

DISC- 团队沟通 与协作

知己知彼，学习接纳，互相调节，自能成为有效的团队

leadersbedoining.net



DISC – 按不同型号做工作分工建议

| 队员 | 建议负责工作 |
|----|--------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

与不同类型的沟通策略 - 宜&忌

分享：你希望同工如何与你作更有效的沟通？

请按你的型号来分享，让别人认识你。



例子 - I 型人的分享

| | |
|--------|----------------------------|
| 工作环境氛围 | 互动、和谐、同心、为目标努力、欣赏 |
| 对方身体言语 | 微笑、轻松、自由生动 |
| 说话表达 | 直接、高低声调、鼓励、聆听 |
| 空间及步伐 | 快速回应、兴奋 |
| 队工活动 | 生日会、发梦会、见证分享、生命交流、进修、退修、考察 |

与人共事，你对以下的期望.....

| | |
|--------|--|
| 工作环境氛围 | |
| 对方身体言语 | |
| 说话表达 | |
| 空间及步伐 | |
| 队工活动 | |

与不同类型的沟通策略 - D型

| 宜 | 忌 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none">• 精简、直接、到题• 问“what?” 不是问“how?”• 专注实务上，强调结果 / 效益• 提出合理和逻辑的优势 / 好处• 同意提出的事实或想法，而非同意说的人• 讨论时，关注如何影响成果 | <ul style="list-style-type: none">• 哆嗦、反驳• 不断重复内容 / 说话• 说话和主意太多• 问题导向（而非集中解决方法或成果）• 太需要社交交际• 太含糊广泛• 被隐瞒、被利用 |

与不同类型的沟通策略 - I 型

| 宜 | 忌 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none">• 合适的环境（和谐气氛）• 给予回应（尽快）• 让她 / 他们发表意见• 愿意聆听和相信他们• 分享个人经历 / 故事• 喜欢有意义的话题• 多鼓励、直接、坦白• 以文字详细说明，不用对作详细解说 | <ul style="list-style-type: none">• 沉默（不清楚对方想什么• 删减社交联谊时间• 不停表达、太琐碎太长篇大论• 拐弯抹角、心口不一• 冲突、过激的气氛• 忽略他们的想法（泼冷水质疑他们）• 告诉他们做什么 |

与不同类型的沟通策略 - S型

宜

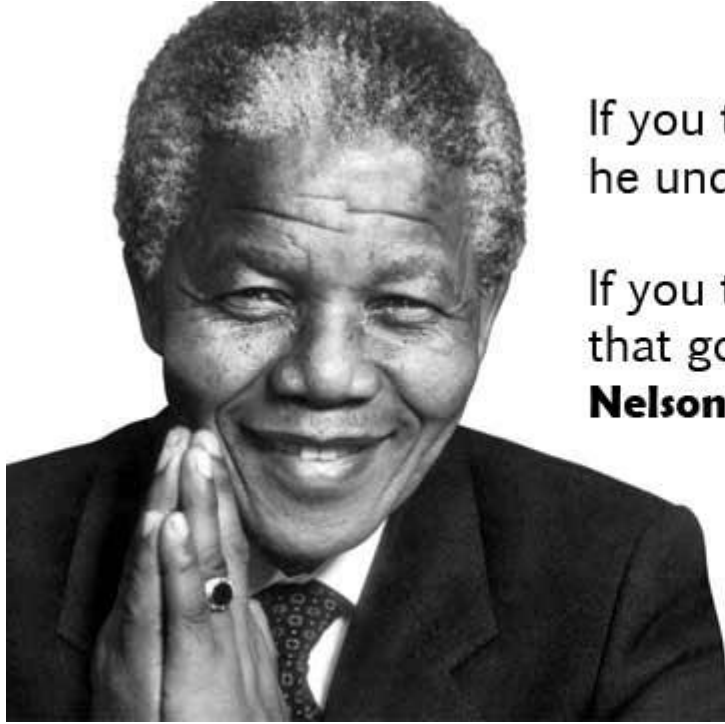
- 合式的环境（和谐和信任）
- 真诚对待、直接、简单
- 问“how？”问题
- 有商量、能引导他们
- 清楚订定项目 / 计划的目标、流程、角色等
- 给予适应 / 调整的时间
- 确保提供个人跟进
- 减少可能发生的风险

忌

- 对他们压逼，过度强势
- 对他们要求太多、太复杂
- 质疑，太争议性
- 给予太大挑战
- 太即兴
- “高大空”

与不同类型的沟通策略 - C型

| 宜 | 忌 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none">• 事前准备充足、运用准确资料• 列出正反意见、举例子• 具体说明标准、规范、系统、方向、目标、动机等• 远用精确的说明，有计划• 态度认真专注、详细• 确保安稳，没有突发 | <ul style="list-style-type: none">• 不作详细解释• 提问模糊不清• 太随便无深度或思考• 天马行空、敷衍• 不准确• 漫不经心、随意尝试 |



If you talk to a man in a language
he understands, that goes to his head.

If you talk to him in his language,
that goes to his heart.

Nelson Mandela

“如果用一个人听得懂的语言和他交谈，触动的是他的思维，如果用一个人**他的语言**和他交谈，触动的则是他的心灵。”

~ 曼特拉

改进方向

D 学 I 的重视人和目标(平衡)

I 学 C 的准确和深度思考(理)

S 学 D 的勇敢和挑战

C 学 I 的走进和影响人群

DISC –使用原则

DISC 并非刻意分类与评断好坏，而是强调期待人们能学习了解彼此差异、尊重差异并善用差异，进而在知己知彼、共生共好。

善用 DISC 的七个原则

发挥自己：了解自己属于哪一型，尝试使用强项特质能力，并克服自身弱点。

与人协作：发现别人的特质，例如对方的步调是快或慢、微观或宏观、愿意冒险或小心谨慎、事先计划或随性自然等，可以让我们在相处中有机会彼此帮补和配合，创造出良好且强健的伙伴关系。

客观待人：对别人有期待之前，先试着了解对方的特质与行事风格。我们都习惯透过自己的眼光与行事风格来看世界，常不自觉把他人限制在自己的框架中，造成偏见和误解。事实上每个人都是独一无二的个体，需要我们花心思了解。

不只考虑别人的外在行为，更要深思对方的本意，避免自己被对方外在的行为样态激怒。

别过度放纵自身行为风格，造成他人压力，带来关系上的紧张或冲突，学习改变自己的缺点，而非怀着“我是这样的”心态，硬要人接受。

重视互补：知道自己的缺点，尽量找能与你互补的同工，欣赏他们，共同合作。

以别人需要的方式对待他们，而不是你自己想要的方式

别忘了尊重他人天生的样子与我之间的差异，更要学习尊重他人的需求，这样才能带出大家的共好与双赢。

REFERENCE

1. 蔡纬昱，DISC识人沟通学—跟谁都能合得来的人际经营术，墨刻出版，2018。
2. 个性风格系统，发觉人格风范—增强人际沟通，优质人生私人有限公司，2010。
3. 肯恩·沃歌斯、隆恩·普朗德，知己知彼的秘诀：DISC人格特质解析，出版社：天恩，2014
4. <https://discinsights.com/disc-theory>
5. <https://www.discprofile.com/what-is-disc/overview/>
6. <https://peoplekeys.com/about-disc/what-is-disc/>
7. <https://www.slideshare.net/corplearning/what-is-disc>
8. EVERYTHING DiSC® APPLICATION LIBRARY RESEARCH REPORT, © 2007-2009 by Inscape Publishing.