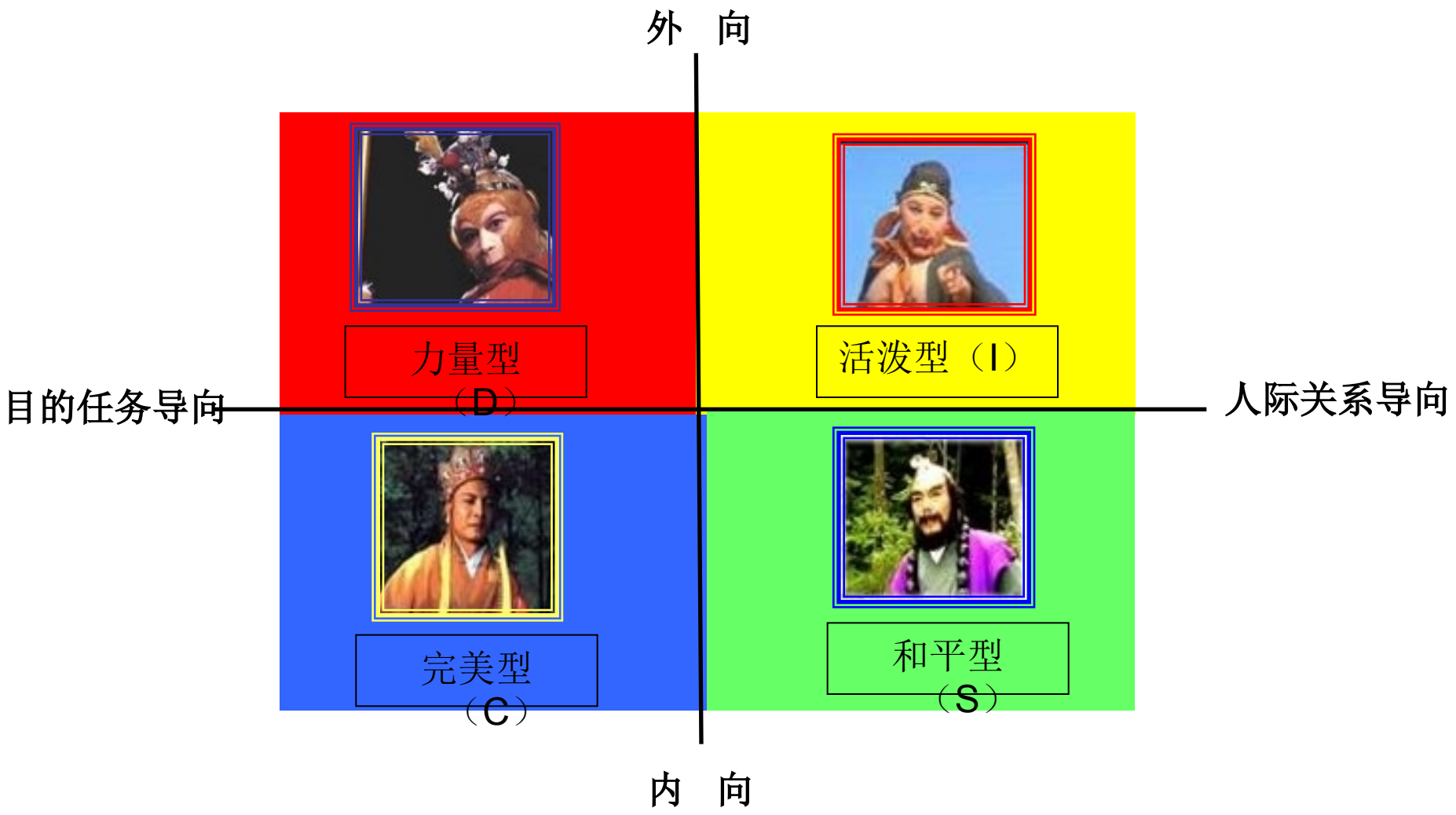


掌握自己 洞悉别人



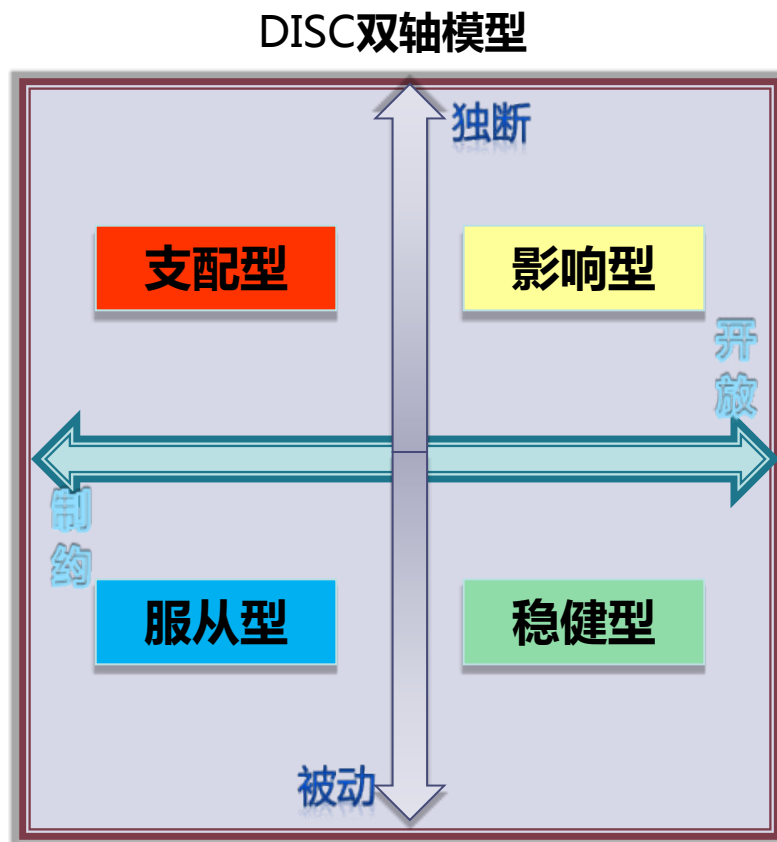
DISC的起源与意义

DISC理论是一种“人类行为语言”，其基础为美国心理学家**威廉·夏尔·顿·马斯顿**(William Moulton Marston)博士在上个世纪二十年代的研究成果。

- 马斯顿博士是研究人类行为的著名学者，他设计了一种可测量事项主要性向因子的性格测验措施，这四项因子分别为**支配 (Dominance)**、**影响(Influence)**、**稳建(Steadiness)**与**服从(Compliance)**，而这套措施也是以四项因子的英文名的第一字母而命名为**DISC**。

DISC的起源与意义

- **Dominance-支配型（指挥者）**
 - 此类人具有高度的**支配性**，凡事要求**成果**，作风**迅速**；在乎的是**目的**。
- **Influence-影响型**
 - 此类人具有高度的**影响力**和**体现欲**，**重感情**是社交高手；在乎的是**人**。
- **Steadiness-安定型**
 - 此类人很有**耐心**，同步也是**体贴**、富有**同情心**的聆听着，对旁人的切身问题以及内心世界尤其关心；在乎的是**为何**。
- **Compliance-分析型**
 - 此类人对于**精确与原则**有着浓厚的关注；是有关构造、细节和事实的**遵照者**；在乎的是**怎样**。



当然大部分人能够在不同步间体现出不同的行为方式。另外，人们也相信一种人能够经过学习和强化来形成一种特定的行为方式，从而突出其行为类型中的某些方面而弱化其他方面。

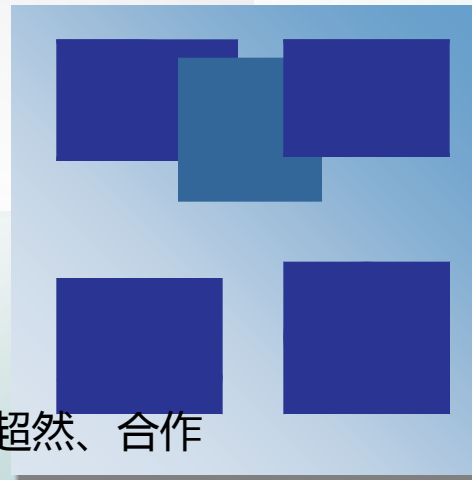
DISC个性特征解析

- 内在行为模式（本我）：
 - 天生的、固有的行为模式，代表最自然真实的内在动机和欲求。这种行为之所以常在处于压力时显现，是因为这时个人没有空间或时间去思索怎样调整的行为，这种行为模式您一般不自知；
- 外在行为模式（超我）：
 - 基于本身对环境的判断与认知，以为自己在特定环境下理应呈现的理想行为模式。这个模式一般代表个人试图在工作中采用的行为类型，是一张环境“面具”，这种行为模式一般不被别人所知；
- 认知行为模式（自我）：
 - 在真实世界里，每个人对自己都有一种特定的认知，继而产生一种特定的行为模式，这种行为模式是个体来自过去的习得性反应（经验）与环境期待的一种结合，这种行为模式相对稳定，所以也一般被别人自己所熟知。

DISC的作风

- 高D 直接、有压迫感、坚决
- 中D 好胜、有自信、不摆架子
- 低D 小心、温和、谦虚

- 高 I 活力充沛、自我促销、轻易交往
- 中 I 稳若泰山、有自信、深思熟虑
- 低 I 自制、悲观、退缩



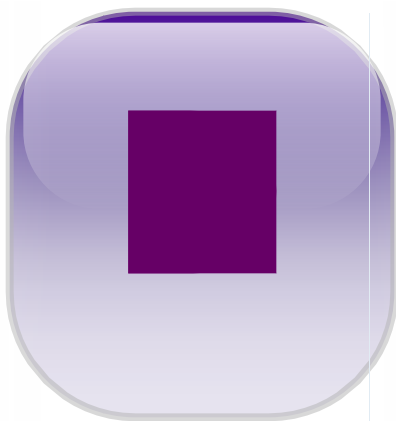
- 高S 有耐心、轻易预测、立场超然、合作
- 中S 冷静、通融、步调快、动作快
- 低S 停不住、性急、即兴、紧张

- 高C 精确、尽忠职守、自制；
- 中C 重分析、逃避、固执；
- 低C 武断、对抗心、不圆滑。

个性特点

优点

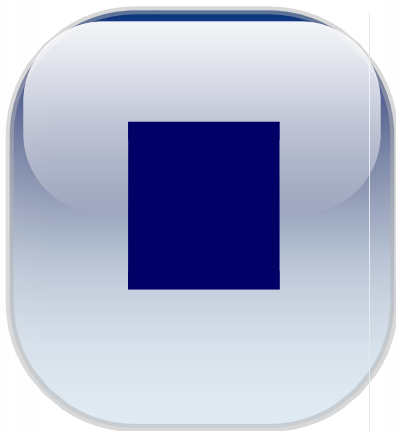
- 天生的**领导者**,强烈的自信心;
- 口才好,有活力,**做事主动**,不易灰心;
- 勇敢,不怕挫折,**直率坦白**,意志坚定;
- 独立自主,反应敏捷,竞争性强,**组织力强**。



缺陷

- 发号施令**,冷漠专制,骄傲自大,独断固执;
- 面对压力时粗鲁,**缺乏耐心**;
- 很糟的听者,**喜欢插嘴**,
- 说话易伤害及支配别人,人际关系差。

- 社交能力**、说服能力、沟通能力强;
- 口才佳**,健谈,乐观,开放,善表演;
- 爱助人,热情亲切,**活力充沛**;
- 善于鼓励士气,**体现能力强**。



- 情绪易怒**,健忘,易信赖人,做事冲动;
- 面对压力时会**杂乱无章**、口出恶言;
- 以自己为中心**,独霸主题,爱打断别人的谈话;
- 喜好多,却不精,缺乏毅力,**办事虎头蛇尾**,
- 无纪律,**缺乏组织观念**。

个性特点

优点

- **稳健性高**,冷静从容,轻易预测,专注力强;
- **高EQ**,谦虚,重确保,风度极佳,适应力强;
- 有耐心,和蔼,**很好的聆听者**,易设身处地为人著想;
- 具有外交手段,说话不直接,**人际关系好**.

缺陷

- 保守,**步调慢**,易紧张,缺乏主见和自信心,
- 回避压力时**犹豫不决**,唯命是从,不擅做决策;
- 不擅体现,不易兴奋,不愿承担责任,**不愿变化**;
- 目的感不强、**比较没有原则**,过分小心。

- 尽忠职守,谨慎,**细心**,精确,自律;
- 天才倾向,**分析力强**,思绪清楚,井然有序;
- **敏感**,独立性强,目的感强;
- 有理想,**有才华**,有计划,有自我牺牲的精神;

- **情绪化**,易抑郁,悲观,欠缺变通,行动力弱;
- 面对压力时会慢半拍,退缩,**优柔寡断**;
- **批评式听者**,易提出批评,但不喜被批评;
- 对人际较不热衷,完美主义倾向,显得**较固执**。

DISC语言及声音特征

Dominance

■ **语言特征**：擅言词，锋利而不圆融；**以事为主**，并要求成果，陈说较多，直接，多利用事实与数据；

■ **声音特征**：说话快，**大声**，单调，说话时较严厉，会有压力，咄咄逼人；句中是强烈的申明而不是问询。

Compliance

■ **语言特征**：以事为主，多利用事实与数据，**陈说少**；

■ **声音特征**：说话缓慢，声音**较温柔**，单调

Influence

■ **语言特征**：以人为主，**主动参加**，陈说较多，多利用意见与故事；

■ **声音特征**：说话快，大声，**抑扬顿挫**，

Steadiness

■ **语言特征**：以人为主；**多利用意见与故事**，陈说较少

■ **声音特征**：**说话缓慢**，较温柔，抑扬顿挫

DISC的行为特征

D

- ◆握手时有力且正式；
- ◆直接目光接触；
- ◆控制过的面部表情；
- ◆僵硬的姿势,显得有自信；
- ◆会用手指别人,手掌紧闭；
- ◆体现意见时向前倾；
- ◆防止身体接触；
- ◆迅速且有目地的动作,手势很大；
- ◆没耐心:脚打拍子,指敲桌面,用笔敲东西；
- ◆要点讯息 - 速度 - 『目前就照我的话作!』.

I

- ◆握手时有力且正式；
- ◆直接目光接触；
- ◆活泼的面部表情；
- ◆休闲接纳的姿势,显得有自信；
- ◆会用手指别人,手掌打开；
- ◆体现意见时向前倾；
- ◆喜欢身体接触；
- ◆迅速无目地的动作,手势与手掌的动作很大；
- ◆涣散:停不下,到处移动,头部晃动；
- ◆要点讯息 - 有活力 - 『做且做得快乐!』.

S

- ◆握手时温和且正式；
- ◆防止目光接触；
- ◆活泼的面部表情；
- ◆休闲接纳的姿势,显得平静；
- ◆手部放松或成杯状,手放口袋中,手掌打开；
- ◆体现意见时向后倾；
- ◆喜欢身体接触；
- ◆动作缓慢稳定,手势不大；
- ◆了解:慢慢点头,头倾向一边；
- ◆要点讯息 - 友善 - 『准备好才做,但一定要做!』.

C

- ◆握手时温和且正式；
- ◆防止目光接触；
- ◆控制过的面部表情；
- ◆僵硬的姿势,显得平静；
- ◆手部放松或成杯状,手掌紧闭,双臂交叉；
- ◆体现意见时向后倾；
- ◆防止身体接触；
- ◆动作缓慢稳定,保守的手势；
- ◆评估:搓下巴,擦眼镜；
- ◆要点讯息 - 精确 - 『做得对,做的准!』.

DISC情绪调适

情绪来自面对压力后的反应，能妥善处理好自己的情绪，才干加强自己的判断力。



压力起源

- 被迟疑立场，权威被挑战；
- 同侪比自己要好，部属跟不上自己的数速度；
- 发觉自己被别人利用；
- 无法掌握环境；
- 没有明确的责任与许可权。

情绪反应

- 直接回应，如【拍桌子】；
- 轻易给人贴上标签，易对人落入主观的价值判断；
- 很痛恨别人找藉口，这会让D型人丧失耐心；
- 对人较不敏感，极难在乎到对别人的感受。

怎样调适 情绪

- 要学习谦虚，自制，冷静，轻松点，把目的降低些；
- 不要人之所欲强加於人；
- 要先学会觉察自己的情绪，才干求改善；
- 多阅读某些软性的文章。

DISC情绪调适

D型

压力起源

- 被迟疑立场，权威被挑战；
- 同侪比自己要好，部属跟不上自己的数速度；
- 发觉自己被别人利用；
- 无法掌握环境；
- 没有明确的责任与许可权。

情绪反应

- 直接回应，如【拍桌子】；
- 轻易给人贴上标签，易对人落入主观的价值判断；
- 很痛恨别人找藉口，这会让D型人丧失耐心；
- 对人较不敏感，极难在乎到对别人的感受。

怎样调适 情绪

- 要学习谦虚，自制，冷静，轻松点，把目的降低些；
- 不要人之所欲强加於人；
- 要先学会觉察自己的情绪，才干求改善；
- 多阅读某些软性的文章。

DISC情绪调适

S 型

压力起源



情绪反应



怎样调适 情绪

- 必须靠自己做出重大决定时；
- 被要求做某些从未做过事；
- 感觉到工作时程急促，没办法按计划行事；
- 政策忽然变化，没时间适应；
- 怕得罪别人，站在台前公开说话。

- 自我反省；
- 怕自己成为别人的承担；
- 不轻易为自己辩驳；
- 逆来顺受；
- 在友好前提下选择妥协。

- 不要过分压抑自己的感觉，勇敢体现出来；
- 不要立即躲进自己的舒适圈，可请教有经验人士；
- 阅读，沉淀自己的心灵；
- 多用主动的行动来突破恐惊。

DISC情绪调适

C 型

压力起源

- 因数据不足而无法做成决策；
- 日常运营轨道受到质疑及挑战；
- 原则、要求、政策、措施不清楚；
- 需要主动与人群接触，环境紊乱，失控，受到质疑、被误会；

情绪反应

- 不擅于强势说服；
- 往往会选择逃避，尤其是利用制度的漏洞；
- 会用问问题的方式来舒解情绪；
- 无奈的摇头，不说话，埋首於工作中。

怎样调适 情绪

- 不要只是逃避、抑郁、生闷气，少些挑剔，多些承诺和行动力；
- 把对人事物的原则降低些；
- 谋求团队中情绪的增援与鼓舞；
- 试著从大方向著手，不要只注意到细节；
- 不要钻牛角尖，问自己有力的问题。

DISC类型人的辨认

S型人体现如下

- 谨慎行事；
- 经常是他/她边听边点头的单向沟通；
- 被问询时才回答；
- 讲话平静而有条理；
- 喜欢谈论他/她熟知的事物。

C型型人体现如下

- 做事井井有条，注意细节，但可能抓不住关键；
- 喜欢分析事情的前因后果；
- 喜欢书面沟通，依规则办事，乖巧有礼
- 不轻易体现相反的观点；
- 不喜欢谈论看法和抽象的事物；

DISC类型人的辨认

D型人体现如下

经常打断你，在电话里跟你抢话；
经常匆匆忙忙，有许多事要做；
有时显得无礼，往往是他/她对听讲者的单向沟通；
把自己的意见表达为毋庸置疑的事实
直率，想什么说什么。

I型人体现如下

- 兴奋，坦率，友善，不愿提及引起别扭的话题
- 溢于言表的同意你的看法；
- 强调问题和事物的主动面；
- 以推销和鼓动的方式进行沟通；
- 善于提供建设性的回忆。

DISC个性自我规划

D 型

- 减轻对别人的压力，停止争吵，学会放松，让别人也感到放松；
- 尝试接受别人的号召和意见，尝试耐心和低调；
- 学习包容，学会道歉及坦然接受自己的错误，放开胸怀。

I 型

- 控制自己的体现欲望，培养记忆力；
- 不要太善变，要脚踏实地把一件事作完整；
- 对自己的评价不要过高，学会多关心别人。

DISC个性自我规划

S 型

- 让自己快乐起来，给自己尝试新鲜的事物和思想；
- 明确生活的责任，不要得过且过；
- 有意识接受督促，多体现沟通。

C 型

- 要快乐起来，不要太敏感，郁闷；
- 不要把时间都用来规划上面而不去行动；
- 不要那么高原则的要求别人，要放松下来去发觉别人的优点。

认识自我

了解别人

赢

D型性格素描

- 天生的领袖
- 推动变化 意志坚强
- 敢于决策 目的明确
- 充斥自信 敢于冒险
- 直面危机 自立自足
- 组织分配 坚持己见

如何与D（力量）型沟通

- ∞ 战略、目的、处理方法、行动计划之类的宏观话题对他们有吸引力
- ∞ 语速同频
- ∞ 试着划分职权范围和独立王国
- ∞ 说成果，提供三个以上方案供其选择
- ∞ 沟通时注重效率与业绩成果，指出你的提议将怎样帮助他达成目的
- ∞ 不要辩护、争吵、直接辩驳、使用结论性语言、啰嗦嗦

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/788106052005006137>