

**共事**

**如何管理眾神**

# 沒人想搞砸自己，可能是受情境影響

同儕間有不當對待的行為  
要與容易氣憤的同事相處  
面對可能被霸凌及騷擾的職場  
要配合主管所面對的工作負荷  
要面對主管可能的不當管理

面對職場是否有暴力的徵兆  
要面對如何與憤怒的人應對  
可能被騷擾的應對與保護  
面對侵害時的情緒反應  
面對緊急事件的處理措施



認知不同性格模式的差異  
自己的溝通模式  
自己壓力來源與舒壓方式  
各事件處理的方式  
應有之自我防衛能力  
知道可以應用的資源管道

對情境的感受反應  
心理需求滿足程度  
正向面對、  
自我回復能力

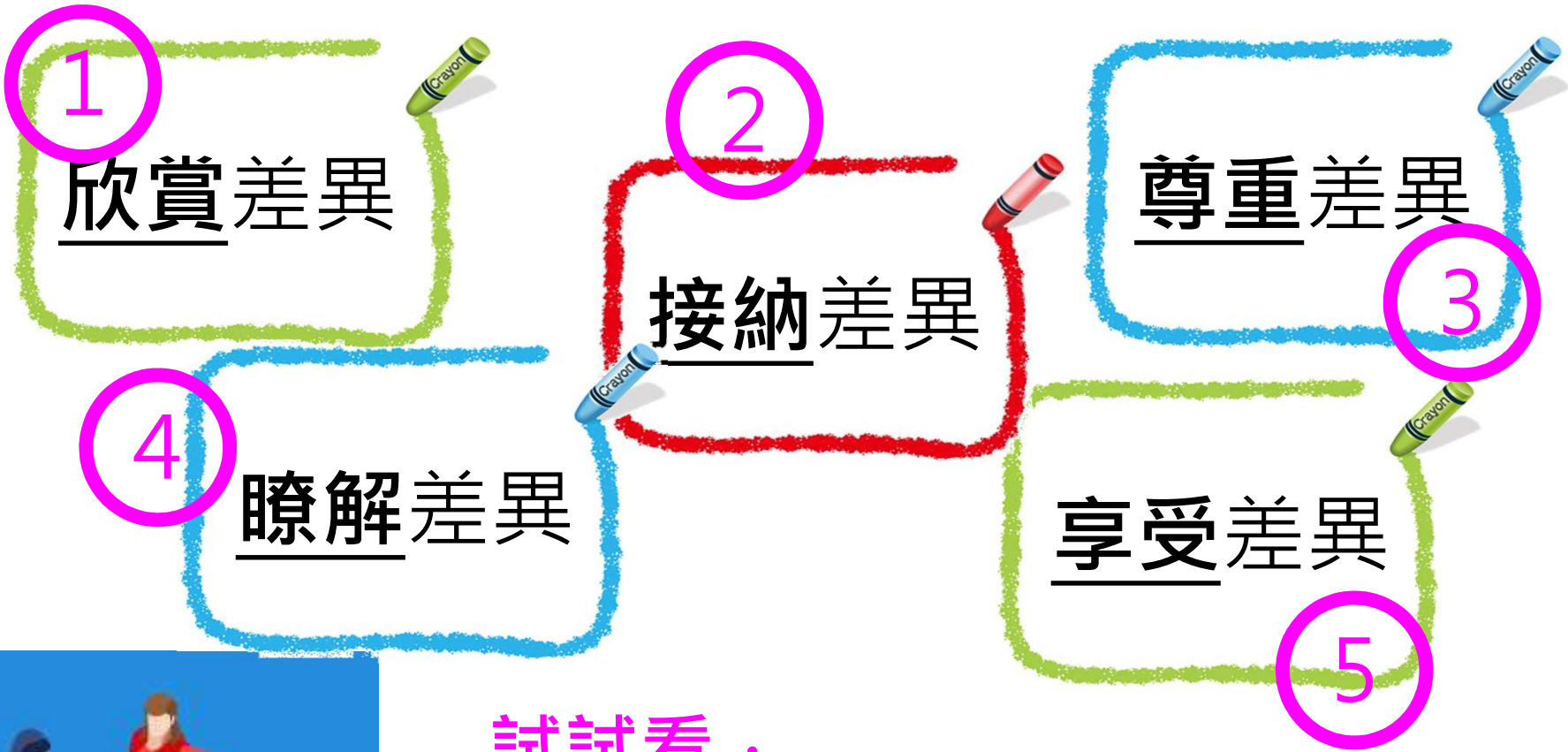


瞭解潛意識的自己

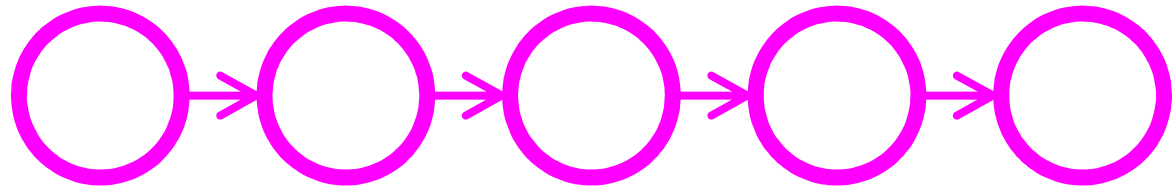
誰是對的？又如何化解不同的觀點？



# 接受不同的性格差異



試試看，  
正确的顺序是？



# 順序排列你對了嗎？



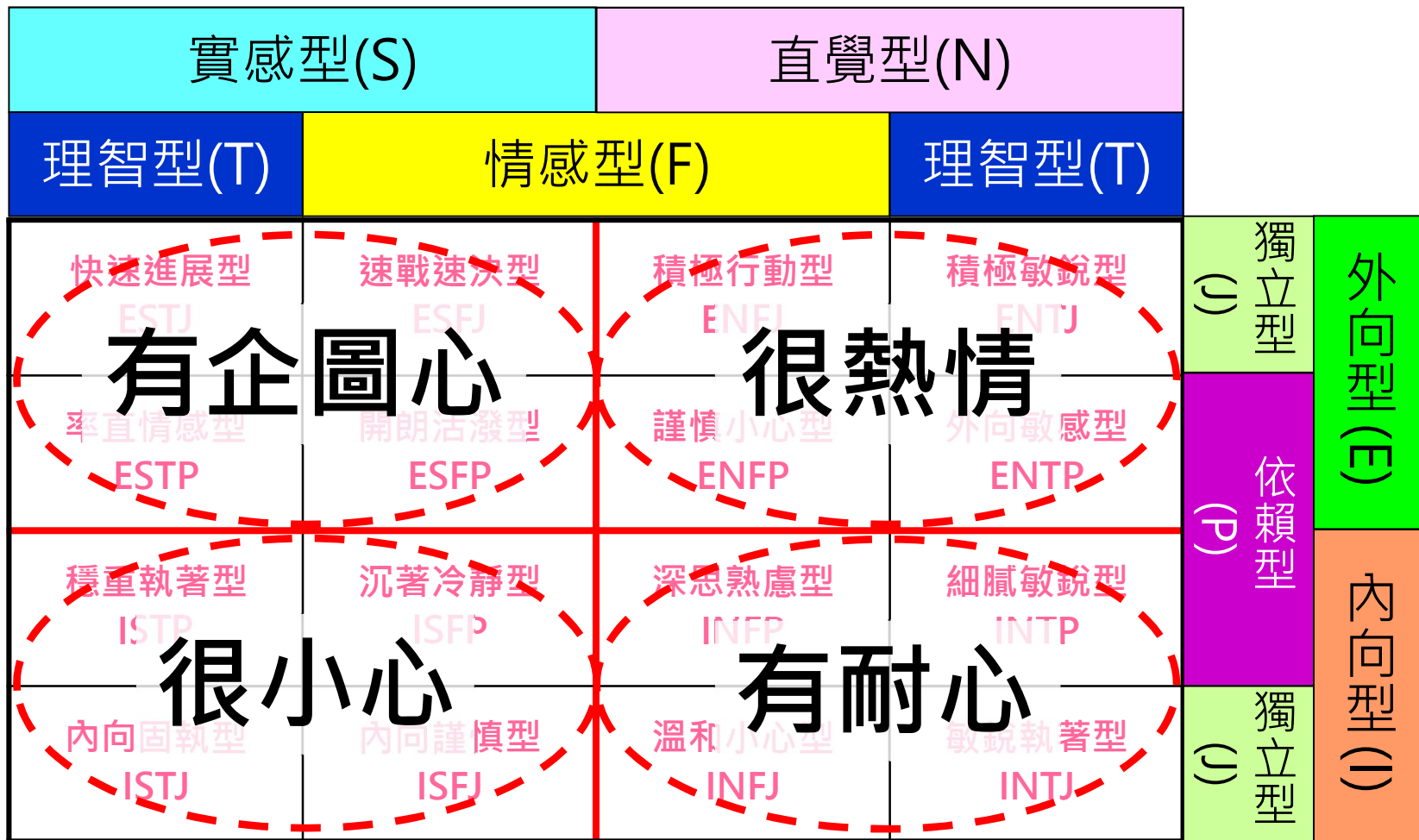
- ④ 瞭解差異
- ② 接納差異
- ③ 尊重差異
- ① 欣賞差異
- ⑤ 享受差異



只要改變觀點，生活與工作會不一樣

# 瞭解差異：不同性格的內心規則

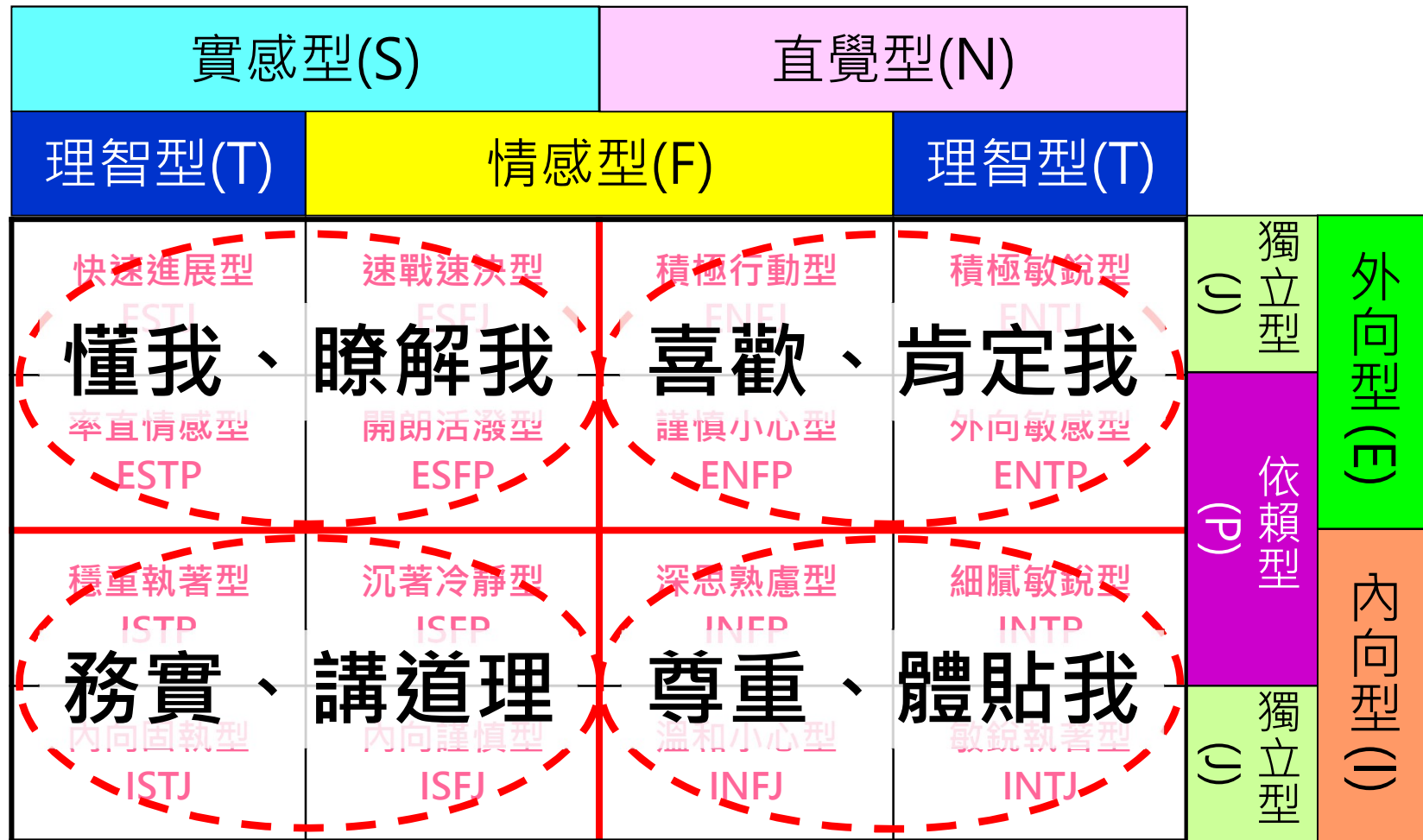
低敏感 ← 感性取向 → 高敏感



外向 ↑ 適應性取向 ↓ 內向

# 瞭解差異：不同性格的心理重視

低敏感 ← 感性取向 → 高敏感



外向 ↑ 適應性取向 ↓ 內向

# 瞭解差異：不同性格的話題內容

低敏感 ← 感性取向 → 高敏感

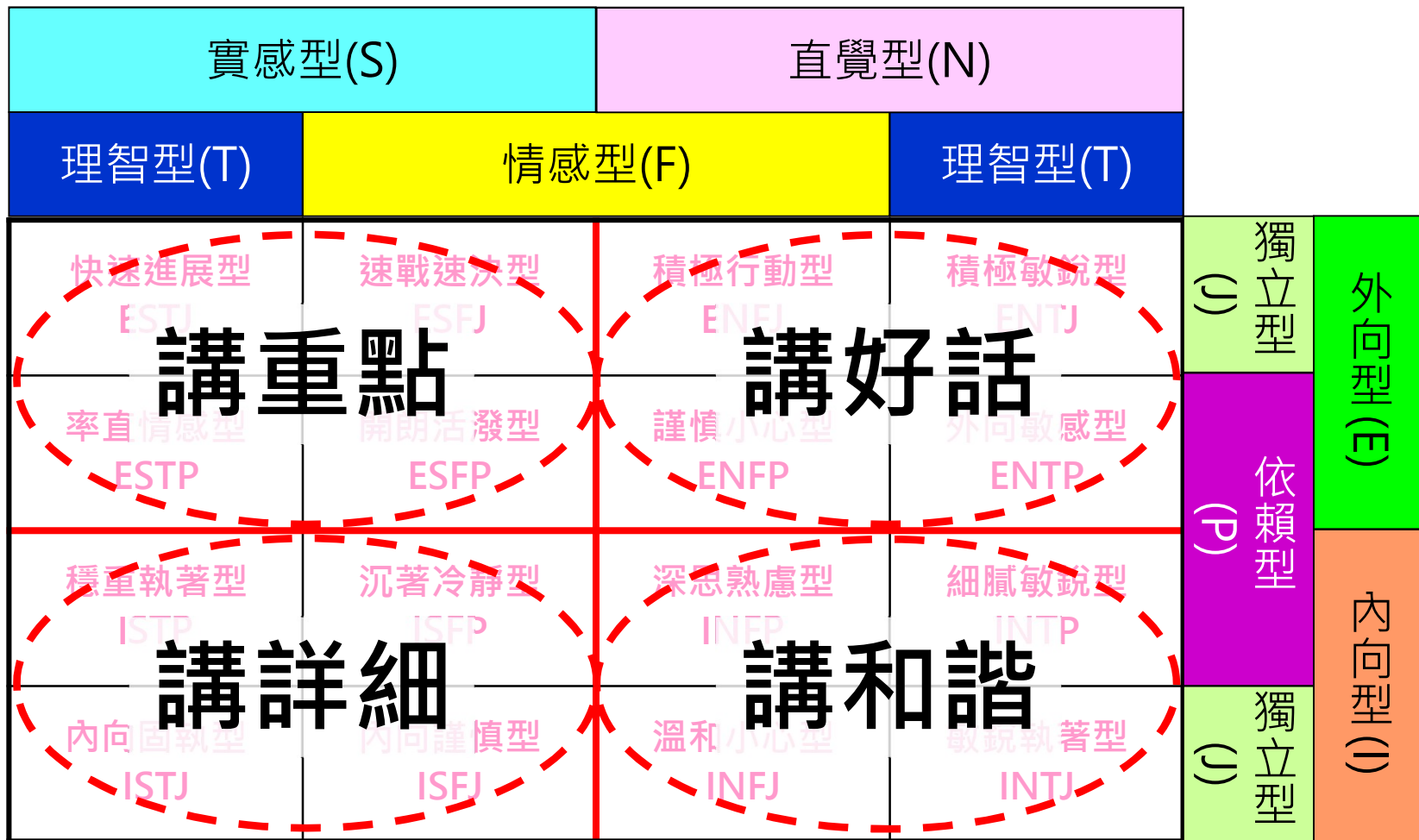
實感型(S)		直覺型(N)			
理智型(T)	情感型(F)		理智型(T)		
快速進展型 ESTJ <b>未來</b> 率直情感型 ESTP	速戰速決型 ESFJ <b>效果</b> 開朗活潑型 ESFP	積極行動型 ENFJ <b>感覺</b> 謹慎小心型 ENFP	積極敏銳型 ENTJ <b>夢想</b> 外向敏感型 ENTP	(J) 獨立型	外向型(E)
穩重執著型 ISTP <b>事實</b> 內向固執型 ISTJ	沉著冷靜型 ISFP <b>證據</b> 內向謹慎型 ISFJ	深思熟慮型 INFP <b>啟示</b> 溫和小心型 INFJ	細膩敏銳型 INTP <b>經驗</b>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

外向 ↑ 適應性取向 ↓ 內向



# 瞭解差異：不同性格的溝通模式

低敏感 ← 感性取向 → 高敏感

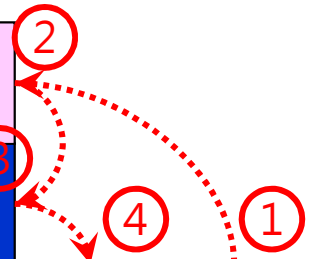


# 接納/尊重差異：組織更容易達成共識

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(主管)	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	獨立型 (J)		

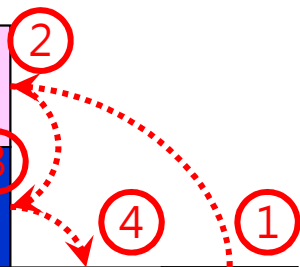
外向上適應性取向內向



# 欣賞差異：建立高績效的團隊

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)		
<div style="background-color: #76b82a; color: white; padding: 5px; border-radius: 10px; display: inline-block;">業務</div> <div style="background-color: #3498db; color: white; padding: 5px; border-radius: 10px; display: inline-block;">技術</div> <div style="background-color: #f39c12; color: white; padding: 5px; border-radius: 10px; display: inline-block;">行政</div>	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 (S)	外向型 (E)	外向 ↑ 適應性取向 ↓ 內向
	開朗活潑型 4位(主管)	謹慎小心型 2位	外向敏感型 ENTP	依賴型 (P)			
	沉著冷靜型 4位(主管)	深思熟慮型 2位(主管)	細膩敏銳型 INTP	內向型 (I)			
	內向謹慎型 ISFJ	溫和小心型 INFJ	敏銳執著型 INTJ		獨立型 (S)		



# 享受差異：用不同性格優勢組成夢幻團隊

關注事實  
與細節

**實感型**

具體的,實際發生的  
事實是什麼  
列清所有的細節  
與數據

**直覺型**

在這些事實數據上有  
那些可能的解決方案

充份發揮想像力  
集思廣益,腦力激蕩  
想出各種可能方案

**善用優勢  
每個都是神助手**

**依任務流程組成  
合適團隊!!**

對各種解決方  
案進行客觀評  
估與分析

**理智型**

每個方案發生的結果  
每個可能的行動,產  
生之後果

**情感型**

對相關人員有何影響  
可以先最事前預防

你對行動的感受是什麼  
對他人可能的反應,有什  
麼感受

# 認同差異，肯定價值

覺察(自我)

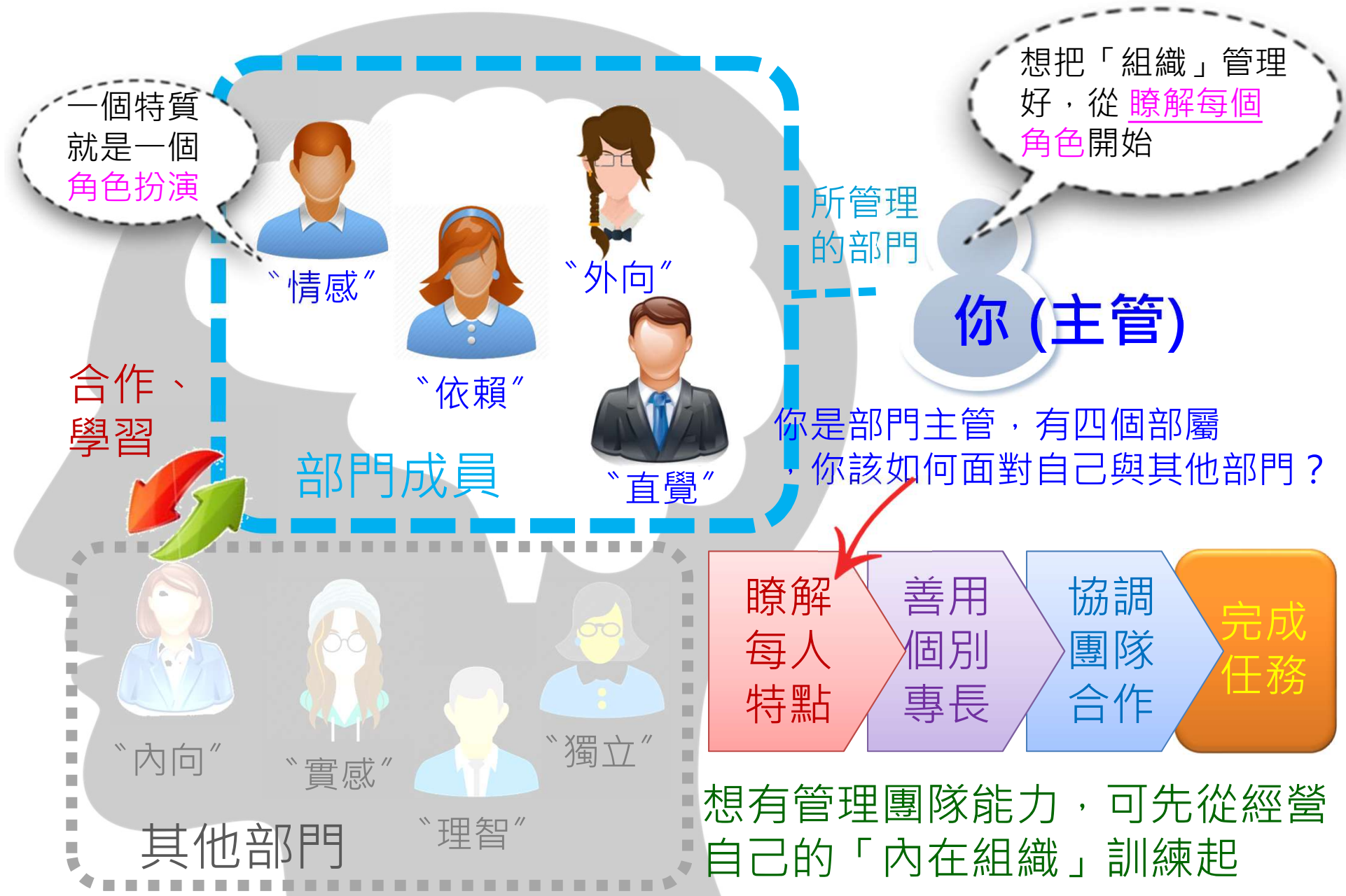
→理解(差異)

→諒解(行為)

→欣賞(不同)

改變自己觀點：誰都可以是神隊友

# 自我練習：每人內在都有「內在組織」



# 換個主角，你的孩子符合哪幾項？

1	不知道為什麼該做這件事	9	沒有做該做的事卻得到獎勵 經常接受父母金錢或禮品的獎勵
2	不知道該如何做這件事	10	做了該做的事情卻常受懲罰
3	不知道自己該做什麼	11	覺得做對的事反而會招來負面的效果
4	總覺得你的做法行不通 不聽父母建議的做法	12	即使表現差勁，也不會招來任何負面後果
5	總覺得自己的做法不好 覺得沒有自信可完成一件事	13	常做超過所能掌控的事 超過孩子所能理解、掌握的要求
6	覺得其他的事情更重要 有自己覺得更重要的事該做	14	受限個人能力、天賦專長，無法有良好的發揮
7	哀怨努力得不到任何回報 努力得不到任何讚賞鼓勵	15	個人問題影響到團隊 個人特質問題
8	覺得正照著指示在做事	16	沒有員工辦的到 超過孩子目前的能力、認知

# 換個場景：親子教養

很糾結的女兒，控制慾的媽媽  
嫌囉唆的兒子，慢熱型的爸爸

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	速戰速決型	積極行動型	積極敏銳型	獨立型 (I)	外向型(E)	
率直情感型	開朗活潑型	謹慎小心型	外向敏感型	依賴型 (P)		
穩重執著型	沉著冷靜型	深思熟慮型	細膩敏銳型	獨立型 (I)		內向型(I)
內向固執型	內向謹慎型	溫和小心型	敏銳執著型	獨立型 (I)		

① ② ③ ④  
 外向 ↑ 適應性取向 ↓ 內向



# 換個場景，夫妻關係

婚前 → 神仙伴侶  
 婚後 → 貌合神離

低敏感 ← 感性取向 → 高敏感



A central lightbulb is depicted with a yellow glow and radiating lines, symbolizing an idea or inspiration. The lightbulb is surrounded by several pieces of yellow crumpled paper, suggesting a process of brainstorming or creative thinking. The background is white.

**分享結束**  
**謝謝**