

## 發現你的工作密碼 – 淺談 DISC 人格特質傾向

撰文／田怡芬

為什麼工作總是做不久？為什麼工作表現總是不夠出色？為什麼和職場同僚相處總是格格不入？為什麼 BOSS 眼中總是看不見我？為什麼職場魯蛇總是我？其實，許多令人挫折的職場困境，往往都是因為不夠了解自己而產生的；讓我們一起認識 DISC 人格特質傾向，學習善用自身天賦，嘗試把自己放在對的位置，好好發揮在職場上的完美潛力吧！

### 什麼是 DISC

1920 年代的美國心理學家威廉·馬斯頓在其著作中指出人類具有四種基本的人格特質傾向，這些特質元素以複雜之方式組合在一起，形成了每個人的獨特性，他將這四種人格特質傾向分為支配型（Dominance）、影響型（Influence）、穩健型（Steadiness）、謹慎型（conscientiousness），而四種類型的英文首字母合稱即為 DISC，這四種人格特質傾向其實就是人類的四種不同行為風格，而在日常生活中我們的慣用行為風格會深刻地影響自己與他人的互動關係。

在進入正式介紹前要特別提醒的是，DISC 並非是要去刻意分類與評斷類型好壞，而是強調每個人在 DISC 四種類型有著比例多與少的不同組合，期待人們能學習了解彼此差異、尊重差異並善用差異，進而在知己知彼、共生共好。接下來就讓我們一起來認識 DISC 的四種人格特質傾向與行為風格吧！

#### 支配型（Dominance）

目標與行動導向，適合成為領導角色，在職場中專注於達到目標，傾向於全盤考量，不喜歡花時間計劃，偏好直接行動，樂於追求挑戰，喜歡改變並願意承擔風險。

#### 影響型（Influence）

熱情有活力、樂於助人，常為所處之地帶來歡笑與正能量，在職場中多用團隊方式完成目標，善於說服與激勵他人，相信未來有無限可能性，認為每件事都是有趣且可達成的。

### 穩健型 (Steadiness)

冷靜溫和、處事圓融、樂於和別人合作，在職場通常是忠誠可信賴的團隊成員，適合在領袖的帶領下為同樣的目標努力奮鬥，在工作上偏好使用實際、熟悉且可預測的方式，在平穩的步調下執行工作。

### 謹慎型 (conscientiousness)

擅長邏輯思考、有好的分析力、細心謹慎，在職場中常扮演盡忠職守的務實角色，喜歡規則與秩序，在工作講究細節，習慣依事實和證據來佐證自己或他人的觀點。

### 善用 DISC 的七個原則

#### ✧ 瞭解自己屬於哪一型

提高自我了解程度可以讓人們在生活的各個面向中，嘗試使用強項特質能力，並克服自身弱點。除了找到自己的特質傾向外，在找到之後須持續學習內化與運用 DISC 理論去理解自己，仔細分析自己在職場中覺得特別美好或特別辛苦的狀況，幫助我們更合宜地善用天賦。

#### ✧ 發現別人的特質

在生活中練習觀察周遭人傾向哪一類型，例如對方的步調是快或慢、微觀或宏觀、願意冒險或小心謹慎、事先計畫或隨性自然等，發現別人的人格特質與行為模式，可以讓我們在相處中有機會彼此幫補，創造出良好且強健的夥伴關係。

#### ✧ 對別人有期待之前，先試著了解對方的特質與行事風格

我們都習慣透過自己的眼光與行事風格來看世界，常不自覺把他人限制在自己的框架中，但事實上每個人都是獨一無二的個體，透過了解對方人格特質與行事風格讓我們有合乎實際現實的期待，以他人的需求來期望對方，這樣也才能創

造職場中的雙贏。

#### ✧ 不只考量別人的外在行為，更要深思對方的本意

當在職場工作中遇到溝通困境時，嘗試有意識地提醒自己放下頭腦的思考用心去看，往往更能幫助我們了解別人的本意，避免自己被對方外在的行為樣態激怒。

#### ✧ 運用天生的優勢特質，但別過度放縱自身行為風格

過度放縱自身的行為風格造成他人壓力，帶來關係上的緊張或衝突，學習讓自己的行為風格展現自然且正向，因為過與不及都可能帶來負面影響，學習中庸地運用與行動。

#### ✧ 在對的時機運用對的行為風格

大多數的人都有一種最常出現的行為風格，以及其他較不明顯的，而在每個時間點所需要的行為風格往往是大不相同的，因此我們需要進一步學習靈活運用，在適當的時機展現適合的一面。

#### ✧ 以別人需要的方式對待他們，而不是你自己想要的方式

最後還要提醒大家的是，在透過 DISC 人格特質傾向了解自己與他人後，千萬別忘了尊重他人天生的樣子與人我間的差異，更要學習尊重他人的需求，這樣才能帶出職場的共好與雙贏。

### 參考資料

梅里克·羅森伯格、丹尼爾·席維特（2013）。**你是哪種鳥？DISC 四型人格分析，讓你發現自己真正的職場優勢**。臺北市：商周出版。

DISC 中文版問卷

<http://twcama.fhl.net/cgi-bin/gbook.cgi?user=twcama&proc=attach&bid=2&file=M.1170508375.A.1.doc>