


## 『彩跡』動態評量報告

「彩跡」是偵測潛意識中人生劇本的優缺點記錄，瞭解個案對周遭各種情境的動態適應度與解決問題的基本準備度。(詳細的報告解讀方式，請參考附注)

評量日期：2010/11/17 10:23

關懷燈號顯示： (紅黃燈. 關注項目:B1 B2 B3 B5)

### 一. 適應各種情境的基本準備度

1. 個性中的情緒盲點	
現 況	建議方案
堅持度高，只要是認為對的事情就會毫不考慮的去做。但因不擅於用中庸、平和的方式處理事物，容易非黑即白，所以這段時間儘量避免做重大決策，以免在考慮不夠縝密的情況下衝動為之，而產生後遺症。	在遇到不熟悉或較棘手的問題，或需做重大決定時，能提醒自己多思考，並向身邊的朋友、專家請益，從不同的角度加以分析，經思考統整後再行決定，讓事情能更周詳圓滿。
2. 情境中遇到挫折時的情緒表現	
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，把想法及現況厘清，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。
3. 負面情緒感受之程度(情緒低潮的原因)	
現 況	建議方案
擁有高度的原則及良好的人際關係處理能力，因此在團體中容易得到他人的認同。有時會對自我想要追求的目標或事物表現的過於投入，而忽略了情境中他人的感受或在言談中無意地傷害到他人。	在追求自我目標實踐的同時，能多關照他人的感受與需求，讓對方感受到溫暖，而不是一廂情願地用自己的模式對待他人；在與他人互動過程中，能常常與他人分享你的動機與想法，讓彼此間有更深入的瞭解，建立良好的溝通管道；如能進一步加強溝通、傾聽技巧及人際敏感度訓練，則在人際關係的經營上將會更圓滿順心。
4. 個性模式與生涯方向	
現 況	建議方案
常因設定超乎自己能力的目標，在無法實現	先從自己最拿手的方面著手，讓自己從執行

的情況下，容易引發內心的自卑感，對自己失去信心，甚至想放棄一切。	過程中獲得成就感，然後將每個小成就轉換成學習的動機及持續的動力，再進一步規劃短、中、長期的目標，分階段進行。
----------------------------------	--

### 5. 有形或無形之防禦程度

現 況	建議方案
較重視面子，希望在大眾面前成為形象好且體面的人，過著成功、豐富的人生。因此較不能忍受自我的尊嚴受損，而容易形成自我壓力。	每個人的表達方式及觀點都不一樣，不能期待每個人都認同你，最重要的是要懂得自己欣賞自己、肯定自己，並將心思花在自我充實上面，不斷提升自我能力累積經驗。

### 6. 人際關係

現 況	建議方案
感覺敏銳細膩，又很在乎他人的看法，容易在人際關係上受到創傷。	需培養『識人』的能力，瞭解不同性格特質在情感表達上的差異性，如此就比較不容易受他人的行為表現，而影響自己的情緒。

## 二. 解決各種問題的基本準備度

### 1. 基本學習能力的表現

現 況	建議方案
對於學習有高度的興趣，也熱衷事物的解決，因此會不斷的學習以累積智慧。但在學習中不易掌握正確的方法及方向，加上性格上有些優柔寡斷，有時會因考慮過多，而無法快速採取有效的行動，容易造成自我焦慮及產生挫折感。	厘清自己的定位、方向與目標，結合自己過去的經驗與能力現況，訂出具體可行的方案，以實際行動屏除心理障礙，從實踐中累積經驗，再經由不斷的自我檢視與調整，提升解決問題的能力。

### 2. 處理內心不安、危機及挫折之能力

現 況	建議方案
防衛心較強，易以逃避的方式面對困難或挫折，而造成內心恐懼。	先瞭解自己的性格特質，並厘清造成不安的原因，是能力的問題，還是信心的問題，再訂定明確的目標、方向、時間表，不斷的自我挑戰與自我增強，提升能力與自信，以降低內心的恐懼。

### 3. 工作基本準備度與發展方向

現 況	建議方案
希望能透過親身的體驗去實踐目標，並採取共同合作的模式而創造利潤，頗能獲得他人	試著去看遠景、大局，將注意力從局部、孤立的片段移向適應整體的理解，明白環環相

的認同與支持，適合人際關係的行業。但有時會因經驗不足或考慮不夠周詳，容易陷入單向的思考模式，而無法做全面性的考慮。

扣的道理；面對複雜的問題或學習新事物時，在發表自己的意見前，先給他人有發言及討論的空間，有助於看到事情的全貌及完整性。如遇他人交辦之事項時，在執行前請務必先確認清楚，以免因彼此間之不同認知，而造成事倍功半，甚至前功盡棄。

## 報告解讀方式

### 一、適合各種情境的基本準備度之解讀方式

您於個性中之情緒盲點，便是一個人之人生劇本中之認知與感受紀錄，所以人們處於各種不同之自然生活情境中便會有於受挫之情緒表現，因而表現出個人於負面情緒感受之程度。反覆且長期互動的結果，便逐漸形成個人的個性模式與生涯方向。於形成過程中所發生之有形或無形之防禦程度，會形成個人之人際關係的表現。

### 二、解決各種問題的基本準備度之解讀方式

您所具有之基本學習能力的表現，讓個人於各種情境互動中能擁有種種處理內心不安、危機及挫折之能力。一段時間的養成後，便能形成一個人之工作基本準備度與發展方向。

三、在成長過程中，依著每個人的天生氣質、成長背景、發展過程及自我實踐過程的不同，會有不同的情緒記憶，這些情緒經驗會時時刻刻影響著我們對事件的看法及行為的展現。其中美好的情緒經驗，讓我們得到心理基本需求的滿足，找到自我存在價值與自信，形成性格中的樂觀因數，能適應社會情境的變化。

不好的情緒記憶就好比我們常常提到的一句諺語“一朝被蛇咬十年怕草繩”，這些大大小小痛苦的經驗，就會潛藏在內心的深處，形成一道道的情緒疤痕，容易轉換成一種自我防衛的現象，容易產生負向思考，也可能因為焦慮不安而失去很多成長的機會，而造成社會情境適應度的困難。

『性格決定命運』，要擁有好性格，需先擁有好心情，而好心情的前提是有好的情緒管理能力。透過『彩跡』評量施測結果，讓我們有更敏銳的自我覺察能力，從認識自己個性中的情緒盲點為開端，進而覺察到自己的情緒現況對人際關係及解決問題能力的影響，能不斷的強化優勢，提升弱勢，活出光彩自信的人生。

### 四、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，甚至採取不明智的行動。

 (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

 (黃燈)：報告內容中，出現 B1、B2、B4、B9 任一單項

 (紅黃燈)：報告內容中，B1、B2、B4、B9 任兩項皆有出現

 (紅燈)：報告內容中，B1、B2、B4、B9 任何三項或全部同時出現

軟體設計：駿嘉智慧評量股份有限公司 <http://www.dapcmi.com>