



我們有智慧可以 面對差異

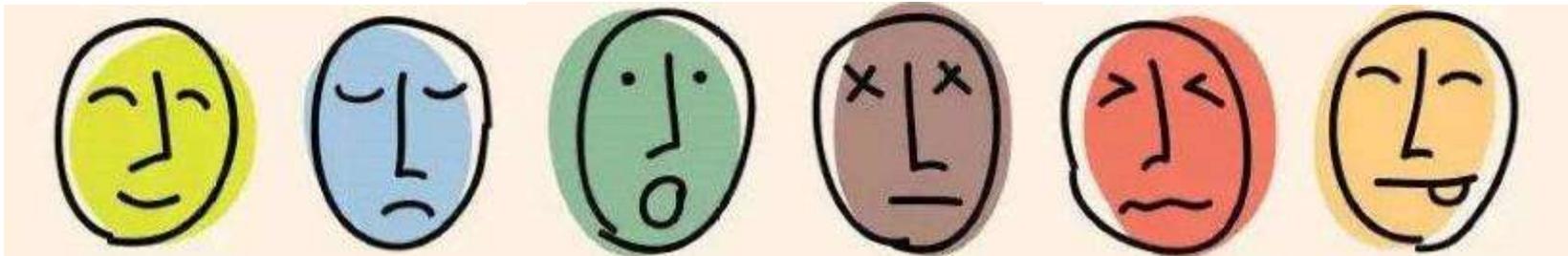
當透視一切時，我們是有智慧
可以選擇所面對的方式

我們總是對別人的性格與感受覺得好奇...

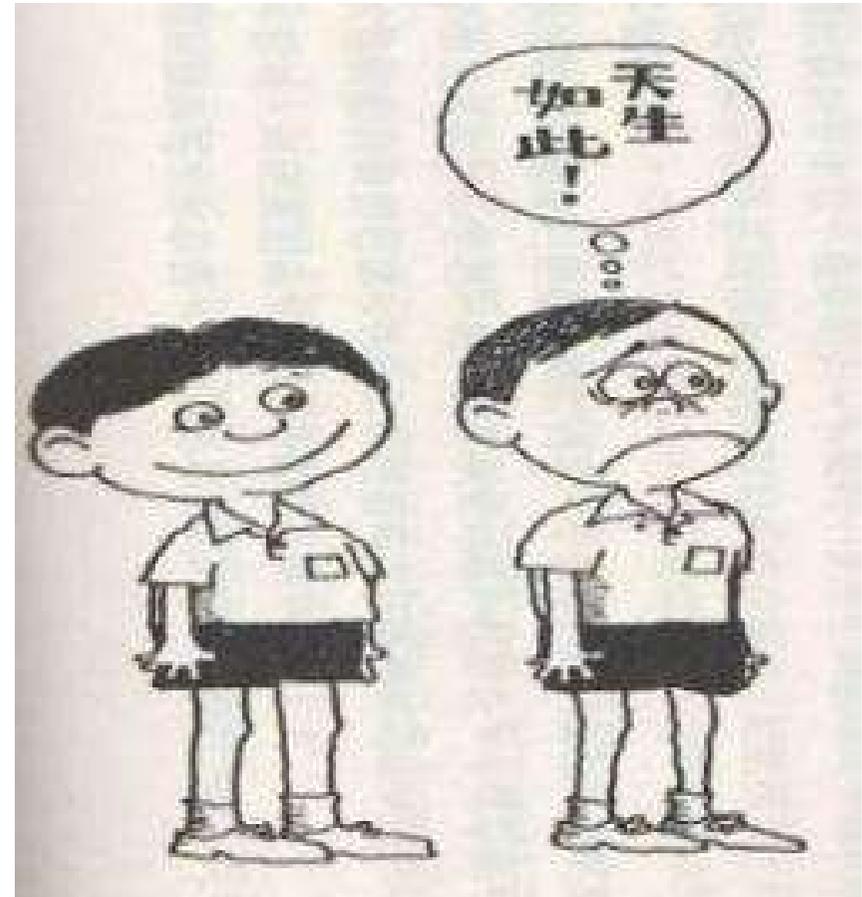
個性傾向



情緒臉譜



心理學家認為認識人類行為的必要性



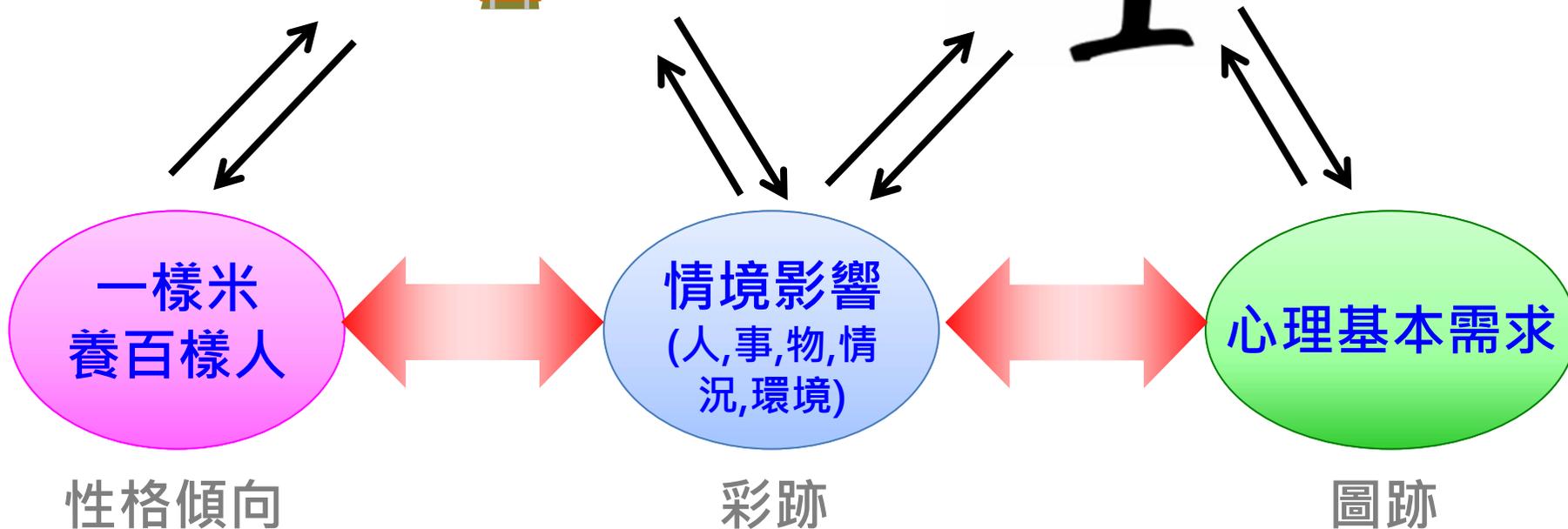
不誤解：不同性格有
不同的行為展現

自我探索的三高：性格、情境、心理基本需求

觀念(行為)



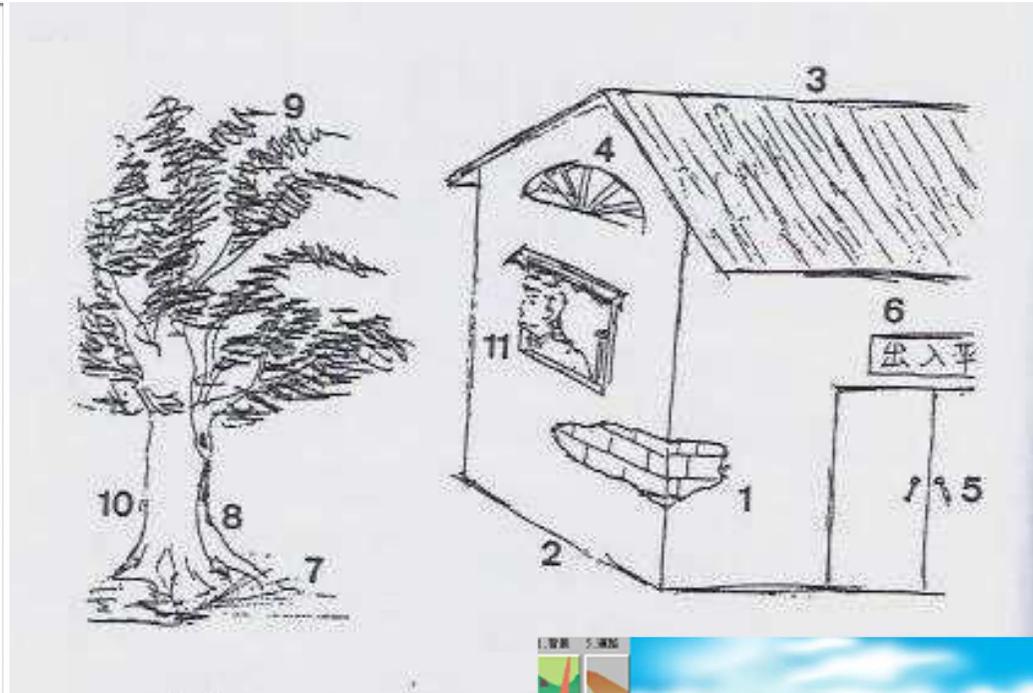
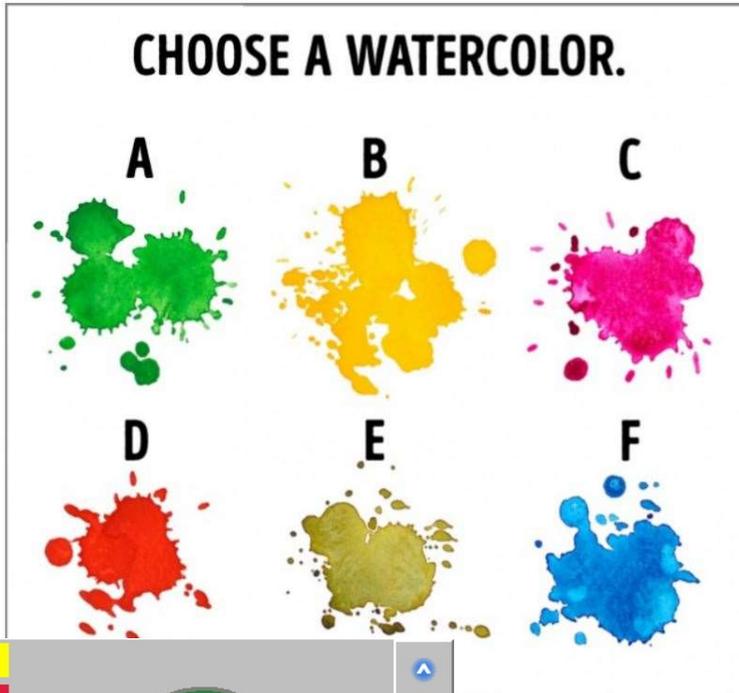
情緒反應



利用直覺(投射)探索潛意識的感受程度

色彩心理學

屋樹人心理學



彩跡

投射式測驗

圖跡



性格特質探索

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



「動力的來源」的性格特質



象徵代表：嘴（精力來源：人群）

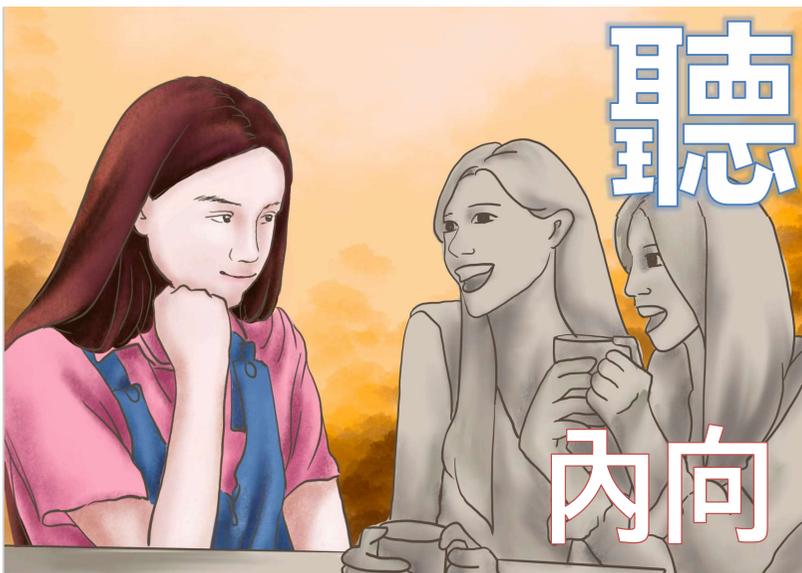
主要特徵：

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。喜歡發表自己之意見，若沒有陳述觀點，會覺得沒做完件事。

性格盲點：

凡事要想著說，避免搶著說；「傾聽」能帶給他人內在的滋養與感動。



象徵代表：耳（精力來源：單獨充電）

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。

性格盲點：

有話要說出來，對方才會知道；「冷漠」也是一種攻擊性行為。

「訊息搜集方式」的性格特質



象徵代表：**腦**(未來/未知感興趣)

主要特徵：

好出謀劃，做是另一回事，對未來可能性較感興趣，喜歡探索背後的關聯。
習慣以**可能性**做為對事情之認知，常以籠統方式的回答。

性格盲點：

我很訝異這麼簡單的計畫怎麼還有人聽不懂；想都是問題，做才是解決問題。



象徵代表：**手**(看得見，摸得到)

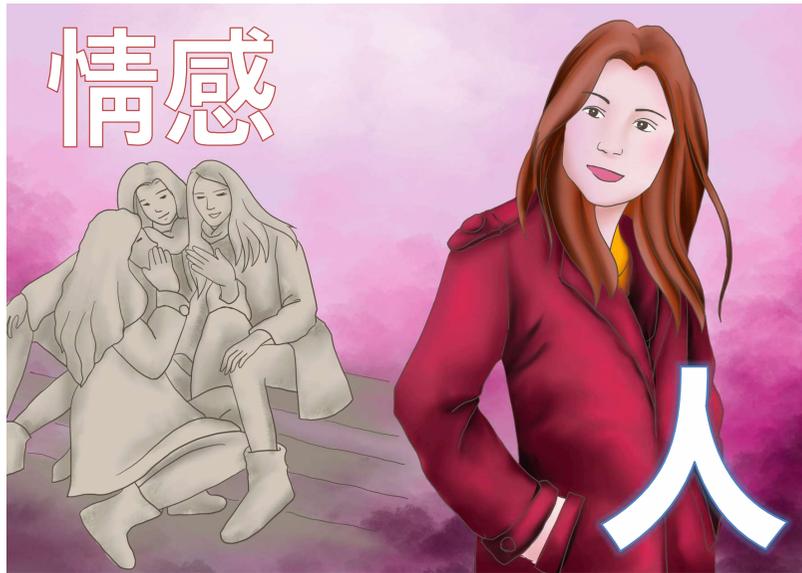
主要特徵：

慣於**依事實**，具體資料進行工作，喜歡有明確指令與具體的問題與答案。
習慣以**眼見為憑**做為對事情之認知，較缺乏全面性構想。

性格盲點：

容易見樹不見林；眼見不一定為實，要拋開固有的模式。

「行為決定功能」的性格特質



象徵代表：人(非常在乎別人感受)

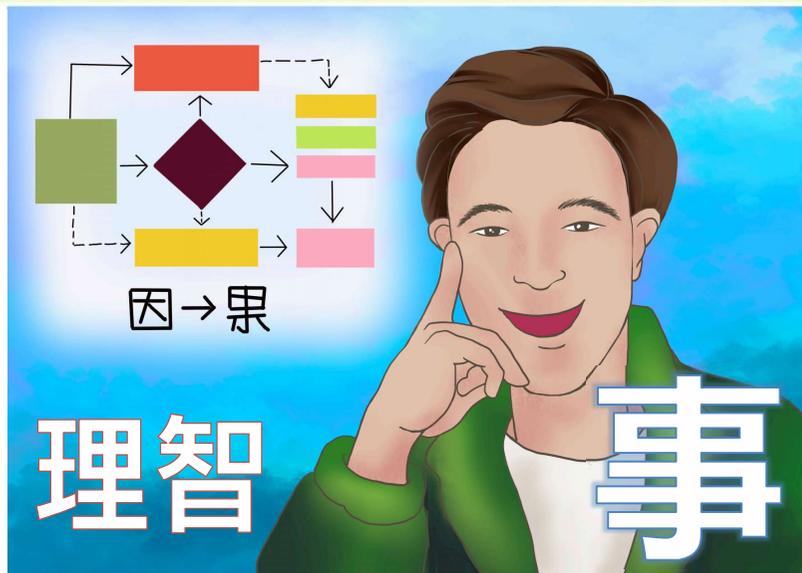
主要特徵：

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。

在決定事情時傾向主觀的感受好惡。

性格盲點：

迴避衝突，有時會更加劇矛盾；「犧牲」帶來委屈，委屈帶來抱怨。



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!

在決定事情時傾向因果關係與邏輯性。

性格盲點：

得理要饒人，理直要氣和；培養自己的同理心，及情感的感受能力。

「生活方式」的性格特質



象徵代表：剛(秩序、規則、按部就班)

主要特徵：

做事都井井有條，重視守規範，講究秩序，喜歡分類有規則；有系統地擺設。

性格盲點：

待人處事多一份彈性；越心急越要穩，越想爭越要靜。



象徵代表：柔(彈性、習慣撐到最後一秒)

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。

性格盲點：

多訓練今日事今日畢；興趣導向，更需要不斷的持續「堅持」，才不會半調子。

客觀瞭解性格的好處

任何性格特質都不能阻止個人對成功的渴望

察覺他人的情緒
瞭解他人情緒背
後的原因

正常
心理

情緒
回復力

性格無
好壞

客觀
持平

態度

選擇在
自己

轉換
心態

家庭
幸福

工作
愉快

瞭解自己是為了讓自己變更好 而不是成為攻擊或逃避的藉口

測評的目的在鬆土 (引發動機)
不是根據結果判定 (貼上標籤)

覺察 (自我)

→ 理解 (差異)

→ 諒解 (行為)

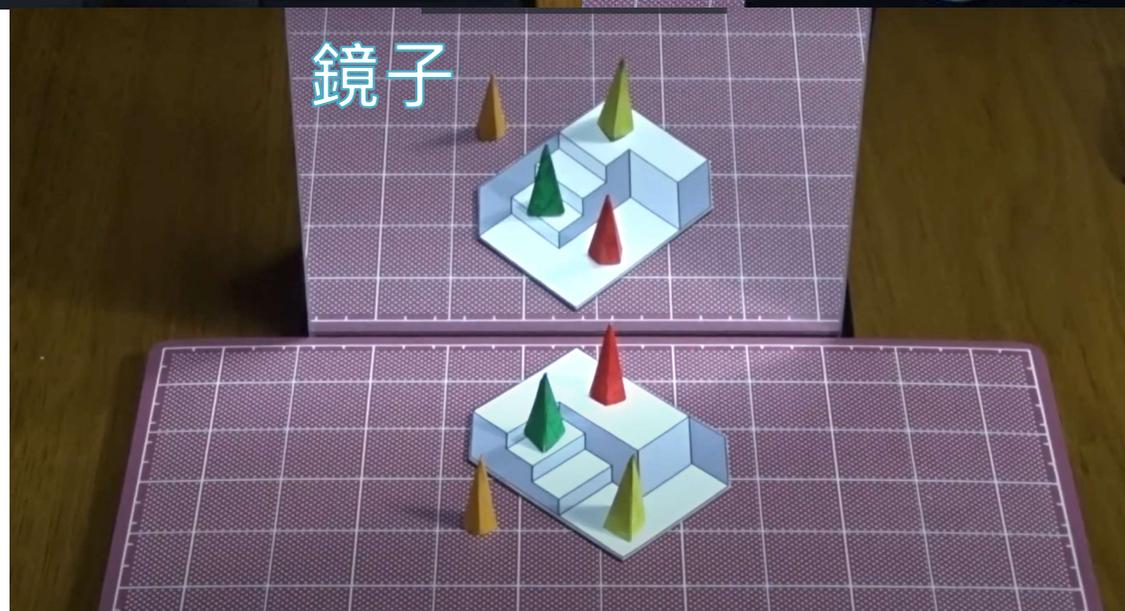
→ 欣賞 (不同)



若非親見，你會認為「怎麼可能」？

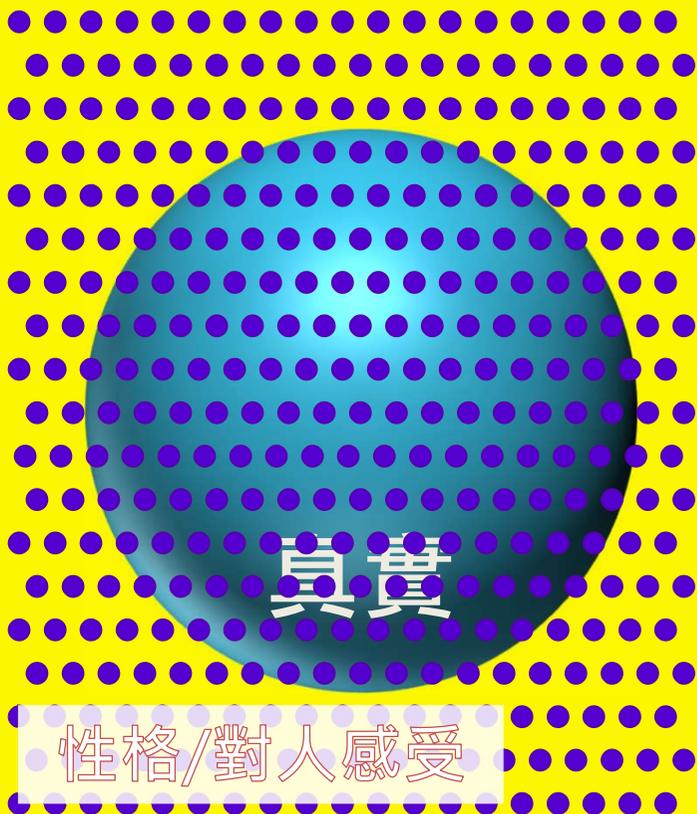


是真的，你還相信「眼見為憑」？



情境影響認知、決策的重要性

情境



情境

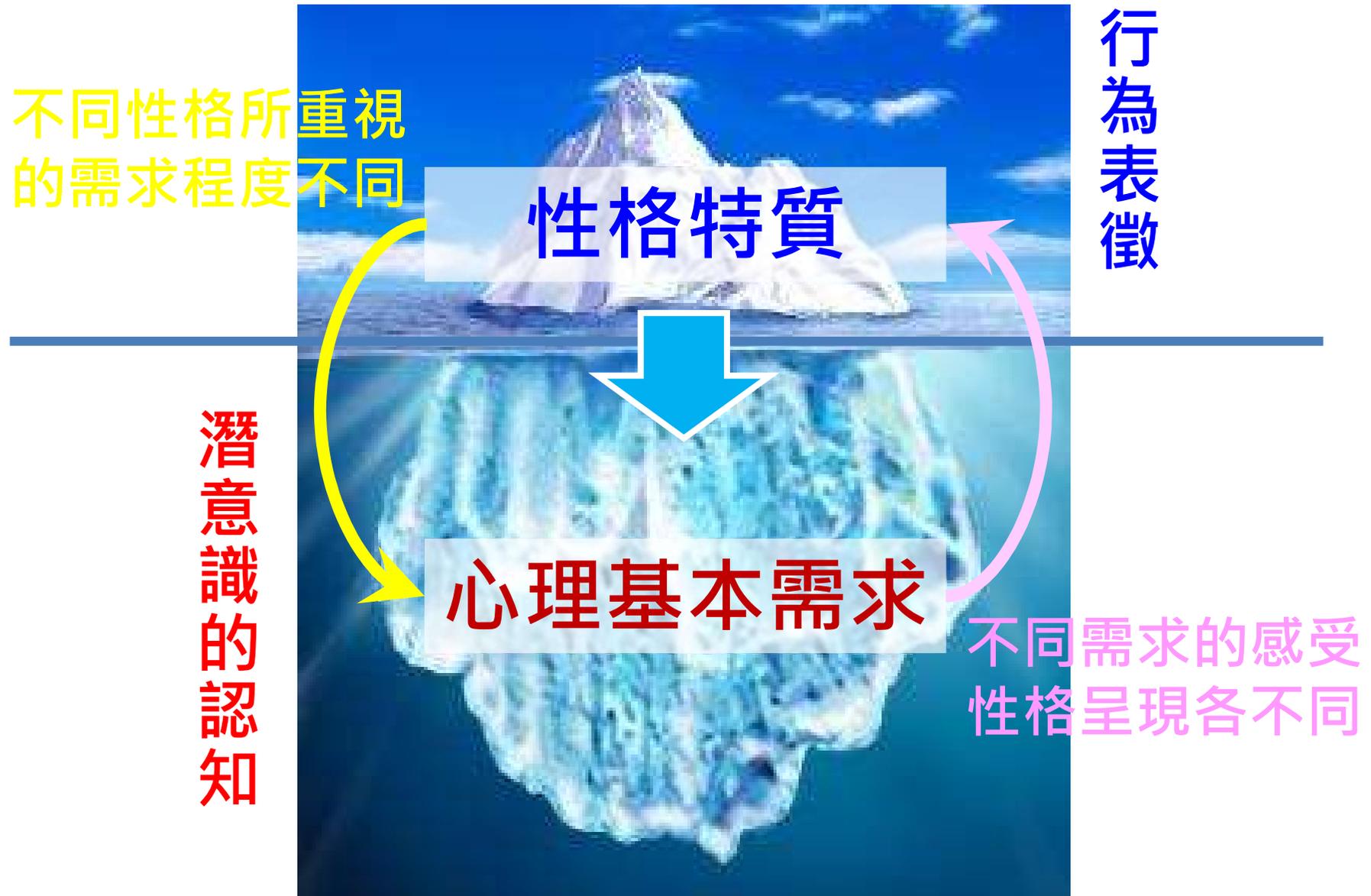


每個情境中的成員(情緒)都有重要性



《腦筋急轉彎》(英語: Inside Out) 一部2015年由華特迪士尼影業發行的動畫。利用主角五種擬人化情感展開，講述同家人遷居三藩市後適應新環境的過程和心理變化。

困擾「人」的多是心理基本需求未被滿足



六大心理基本需求在職場的展現



驅使成人工作動機的六大心理需求



身心基本需求論

需求層次

身心基本需求→工作動機面向

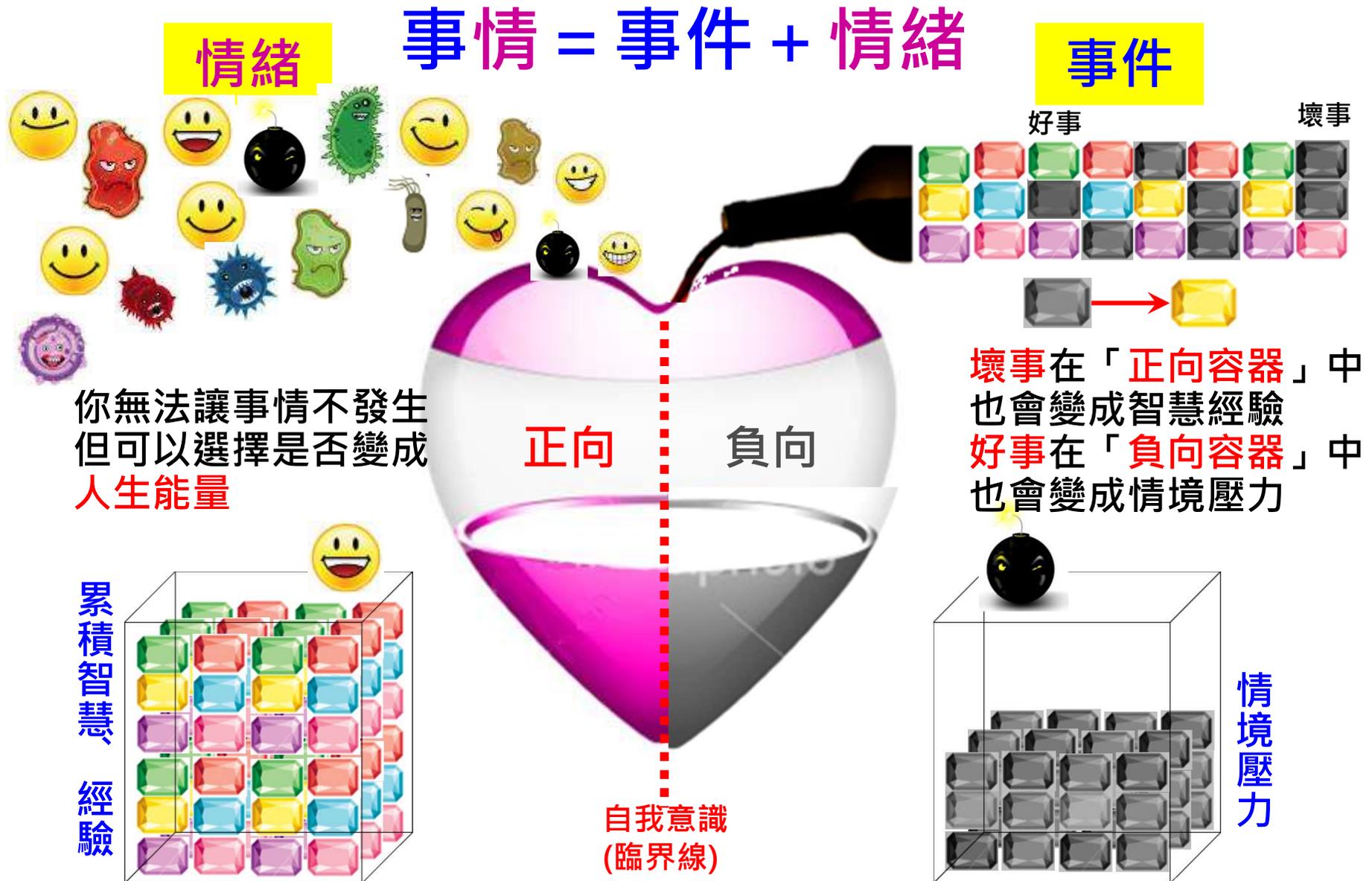
意

心

形

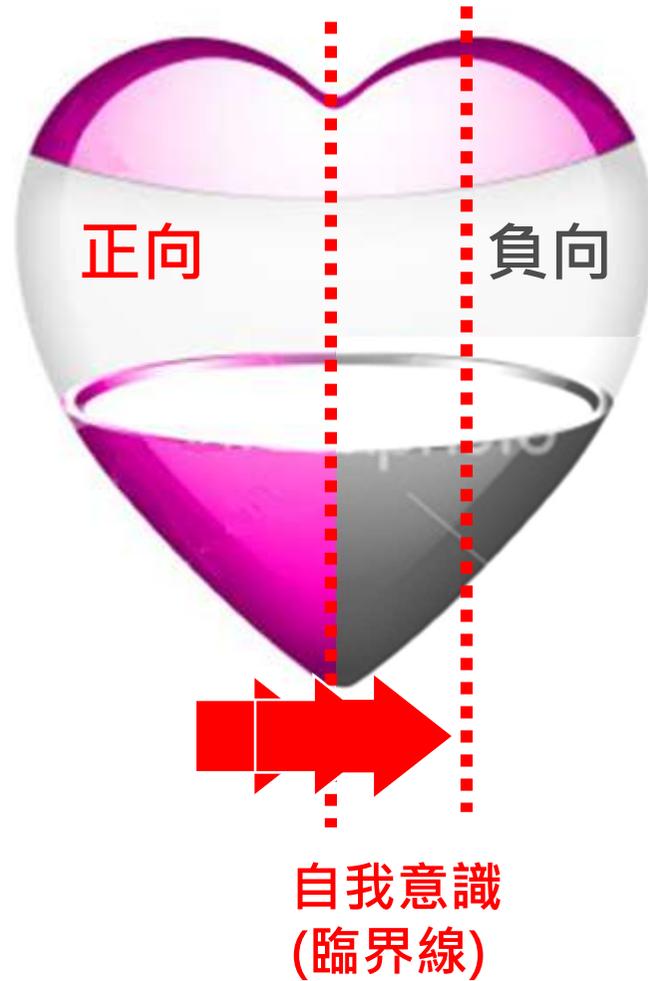
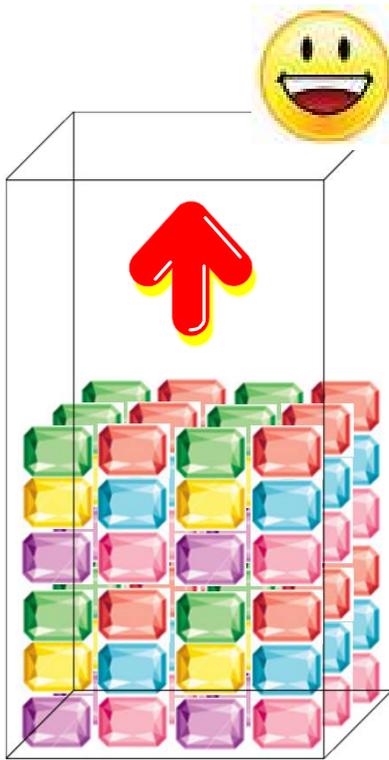


認識情緒原點（心態的轉折）

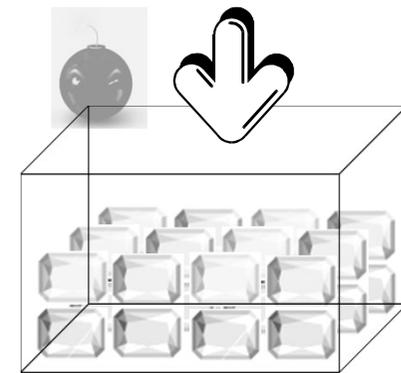


累積正向能量，形成正向迴圈

更多正向的
人生能量



更少負向的
情境壓力



你完全可以主導對人的評價是多少.....

$$\left. \begin{array}{l} \text{事件次數} \\ \text{對人評價力} = (1 + \text{認知}\%) \end{array} \right\}$$

「**負面**」 → 認知% = **-10%** (只要少一點點)

對人評價力 = (**0.9**)ⁿ = 0.9 × 0.9 × 0.9 ×

n 只要 **6次** , 對人評價力就低於 **0.5** (0.478)

n 超過**21次** , 對人評價力就只剩 0.1 (0.098 , n=22)

「**欣賞**」 → 認知% = **+10%** (只要多一點點)

對人評價力 = (**1.1**)ⁿ = 1.1 × 1.1 × 1.1 ×

n 只要 **8次** , 對人評價力就達到 **2倍** (2.14)

n 超過**21次** , 對人評價力就高於 8倍 (8.14, n=22)

自我探索的必要性

性格沒有好壞，只有不同

瞭解自己
是開發自己
的第一步

@successpictures

