

通往幸福的路上

并不孤单

17

堂幸福人生必修课

DISC双证班社群 编著

幸福生活——成为人生的设计师 萧秋水

自我探索——发现独一无二的自己 陈韵棋

情商魔法——遇见未来幸福的自己 周海梅

音乐处方——给「心」做一场SPA 郑佳雯

爱情宝典——寻找生命中的那个他 胡晓

亲密关系——与最爱终止相爱相杀的秘籍 望娣

亲子陪伴——做个懂孩子的好家长 胡超群

正面管教——助你成为和善而坚定的父母 李胜梅

精准识人——4招教你搞定面试官 冯玉秀

职场修炼——菜鸟和精英之间隔着人理解力 潘凯玲

人际摩擦——职场沟通无障碍 田小婕

销售达人——轻松开发大客户 李国宏

助力管理——社群共创和公司管理经验借鉴 武春丽

美好声音——普通人也能拥有好声音 孙曼莉

持续写作——从心开始，写出自己的样子 佛爷

美好理财——打好财富管理的王牌 赛美

社群运营——用心经营 收获成长 王小芳

DISC+

用生命影响生命系列



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

通往幸福的路上

并不孤单

17 堂幸福人生必修课

DISC双证班社群 编著

DISC+

用生命影响生命系列



人民邮电出版社

北京

图书在版编目 (C I P) 数据

通往幸福的路上并不孤单 / DISC双证班社群编著

. — 北京 : 人民邮电出版社, 2017. 8

ISBN 978-7-115-46619-8

I. ①通… II. ①D… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第189088号

内 容 提 要

本书主要基于 DISC 行为风格理论, 从个人成长、亲密关系、职场技能和个人精进等方面, 论述女性如何创造幸福长久的人生。书中传递了追求幸福的一系列观点: 了解自己, 才有能力选择幸福, 成为自己人生的设计师; 和生活中最重要的人的关系决定了我们的幸福程度, 要有能力把亲人变成有血缘关系的朋友, 把朋友变成没有血缘关系的亲人; 职场是开启幸福的另一扇门, 通过影响他人, 提升自己在职场的竞争力; 幸福可以有多个维度, 要拓宽视野, 不断精进, 成就更幸福的自己。

本书适合一直在追求个人和家庭幸福, 追求财务独立, 并期待在职场中获得成就感和满足感的女性阅读。但这仅仅是一本写给女性的书吗? 并非如此。每个人都在追求幸福, 每个人都应该提升创造幸福的能力。幸福长久的人生, 只靠女性的努力经营是不够的, 还需要男性的支持、鼓励。如果你是男性, 你愿意了解她们、成就她们吗?

◆ 编 著 DISC 双证班社群

责任编辑 刘海漂

责任印制 焦志炜

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京隆昌伟业印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 13.75

2017 年 8 月第 1 版

字数: 202 千字

2017 年 8 月北京第 1 次印刷

定价: 45.00 元

读者服务热线: (010)81055256 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京东工商广登字 20170147 号

DISC...

序言

1

在“超级英雄”的漫画史上，神奇女侠是一位有影响力的女超级英雄，2017年华纳兄弟出品的大电影打造了DC漫画爆款。她的创造者威廉·莫尔顿·马斯顿博士也是位“神奇博士”。他于1915在哈佛大学拿到文学学士学位之后，相继又在1918年和1921年拿到了哈佛大学法学博士和心理学博士学位。他醉心于测谎技术的研究，被称为“测谎仪之父”。神奇女侠著名的武器之一就是真言套索（Lasso of Truth），使人诚实说出真话的绳套，这显然具有典型的“马斯顿特色”。

1928年，马斯顿出版了《常人之情绪》一书，详细地阐述了DISC理论。这是第一次试图将心理学应用到一般人的身上，而不只是单纯的临床设定。有别于弗洛伊德和荣格所专注的人类异常行为，DISC研究的是人类正常的由内而外的情绪反应。之后的学者进一步将这个理论发展为测评，也就是大家所熟知的DISC测评。DISC现在已发展成为世界上最广泛采用的行为测评工具之一。

2

约翰·格雷的《男人来自火星，女人来自金星》于1992年在美国首次出版。自问世以来，据说其销量已超过1.4亿册，被翻译成40多种语言。它让千百万人走出了情感的困境。自古以来，不论中外，女性在以男权为中心的社会中经常处于一种被压抑的状态。作者以“男女来自不同的星球”这一新鲜、生动、形象的比喻作为他的理论的支撑点，即男人和女人无论在生理上还是心理上，无论在语言上还是在情感上，都是大不相同的。

2017年，我在“十点课堂”推出视频课程《赢得欣赏，在社交圈收获好人缘》。课程开篇就用MG动画（图文动画）做了个互动：一个判断题识别你是“60后”还是“90后”。俗话说：男追女隔层山，女追男隔层纱。你的下意识选择是：“对”还是“不对”？如果你的选择是“对”，你可能是“60后”，你被社会主流传统引导，更在意的是性别的定位；而“90后”的回答



是“不一定”，要看具体的男生、女生的性格。其实我要表达的是：这个时代，性格的影响力远远大于性别的影响力。

3

再和大家分享一段关于神奇女侠的趣事。

2016年10月，联合国发表了一份官方声明，宣布秘书长潘基文将在联合国总部任命神奇女侠为女权大使，旨在让女侠推进全球的性别平等，防止家庭暴力。然而，这次任命引发了巨大的争议，当时有超过4万人在网上发起联署公开信，让联合国重新考虑这项任命。迫于压力，联合国不得不让上任不到两个月的神奇女侠卸任。

这些反对者主要提出了两点质疑。首先，他们不满意女权大使由一个虚构的漫画人物担任，虽然，神奇女侠在漫画中是挑战性别偏见的代表，但她毕竟“连活的都不是”；其次，神奇女侠是一个身材前凸后翘的白人女性，反对者认为她强化了“物化女性”的社会风气，是对女性外形的欲望化审美的鼓励。

4

这本书的17位作者，全部是来自DISC双证班的毕业生。

她们都是真实的榜样，并在工作和生活中都使用DISC。在我看来，不是DISC让她们变得有魅力，而是她们让DISC变得有魅力。

她们结合各个相关主题，给读者示范如何把DISC落地。她们超越性别的魅力，协助大家掌握性格的力量。在我看来，无论你是女性还是男性，都可以开卷获益。

最后祝福大家用能力而不是运气，获得自己的幸福、快乐和成功。

李海峰

DISC双证班社群联合创始人

2017年6月

DISC...

目录



我是谁？为什么我和别人不一样？我为什么会被情绪困扰？如何更好地释放自己？我以为很了解自己，却发现独处时没有照顾好自己。只有了解自己，才有能力选择幸福，成为自己人生的设计师。

01 DISC 幸福生活

——成为人生的设计师

一	认识自己	/2
	我从哪里来	/2
	打开自己	/3
二	调整自己	/4
	丰富自己	/4
	改变自己	/4
	与人相处	/6
三	设计人生	/7
	婚姻和生活	/7
	独立的人生	/8
	澄清幸福	/9

02 DISC 自我探索

——发现独一无二的自己

- 一 我为什么看不懂你 /11
 - 因为我们来自不同的世界 /11
 - 人与人各不相同，但一定与谁相通 /11
- 二 借我一双慧眼 /13
 - 行为风格理论——3 对概念 /13
 - 对人的敏感度——3 个层次 /15
 - 行为风格研究——2 个基础 /15
- 三 DISC 理论解说 /16
 - 起源 /16
 - 发展 /16
 - 内核 /17
- 四 DISC 行为风格解析 /18
 - D 指挥者 /19
 - I 社交者 /20
 - S 支持者 /22
 - C 思考者 /23

03 DISC 情商魔法

——遇见未来幸福的自己

- 一 解读情绪密码 /27
 - 什么是幸福 /27
 - 察觉情绪 /27
 - 情绪来了怎么办 /28

	什么是情商	/29
	情商魔法一——十字真经	/30
二	修炼情商本领	/31
	愤怒管理	/31
	DISC 行为特质——愤怒	/32
	情商魔法二——SCC 急救中心	/32
三	DISC 情商幸福力	/35

04 DISC 音乐处方

——给“心”做一场 SPA

一	身心健康这件事	/38
	音乐“心”能量	/38
	人体的自我修复机能	/39
	音乐心理学	/39
二	对症下药的音乐处方	/41
	D 型特质的处方	/41
	I 型特质的处方	/41
	S 型特质的处方	/42
	C 型特质的处方	/42
	聆听音乐 感受幸福	/42



第二篇

理解他人 经营幸福

茫茫人海，你我相遇，是天生一对还是前世冤家？与其幻想遇到“对的人”，不如把遇到的人变成“对的人”。家是天堂还是地狱，是由我们自己决定的。和生活中最重要的人的关系决定我们的幸福，我们是否有能力把亲人变成有血缘关系的朋友，把朋友变成没有血缘关系的亲人？

05 DISC 爱情宝典

——寻找生命中的那个他

- | | | |
|---|-------------|-----|
| 一 | 爱之根本——荷尔蒙考验 | /45 |
| | 爱情动机 | /45 |
| | 爱情荷尔蒙 | /46 |
| 二 | 爱之天时——价值配对 | /48 |
| | 配对 | /48 |
| | 价值 | /50 |
| 三 | 爱之地利——场景欺骗 | /51 |
| | 场景欺骗 | /51 |
| | DISC 约会场景缔造 | /53 |
| 四 | 爱之人和——表白无罪 | /54 |
| | 表白 D 型 | /54 |
| | 表白 I 型 | /55 |
| | 表白 S 型 | /55 |
| | 表白 C 型 | /56 |

06 DISC 亲密关系

——与最爱终止相爱相杀的秘籍

一	亲密关系	/59
二	读懂最爱	/59
三	收获亲密	/61
	与 D 特质的人相爱	/62
	与 I 特质的人相爱	/62
	与 S 特质的人相爱	/63
	与 C 特质的人相爱	/63
	从“心”开始 告别相杀	/64

07 DISC 亲子陪伴

——做个懂孩子的好家长

一	父母教育缺位	/67
二	高质量的亲子陪伴	/69
	什么是真正的陪伴	/69
	创造高质量的陪伴	/70
三	运用 DISC 实现高质量的亲子陪伴	/72
	D 型孩子——小霸王	/73
	I 型孩子——开心果	/74
	S 型孩子——小好人	/75
	C 型孩子——小机灵	/75
四	和孩子共同成长	/76



08 DISC 正面管教

——助你成为和善而坚定的父母

一	DISC 行为风格	/79
	行为倾向性	/79
	亲子沟通中的 DISC 特质	/79
二	DISC 特质父母的育儿特点	/81
	D 特质父母	/81
	I 特质父母	/82
	S 特质父母	/82
	C 特质父母	/82
三	DISC 特质父母的育儿风格	/83
四	正面管教	/85
五	DISC 父母的调适	/86
	D 特质父母调适	/86
	I 特质父母调适	/87
	S 特质父母调适	/89
	C 特质父母调适	/90
	DISC 综合调适	/92



职场，是我们开启幸福的另一扇门。从搞定面试官、获得职业发展机会，到通过人际理解力、提升人际敏感度，实现职场沟通无障碍。经过这些洗礼，我们渐渐学会了借助理解别人去影响别人，最终获得职场幸福力。

09 DISC 精准识人

——4 招教你搞定面试官

一	简历篇	/94
	DISC 求职	/94
	DISC 从事的职业	/95
	简历制作要点	/96
二	自我介绍篇	/97
三	问答篇	/98
	问答过程中的误区	/98
	从问题中识别并调适 DISC 风格	/100
	STAR 法则的使用	/102
四	面试结束	/103

10 DISC 职场修炼

——菜鸟和精英之间隔着人际理解力

一	一场期待中的职场蜕变	/106
二	我们为什么需要人际理解力	/108



	平凡还是改变	/108
	人际理解力和职场精英	/109
	当职场人遇到 DISC	/109
三	练就人际理解力的 5 个绝招	/109
	做人与做事，风格可以完全不同	/110
	职场柔韧度，可以让你更有耐力	/110
	职场弹性，决定你的职业可塑性	/111
	挖掘多种特质，增强自身职业魅力	/112
	柔软而坚定，练就职场“白富美”	/113

11 DISC 人际摩擦

——职场沟通无障碍

一	做一个沟通高手	/116
二	杏仁核的“自保”	/117
三	4 种沟通误区	/118
四	有效沟通——走心 + 走脑	/119
	倾听情绪	/120
	使用共情处理情绪	/120
	转向解决问题	/121
	有策略地沟通	/122
五	DISC 与沟通风格	/123
	D 特质	/123
	I 特质	/124
	S 特质	/124
	C 特质	/125
六	愉快沟通	/126

12 DISC 销售达人

——轻松开发大客户

- | | | |
|---|-----------|------|
| 一 | 价值百万的销售策略 | /130 |
| | 销售现状分析 | /130 |
| | 销售情绪处理 | /131 |
| 二 | 搞定大客户的秘密 | /132 |
| | 了解客户 | /132 |
| | DISC 工具运用 | /132 |
| | 认识客户的渠道 | /134 |
| 三 | 搞定大客户的步骤 | /136 |
| | 客户沟通步骤 | /136 |
| | 收集客户信息 | /137 |
| | 展示产品 | /138 |
| | 促成交易 | /139 |
| | 客户维护 | /142 |

13 DISC 助力管理

——社群共创和 Company 管理经验借鉴

- | | | |
|---|-----------------------------|------|
| 一 | DISC 识人识事 | /144 |
| | DISC 识人 | /144 |
| | DISC 识事 | /146 |
| 二 | DISC 社群共创和 Company 管理经验相互借鉴 | /148 |
| | Company 管理借鉴社群共创 | /149 |
| | Company 培训和团建活动走心 | /150 |



第四篇 精进自我 成就幸福

一段声音、一段文字，都能让我们感知美好的世界。一份财富、一份投入，都能让我们收获个人的成长。幸福可以有多个维度，优雅自信，内心充实，拓宽视野，不断精进，成就更幸福的自己。

14 DISC 美好声音

——普通人也能拥有好声音

- | | | |
|---|-----------|------|
| 一 | 拥有好声音 | /153 |
| | 关于声音的全新认知 | /153 |
| | 好声音与 DISC | /154 |
| 二 | 好好练功 | /155 |
| | 了解自己的声音 | /155 |
| | 发声练习 | /157 |
| 三 | 好好说话 | /158 |
| | 语音和语调 | /158 |
| | 语速 | /160 |
| 四 | 好好朗读 | /161 |
| 五 | 好好唱歌 | /163 |
| 六 | 写在最后 | /164 |

15 DISC 持续写作

——从心开始，写出自己的样子

一	用 S 通心	/166
	自身资产	/166
	感受自己	/166
	做自己	/168
二	用 D 设定目标	/169
	动机	/169
	动心	/170
	动机 + 动心	/171
三	用 I 热情地写	/172
	坚持写	/172
	有技巧地写	/173
	收集素材	/173
四	用 C 冷静地改	/174

16 DISC 美好理财

——打好财富管理的王牌

一	理财是理什么	/177
	每个人 / 家庭都离不开理财	/177
	买了理财产品，不等于做了理财安排	/177
	理财其实就是理人生	/178
二	财富管理的王牌	/179
	政策	/179
	风险	/180
	房产	/181
	负债	/183
	融资	/183

股票	/185
习惯	/186
300 万—品质养老—财务自由	/187
三 DISC 中的理财行为分析	/189
D 型理财	/189
I 型理财	/189
S 型理财	/190
C 型理财	/190

17 DISC 社群运营

——用心经营 收获成长

一 社群就是这么一回事	/192
社群存在的基础	/192
打造优秀社群	/193
二 社群设计不可缺	/194
社群调性的设计	/194
价值闭环的设计	/195
组织架构的设计	/195
社群机制的设计	/195
三 无法复制的 DISC 双证班社群运营	/198
这种产品不好找	/198
这种调性不好“调”	/198
这些社群成员不简单	/199
领袖魅力不可挡	/200
运营心态很重要	/200
四 DISC 与社群管理	/201