

z 《“长板”验证和发挥计划》操作流程说明

1. 进入学生工作网登录界面，网址如下：

<http://xggl.scujcc.cn/JCSUXG/Sys/UserLogin.html>

2. 进入系统菜单，找到“长板探测和评估”下面的“长板验证和发挥表”如下图：



3. 点击进入菜单，进入如下界面：

“长板”验证和发挥计划	
个体智能长板测试结果（在你排名前三的智能后面打勾）	
语言智力 <input type="checkbox"/> 逻辑数学智能 <input type="checkbox"/> 空间智能 <input type="checkbox"/> 身体动觉智能 <input type="checkbox"/> 音乐智能 <input type="checkbox"/> 人际智能 <input type="checkbox"/> 内省智能 <input type="checkbox"/> 自然观察者智能 <input type="checkbox"/> 存在智能 <input type="checkbox"/> 管理领导智能 <input type="checkbox"/>	
自我体验：选择其中一项或者多项长板进行体验和验证	
十项智能长板相关典型相关事件列举：	你的体验项目
1. 语言智能： (1) 当众口头表达（辩论和演讲）：十人以上的公开场合，在镜头前、舞台上能脱稿； (2) 书面写作：速度快，文思泉涌，文章行云流水，用词得当。 2. 逻辑智能： (1) 数据处理（账目、演算、推理分析等）； (2) 学术研究：（提出假设性问题并探究原因，分析处理、预测数据）。 3. 空间智能 (1) 有设计感：（位置和方向的感受力、表达力）对色彩、图形、位置很敏感； (2) 思维旋转：制作立体模型、拼图、迷宫等。 4. 身体动觉智能 (1) 协调和平衡：体育运动、球类运动等； (2) 动手能力：手工编织作业。 5. 音乐智能 (1) 感受性：领略音乐的各种意境和产生联想； (2) 韵律和节奏：区别不同的声音、节奏、韵律。 6. 人际智能 (1) 沟通能力：善于和不同类型的人沟通；	

4. 依次根据要求填写，红圈部分都要填写，不要遗漏。

个体智能长板测试结果（在你排名前三的智能后面打勾）	
语言智力 <input checked="" type="checkbox"/>	逻辑数学智能 <input checked="" type="checkbox"/>
空间智能 <input checked="" type="checkbox"/>	身体动觉智能 <input type="checkbox"/>
音乐智能 <input type="checkbox"/>	人际智能 <input type="checkbox"/>
内省智能 <input type="checkbox"/>	自然观察者智能 <input type="checkbox"/>
存在智能 <input type="checkbox"/>	管理领导智能 <input type="checkbox"/>

长板验证方法：“5+5+4”公式	
<p>你曾经做过的或现在做的任何事都可以通过以下标准来检验：五感+五性+四线索即554公式。</p> <p>体验是显示我们潜能、天赋、长板的最好证据！如果你在体验中感受到了如下三项以上的感受，那恭喜，你离发现自己的长板更近了一步。</p> <p>一、长板“五感”</p> <p>1. 满足感：是灵魂、精神、心灵深处的满足状态，不是生物本能的满足。表现为做某件事时的无疲劳感、无匮乏感以及全身心投入的充满的状态。</p> <p>2. 超越感：做某件事时，事情本身就是目的。超越了时空、超越了周围环境、超越了自我的一种“无我”状态。当你做事是为了寻求外界认同和结果时，这些事一般不是我们的长板。</p> <p>3. 自然感：是指做事的时候一种自然而然，浑然天成、恰如其分、行云流水、无阻隔，具有流畅性，天人合一的体验状态。</p> <p>4. 效率感：从事与长板相关的事时，上手快，学得快，不费力，效率高。</p> <p>5. 兴奋感：当做某些事时，我们会感到有吸引力、有渴望、有热情、有冲动，并且能启动和激发我们的能量中心，那么和这些事相关的可能就是我们的长板。</p> <p>二、长板“五性”</p> <p>1. 无选择性：无选择性就是自发性。长板就是神经的兴奋点。一旦发现长板，就没有选择了。一切都是长板的选择，没有长板的选择，选任何都是错的。长板具有唯一的真理性、唯一的正确性。从事与长板相关的事时，我们的纠结一般都会很少。</p> <p>2. 无害性：长板一般都是真善美的，是无害的。长板对自己、对他人、对环境等各方面都是无害的。</p> <p>3. 内生性：长板区别于外在驱动，主要来自内心的渴望，而不是来自于他人的期待和外界的认可。</p> <p>4. 持续性：长板是敏感的能里中心和能里场。处于长板状态中的我们是有源源不断的能量的。一旦能量启动，无须我们的意志努力，就可以一直持续进行下去。</p> <p>5. 挑战性：长板的发挥勇于接受挑战，且较少去考虑结果，具有抗挫力，不容易放弃。</p> <p>三、长板“四线索”</p> <p>1. 不假思索的反应（直觉反应）。</p> <p>2. 学得快。</p> <p>3. 高质。</p>	<p>你的体验感受</p>

自我体验：选择其中一项或者多项长板进行体验和验证	
<p>十项智能长板相关典型相关事件列举：</p> <p>1. 语言智能：</p> <p>（1）当众口头表达（辩论和演讲）：十人以上的公开场合，在镜头前、舞台上能脱稿；</p> <p>（2）书面写作：速度快，文思泉涌，文章行云流水，用词得当。</p> <p>2. 逻辑智能：</p> <p>（1）数据处理（账目、演算、推理分析等）；</p> <p>（2）学术研究：（提出假设性问题并探究原因，分析处理、预测数据）。</p> <p>3. 空间智能</p> <p>（1）有设计感：（位置和方向的感受力、表达力）对色彩、图形、位置很敏感；</p> <p>（2）思维旋转：制作立体模型、拼图、迷宫等。</p> <p>4. 身体动觉智能</p> <p>（1）协调和平衡：体育运动、球类运动等；</p> <p>（2）动手能力：手工编织作业。</p> <p>5. 音乐智能</p> <p>（1）感受性：领略音乐的各种意境和产生联想；</p> <p>（2）韵律和节奏：区别不同的声音、节奏、韵律。</p> <p>6. 人际智能</p> <p>（1）沟通能力：善于和不同类型的人沟通；</p> <p>（2）识别：做出反应：轻易觉察出别人情绪变化并作出恰当的反应。</p> <p>7. 内省智能</p> <p>（1）自我反省：接受他人批评，并反省自己；</p> <p>（2）自我调整：遇到挫折能很快恢复平静。</p> <p>8. 自然观察者智能</p> <p>（1）敏感辨别生物和自然界特征：对自然界事物有敏锐的感觉；</p> <p>（2）敏感辨别自然世界特征：对自然界事物有敏锐的感觉；</p>	<p>你的体验项目</p>

验证结论（请评论测试结果和体验结果的符合程度）	
语言智力 <input type="text"/> %相似	逻辑数学智能 <input type="text"/> %相似
空间智能 <input type="text"/> %相似	身体动觉智能 <input type="text"/> %相似
音乐智能 <input type="text"/> %相似	人际智能 <input type="text"/> %相似
内省智能 <input type="text"/> %相似	自然观察者智能 <input type="text"/> %相似
存在智能 <input type="text"/> %相似	管理领导智能 <input type="text"/> %相似

长板发挥

长板是上天赠予你的礼物，一次性赠送给每一个人。在日常生活中，围绕你的长板，展开你的学习、展开你的生活，展开你的工作，展开你的人生。在风云变幻、竞争激烈的社会，长板就是你的定海神针。持续进行那些跟长板相关的事件，持续不断的进行激发和敲打。“任尔东南西北风，咬定长板不放松。”只要认出长板，并且随时记住，就能实现长板在手，前程无忧！

你的长板发挥计划

5.表格最后一栏灰色部分，学生不用管。最后这一栏由辅导员填写。

长板挖掘和发挥指导意见	

辅导员：