**自我管理能力大檢閱**

下列有52項的自我管理能力，請按你個人的經驗或別人對你在這些能力的評價

* 第一步：請選擇一種顏色筆，圏出10個你認為自己擁有的某一種自我管理能力。
* 第二步：請選擇另一種顏色筆，圏出3個你認為自己需要改善的自我管理能力。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **冒險** | **警覺** | **堅定** | **精明** |
| **自動自覺** | **真誠** | **勇敢** | **平穩** |
| **坦白** | **開朗** | **關心別人** | **合作** |
| **勇氣** | **專心** | **好奇** | **決斷** |
| **動力** | **變通** | **隨和** | **情緒穩定** |
| **熱情** | **強硬** | **有彈性** | **友善** |
| **慷慨** | **寛容** | **熱心幫助** | **誠實** |
| **主動** | **正直** | **仁慈** | **忠誠** |
| **開放** | **樂觀** | **有條理或整齊** | **耐性** |
| **堅毅** | **抗壓力** | **充滿自信** | **有禮貌** |
| **守時** | **可靠** | **足智多謀** | **自律** |
| **細心** | **自力更新** | **自我表達** | **幽默感** |
| **真摯** | **自發** | **圓滑或婉轉** | **節儉** |