

## DISC 人際取向人格特質測驗

DISC 理論是 1920 年由美國心理學家馬斯頓 (Dr. Marston) 研究古希臘的性格學說去探究人類行為模式所發展而成。此理論認為每個人的性格都是由四種「基本元素」所組成，這四種類型由橫軸(內向/被動 vs 外向/主動)，以及縱軸(任務型/以事為主 vs 關係型/以人為主)所劃分，分別以四種代表性動物呈現，其行事風格類似者會展現類似的行為，並成為一個人處理事情的方式。

請填寫下列的問卷，不用想太多，就直覺地回答。

以下題目，你覺得最像自己的請填七；次像自己請填五；有點像自己為三；不像自己是一。也就是每行答案只能填一個 7，一個 5，一個 3，一個 1。

1	2	3	4	5	加總
堅定 固執	喜歡冒險 膽子很大	有決心的 有決斷力	有進取心 有成就心	有魅力的 有威嚴的	老虎
有說服力 善表達	團隊中活 力的來源	使人心服 善於說服	俏皮變化 性情開朗	個性樂觀 有趣好玩	孔雀
溫和 文雅	自我節制 個性穩健	個性善良 追求和諧	待人親切 做事誠懇	寬大為懷 仁慈友善	無尾熊
為人謙虛 善於容忍	嚴格仔細 詳細考究	處事謹慎 小心翼翼	個性順從 善於思考	追求正確 準備充分	貓頭鷹

五題填寫完後，再依橫列去加總，算出橫列的積分。

積分算完之後，再進行分數比較。第一行屬老虎，第二行為孔雀，第三行為無尾熊，第四行為貓頭鷹。得分最高的則代表你屬於這一類型。若所有分數都介於 11-29 間，則為變色龍，但最高分者代表你偏向的類型。若兩者同分，則屬於上面的類型(例如老虎和孔雀同分，則為老虎)。

### 小提醒:

四大人格特質並無絕對好壞，多數人也常同時具備二種以上的特質，重要的是多理解自己的特質並做最好的發揮，也知道自己的弱點和地雷。在職場上如果能夠了解他人的特質並知道如何有最好的合作方式會在相當程度上減少工作上的壓力。

## 一、四大人格特質

### 1. Dominance(支配型)

- 代表性動物：老虎
- 位置：「外向/主動」與「任務型/以事為主」之集合
- 特質：步調明快、果斷、執行力高、企圖心強、有話直說、權威風格、個人主義、績效導向、重視結果與效率、重實質報酬、接受挑戰、掌控性高、決策快速
- 缺點：易固執且沒耐心、不善體貼與讚美、見林不見樹、難以忍受愚昧
- 動機：權力、掌控、指揮

### 2. Influence(影響型)

- 代表性動物：孔雀
- 位置：「外向/主動」與「關係型/以人為主」之集合
- 特質：樂觀主義、重視形象/人際關係/表現/浪漫、具想像力/創意、喜歡分享與表達、有趣、健談不怕生、活力充沛、不喜例行公事、熱心、常為團隊活力來源
- 缺點：天馬行空、注意力不持久、易情緒化、不自覺畫餅、愛說大道理、跳躍式思考、缺乏邏輯、遇到困難容易閃躲
- 動機：舞台、受歡迎、肯定、掌聲、認同

### 3. Steadiness(穩健型)

- 代表性動物：無尾熊
- 位置：「內向/被動」與「關係型/以人為主」之集合
- 特質：按部就班、有耐心與毅力、善傾聽、以和為貴、團隊合作、情緒穩定、在乎別人感受、追求穩定、好溝通、不直接、配合度高、服從指示
- 缺點：害怕重大決定及快速改變、怕衝突、過度小心(保守)、猶豫不決、較無主見
- 動機：被接納、安全感、穩定

### 4. Compliance (分析型)

- 代表性動物：貓頭鷹
- 位置：「內向/被動」與「任務型/以事為主」之集合
- 特質：邏輯清晰有條理、善思考及分析、完美主義、深思熟慮、謹慎務實、重視細節與數字、不喜無法預測、不喜出頭
- 缺點：吹毛求疵、見樹不見林、不自覺複雜化問題、過度理性
- 動機：回歸目的、高品質、精確性

## 二、適應各類型教戰守則

如果對方是	教戰守則
老虎 (支配型)	<ul style="list-style-type: none"><li>盡可能支持他所追求的目標</li><li>若不同意對方的看法而提出不同建議，應根據事實而非個人感覺</li><li>面對咄咄逼人，要讓對方知道你可以處理事情</li><li>要精確、有效率、長話短說</li><li>主動表明自己的需求，迅速切入問題重點與核心</li><li>處理的結果比過程更重要(結果論)</li><li>將往來關係公式化</li><li><b>要讓他滿意就是：決定由他，給建議!</b></li></ul>
孔雀 (影響型)	<ul style="list-style-type: none"><li>儘可能支持他們的計劃、點子及夢想</li><li>面對可能的誇大其辭，要多用同理心讓對方知道你重視他</li><li>保持愉悅、有活力、隨和，維持快速步調</li><li>原諒他們容易分心，且勿一開始就切入重點</li><li>別與他們討論過度細節問題，否則你會很挫折</li><li>要懂得聽話中話，並歸納確認其重點需求</li><li>試著別與他們爭辯，因你很少會贏</li><li>處理過程比結果重要(在乎交談氣氛)，需營造有利的溝通環境</li><li><b>要讓他滿意就是：多讚美他，讓他 show!</b></li></ul>
無尾熊 (穩定型)	<ul style="list-style-type: none"><li>表現出真誠友善、耐心傾聽及支持他的感覺</li><li>給他時間信任你</li><li>多用同理心及朋友角度關心，讓對方知道你重視他</li><li>多用引導方式了解對方需求，主動告知處理過程，化被動為主動</li><li>當你們看法不同時，應先處理個人情緒而非討論事實</li><li>以相對緩慢、非正式但持續的步調進行</li><li>處理過程比結果重要：體諒他的難處，給予更多的關懷與安全感</li><li><b>要讓他滿意就是：明確告訴他該怎麼做!</b></li></ul>

**貓頭鷹  
(分析型)**

- 盡可能支持他們有條理、思慮縝密的方法(實事求是的做事方法)
- 讓他知道為何而做，列出計劃的優缺點並作分析
- 堅定提出明確的證據，有理才能走遍天下
- 遵循規範與程序，用行動展現你的承諾，而非只是隨口說說
- 要注意細節、精確性及邏輯性
- 原諒他的冷靜，他不易帶入私人情緒且理智思考，建議多聽再回應
- 明確告知你能做什麼，莫含糊其詞，有困難時直說
- 處理結果比過程重要：不在乎處理人是誰，只要有效解決問題即可
- **要讓他滿意就是：明確告訴他為何要做!**

# DISC人格特質分析

