VIA 品格优势识别表

对应练习：**301 VIA 品格优势识别**

T3 盘点排序表 · 优势识别 | 24 项 → 3–5 项 → 一周刻意使用

姓名：_____ 日期：_____

> **怎么用：**两步都别跳。勾的时候只勾**别人也这么说过你的**；挑出来之后一定要写一个**具体的**例子——"我挺善良的"不算例子，"上周三给加班的同事带了个三明治"才算。**优势不用就等于没有**，所以最后一周要真用。

第 1 步 · 勾出"我真的有、别人也这么说过我"的 （不是"我希望自己有"的）

智慧 ☐ 创造力 ☐ 好奇心 ☐ 判断力 ☐ 好学 ☐ 洞察力

勇气 ☐ 勇敢 ☐ 坚毅 ☐ 诚实 ☐ 热忱

人道 ☐ 爱与被爱 ☐ 善良 ☐ 社交智慧

正义 ☐ 团队精神 ☐ 公平 ☐ 领导力

节制 ☐ 宽恕 ☐ 谦虚 ☐ 谨慎 ☐ 自律

超越 ☐ 审美 ☐ 感恩 ☐ 希望 ☐ 幽默 ☐ 灵性

第 2–3 步 · 挑出最突出的 3–5 项，每项写一个最近的真实例子

序	优势	最近一次真正用到它的场景 具体到"上周三、我对谁、做了什么"
1		
2		
3		
4		
5		

第 4–5 步 · 这一周每天刻意用一次 （用优势做事，做完不觉得累，反而像充了电）

日期	今天用哪个优势	做了什么	做完的感觉 累 / 充电
第 1 天			
第 2 天			
第 3 天			
第 4 天			
第 5 天			
第 6 天			
第 7 天			