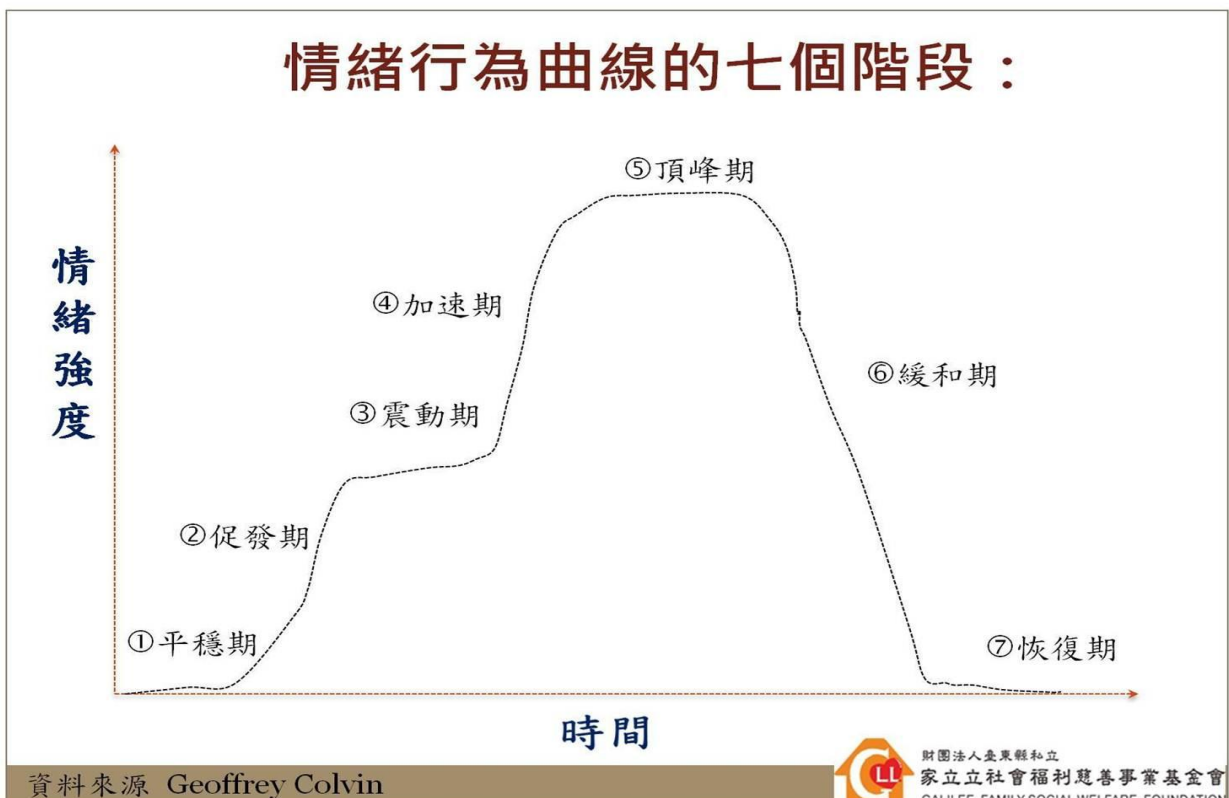
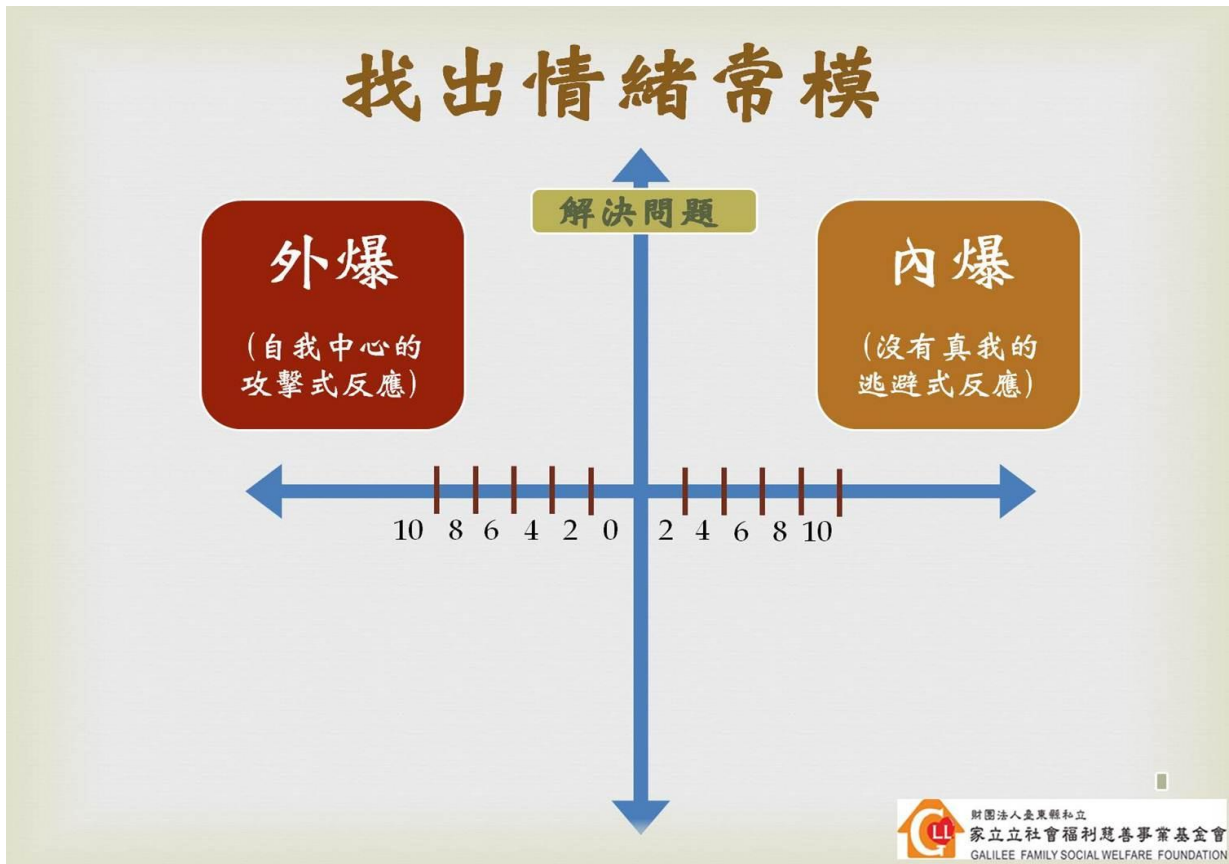


# 陪他一段

## ● 知己知彼



# 長處或短處？

分析型

駕馭型

可親型

表達型



財團法人臺東縣私立  
家立立社會福利慈善事業基金會  
GALILEE FAMILY SOCIAL WELFARE FOUNDATION

## 「憤怒」情緒的破壞性反應

### 外爆型憤怒

- 攻擊式反應
- 「我」最大
- 勇於面質，視憤怒為理所當然
- 大張旗鼓、大動作的
- 大方地生氣，把怒氣拋出
- 常見說詞「都是你的錯」、「你是怎麼搞的」
- 主動攻擊：言語、肢體、情緒的攻擊

### 內爆型憤怒

- 逃避式反應
- 「我」很小
- 害怕對質：認為憤怒是錯誤的
- 壓抑陰鬱、冷戰的
- 否認自己生氣，避開對方
- 常見的說詞：「我不生氣，可是很失望」
- 被動攻擊：遷怒、生理與心理壓力、產生苦毒、怨恨，甚至以行動爆發出來



財團法人臺東縣私立  
家立立社會福利慈善事業基金會  
GALILEE FAMILY SOCIAL WELFARE FOUNDATION

## 強處與弱點

### 分析型

### 駕馭型

<p><b>負面的</b> 陰鬱的 批判的 消極的 固執的 猶疑不決的 律法主義的 自我中心的 報復的 暴躁的 挑剔的 拖延的 不擅交際的 道德主義的 理論的</p>	<p><b>正面的</b> 勤勉的 有才華的 完美主義的 堅持的 有良心的 忠誠的 嚴肅的 有美感的 理想的 精確的 敏銳的 自我犧牲的 有秩序的 自律的</p>	<p><b>負面</b> 冷酷的 逼人的 粗線條的 不體貼 諷刺人的 強硬的 不肯原諒的 統治的 剛愎的 偏見的 嚴格的 自傲的 苛刻的 不友善的</p>	<p><b>正面</b> 有決心 獨立 有生產力 意志堅定 有遠見的 樂觀的 實際的 勇敢的 果斷的 自信的 有效率的 領袖型的 靈活的</p>
<p><b>負面的</b> 不可打擾的 規格化的 懷疑的 不肯定的 自私的 小氣的 固執的 依賴的 自我保護的 猶疑不決的 害怕的 膽小的 旁觀者</p>	<p><b>正面的</b> 安靜的 支持的 自在的 受喜歡的 尊重的 有禮的 有效的 樂意的 有組織的 保守的 可依靠的 同意的 幽默的</p>	<p><b>負面的</b> 意志弱的 操縱的 缺乏的組織的 易興奮的 生產力低的 不可依靠的 缺乏自律 大嗓門的 過度反應的 誇張的 害怕的 目中無人的 惹人討厭的</p>	<p><b>正面的</b> 外向的 有野心的 有魅力的 溫暖的 靈活的 有反應的 愛講話的 熱心的 自在的 慈悲的 戲劇性的 大方的 親切的</p>

### 可親型

### 表達的