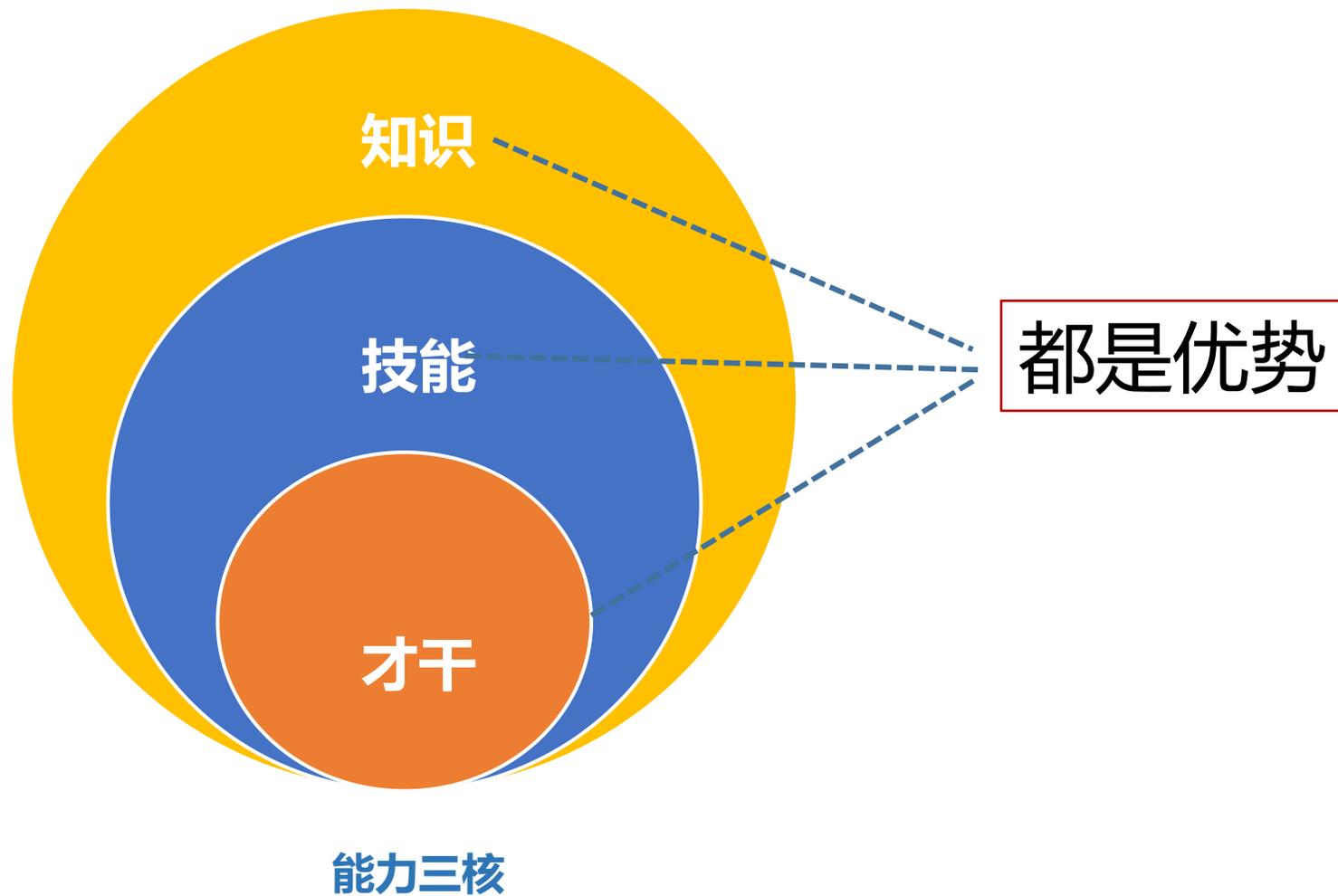


优势三要素：

绩效：别人喜欢；

能量：自己开心；

重复使用：无意识的主动用。



优势无高低



无高低贵贱之分

优势人人有



每个人都有自己的优势

优势理念

优势是需求



使用优势让我们感觉舒服

优势是资源



优势可以是杠杆，帮助我吗省时
省力完成任务



亚当斯密：

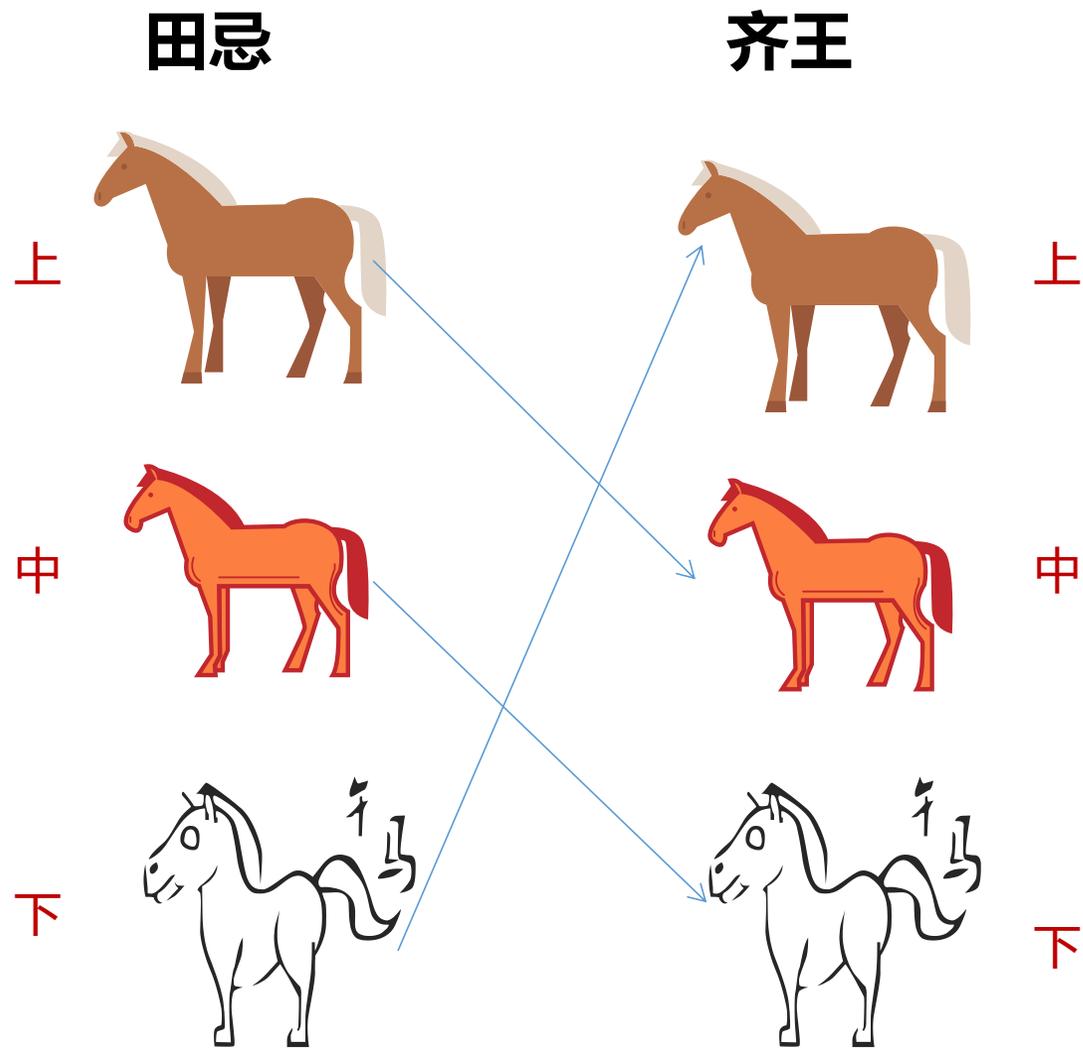
绝对优势理论



大卫·李嘉图：

比较优势理论

生产者	生产铅笔（支/天）	生产橡皮（块/天）
	200	200 ✓
	100 ✓	50



优势误区

01

有的优势更好

02

比别人强的才是优势

PART 02

发现优势





发现优势



向内求



向外求



科学测评



1.向内求：SIGN模型



毫不费力
得到夸赞



情不自禁
自然而然



一学就会
得心应手



过程即是
回报

基于SIGN模型的能量记录表

事情	结果绩效 (满分5分)	事前渴望 (满分5分)	事中投入 (满分5分)	事后满足 (满分5分)	总分 (满分20分)

思维清晰，自我定位清晰，
勇敢，好学上进！

热爱分享，耐心，会是好的人生导师 😊

你的红包

能够给予迷茫期的我们予以指导，
可以成为生涯规划和职业咨询的专家

又了你的红包

超强学习力、感染力、分析力、执行力，资源

2.向外求

请你
夸夸我

温柔的声音，好学向上，学霸的风范，乐于分享，美丽大方！



你的红包

下午5:07

你的红包

超级自信，成长无期，很有界限感的时尚辣妈 😏

这些肯定的话语真能带给人很多力量 🦊

- 15:33
想法很多 魅力大方 😊
- 15:35
夸你慧眼，看上了有意思教练
- 15:41
热情大方、活力四射、乐于接受新鲜事物、脑洞很大 😊
- 15:49
爱学习。
- 16:03
高颜值高学历高要求
爱学习爱分享爱助人
- 16:03
😊 阳光温柔的人，应该会比较能和人平和的沟通吧
- 16:03
乐观积极 聪慧美丽 🌹 🌹 🌹

向外求

请你 夸夸我

- 16:04
听过几期分享，也做过一次分享。后面因为工作太忙没有再继续。总体感觉，你很有亲和力，执行力强，做事不会虎头蛇尾。各种学习，特别投入。积累下去，一定会有爆发的时候。祝福你！
🙏🙏🙏
- 16:16
长的洋气、积极上进、做事有规划、驾驭生活的能力强 👍
- 16:29
内外兼修，有思想的行动派。
- 16:36
美女
- 16:46
小身板有大能量
- 16:49
自信、积极乐观、热爱学习!!!
- 17:05
回复Aa... 每天会议:你还没见过呀。 😊

02

发 现 优 势

Find your strength

03.科学测评

PART 03

扩大优势





成功就是最大限度地发挥优势。

扩大优势的方法：3F法则的刻意练习



Focus on

保持专注

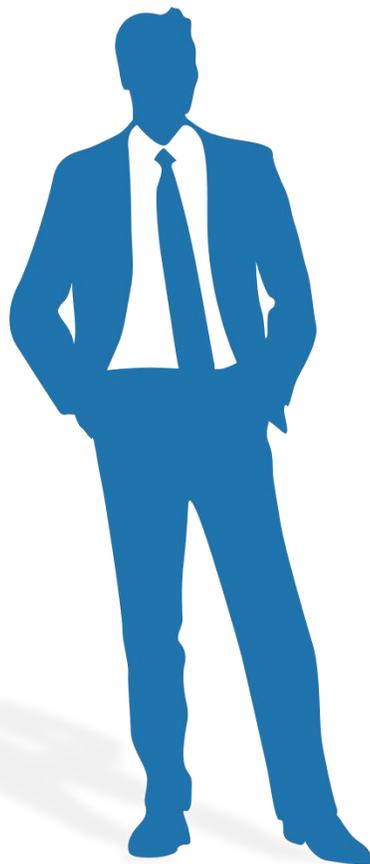


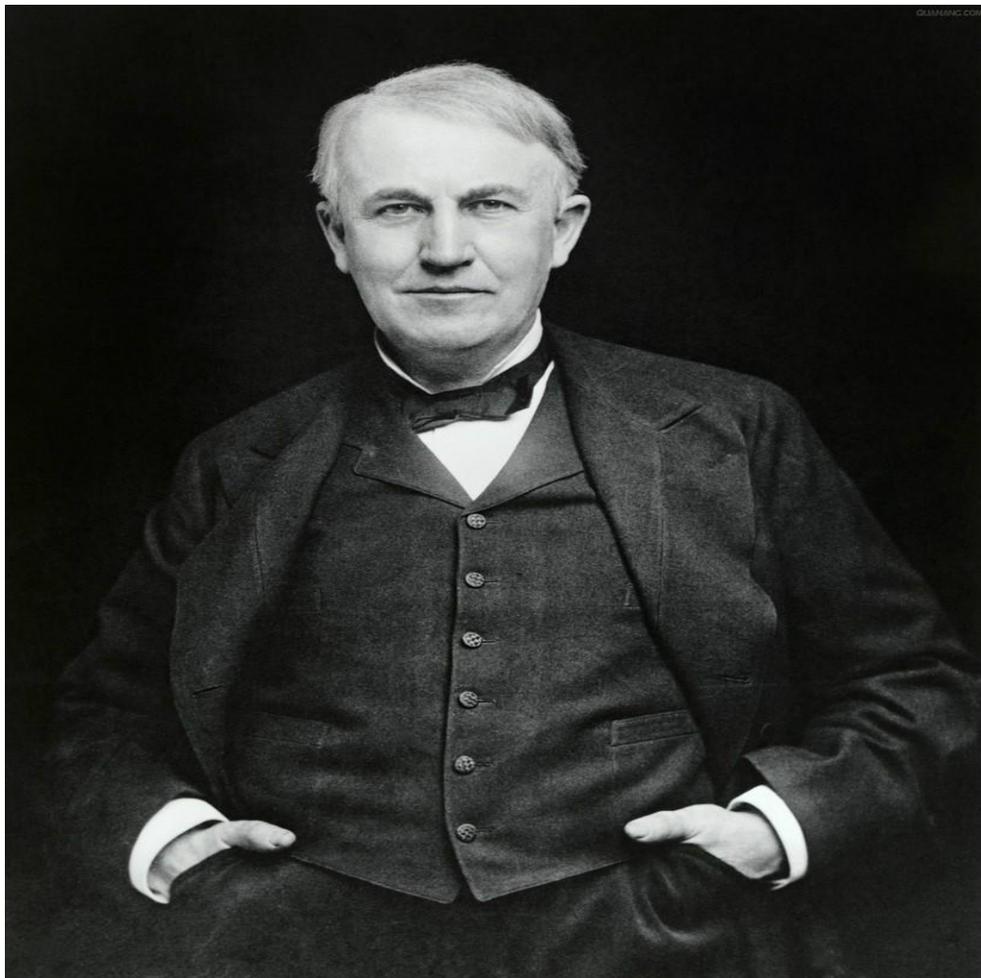
Fix it

纠正错误，并且
进行修改

Feed back

注重反馈





**我一生中从没有工作过一天。
——爱迪生**



**我每天跳着探戈舞去上班。
——巴菲特**

山东大学
SHANDONG UNIVERSITY

祝你职业幸福

