第一图书网, tushu007.com

<<发现你的行为模式>>

图书基本信息

书名：<<发现你的行为模式>>

13位ISBN编号：9787121171130

10位ISBN编号：7121171139

出版时间：2012-6

出版时间：电子工业出版社

作者：（美）里奇，（美）阿克塞尔罗德　著，许江林　译

页数：239

字数：179000

译者：许江林

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

内容概要

面对不同情境，人们的反应不同，行为方式不同。
作者在本书中采用了DiSC工具来教读者如何识别自己的行为模式。
首先，定义了4种行为模式；其次，描述了各式情境和最佳反应（基于美国心理学家威廉.马斯顿博士在20世纪20年代的研究）。
作者详细介绍了4种行为模式的表现——什么让你精神鼓舞，什么让你心灰意懒，什么环境让你心存欢喜，什么事情让你避之不及。
读完本书，你会更加“了解自己”，并因此改善人际关系，达成卓越成果。

第一图书网, tushu007.com

<<发现你的行为模式>>

书籍目录

第1章 你会经常陷入困境吗
走出困境，哪些招数不管用
看待事物的方式
DiSC工具
视角
如果人人都和你一样，那就不会出现问题了
让你陷入困境的其他原因
别再随波逐流
第2章 使用DiSC工具
聚焦某个特定情境
使用说明
得分
你得分最高的维度
识别你的DiSC模式
第3章 DiSC结果意味着什么
DiSC讨论的范畴超越了性格
两个关键问题
情境不同，反应就不同
你是多维度的
多次使用DiSC工具
不要给人贴上标签
没有对错
了解DiSC行为模式特征，充分发挥自身优势
第4章 D型(支配型)：直接、果断
你为团队带来的价值
容易遭人误解的地方
需要与他人分享的信息
需要格外留意之处
走出困境
你的底线
D型在工作中
第5章 I型(影响型)：乐观、开朗
你为团队带来的价值
容易遭人误解的地方
需要与他人分享的信息
需要格外留意之处
走出困境
你的底线
I型在工作中
第6章 S型(支持型)：善解人意、愿意协作
你为团队带来的价值
容易遭人误解的地方
需要与他人分享的信息
需要格外留意之处
走出困境

第一图书网, tushu007.com

你的底线
S型在工作中
第7章 C型(尽责型)：担忧、纠正
你为团队带来的价值
容易遭人误解的地方
需要与他人分享的信息
需要格外留意之处
走出困境
你的底线
C型在工作中
第8章 阅人
没有人故意制造冲突
真正的讨厌鬼，还是特定情境下的讨厌鬼
与他人分享DiSC工具
读懂他人
面对压力时
与D型风格的人共事时
与I型风格的人共事时
与S型风格的人共事时
与C型风格的人共事时
谨慎使用
第9章 做出你的选择
选择1：什么也不做
选择2：在熟悉的行为模式范围内采取行动
选择3：调整自己，尝试不同的行为模式
选择4：开始对话，寻求解决方案
行动计划
第10章 你的组织是什么风格
读懂你的组织
D型组织的信号
I型组织的信号
S型组织的信号
C型组织的信号
采取行动
结束语 轮到你了
多维度DiSC风格
DI型风格：积极活跃、善于引领
ID型风格：善于表达、喜欢参与
DS型风格：自我激励、乐于助人
DC型风格：依靠自己、善于分析
SI型风格：愿意支持、处事灵活
IS型风格：激励他人、愿意合作
IC型风格：机智圆滑、遵纪守法
SC型风格：令人尊重、喜欢精确
DIS型风格：心情愉快、乐于投入
IDC型风格：自信十足、办事果断
DSC型风格：认真负责、追求精确

第一图书网, tushu007.com

ISC型风格：呼之即应、周到体贴
有关DiSC的研究
附加的DiSC表格

章节摘录

困境2：工作中总是遇到那些“ 难以相处 ”的人。
工作中要是不存在这 类人，那该多好！
但是，事实上这些“ 难以相处 ”的人无处不在，他可能 就是你的经理、助理、同事、团队成员甚至客户。
你们之间可能沟通不畅，存在误解，因而关系总是非常紧张，有时候甚至到了剑拔弩张的地步。
你们的行为模式仿佛经过预先排练的一样，只要你主张A，他一定主张B，两个人谁都不肯让步。
于是，你陷入了困境。
困境3：给你分配的任务你压根儿就不喜欢。
有时候，你感觉做工作简 直就像在玩游戏，日子过得很快，你使出浑身解数努力工作着，你完全沉浸在工作中，时光飞逝你却浑然不觉。
但有时候，工作就是工作，它让你 觉得枯燥、困扰、沮丧，甚至有种被胁迫的感觉。
在这种情境下，时间过 得很慢很慢，墙上的时钟步履沉重，仿佛和你一样，也陷入了困境。
困境4：人们不听从你的领导。
有没有这样一种时刻：你一直按照自己 的思路埋头苦干，偶一抬头却发现周围空无一人，原来你一直是一个孤独 的行动者。
为什么其他人如此排斥你的提议？
为什么他们不能与你同舟共 济？
你也许会认为他们陷入了困境，但事实上是你自己陷入了困境，你被 孤立、被隔离，你恼羞成怒。
困境5：自作聪明地认为他人正身陷困境。
事实上，当你自作聪明认为 别人正处于困境之中时，问题就来了。
因为你钻不到别人脑袋里，所以你 根本无法知道别人是不是正处于困境中。
如果你真有特异功能可以洞察别 人的想法，那么你马上就会陷入困境，因为洞察的结果会让你大吃一惊。
那些看似烦恼的人的内心其实悠哉游哉；那些愁眉不展的人也许已经找到 问题的答案，而且正准备拿你开刀呢。
是的，当你假设别人处于困境之中 时，其实处于困境的是你自己。
困境6：为自己设置了无形的限制。
我们脑海中都有一个自我形象，这 可能成为你职业发展的羁绊。
每当你想尝试一种新的做事方式时，你会马 上告诉自己：我不能那么做，因为我是成功人士，我是老员工。
我是优秀 人才，我太老了，我太年轻了，我是个男人，我是个女人，我太累了，我 太壮了……你就是你自己，没有办法改变。
但是，你做事的方式完全可以 改变。
如果你总是给自己设定一个无形的轮廓，那么你已经陷入了困境。
想想你生活中遇到的这些困境吧。
今天过得怎么样？
有没有遭遇困境？
有的困境让你心力交瘁，有的困境只是给你带来轻微的烦恼。
不管严重 与否，所有的困境你都要严肃对待。
那些轻微的烦恼、压力和打击看似微 不足道，但如果不及时采取措施，日积月累，也会给人的身心造成严重的 伤害。
“ 困境 ”让我们感到挫败、压力、孤独和困惑。
当提到“ 困境 ”的时 候，眼前浮现的画面也总是让我们倍感焦虑：陷入泥潭、困于大雪之中、原地打滑的汽车、左右为难无法决策。
没有人愿意总处在困境中，因为人们都在想方设法走出困境。

有的人认为陷人困境是因为自己做错了什么，所以他们变得更加努力，却看不到任何转机。
有的人希望通过上课、看书或参加研讨会找到灵丹 妙药，从而帮助他们摆脱困境。
更多的人认为是别人的错误导致自己陷人了困境，所以他们抱怨别人、斥责别人，有时候竟然去收买别人。
但这时候你会发现改变别人比改变 自己更加困难。
人们想了很多办法，希望能走出困境。
有的人采取拖延战术；有的人 把烦恼推给别人；有的人闭上了眼睛，自欺欺人；有些人把困境留在那里，自己一走了之。
有的人面对困境无能为力，最后选择跳槽走人。
换份新工作确实不错，但是，别忘了，那些难以相处的人和难以应付的事无处不在。
要想真正走出困境，上面提到的这些招数哪个都不会奏效。
为什么上面这些人们经常想到的招数都不奏效呢？
因为这些招数不是 要改变他人就是要改变自己，这根本就不现实。
P2-4

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com