

## 个人沟通风格测试表(DISC 行为风格测试)

1、	冒险性——对新事物下定决心做好	D
	适应性——轻松自如的融入任何环境	S
	生动性——表情生动多手势	I
	分析性——准确知道所有细节之间的逻辑关系	C
2、	持久性——完成一件事情后才接手新的事情	C
	娱乐性——充满乐趣与幽默感	I
	说服力——用逻辑与事实说服别人	D
	在任何时候发生冲突，不受干扰，保持冷静	S
3、	包容性——容易接受他人的观点，不坚持己见	S
	牺牲性——为他人利益愿意放弃个人意见	C
	社交性——认为与他人相处好玩	I
	强烈意识性——决心以自己的方式做事	D
4、	体贴性——关心别人的感觉与需要	S
	控制性——控制自己的情感，极少流露	C
	竞争性——把一切当成竞赛，总是有强烈的赢的欲望	D
	因个人魅力或性格使人信服	I
5、	清新振作型——给旁人清新振奋的刺激	I
	敬仰型——对人诚实尊重	C
	保守型——自我约束情绪	S
	机智型——对任何情况都能够很快作出反映	D
6、	满足性——容易接受任何情况和环境	S
	敏感性——对周围的人事十分在乎	C
	自立性——独立性强，机智，凭自己的能力判断	D
	生气性——充满活力与兴奋	I
7、	计划性——事前做详尽的计划，依计划进行工作	C
	耐性——不因为延误而懊恼，冷静而且容忍度大	S
	积极——相信自己有转危为安的能力	D
	确信——运用性格魅力或鼓励推动别人参与	I
8、	确信——自信，极少犹豫	D
	率性——不喜欢预先计划，或受计划牵制	I
	程序性——生活与处事均依时间表，不喜欢干扰	C
	害羞——安静，不容易开启话匣子	S
9、	井然有序——有系统，有条理安排事情	C
	迁就——愿意改变，很快与人协调配合	S
	直言不讳——毫无保留，坦率发言	D
	乐观——自信任何事情都会好转	I
10、	友善——不主动交谈，经常是被动的回答者	C
	忠诚——保持可靠、忠心、稳定	S
	趣味性——时时表现出幽默，任何事情都能讲成惊天动地的故事	I
	强迫性——发号施令者，别人不敢造次反抗	D

11、	勇敢——勇于冒险，下决心做好	D
	愉快——带给别人快乐，令人喜欢，容易相处	I
	外交——待人得体，有耐心	S
	细节——做事次序井然，记忆犹新	C
12、	振奋——始终精神愉快，并把快乐推广到周围	I
	坚持一贯——情绪平稳，反应永远能够让人预料到	S
	文化性——对学术、艺术特别爱好	C
	自信——自我肯定个人能力与成功	D
13、	理想主义——以自己完美的标准来设想衡量事情	C
	独立性——自给自足，自我支持，无需他人帮忙	D
	无攻击性——从不说或做引起他人不满与反对的事情	S
	激发性——游戏般的鼓励别人参与	I
14、	感情外露——忘情的表达自己的情感，与人娱乐时不由自主地接触别人	I
	果断——快速做出判断与结论	D
	尖刻的幽默——直接的幽默近乎讽刺	S
	深沉——认真、深刻，不喜欢肤浅的谈话或喜好	C
15、	调节者——避免冲突，经常居中调和不同的意思	I
	音乐性——爱好且认同音乐的艺术性，不单是为表演	C
	行动者——闲不住，努力推动工作，别人跟随的领导	D
	结交者——喜好于宴会中结交朋友	S
16、	考虑周到——善解人意，能记住特别的日子，不吝于帮助别人	C
	固执者——不达目的，誓不罢休	D
	发言者——不断愉快的说话、谈笑，娱乐周围的人	I
	容忍者——易接受别人的想法和方法，不愿与人相左	S
17、	聆听者——愿意听别人想说的	S
	忠心——对理想、工作、朋友都不可言喻的忠实	C
	领导者——天生的带领者，不相信别人的能力超越自己	D
	生趣——充满生机，精力充沛	I
18、	知足型——满足自己拥有的，甚少羡慕人	S
	首领型——要求领导地位，有别人跟随	D
	制图型——用数字、图表来组织生活，解决问题	C
	可爱型——讨人喜欢、令人羡慕，人们注意的中心	I
19、	完美主义者——对已对人高标准，一切事情有次序	C
	和气型——易相处、易说话、易让人接近	S
	工作者——不停的工作，不愿休息	D
	受欢迎者——聚会时的灵魂人物、受欢迎的宾客	I
20、	跳跃型——充满活力和生气的性格	I
	勇敢型——大无畏，不怕冒险	D
	模范型——时时保持自己举止符合认同的道德规范	S
	平衡型——稳定、走中间路线	C
	乏味——面上极少流露表情或情绪	C

21、	忸怩——躲避别人的注意力	S
	露骨——好表现，华而不实，声音大	I
	专横——喜欢命令支配，有时略傲慢	D
22、	散漫——生活任性无次序	I
	无同情心——不易理解别人的问题与麻烦	D
	无热忱——不易兴奋，经常感到喜事难成	S
	不宽恕——不易宽恕或忘记别人对自己的伤害，易嫉妒	C
23、	逆反——抗拒或犹豫别人的方法，固执己见	D
	保留性——不愿意参与，尤其当事情复杂时	S
	怨恨性——把实际或想象的别人的冒犯，经常放在心中	C
	重复——反复将同一件事情，忘记自己重复多次，总是不断找话题说话	I
24、	惧怕——经常感到强烈的担心、焦心、悲切	S
	挑剔——坚持做琐碎事情，要求注意细节	C
	健忘——由于缺乏自我约束，不愿意记无趣的事情	I
	率直——直言不讳，不介意把自己的看法直说	D
25、	好插嘴——滔滔不绝的发言者，不留意别人也在讲话	I
	不耐烦——难以忍受等待别人	D
	优柔寡断——很难下定决心	S
	无安全感——感到担心且无自信心	C
26、	不善于表达——很难用语言或肢体当众表达感情	D
	不愿参与——无兴趣且不愿介入团体活动或别人的生活	S
	不受欢迎——由于强烈要求完美，而拒人于千里之外	C
	难以预测——时而兴奋，时而低落，承诺难以实现	I
27、	犹豫不决——迟迟才有行动，不易参与	S
	难以取悦——标准太高，很难满意	C
	即兴——不依照方法做事	I
	固执——坚持依自己的意见行事	D
28、	悲观——尽管期待好结果，但往往看到事物的不利之处	C
	自负——自我评价较高，认为自己是最好的人选	D
	放任——容许别人（包容孩子）做他喜欢的事，为的是讨好别人，令人喜欢自己	I
	平淡——中间性格，无高低情绪，很少表露情感	S
29、	无目标——不喜欢订目标，也无意订目标	C
	冷落感——容易感到被人疏离，经常无安全感或担心别人不喜欢与自己相处	S
	好争吵——易与人争吵，永远觉得自己是对的	D
	易发怒——有小孩般的性格，易激动，事后马上又忘了	I
30、	漠不关心——漠不关心，得过且过，以不变应万变	C
	莽撞——充满自信，坚忍不拔，但常不适当	D
	消极——往往看到事物的反面，而少有积极的态度	S
	天真——孩子般的单纯，不喜欢去理解生命的意义	I

31、	感到离群——感到需要大量时间独处	C
	工作狂——为回报或成就感，不断工作，耻于休息	D
	需要认同——需要别人认同赞美，如同演艺家需要掌声	I
	担忧——常有不确定感，易感到焦虑、心烦	S
32、	胆怯——遇到困难易退缩	S
	过分敏感——被人误解时感到被冒犯	D
	不圆滑老练——常用冒犯或未斟酌的方式表达自己	C
	喋喋不休——难以控制，滔滔不绝，不是好听众	I
33、	多疑——事事不确定，有时对事缺乏信心	C
	擅权——冲动的控制事情或别人，喜欢指挥他人	D
	抑郁——很多时候情绪低落	S
	生活絮乱——缺乏组织生活秩序的能力	I
34、	内向——思想兴趣放在内心，活在自己世界里	C
	无异议——对多数事情均漠不关心	S
	排除异己——不接受他人的态度、观点、做事方法	D
	反复——善变，互相矛盾，情绪与行动不合逻辑	I
35、	杂乱无章——生活无秩序，经常找不到东西	I
	情绪化——情绪不容易高涨，不被欣赏时很容易低落	S
	含糊语言——低声说话，不在乎说不清楚	C
	喜欢操纵——精明处事，影响事物，使自己得利	D
36、	缓慢——行动思想均比较缓慢，通常是懒于行动	S
	怀疑——不容易相信他人，爱寻究语言背后的动机	C
	顽固——决心依自己的意愿行事，不容易被说服	D
	好表现——要吸引人，要做注意力的集中点	I
37、	大嗓门——说话声与笑声总是令全场震惊	I
	统治欲——毫不犹豫地表示自己的正确或控制能力	D
	懒惰——总是先估量每件事要耗费多少精力	S
	孤僻——需要大量时间独处	C
38、	易怒——当别人不能合符自己的要求，如动作不够快，易感到不耐烦而发怒	D
	拖延——凡事起步慢，需要推动力	S
	猜疑——凡事怀疑，不相信别人	C
	不专注——无法专心或集中注意力	I
39、	勉强——不甘愿的，挣扎，不愿意参与或投入	S
	报复性——情感不稳定，记恨并力惩冒犯自己的人	C
	轻率——因无耐心，不经思考，草率行动	I
	烦躁——喜新厌旧，不喜欢长期做相同的事情	D
40、	妥协——为避免矛盾，宁愿放弃自己的立场	S
	好批评——不断地衡量和下判断，经常考虑提出相反的意见	C
	狡猾——精明，总是有办法达到目的	D
	善变——像孩子般的注意力短暂，需要各种变化，怕无聊	I

## 规则：

- 1、从“D、I、S、C”4个选项中选出最符合你目前情况的那个字母。
- 2、共40题，20分钟内做完，不用细分析，凭第一感觉作答。
- 3、40道题选完后统计字母的个数，字母最多的那个就是你的主行为风格，字母数量其次的就是你的辅助行为风格。