

# 破解性格密码

## ——性格分析与自我认知

### 【课程背景】

你是否遇到以下困惑：

- 如何理解他人的性格，搭建良好的人际关系？
- 如何通过性格分析他人不同的行为风格，与他人和谐相处？
- 如何懂得与伴侣的相处之道，营造亲密的家庭氛围？
- 如何与孩子交心，建立亲子关系，与孩子共同成长？

最重要的是，面对这个快速变化的 VUCA 时代，如何发现自己的优势？如何与“自己”和谐共处？关爱、认可、欣赏自己，让自己稳稳的成长，发现和遇到更好的自己？

### 【课程收益】

- 学习运用 DISC 理论，通过理论讲解、案例分析等线上培训形式，掌握性格分析的底层逻辑和基础的方法论，让每位学员的内心更加自信，让人际关系更加和谐，让工作目标更加高效，让生活更加幸福美满。
- 懂得 DISC 理论，从经典心理学的视角和工具出发，掌握知己解彼、与人沟通的有效抓手；
- 了解自己的行为风格，一次自我认知的课程之旅，这是一次关于“我是谁”的发现之旅；
- 理解他人的行为风格，从他人的角度出发，运用一致性沟通的方式，促进良好的人际关系。

### 【课程特色】

- 运用心理学、DISC 理论和工具带来由内而外的自我觉察和个人成长之旅，这是一次自我发现、自我认知、自我觉醒的课程之旅；
- 结合大量职场和生活当中真实发生的案例，触动学员的内心，让学员全身心的投入其中；
- 学员可以将自身需要解决的问题融入到培训中，运用理论讲授、视频观摩、案例分析、心理沙盘、心理测评等形式，使培训更具有针对性和实用性，增强培训的实用效果。

【课程时长】1-2 天（6 小时/天）

【授课对象】有意愿自我认知和个人成长的所有人士

### 【课程大纲】

#### 一、懂得性格分析工具 DISC 理论

##### 1. 与生俱来的气质类型

- 1) 多血质的特质
- 2) 胆汁质的特质
- 3) 粘液质的特质
- 4) 抑郁质的特质
2. 后天形成的性格类型

- 1) 内倾/外倾
- 2) 关注人/关注事
- 3) 性格分析的四象限

### 3. 解读 DISC 理论

- 1) DISC 的起源与误区
- 2) DISC 理论对人个的应用
- 3) DISC 理论对组织的应用
- 4) DISC 理论的风格类型

互动活动：搭建翻转式课堂

案例分析：不同行为风格的人在团队中各美其美

## 二、运用 DISC 理论懂得自己

### 1. D 权力型性格的特点分析

- 1) 权力型性格的资源
- 2) 权力型性格的欠缺
- 3) 工作中权力型性格的人
- 4) 生活中权力型性格的人

### 2. I 社交型性格的特点分析

- 1) 社交型性格的资源
- 2) 社交型性格的欠缺
- 3) 工作中社交型性格的人
- 4) 生活中社交型性格的人

### 3. S 和平型性格的特点分析

- 1) 和平型性格的资源
- 2) 和平型性格的欠缺
- 3) 工作中和平型性格的人
- 4) 生活中和平型性格的人

### 4. C 完美型性格的特点分析

- 1) 完美型性格的资源

- 2) 完美型性格的欠缺
- 3) 工作中完美型性格的人
- 4) 生活中完美型性格的人

心理测评：DISC 行为风格自测

互动游戏：九宫格探索“我是谁”

### 三、不同行为风格人的压力应对

#### 1. 不同行为风格的人在压力下的沟通模式

##### 1) 人际沟通三要素

- (1) 自己和自己的关系
- (2) 自己和他人的关系
- (3) 自己和情境的关系

##### 2) 压力下自动化的沟通模式

- (1) D 权力型的人——指责模式
- (2) I 社交型的人——打岔模式
- (3) S 和平型的人——讨好模式
- (4) C 完美型的人——超理智模式

##### 3) 有效的沟通方式

- (1) 有效的沟通：一致性沟通方式
- (2) 修炼一致性沟通：了解自我 理解他人 关注情境

案例分析：压力下的沟通模式向一致性沟通的转化

### 四、运用 DISC 理论懂得职场

#### 1. 克服障碍适应团队

- 1) 什么是团队
- 2) 团队的协作
- 3) 经典团队的 DISC 解读

#### 2. 团队也有性格基因

- 1) D 型团队的狼性文化
- 2) I 型团队的快乐文化
- 3) S 型团队的人性文化
- 4) C 型团队的专业信仰

#### 3. 懂得与不同性格的人沟通

- 1) D 型性格人的沟通方式

- 2) I型性格人的沟通方式
- 3) S型性格人的沟通方式
- 4) C型性格人的沟通方式

案例分析：销售 VS 财务的鸡同鸭讲

## 五、运用 DISC 理论懂得生活

### 1. 懂伴侣

#### 1) 婚姻保鲜计

#### **1) D型伴侣**

#### **2) I型伴侣**

#### **3) S型伴侣**

#### **4) C型伴侣**

#### 2) 男人与女人的差异

#### 3) 爱的五种语言

### 2. 懂孩子

#### 1) 每一个孩子都是独一无二的

#### **1) D型权力型的孩子**

#### **2) I型社交型的孩子**

#### **3) S型和平型的孩子**

#### **4) C型完美型的孩子**

#### 2) 拒绝做保姆型、命令型的家长

#### 3) 做顾问型、教练型的家长

家庭关系 & 亲子教育个案分析

课程回顾 & 问题答疑