



赋能

成长进阶的路上并不烦恼

E M P O W E R I N G

DISC 双证班社群 编著

DISC+

国际双证班

International Dual-Certificate Course

夏聪 任敏华 阿不 黄干法 陈晓璐 魏玲丽 柳波

童家三少 冯佳敏 艾金凤 宋佳慧 张艳平 刘洁 黄彩梅

徐巧双 周燕 胡爱莲 郭铭恺 李超满 曹飞鹏 王广



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



赋能

成长进阶的路上并不烦恼

E M P O W E R I N G

DISC+

DISC 双证班社群 编著

人民邮电出版社
北 京

图书在版编目(CIP)数据

赋能：成长进阶的路上并不烦恼 / DISC双证班社群
编著. — 北京：人民邮电出版社，2018.9
ISBN 978-7-115-48756-8

I. ①赋… 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(2018)第207243号

内 容 提 要

成长是人生的必修课。无论是身处职场，还是面对生活；无论是为人父母，还是为人师表；无论是人际相处，还是自我突破……我们都经历着成长的喜悦，也面临着成长的烦恼。

本书以“为成长赋能”为主题，以DISC行为风格理论为基础，邀请DISC双证班优秀毕业生撰写，分为初入职场、职场精进、生活经营、科学教育、潜能开发这5篇内容，共21篇文章。希望通过作者的启发，帮助读者更从容地应对工作和生活，更融洽地与人相处，更多地发现自己的才华，在成长进阶的路上少走一些弯路。

本书的读者对象为追求个人成长与价值，乐于探索自我的人们，包括初入职场的新人，在职场发展中遇到困惑的职业人士，希望拥有新理念的家长与教师，希望更好经营生活和开发潜能的个人等。

-
- ◆ 编 著 DISC双证班社群
责任编辑 朱海昀
责任印制 马振武
 - ◆ 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：15.5 2018年9月第1版
字数：248千字 2018年9月北京第1次印刷
-

定价：49.80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

赋能：成长进阶的路上并不烦恼

继已经出版的《通往幸福的路上并不孤单》和《通往成功的路上并不迷茫》后，DISC¹双证班社群又推出了第三本合集——《赋能：成长进阶的路上并不烦恼》。这本合集以“为成长赋能”为主题，分为初入职场、职场精进、生活经营、科学教育、潜能开发这5篇内容，汇集了DISC双证班优秀毕业生们在各领域的定见与智慧。他们结合各个相关主题，给读者示范如何把DISC理论落地，为读者赋能，帮助读者在人生的征途上不断提高收获幸福的概率。

DISC双证班是由培训师和职业经理人李海峰老师与3000多名毕业生联合创办的有温度、强链接的学习型社群。其成员涵盖了各个行业、各个领域的精英，如古典、秋叶、战隼、李忠秋、彭小六等。

古典老师在《你的生命有什么可能》一书中提到：成长，长成为自己的样子。成长是一段漫长、艰辛又神奇的经历，随着每个人起点和目标的不同，这一过程会绽放出无数的可能。“自己的样子”意味着每个人都有能力创造自己的生命意义，并且实现它。

在成长进阶的路上，要创造并实现自己的生命意义并非一朝一夕、轻而易举的事。善于赋能，将会在很大程度上决定我们和别人的差距。

在成长进阶的路上，人与人之间是不同的。就好比爬山，有的人走得快，有的人走得慢；有的人眼里只有目标，有的人却期待感受情怀。

在成长进阶的路上，我们的身份往往是多重的：为企业管理者、为人

1 DISC 是一种行为分析的方法论和常用工具。

D 即 Dominance，代表支配。

I 即 Influence，代表影响。

S 即 Steadiness，代表稳健。

C 即 Compliance，代表服从。

序言 Foreword

师、为人友、为人父母……面对多重的角色，我们需要更多的智慧，需要加强“自我效能”。

在成长进阶的路上，每个人都有不可被忽略的才能。也许你是被运动耽误了的设计师，也许你是被外貌掩盖了的演讲达人……不给自己设限，发挥自身潜能，才能遇见更好的自己。

无论是准备求职还是已步入职场，无论是与同事相处还是带领团队，无论是步入婚姻殿堂开始家庭生活，还是成为父母开始亲子互动，我们都需要赋能。善用DISC理论，可以打造职场竞争力、提升管理能力、缔造快乐幸福人生、深耕树人之本、开发自身潜能。每个人都是独一无二的。只有更好地了解自己、理解他人，才能更好地为自己赋能，才能长成为自己的样子。

感谢DISC双证班社群联合创始人李海峰老师创造的出书机会，感谢所有参与合集写作的DISC双证班的毕业生们，感谢第47期毕业生王广所做的封面设计。因为有大家的共同努力，本书才能和大家见面。

陈韵棋

DISC双证班社群华南馆长

2018年6月

引子 关于 DISC 理论

1

第 1 篇

初入职场 打造职场竞争力

01

高效求职

——应聘成功的秘诀

- | | |
|-----------------|----|
| 一、运用 DISC 搞定简历 | 7 |
| 二、运用 DISC 搞定面试官 | 9 |
| 三、成功求职的建议 | 12 |
| 四、转行求职的成功要素 | 12 |

02

职场 IP

——快速实现职场跃迁

- | | |
|-----------------------|----|
| 一、IP 与职场 IP | 16 |
| 二、不同 DISC 特质的 IP 打造策略 | 20 |
| 三、运用 DISC 打造职场 IP 的要点 | 24 |

目录 Contents

03

竞争优势

——拒绝平庸，突破极限

- | | |
|------------------|----|
| 一、打造个人优势 | 27 |
| 二、运用 DISC 管理个人弱点 | 31 |
| 三、将个人优势带入企业 | 32 |

04

形象管理

——秀出你的女人味儿

- | | |
|----------------|----|
| 一、选对你的 DISC 色彩 | 37 |
| 二、穿出你的 DISC 风格 | 39 |
| 三、秀出你的 DISC 形象 | 42 |

第2篇

职场精进 高效提升管理能力

05

职场代际管理 ——3招秒懂“95后”

- | | |
|-------------------|----|
| 一、正视职场代际差异 | 45 |
| 二、借力 DISC 解读“95后” | 48 |
| 三、“95后”的科学管理方法 | 50 |

06

创新管理 ——让员工爱上企业的激励法

- | | |
|------------------|----|
| 一、为什么员工没有积极性 | 58 |
| 二、管理者的限制性信念 | 60 |
| 三、借助 DISC 进行创新管理 | 61 |
| 四、借助 DISC 进行有效激励 | 64 |

07

组织健康
——打造高凝聚力的组织

- | | |
|------------------|----|
| 一、组织健康是怎么回事 | 67 |
| 二、影响组织合作的 5 种障碍 | 68 |
| 三、借助 DISC 克服组织障碍 | 70 |
| 四、打造组织健康的步骤 | 76 |

08

团队加速
——4 步引爆团队效能

- | | |
|--------------|----|
| 一、培养团队意识 | 79 |
| 二、运用情绪管理 | 81 |
| 三、讲究沟通艺术 | 84 |
| 四、找准引爆效能的关键点 | 87 |

第3篇

生活经营 缔造快乐幸福人生

09

快乐旅行

——和同频旅伴一起看世界

- | | |
|---------------------|-----|
| 一、来一场快乐旅行 | 93 |
| 二、旅行伙伴的 DISC 类型 | 94 |
| 三、不同 DISC 特质的旅伴相处方法 | 96 |
| 四、3 招搭建理想旅行团队 | 100 |

10

婚恋实战

——助力摆脱单身，走进婚恋殿堂

- | | |
|-----------------|-----|
| 一、被动单身的原因 | 104 |
| 二、长期单身的坏处 | 106 |
| 三、摆脱单身的 8 个步骤 | 107 |
| 四、了解相亲禁忌 | 110 |
| 五、运用 DISC 找到对的人 | 111 |

11

装修风格

——打造属于你的舒适空间

- | | |
|----------------|-----|
| 一、DISC 与室内装修沟通 | 115 |
| 二、DISC 装修风格推荐 | 119 |

12

智慧父母

——做知孩子、懂孩子的好父母

- | | |
|--------------------|-----|
| 一、我们真的懂孩子吗 | 123 |
| 二、DISC 揭秘孩子、父母的行为 | 124 |
| 三、好父母按天性培养孩子 | 127 |
| 四、DISC 帮助父母与孩子更好相处 | 130 |

第 4 篇

科学教育 深耕树人之本

13

亲子阅读

——收获有创意、爱学习、会思考的孩子

- | | |
|-----------------|-----|
| 一、为什么要亲子阅读 | 135 |
| 二、亲子阅读，读什么 | 138 |
| 三、DISC 让亲子阅读更好读 | 140 |

14

思维导图

——让孩子学会轻松思考的模式

- | | |
|-----------------|-----|
| 一、了解孩子的思维模式 | 148 |
| 二、当 DISC 遇到思维导图 | 150 |
| 三、解析八大思维导图 | 153 |

15

用心沟通

——做一位人见人爱的园丁

- 一、DISC 与教师行为风格 162
- 二、运用 DISC 做好沟通 165

16

STEAM 教育

——让孩子成为更自信的自己

- 一、关于自信的误区与 STEAM 教育 170
- 二、基于 DISC 进行 STEAM 教育 172
- 三、STEAM 教育培养自信的 3 个步骤 176

17

高效课堂

——打造教育的生命绿洲

- 一、走进高效课堂 180
- 二、DISC 高效课堂构造策略 182
- 三、DISC 促进和谐师生关系 188
- 四、DISC 教学风格调适 191

第 5 篇

潜能开发 遇见更好的自己

18

高效阅读

——一年读书 200 本不是梦

- | | |
|---------------|-----|
| 一、读书从 0 ~ 200 | 195 |
| 二、DISC 高效阅读法 | 196 |

19

魅力演讲

——善用性格，人人可以燃爆舞台

- | | |
|---------------------|-----|
| 一、DISC 性格与演讲 | 204 |
| 二、运用 DISC 认清自己的演讲风格 | 205 |
| 三、搞定不同 DISC 特质的听众 | 210 |

20

广告策略

——用更简单的广告策略打动更多的用户

- | | |
|---------------|-----|
| 一、理清大脑的信息认知方法 | 214 |
| 二、认识广告的本质 | 215 |
| 三、掌握高转化的广告策略 | 216 |

21

海报设计

——高大上的海报是这样做的

- | | |
|----------------|-----|
| 一、设计是什么 | 223 |
| 二、用设计师的眼光看海报 | 224 |
| 三、衡量海报质量的标准 | 229 |
| 四、结合 DISC 制作海报 | 230 |



引子

关于 DISC 理论

本书的理论依据是美国心理学家威廉·摩顿·马斯顿博士在1928年出版的《常人之情绪》一书中提出的DISC理论。他第一次试图将心理学运用到一般人的行为方面，研究人的行为特质有哪些显著的特征，并发现人的行为特征在发生变化的时候，与人的情绪、血压、血液都会发生关联性的变化。他设计了一种可测量4项重要性因子的方法，这4项因子分别为支配（Dominance）、影响（Influence）、稳健（Steadiness）和服从（Compliance）。4个因子的英文缩写为DISC。

DISC 理论有两个维度，第一个维度是：关注人还是关注事；第二个维度是：直接的还是间接的，或者是做事行动快还是行动慢。

维度 1：关注人还是关注事

“关注人还是关注事”换句话说，当我们思考一个事情的时候，我们是把焦点放在任务导向，还是人际导向。如果是任务导向，则谈的大部分是与事情有关的，表情相对比较严肃；如果是人际导向的，则比较愿意分享和沟通。

比如，去爬山。有些人，关心行程如何安排：什么时候去，怎么去，去了以后住哪里等；有些人觉得，去哪里不重要，重要的是和谁一起去。

当不同的人组织到一起的时候就形成了一个多元的团体。在一个团队或一

个企业里面，我们既需要关注事也需要关注人，在海峰老师的课程理论里叫作“打配合，做组合”。

维度 2：直接还是间接

直接：喜欢单刀直入；间接：喜欢委婉过渡。有些人是比较快和主动的，有些人则相对比较慢和被动。

我们还是以爬山为例。有些人讲话快，走路快，观赏景点也很快。有些人讲话慢，走路慢，观赏景点也比较慢。如果和我们一起爬山的人不能同步，往往会让大家都不愉快。这个时候，我们应该从他人的角度出发，多照顾对方。如果对方比较快，自己比较慢，就要加快速度；如果对方比较慢，自己比较快，那就放慢点速度等一等。

根据一个人到底是任务导向还是人际导向，直接还是间接，我们把人的行为风格分为4种。任务导向而且比较直接的是D型特质，人际导向而且比较直接的是I型特质，人际导向而且比较间接的是S型特质，任务导向而且比较间接的是C型特质。下面将结合不同行为特质的人在爬山过程中的表现来说明。

D 指挥者

D（Dominance），英文本义是支配，代表直接、控制与独断。D型特质的人一方面比较关注事情，另一方面比较主动。所以这类人的目标非常坚定，使命必达，而且速度很快。

主要特质：

- 目标很明确，独断，希望控制生活和工作环境，会努力取得并保有掌控他人的权力。如果他们决定要去黄山就一定要去，不允许有其他意见。
- 他们的行动很快，非常独立，往往走在队伍的前面，还没等导游跟上，他已经要走向下一个景点了。他们也不喜欢听命于人，如果需要帮助，也是直接发号施令，而不是请求合作。
- 喜欢挑战，在他们的字典里从来没有“困难”两个字。如果有两条路可以选择，一条平坦一点的，另一条险峻一点的，他们一定会选择险峻一点的那条。