

一、 性格的 SWOT 分析

※性格特質與目標設定→參考榮格的心理類型分析中的四對性個傾向。

外向型 V.S.內向型

實感型 V.S.直覺型

理智型 V.S.情感型

獨立型 V.S.依賴型

外向型	內向型
目標設定是一種集體體驗，藉由大家互相分享，不斷交流，在這個過程中，目標得到不斷調整與完善，如果每個人都參與到目標制定的過程中，這意味著每個人都說出了他們的想法，就會投身與實現目標的工作中。	希望大家都參與目標設定的過程，讓大家對最後的目標有認同感，但是他們需要對事情進行思考，內化吸收，對內向型者而言，最重要的是內心體驗。他們制定目標時，通常會先起草一個書面的草案，讓大家先行思考和準備，作為討論基礎。

實感型	直覺型
希望目標是簡單的、可實現的，簡單意味著直接、明瞭，任何人都可以瞭解。可實現的意味著目標要有一定的挑戰性，可以激起人們去實現的興趣，但是又不能有太多挑戰，看不到邊際的目標，無論多麼激動人心，對他們來說都是荒唐，沒有意義的。	目標要激動人心，有挑戰性，具有清晰的概念框架，目標應該寬廣，把組織提升到一個更高的水準——生產力、成就、利潤等，設立目標就是為了超越當前。

理智型	情感型
對於客觀目標的客觀投入，目標應該是縝密思考的結果，目標要體現“最好”、“最先進”，並且應該最終達到一個良好的結果，不管是否同意這個目標，都會非常投入其中。	對於主觀價值的主觀投入，他們覺得目標應該估計到每個人的想法，不僅是那些實現目標的人，還包括其他會受到目標影響的人。他們希望每個人都能得到最多，甚至是最好的。目標的重點就是實現人們之

	間的和諧，使整個組織成為一個團隊。
--	-------------------

獨立型	依賴型
需要把目標作非常明確的界定，參與其中的同事都同意，一旦達成，目標制定的過程就結束了，直到下一階段需要重新調整評估的時候再討論，在此之前，目標就是紀律，需要全身心投入和努力。	目標設定是一個不斷展開、不斷達成一致的過程，新的目標不斷出現，對於他們來說，目標只是提供了一個指導和方向，需要不斷地隨著變化而重新評估和調整。

※性格特質與時間管理→參考榮格的心理類型分析中的四對性個傾向。

外向型 V.S. 內向型 實感型 V.S. 直覺型

理智型 V.S. 情感型 獨立型 V.S. 依賴型

其中最主要問題皆源於獨立型和依賴型的差異，而其它三個向度上的偏好差異同樣也會產生影響，要記住的是差異沒有好壞之分。當時間除了問題的時候，我們更注重的是方法而不是結果。

※不同性格看待時間問題的比較

外向型	內向型
在形成思想和意見的時候需要與外界接觸和相互影響，但往往會因為反復陳述一件事實兒浪費很多寶貴的時間。他們不但佔用自己的時間，還要在交流中獲悉他人的反應以致佔用其他人的時間。	當要求處理資訊以形成思想和意見的時候，安靜的思考是一個有效的途徑，你可以在任何時間、任何地點做到這一點，只要你不被外界所煩擾。雖然高效，但明顯缺乏交流，而忽略掉重要資訊。

實感型	直覺型
對於他們一分鐘就是六十秒，一秒不多也一秒不少，他們搞不懂直覺型的人竟然可以忽視事實。	對於他們一分鐘取決於你怎麼看待它，它比幾秒鐘要來的多，但遠比一小時來的少，他們也搞不懂實感型的

	人怎麼就死盯著事實不放。
--	--------------

理智型	情感型
將時間定位於事，對待時間會以事件或事情對全天工作的重要性來確定起先後順序，他們會把最棘手的事情高高地列於第一位去完成。	將時間定位於人，他們在確定一天工作時間時首先明確這一天中哪些人他必須要見。傾向於花時間去聆聽他人的疾苦，為他人排憂解難，或是做其他一些人際關係方面的工作。

獨立型	依賴型
制定一個時間後，他很清楚剩下了多少空餘時間。他們需要控制他們周圍的環境，他們自然地傾向於控制他們以及別人的時間。一旦走錯了方向，他們會為他們的頑固不化付出沉重代價。	所有的時間都是空餘的，除了時間表裡的以外。他們是去瞭解他們身處的環境，時間只是幫助他們感受的工具而已，只需要自己意識到時間的存在即可，並不需要施於他人，所有關於時間管理的觀念會在他們渴求隨機應變時化為一縷青煙飛到九霄雲外。

關於時間的三個要點

- 1、人們在做他們不喜歡的事情時容易拖延時間，當一個人不斷地推遲一件他必須完成的工作時，我們就可以知道他需要額外的說明和支援。
- 2、每個人都有控制時間或適應時間的需要，很多時間管理的問題都可以通過讓控制型的多點適應性，或讓適應型的多點控制性的方法來解決。
- 3、不要試圖改變別人，適應型的人永遠不會變成控制型的人，反之亦然。然而，他們是可以相互適應的。當他們這樣做的時候，請支持他們，當他們固執己見時，請尊重他們的區別。

※克服學習的障礙

- 1.瞭解自己的性格特質，提升自我覺察能力。
- 2.加強專業能力，找到學習的方向與目標。
- 3.不斷重複操作，養成良好的習慣。
- 4.經驗潛意識化，變成生活的一部分。

※訂定成功目標

- 1.目標的描述
- 2.達成目標後的利益（有形，無形）
- 3.可能的障礙
- 4.克服障礙的策略
- 5.明確的行動步驟
- 6.確認是否值得花時間，心力，金錢來達成這個目標
- 7.誓言〔使用第一人稱，現在式及肯定的語氣〕

二、 培養正確職能心態，提高工作效率與效能

※瞭解自己的工作動機

您的工作動機追求為何：1._____2._____3._____。

※引導自己做好正確抉擇

您選擇的方法：DO→HAVE→BE；HAVE→BE→DO；BE→DO→HAVE。

※輔導自己成為情境中的健康因數

行為輔導三部曲：

1._____2._____3._____。

※提高工作績效

- 1.瞭解自己每天工作時段的特性
- 2.運用每週工作性質分配表
- 3.養成運動的習慣；保持良好的體力
- 4.培養良好的嗜好，讓身心均衡地發展

※訂定每日工作時段分配法則

早上	中午	下午	晚上
精神好、活力充沛、思慮清晰、	思考遲頓、精神放鬆，適合溝通	較為冷靜，適合做企劃、追蹤進	放鬆、反思、(Thinking)

行動力高 (Do)	協調與做較制式化的工作 (Check)	度 (Action, Plan)	
1.發 EMail 2.電話敲定事情 / 做事情 3.給上司提建議 4.執行專案	1.面對面交流 2.做較制式化的工作 3.溝通與協調	1.思考問題 2.寫計畫 3.修正或調整進行中之項目	1.休息 2.看報章雜誌 3.反省、統整 4.培養特殊興趣

※訂定每週工作時段分配法則

週一、二	週三、四、五	週六、日
精神好、活力充沛、思慮清晰、行動力高 (Do)	思考遲頓、精神放鬆，適合溝通協調與做較制式化的工作(Check)	較為冷靜，適合做企劃、追蹤進度 (Action, Plan)
1.專案開發 2.訂定一周工作目標與方向 3.與上司或同事討論做事方向及重點 4.創造新議題	1.持續周 一、二所進行的事項 2.調整計畫 3.議題收尾 4.傾聽溝通	1.想想工作的目的、意義？ 2.如何提升自己的工作價值？ 3.計畫/ 規劃

三、 結語

『生命』不一定是直線，它可以是放射線、雙曲線或反折線，甚至可以是個圓，祇是需要你主動塑造，完成屬於你自己的圓。大自然讓這個世間有各種型態的人誕生，而不同型態的人可以借著相互間性格能力的彌補，互助合作，形成一個平衡的社會。

四、 附錄

八個向度在工作中的特點：

收集資訊方式——實感型 (S) 和直覺型 (N)

S 實感型

優勢：注重質感、忠於實際、講求實用，喜歡把工作的焦點放在切實性，當下性和可行性上，一般靠經驗和掌握的細節實施工作。務實的風格是他們更看中目標的落實和實際行動，他們的創造裡往往表現在明智、有效地調用其有限的資源和經驗。

弱勢：懶于創新、缺乏想像力，不願活不能致力於開發未來，還容易迷失在眼前的細節中，看不清宏觀大局及其蘊含的發展趨勢。

N 直覺型

優勢：能夠把握實務之間的聯繫，生性喜歡把握深層模式、未來的可能性和宏觀大局。生活中充滿對未來的憧憬，他們運用自己的遠見，推動變革，致力於身邊同事和組織系統的發展，最終達到自己心目中理想的未來。他們具備各種能力，思維的系統性和戰略性尤其突出。

弱勢：忽視細枝末節，對細節的把握不夠，容易陷入想的太多，做的太少的歧途，而無法達成目標。

行為決定功能——理智型（T）和情感型（F）

T 理智型

優勢：做決定時努力使自己置身事外，務求與手頭正在處理的問題保持一定距離，並且運用因果邏輯尋求結論。他們善於分析，在工作中追求明晰，為此他們強調客觀、邏輯和分析，一切手段都力求在有待處理的問題和境況中排除人的主觀因素。

弱勢：不太關注人的價值和感受，常常把世界看作一系列有待解決的問題，甚至還把批評當作一種褒獎，容易引起夥伴的反感情緒。

F 情感型

優勢：凡事把人的因素放在首位，並把它視為產生最終結果的決定因素。他們往往利用人際關係和對主觀的人類價值的關注來行駛權利，他們善於設身處地為別人著想，注重營造團隊氣氛，可達到親近感和凝聚力，催人奮進，鼓舞人心的作用。

弱勢：做決定時依賴主觀、易受環境影響，一旦忽略了某人或者試圖遷就團隊、辦公室中所有人各種不相同的需求就可能失公正，容易逃避問題。

動力之根源——外向型（E）和內向型（I）

E 外向型

優勢：著迷于外部世界，從中吸取能量，他們通過與他人的密切聯繫，如談話、結成人際關係網或共同行動來施展自己的影響，他們喜歡與他人進行公開的言語交流，願意說出自己的想法而不是保持沉默。

弱勢：他們更願意述說或者與人交流，而不是傾聽與沉思，無法在自己一個人的冥想中把握確定性，而要依賴同事、團隊的幫助。

I 內向型

優勢：他們從內心世界的觀點、思想、概念中獲得力量，他們平常並不激勵或者左右他人，而當他們真格要發揮影響時，他們才會端出自己的想法、計畫、構想，或者價值觀念，並且把他們寫下來，這些東西總是引人入勝，令人難以拒絕。

弱勢：他們不太表達自己的想法，而讓人難以猜測他們的想法，造成誤會，決斷的速度太慢，容易錯失機會。

生活方式傾向——獨立型（J）和依賴型（P）

J 獨立型

優勢：行事果斷、強調結果，注重結構、時間進度和秩序，他們在工作中有較強的責任心，準時上下班、遵守最後期限、完成定額、控制時間，注重日常工作、生活中的各種細節，他們的言談舉止總是嚴肅認真、毫不含糊，並且渴望成功。

弱勢：行事過於拘謹，程式化，較強的控制欲及強調遵守進度，而忽略事情背後的問題，處理突發事件不夠圓融，靈活性低。

P 依賴型

優勢：天性順其自然，充滿好奇、處事開明，頭腦靈活，想法很多，勇於創新。也正因為他們的開明，所以處世隨和，適應性強，愛開玩笑，總是能夠應對新的挑戰或新的機遇。

弱勢：精力分散，沒有方向感和時間概念，喜歡四面出擊卻總是虎頭蛇尾，總是讓人無法確定他的想法，導致做事缺少目標計畫。