

共識

每個都是神隊友

每個人都有自己的『道』與『術』



術

方法/技巧
專業/知識

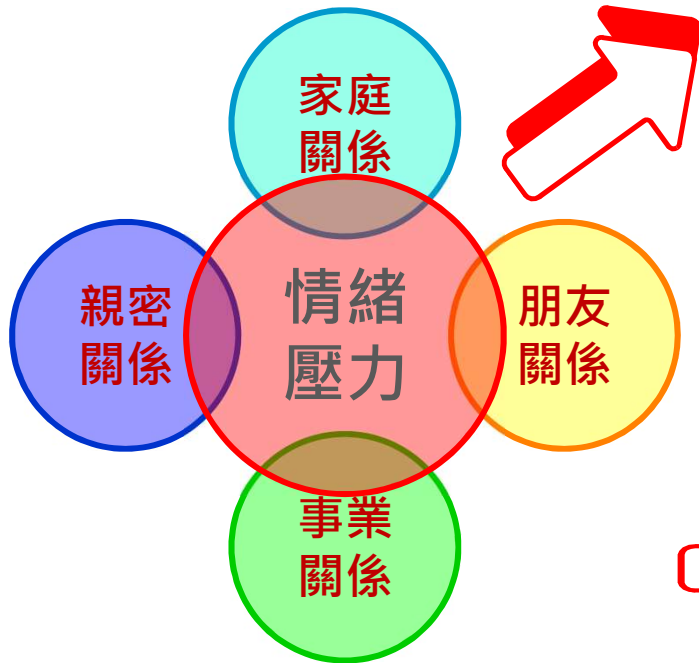
道

性格、情緒
依附關係
心理基本需求

性格特質探索 ~ 瞭解人格特質



性格模式



情境互動



心理基本需求

瞭解隊友的品種：應用性格模式

透過心理學的四對性格(榮格)作為科學化之行為分析

四對性格傾向



性格傾向主要特徵

透過心理學的四對性格(榮格)作為科學化之行為分析

① 適應性 → 對環境趨近或適應性的程度

強 → 弱

外向型[E] ↔ 內向型[I] : 面對適應環境,自我動力、驅動的根源

獨立型[J] ↔ 依賴型[P] : 在所面對的環境下,生活方式的傾向

② 敏感性 → 對情境敏感性或情緒化的程度

弱 ← 強

實感型[S] ↔ 直覺型[N] : 對情境資訊的收集方式,對事情的認知

理智型[T] ↔ 情感型[F] : 認知情境後,自我行為的決定能力

性格傾向主要特徵：動力的根源、方向

外向型

+2

象徵代表：嘴

主要特徵：傾向於先說後想，行動常優於思考，廣度優於深度；容易心不在焉。喜歡參加會議時積極發表自己之意見，如果沒有陳述自己之觀點，會很不爽快並喜歡與大家一起腦力激盪。

精力來源：人群

時間認知：時間是可以被征服及利用的，預留與人交流的時間

情緒念頭：當歡樂聚會結束之後會感到一股莫名之失落感

衝突對話：我在向你解釋，你到底有沒有聽

+1

內向型

-1

象徵代表：耳

主要特徵：習慣先思後行，容易給別人『靦腆』的印象
參加完會議或社交活動之後，需要獨處恢復精力

精力來源：單獨充電

時間認知：時間是一種概念，給沉思的時間

情緒念頭：一想到要參加這個活動就感到緊張

衝突對話：你只會到處宣揚，下次不告訴你了

-2

性格傾向主要特徵：資訊收集

實感型

-2

-1

象徵代表：手(看得見，摸得到)

主要特徵：慣於依事實，具體數據進行工作，喜歡有明確指令與具體的問題與答案。

事物認知：習慣以眼見為憑做為對事情之認知，較缺乏全面性構想。

時間認知：時間就是現在，是精準的，是絕對的。

情緒念頭：這個計劃都還不清不楚就要執行，讓我很質疑。

衝突對話：不交待清楚，就憑你這豬腦袋，你會懂嗎？

直覺型

+1

+2

象徵代表：腦(未來/未知感興趣)

主要特徵：好出謀劃策略，做是另一回事，對未來發展可能性較感興趣，喜歡探索事物背後的關聯。

事物認知：習慣以可能性做為對事情之認知，傾向籠統方式的回答

時間認知：時間是一種未來性，時間是相對的

情緒念頭：我很訝異這麼簡單的計劃怎麼還有人聽不懂

衝突對話：少囉唆，請講重點好嗎

性格傾向主要特徵：行為決定

理智型

-2

-1

象徵代表：事(行事堅定直接，不囉嗦)

主要特徵：自許真理愈辯愈明，以自己的客觀公正自豪，與他人意見不合，會直接告訴對方。喜歡探究把事情搞清楚!!!

時間認知：時間是一種可運用資源，運用於處理事情之資源

情緒念頭：我對這會議所作的決策過程感到憤怒

衝突對話：我也沒說什麼，你幹麻哭嗎？小題大作！

情感型

+1

+2

象徵代表：人(非常在乎別人感受)

主要特徵：做事傾向自我色彩；寧願息事寧人，不求爭辯是非，非常在乎別人的感受，過於滿足別人的要求。在決定事情，傾向主觀感受。

時間認知：將時間定義於人時間是人與人之間的一種關聯

情緒念頭：這件事情的結果讓我感到悲傷。寧願息事寧人。

衝突對話：說話那麼傷人，真沒良心！容易出爾反爾之觀感。

性格傾向主要特徵：生活方式

獨立型

+2

象徵代表：剛(講究秩序)

主要特徵：做任何事都井井有條，陳述個人意見時，易被誤會你火氣大，講究秩序，喜歡分門別類，有系統擺設

時間認知：時間是一張時間表，時間是可以計劃和控制的，做事喜歡一氣呵成。

情緒念頭：我很討厭沒有在規劃裡的事情發生

+1

衝突對話：不是早說好了嗎？怎麼到現在還沒動作！

依賴型

-1

象徵代表：柔(習慣做最後一秒鐘的廝殺)

主要特徵：做事容易依興趣而為，不求絕對明確，常『視情況而定』，喜歡嘗試新東西，常選擇不同方式處理同一事情

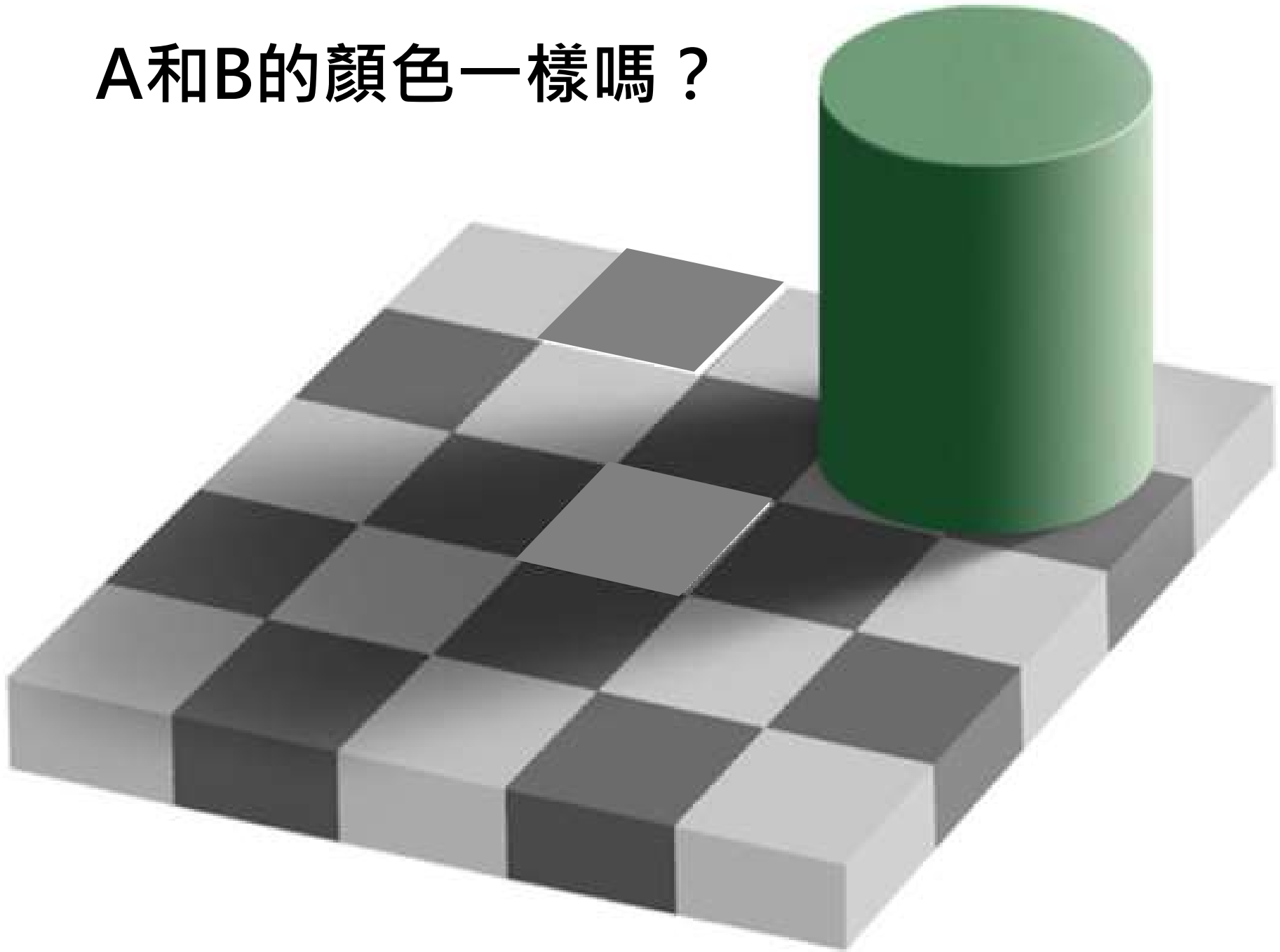
時間認知：時間是可以彈性並允許增加的

情緒念頭：我很懊悔當初沒有早一點準備

-2

衝突對話：你以為你是誰阿！你說了就算了嗎？

A和B的顏色一樣嗎？



A

B



性格特質探索 ~ 彩跡鑒診

〔測知潛意識中人生劇本的各种優缺點記錄及傾向〕

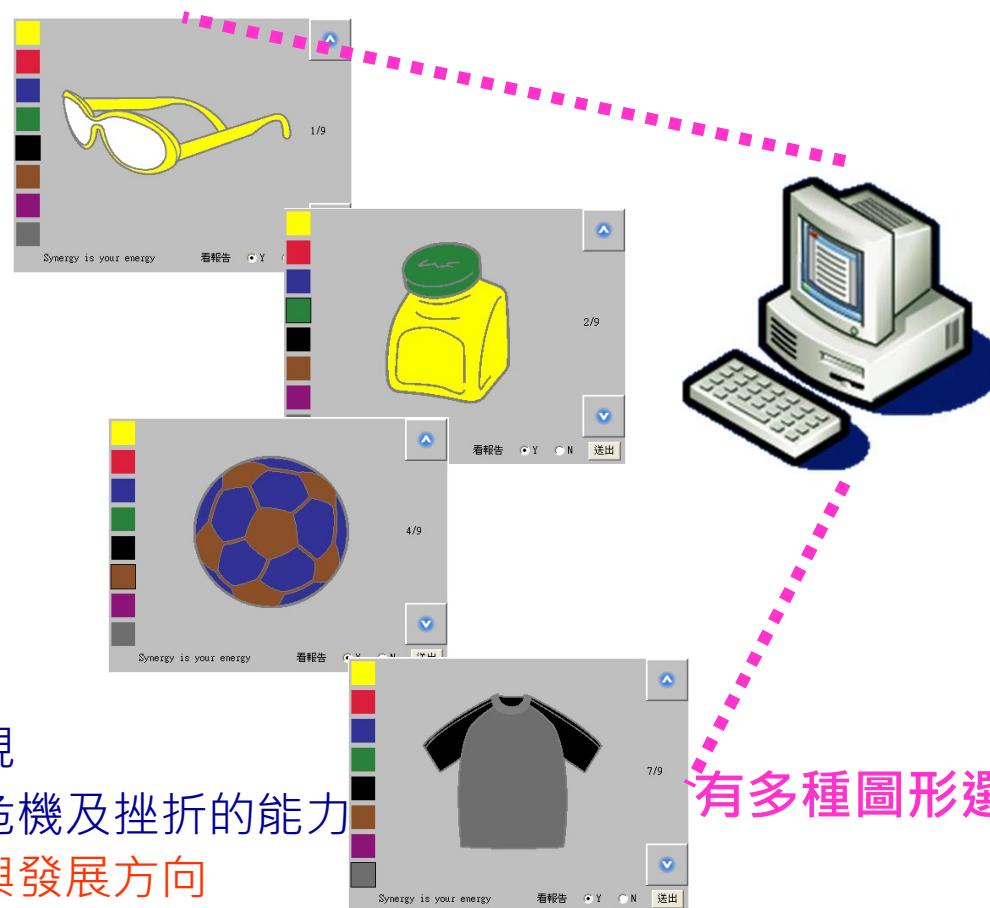
彩跡潛意識的表現

適應情境傾向

- * 個性中之情緒盲點
- * 情境中受挫之情緒表現
- * 負面情緒感受之程度
- * 個性模式與生涯方向
- * 有形無形之防禦程度
- * 人際關係

解決問題傾向

- * 基本學習能力表現
- * 處理內心不安、危機及挫折的能力
- * 工作基本準備度與發展方向



彩跡報告針對燈號的解說

彩跡燈號解釋說明：

彩跡燈號是顯示彩跡報告結果中，有9個專案的出現是需要特別關懷提醒的：

B1：堅持度高，容易非黑即白，面臨重大決策，容易不夠縝密而產生後遺症。

B2：正處於混亂動搖的狀態，內心感到焦慮。

B3：設定超乎自己能力的目標，易引發自卑感，對自己失去信心。

B4：處於困難、挫折等不安狀態。

B5：較重視面子，不能忍受自我的尊嚴受損，而容易形成自我壓力。

B6：壓抑自己憤怒的情緒，內心充滿矛盾、焦慮、不安的感覺。

B7：較常將委屈或不滿潛藏在內心深處，形成自我壓力。

B8：會採取較為強烈的方式處理困難問題，讓自己陷入困境。

B9：堅持自己的想法，易將自己陷入孤立的狀態。



(綠燈)：報告內容沒有出現上述9個項目



(黃綠燈)：報告內容出現B3、B5、B6、B7、B8中任一項出現



(黃燈)：報告內容中，出現B1、B2、B4、B9任一項出現



(紅黃燈)：報告內容中，B1、B2、B4、B9任兩項出現



(紅燈)：報告內容中，B1、B2、B4、B9任三項出現

客觀瞭解對情境狀況的反應～彩跡報告

案例： 2. 情境中遇到挫折時的情緒表現

 (遇到挫折時，所做出的相對應行為)

現 況	建議方案
目前正處於混亂動搖的狀態，內心感到焦慮，需要他人的理解與接納，以重新調適。	在這種情況下，不要做任何重大決定，而是先將心情平靜下來，善用身邊的資源，把想法及現況釐清，找到未來努力的方向及目標，並進一步訂定學習計畫，以積極開放的心態接受挑戰，一步一步的往目標方向前進。

性格特質探索 ~ 圖跡鑒診

〔 偵測潛意識中之認知與感受紀錄 〕

圖跡潛意識的表現

與外在情境互動
的潛在性格

- * 性格傾向、潛在欲求
- * 心理基本需求程度
- * 防禦傾向、人際互動
- * 社會情境適應度、協調度
- * 決斷力



同一類圖形
配對選擇

圖跡報告針對燈號的解說

圖跡燈號解釋說明：

圖跡燈號是顯示圖跡報告結果中，有6個專案的出現是需要特別關懷提醒的：

A1：經常為往事所困擾，心理經常有負向的感受而呈現自我焦慮。






A2：被愛與被關懷缺乏；情境適應度欠佳。

A3：心理基本需求呈現欠佳狀態，容易因自我價值感低落，而產生自信心不足的現象。

A4.容易因挫折而呈現焦慮不安，心理上對現實情境存有較大的不安感與壓迫感。

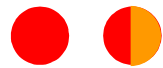
A5.安全感不佳，內心較不安定，性格亦較謹慎及倔強。

A6.人際互動中好惡分明，容易於人際互動中產生誤解。

-  (紅燈)：A1與A2、A3、A5任何一項同時出現時；
或A2、A3、A5三項同時出現
-  (紅黃燈)：出現A1單項或A2、A3、A5任何兩項出現時
-  (黃燈)：出現A2、A3、A5任何一個單項
-  (黃綠燈)：出現A4、A6中任何一個單項
-  (綠燈)：沒有出現上述各項目

客觀瞭解心理基本滿足程度～圖跡報告

案例：心理基本需求程度



現 況	建議方案
經常為過去或往事所困擾，心理上常有負向感受而呈現焦慮。	建議： 提升自我覺察能力，抽絲剝繭的探索潛意識中的傷害，而願意去面對、接納；再藉由對自我認知的調整瞭解事情會因情境、人、事、物的改變，而產生不同的變化及結果，一步一步解除心理的障礙。在此期間若面臨重大決策時，請多參考他人的意見並撥出充裕的時間反覆思考，以釐清事情的真相，做客觀的處理。

你的隊友曾經符合哪幾項？

1	不知道為什麼該做這件事	9	沒有辦法
2	不知道該如何做這件事	10	覺得你的做法行不通
3	不知道自己該做什麼	11	覺得自己的做法行不通
4	覺得你的做法行不通	12	覺得其他的事情更重要
5	覺得自己的做法行不通	13	努力得不到任何回報
6	覺得其他的事情更重要	14	覺得正照著指示在做事
7	努力得不到任何回報	15	沒有辦法
8	覺得正照著指示在做事	16	沒有辦的到

A君被認為的可能因素

- 被誤認為知道該怎麼做
- 已被「教導」，他自己覺得只是「告知」該做哪些事
- 認為他應該可以解決，但超過其能力

B君被認為的可能因素

- 與他人認知不同，不認為是自己的工作範圍
- 交辦不清，一開始就不知道自己的工作內容
- 模糊兩可的指令，不清楚何時開始？何時完成？
- 不明確的成果要求，對執行方式產生認知的落差

C君被認為的可能因素

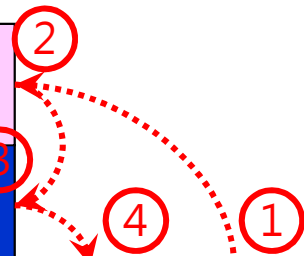
- 沒有得到執行過程中的回饋，成果不如預期
- 雖然有回饋，但時機點不對，造成誤解
- 對執行預期或是完成要求，與他人的認知不同

瞭解隊友的品種：應用性格模式

低敏感 ← 感性取向 → 高敏感

實感型(S)		直覺型(N)				
理智型(T)	情感型(F)		理智型(T)			
快速進展型 英雄本色	速戰速決型 母儀天下	積極行動型 公眾領袖	積極敏銳型 麥克亞瑟	獨立型 (I)	外向型(E)	
率直情感型 草莽英雄	開朗活潑型 楚留香	謹慎小心型 和平天使	外向敏感型 不退休的舊式縫紉機	依賴型 (P)		
穩重執著型 啄木鳥	沉著冷靜型 和平使者	深思熟慮型 聖女貞德	細膩敏銳型 愛因斯坦	獨立型 (I)		內向型(I)
內向固執型 仙風道骨	內向謹慎型 牢靠的堡壘	溫和小心型 怪醫黑捷克	敏銳執著型 瘋狂科學家	獨立型 (I)		

外向 ↑ 適應性取向 ↓ 內向



不同品種的「特色」：能量刺激類型

低敏感 ← 感性取向 → 高敏感

實感型(S)		直覺型(N)			
理智型(T)	情感型(F)		理智型(T)		
快速進展型 ESTJ	速戰速決型 ESFJ	積極行動型 ENFJ	積極敏銳型 ENTJ	獨立型 (J)	外向型(E)
率直情感型 ESTP	開朗活潑型 ESFP	謹慎小心型 ENFP	外向敏感型 ENTP	依賴型 (P)	
穩重執著型 ISTP	沉著冷靜型 ISFP	深思熟慮型 INFP	細膩敏銳型 INTP	獨立型 (J)	內向型(I)
內向固執型 ISTJ	內向謹慎型 ISFJ	溫和小心型 INFJ	敏銳執著型 INTJ		

說

聽

外向 ↑ 適應性取向 ↓ 內向

不同品種的「特色」：訊息接收方式

低敏感 ← 感性取向 → 高敏感

實感型(S)		直覺型(N)			
理智型(T)	情感型(F)		理智型(T)		
快速進展型 ESTJ	速戰速決型 ESFJ	積極行動型 ENFJ	積極敏銳型 ENTJ	獨立型 (J)	外向型(E) 適應性取向 ↑ 外向 ↓ 內向
率直情感型 ESTP	開朗活潑型 ESFP	謹慎小心型 ENFP	外向敏感型 ENTP	依賴型 (P)	
穩重執著型 ISTP	沉著冷靜型 ISFP	深思熟慮型 INFP	細膩敏銳型 INTP	獨立型 (J)	
內向固執型 ISTJ	內向謹慎型 ISFJ	溫和小心型 INFJ	敏銳執著型 INTJ	獨立型 (J)	

觸

想

不同品種的「特色」：思維關注方向

低敏感 ← 感性取向 → 高敏感

實感型(S)		直覺型(N)			
理智型(T)	情感型(F)		理智型(T)		
快速進展型 ESTJ	速戰速決型 ESFJ	積極行動型 ENFJ	積極敏銳型 ENTJ	獨立型 (J)	外向型(E)
率直情感型 ESFP	開朗活潑型 ESFP	謹慎小心型 ENFP	外向敏感型 ENFP	依賴型 (P)	
穩重型 ISTP	沉著冷靜型 ISFP	深思熟慮型 INFP	細膩型 INTP	獨立型 (J)	
內向固執型 ISTJ	內向謹慎型 ISFJ	溫和小心型 INFJ	敏銳執著型 INTJ	獨立型 (J)	內向型(I)

外向 ↑ 適應性取向 ↓ 內向

不同品種的「特色」：互動處事風格

低敏感 ← 感性取向 → 高敏感

實感型(S)		直覺型(N)			
理智型(T)	情感型(F)		理智型(T)		
快速進展型 ESTJ	速戰速決型 ESFJ	積極行動型 ENFJ	積極敏銳型 ENTJ	獨立型 (J)	外向型(E) 適應性取向 ↑ 外向 ↓ 內向
率直情感型 ESTP	開朗活潑型 ESFP	謹慎小心型 ENFP	外向敏感型 ENTP	依賴型 (P)	
穩重執著型 ISTP	沉著冷靜型 ISFP	深思熟慮型 INFP	細膩敏銳型 INTP	獨立型 (J)	
內向固執型 ISTJ	內向謹慎型 ISFJ	溫和小心型 INFJ	敏銳執著型 INTJ	獨立型 (J)	

剛

柔

剛

剖析A君成為豬隊友的可能因素



外向、實感
情感、依賴

A君
不知道
該如何做
這件事

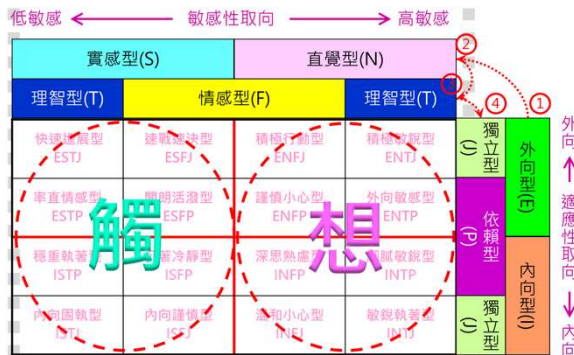


- 一、先瞭解A君的能力與認知基本準備度，再依他能理解的溝通及方式做示範，讓對方清楚瞭解執行的步驟及方法
- 二、請他做一遍給我們看，確認A君是否真的瞭解
- 三、給予明確的回饋與正向肯定，讓A君產生成就感



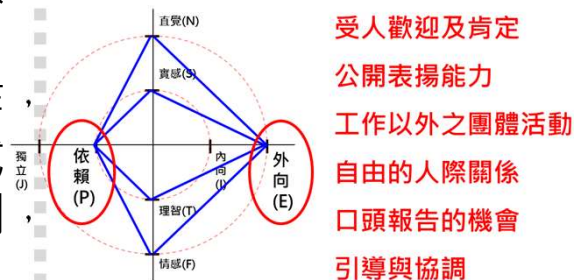
- 一、接受有關研習課程
- 二、熟悉瞭解訓練手冊，有所依循
- 三、實際演練操作，確保瞭解執行方式
- 四、透過測試機制，瞭解認知無誤

性格的行為表徵 ~ 訊息接收方式



日常工作有效激勵

外向、依賴適合的工作情境



邁向
神隊友
階段

剖析B君成為豬隊友的可能因素

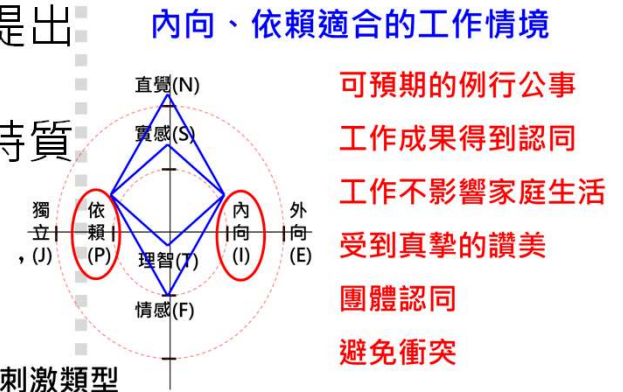


內向、直覺
情感、依賴

B君
不知道
自己該做
什麼

- 一、瞭解B君工作的認知與態度，並訓練自主規劃、學習，給予動手做機會，並適時給予鼓勵
- 二、明確性產生安全感，讓對方理解該做的事，及如何做才是有效的
- 三、回饋的明確性，讓事件能透過重複而產生能力
- 四、目標的明確性，學會做計劃，及想辦法將事情做得更好

- 一、給予明確的任務目標
- 二、請B君當面提出想法
- 三、依照B君的特質說明清楚
- 四、將任務切割讓員工清楚步驟



性格的行為表徵 ~ 能量刺激類型

低敏感 ←		→ 高敏感		
實感型(S)		直覺型(N)		
理智型(T)	情感型(F)		理智型(T)	
快速決策型 ESTJ	邏輯決策型 ESFJ	積極行動型 ENFJ	積極敏銳型 ENTJ	獨立型 (I)
高直情感型 ESTP	開朗活潑型 ESFP	謹慎小心型 ENFP	外向敏銳型 ENTP	外向型 (E)
穩重敏銳型 ISTP	沉着冷靜型 ISFP	敏感熱心型 INFP	獨立敏銳型 INTP	依賴型 (P)
內向固執型 ISFJ	內向謹慎型 ISFI	和善小心型 INFJ	敏銳熱心型 INTJ	獨立型 (I)

邁向
神隊友
階段

剖析C君成為豬隊友的可能因素



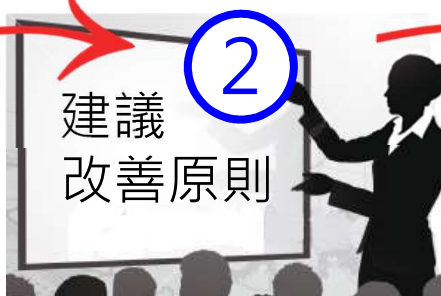
1

盤點
類型



外向、實感
理智、獨立

C君
覺得自己
正在照著
指示做事



2

建議
改善原則

- 一、理解C君應並非故意、裝傻，可能是他沒有真正瞭解你的意思
- 二、透過客觀的評量，瞭解C君性格特質與情緒反應，用對方能夠聽得懂的方式說明所交辦的事項
- 三、需要示範指導，而不是口頭教導，讓「認知」是一致性
- 四、「幫助引導→少幫多導→放手激勵」；主管不要先有「會浪費時間」的心態

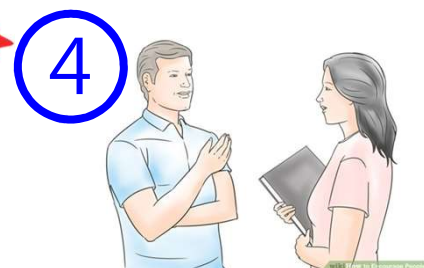
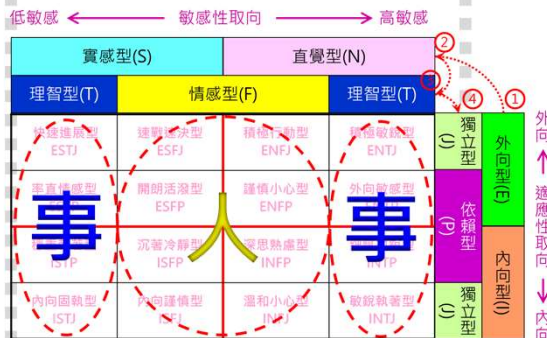


3

適性引導

- 一、隨時關心工作進度，並瞭解
- 二、C君下個階段的想法
- 三、交辦事項時，確認認知相同
- 四、建立回饋機制，隨時瞭解差異

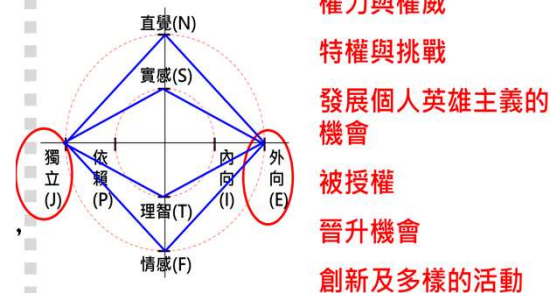
性格的行為表徵 ~ 思維關注



4

日常工作有效激勵

外向、獨立適合的工作情境



邁向
神隊友
階段