



DISC-认识自己的工作风格

每个人都是独特的，但是可以从性格找到沟通的Tips

DISC 个性分析

DISC是美国心理学家马斯顿博士 (Dr William Moulton Marston) 的研究成果。

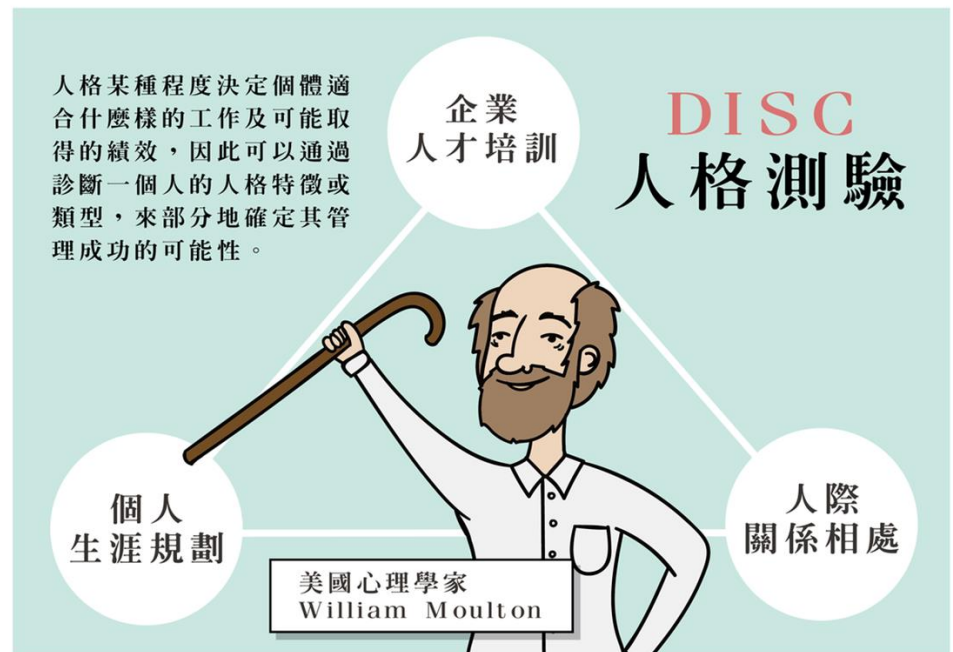
人类可观察到的行为：

- 丙：**Dominance (D)** 掌控 / 支配型
- 丁：Influence (I) 影响 / 说服型
- 乙：**Steadiness (S)** 稳定 / 协调型
- 甲：Compliance (C) 遵从 / 分析型

DISC 用途

DISC 个性测验是国外企业广泛应用的一种人格测验，用于测查、评估和帮助人们改善其：

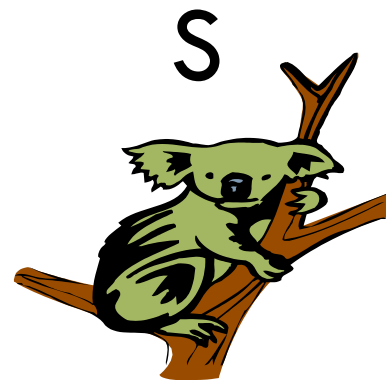
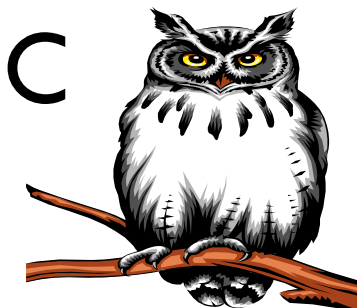
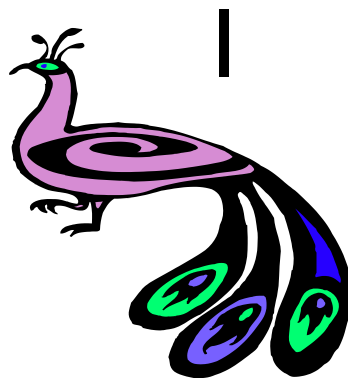
- 家庭婚姻、
- 人际关系、
- 工作绩效、
- 团队合作、
- 领导风格等。
- 也用于机构及教会。



拍买活动 – 给你 ¥ 400，你会买？

项目	花多少钱？
掌控带领与果断(D)	
影响人群(I)	
安全和谐人事(S)	
逻辑思考与标准(C)	

DISC 四型动物代表



D 掌控 / 支配型 - 老虎 1

特色：

主观、重结果、自尊心极高(爱面子)、发号施令和做决定、解决问题为主、不给别人说话的机会、难以控制自己情绪、性格干脆、坚持到底、自信果决、企图心强、掌控力强、以事业为重

D 掌控 / 支配型 - 老虎 2

喜欢：改变、回答直接、掌握状况、拿出成果

不喜欢：不变现况、没效率、犹豫、被别人利用/
占便宜

动力：实际的成果

面对压力时：动怒、没耐性、怪罪他人、咆哮

D 掌控 / 支配型 - 老虎 3

步调：迅速、果断

感觉安全：自己可以掌控

沟通方式：直接了当，切入主题 “告诉我重点”

聊天话题：做事的成绩、已达成的成就、已确定的方向与目标

重视：领导权、成果

D 掌控 / 支配型 - 老虎 4

【适合职务】

业务经理、企业家、将军、创业者、海外事业部经理、指挥、导演、警察。行政管理、自行创业、顾问服务、教练、纪律部队、律师、法官等

【代表人物】

希特勒、习主席、拿破仑、郭台铭、希律王。

I 影响 / 说服型 - 孔雀 1

特色：

有魅力、情绪高昂、口才好、易被激励或感动、表情丰富、表达沟通能力强、注重感觉和感受、乐观主义、善用外交手段、容易给人承诺、情绪化、缺乏组织能力、追求互动、以人际为主（与人连结和熟悉）

I 影响 / 说服型 - 孔雀 2

喜欢：认同、友好关系、大家相处愉快吗？希望别人讲优先级、讲信用、给予声望

不喜欢：失去社会认同、被人拒绝

动力：身边人的认同及肯定

面对压力时：推卸责任、合理化、流于情绪

I 影响 / 说服型 - 孔雀 3

步调：快速、即兴

感觉安全：做事有弹性

沟通方式：兴奋有活力，略夸大，“你听我说是这样的” “我跟你说嘛”

聊天话题：对将来的梦想、理想

重视：别人认同，环境优劣（也包括：团队文化气氛/关系/福利等），结果

I 影响 / 说服型 - 孔雀 4

【适合职务】

演员、领队、老师、表演艺术者、主持人、广告创意、政客、牧者、社工。销售和宣传、游说、咨询或执教、团队合作、教师、社工、广告、公关、传媒、教练、议员、训练员、翻译。

【代表人物】

柯林顿、耶稣、保罗、纪晓岚

S 稳定 / 协调型 - 无尾熊1

特色：

设身处地、坚守信念、话不多、善聆听、踏实规律、保守有耐力、不喜变化、配合度高、不易拒绝、团队里忠诚拥护者、追求一致和简单、具长期专注力、不喜欢做决定，以稳定为主

S 稳定 / 协调型 - 无尾熊2

喜欢：固定不变、诚心感谢、多谢时间考虑、简单、幕后、为一个领袖或目标而奋斗

不喜欢：失去保障/安全、出风头、时间急促、无计划目标

动力：固有原则、提出保证且尽量不改变

面对压力时：犹豫不决、逃避退缩、唯命是从

S 稳定 / 协调型 - 无尾熊3

步调：缓慢 / 悠闲

感觉安全：团队成员熟悉

沟通方式：平易近人、听多说少，“都可以呀”
“你们决定就好”

聊天话题：对人的感觉，以及经历事件的启示
和经验

重视：安全与否，保障多寡

S 稳定 / 协调型 - 无尾熊4

【适合职务】

公务员、作业员、餐饮服务、传产技术员、社工、纪律部队、行政秘书、客服人员、买办、辅导员、幼儿护理、记者、客户服务、医生、机舱服务员、

老师、实验室技术员、护士、职业治疗、药剂、心理学家、社工、兽医、作家、编辑、销售员。

【代表人物】

证严法师、甘地、阿信。

C 谨慎 / 分析型 - 猫头鹰1

特色：

强调细节与事实和准确性、擅逻辑分析、
理性冷静、喜思考、神经敏感、天生多疑、
心思细腻、要求高标准、万无一失、资料
齐备、博学又好奇且具研究精神(整合性)、
讲证据(数据)、不易表达热忱、以完美为主

C 谨慎 / 分析型 - 猫头鹰2

喜欢：提供完整说明及详细数据、精准有逻辑的方法、早作准备、独乐乐比众乐乐好

不喜欢：直接面对压力、犯错、被批评

动力：把事做好、正确方向、受到肯定

面对压力时：慢半拍、逃避退缩、自责、焦虑

C 谨慎 / 分析型 - 猫头鹰3

步调：沉稳 / 有系统

感觉安全：事前准备工作周详

沟通方式：简洁明确、不爱啰嗦，“为什么要这样做？”

聊天话题：与事实有关的、证据、数字及画面数据

重视：系统结构、风险评估

C 谨慎 / 分析型 - 猫头鹰4

【适合职务】

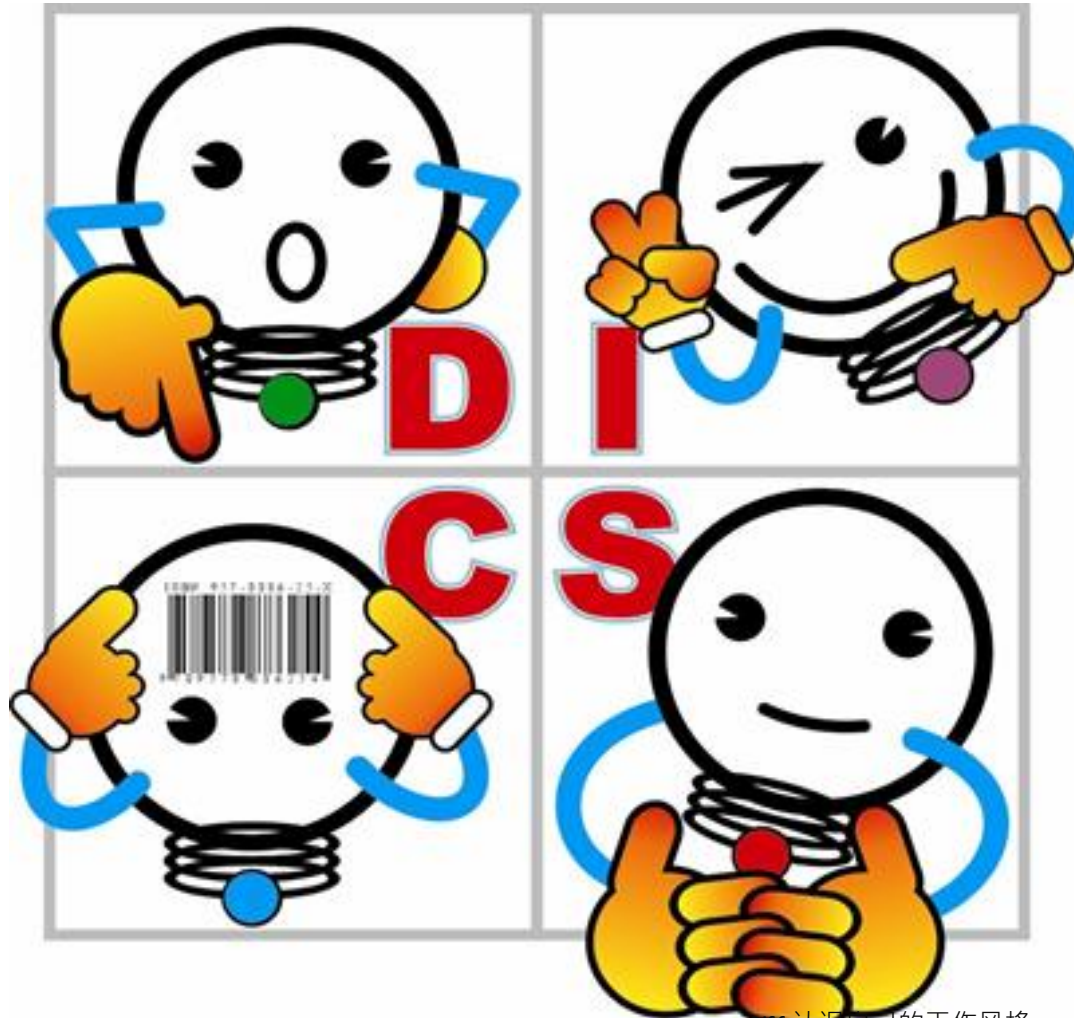
教授、工程师、医师、律师、会计师、精算师、顾问、科学老师、科学家。计划、处理细节事务、制定系统或规则。

会计、飞机师、建筑、科学家、计算机程序设计、银行家、精算、财务管理、科学研究、办公室行政、图书馆理员、工程师、发明家。

【代表人物】

包青天、霍金、李昌钰。

DISC - 身体语言



DISC - 眼神表现

D - 经常直视、盯着对方看，锐利、炯炯有神

I - 亮丽、迷人、好像眼睛会说话

S - 眼神较柔和、谦虚、有时会低下眼睛看地板
较不喜欢直视对方

C - 有时优雅、柔和、有时怀疑、思索有所保留
的眼神

DISC - 脸部表情

D - 严肃、自信、有时给人凶凶的感觉

I - 经常笑、大笑、但也爱哭（女生）、脸部表情丰富

S - 害羞、客气、体贴、随和

C - 沉稳、严肃、不苟言笑

DISC - 讲话语调、口气

D - 气势逼人、铿锵有力

I - 高八度、很high的语调

S - 声音较细、轻柔、平和、循循善诱的语调

C - 平稳、低沉的语调

DISC - 肢体动作

D - 喜欢握住拳头，喜用一阳指指挥别人或骂人，喜欢双手抱在胸前，喜欢走在一群人的最前面

I - 夸张的肢体动作（比手画脚），喜欢接触拥抱对方

S - 有时手脚不知所措，常点头，喜欢走在一群人的最后面

C - 常托腮或额头，若有所思的样子

DISC 团队合作应用

生活例子

(假如你是D/I/S/C)

DISC行为展现 例1：一起去“旅行”

D 速度 ~ “现在就尽快照我的安排去做吧!!!”

I 活力 ~ “你陪我一起去我好开心,有时玩,真的好兴奋喔!!”

S 友善 ~ “定旅行日期?不要急,我们先问问老板批不批假先?”

C 精准 ~ “我已经上网搜集资料,也写好行程,我们一起来分配工作。”

DISC的行为展现 例3：一起倾宣传

D型：我觉得最重要是比多些人认识我们。

I型：让家长知道办学意义，让孩子将来可以不一样。

S型：要清楚说明申请方法、费用...

C型：不如先研究其他办学机构是怎么做宣传的。

无分好坏。完美协作

DISC的行为展现 例2：上班的升降机

D型：不等人，一直按close键



I型：会把手伸进去,大声喊等一下!!



S型：排队，嗯。搭下一班好了



C型：数人头， $11人 \times 50kg = ?$ 超重没?!



无分好坏。完美协作

DISC

以**人**为主 - I, S

以**事**为主 - D, C

重视**目标** - D, I

重视**过程** - S, C

步调快、主动、重视目标

掌控型(支配者)

影响型(社交者)

以事为主

D

I

以人为主

C

S

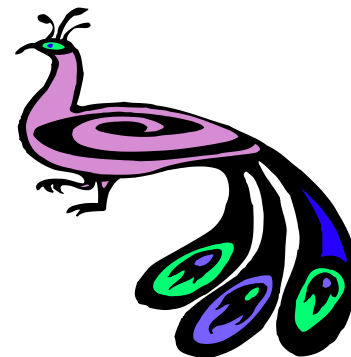
谨慎型(思考者)

稳定型(支持者)

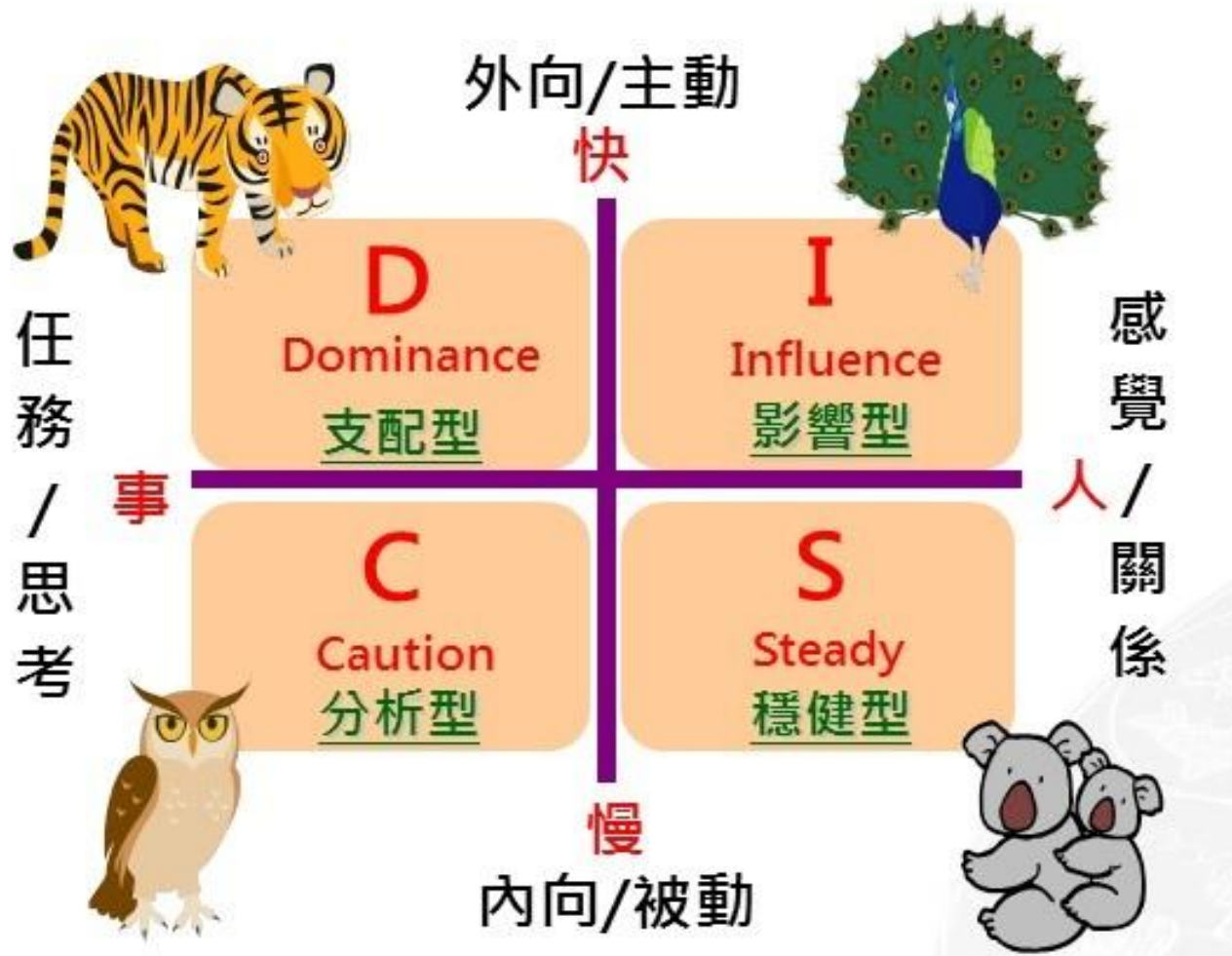
步调慢、被动、重视过程

视觉型

听觉型



问卷+观察 - 你是那一种？



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.