

TPES 性格与 职业能力评估报告

赋能
版

Acquaintance with Your
Personalities



王蓉

性别：女

邮箱：277935619@qq.com

年龄：36

测评日期：2016-10-27

出生年：1989年

测评代码：F737118

TPES[®]
人才赋能系统

TPES 人才赋能系统

帮您探索内在自我，迈向人生成功航道

该选择什么类型的工作？
该考公职吗？还是考研呢？
为什么工作总是碰壁？
为什么总是无法获得主管的肯定？
为什么职场的人际关系那么难维系？
当你感到彷徨无助时，
本报告给你完整的解答！



你的天赋与性格决定了你未来的 发展方向、成功与幸福

每个人都是一位独一无二的个体，你拥有独特的天赋与人格特质，有些特质会帮助你在人生中完成伟大的事，但有些因素会阻碍你，最后抑制了你的成长与发展。一旦你能够辨识出你人格特质上的关键区域，你会变得比以前更具有胜任能力、绩效表现更优秀，并力求稳定发展，更容易成功。



了解自己的人格特质，你将可以…

- 有效控管自我效能, 从根本改变命运
- 了解自己的特质, 准确选择个人定位
- 跳脱不顺心的工作氛围
- 挥洒你独特的天赋特质, 发挥意想不到的效果

如何解读本报告

本报告基于你先前完成的TPES性格测评，并透过独特的AI算法分析出你的性格特质、职业发展方向及六大核心职业潜能。我们将协助你探索内在自我，提升自我认知与洞察，定位职涯方向，加速成长。



Content

第一章

1

发现性格，从优秀到卓越

性格决定命运！了解自我，提升洞察力，就能改变性格，并进而改造命运！TPES测量了你的14个性格维度，并提出综合的分析及适性的职业能力发展建议。仔细阅读本章节就能帮助你更了解自己的性格及职涯发展方向。

第二章

19

定位人生，你的职业类型匹配度分析

不同职类人员在公司有不同的职责及晋升通道。为区别不同职位的晋升方向及重要程度，本系统将工作领域分成八大类。并分析各领域的工作特性，再由12项工作能力的测试得分，由后台数据自动加乘后而得出。匹配度分数越高，越适合该工作类型。

第三章

29

优势赋能，发展你的核心职能

本章分析了你的十二大项核心职业能力，对于职场菁英而言，这十二大项核心职能至关重要，对于未来职业生涯发展有深远的影响，因此，在早期能够准确认识自己的优劣势，并拟定发展策略，将可加速自我的职业能力发展，更快速的掌握成功的人生。

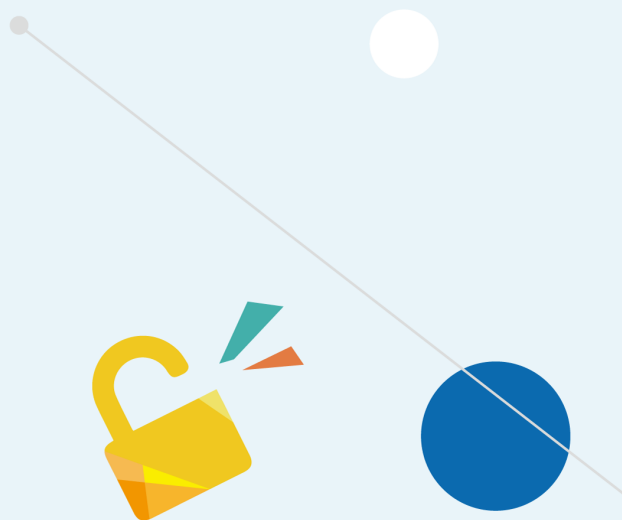
第四章

43

发展策略，加速你的成长进步

本章旨在引导您进行个人发展计划，根据十二大项核心职业能力指标结果融入到你实际工作中，并提供有效的建议作为发展计划，从而加速您更快成长。

第一章 Chapter.1



发现性格，从优秀到卓越

14型人格分析,主型及辅型说明

找到性格的枷锁,精准定义工作领域

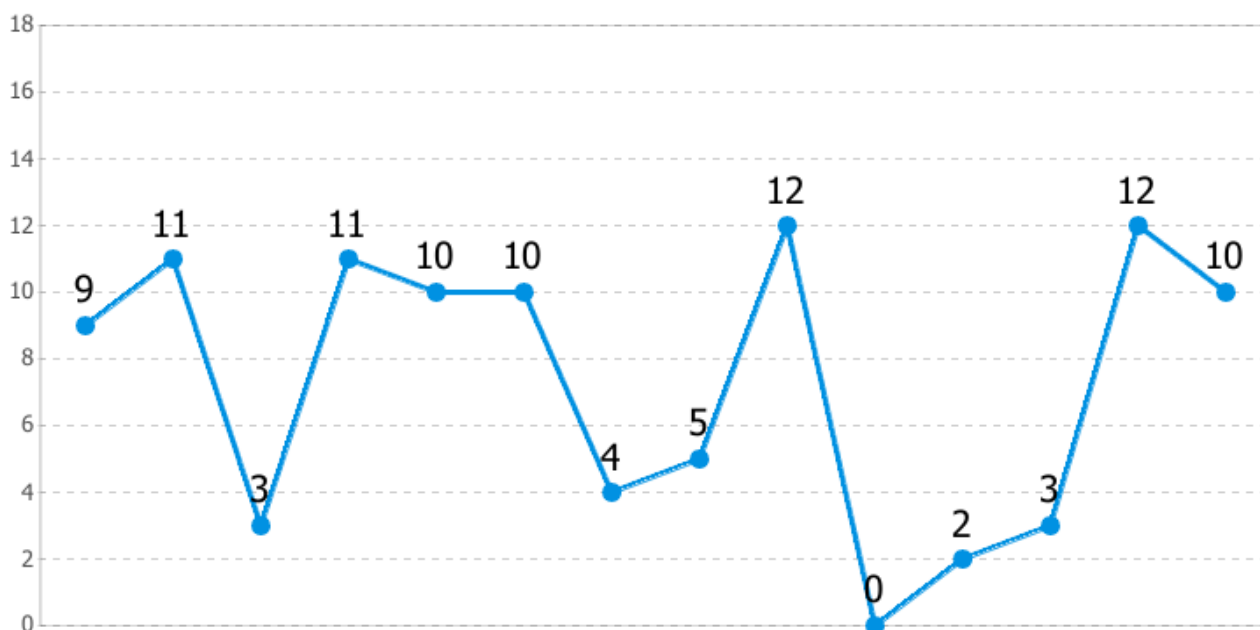
发现性格，从优秀到卓越

TPES性格测评可以精准测出你的内在性格，透过精心设计的问卷，得以有效评测出你在14个维度的性格特质，为了让人更容易理解记忆，我们以14种动物来比拟不同的性格特质，协助你探索内在自我，发现你的独特性格，提升价值，找准人生方向。

※若想更了解主辅型代表的性格，请参考下一页。

你的人格主型：**猫头鹰、蜜蜂**

你的人格辅型：**孔雀、白兔、猎犬、绵羊、骆驼**



水牛	孔雀	秃鹰	白兔	猎犬	绵羊	狮子	变色龙	猫头鹰	黑豹	无尾熊	猫	蜜蜂	骆驼
9	11	3	11	10	10	4	5	12	0	2	3	12	10

人格特质说明

你的个性沉着、稳重、充满爱心，平日为人处世低调，不喜欢张扬自己的丰功伟绩，总是默默的埋头苦干，是一个稳重、踏实的工作者。当你把这个特质带进职场时，不管是面试或是面对客户，你的谦和、稳重，往往让你赢得信任，但不彰显自己优点、付出的个性，有时会让你错失大好机会。如何适时呈现出自己自信和优势的另一面，会让你的事业更开阔。

生涯规划建议

你的个性温柔、善良、热心助人，非常重视人际间的温馨、关怀与付出。因此，你很适合在人群里，从事服务、关怀、付出的工作，例如：教师、护理人员、社工、服务业、公务人员、行政人员、慈善公益事业的工作人员、志工等。

性格提升建议，从优秀到卓越

你拥有一颗诚恳、善良、热心助人的心，同时对自己的人生拥有一定的执行力和理性判断。但当你面对公领域时，通常能具有足够的理性判断，但是面对人际间的相处、互动，常会因“心太软”难以清楚切割，而造成自己权益上的损失。当你的报表里有危机指数，尤其当危机指数越高，这个倾向就更明显。

面对人际相处，你通常会选择“人性本善”的生命守则，来期许自己走出生命的美好。对言不由衷的巧言令色或是尔虞我诈的人际运作，非常的厌恶、排斥。因此，在生活里会巧妙地选择“远离小人”，但有时明知道这些人“别有所图”，却难以开口严词拒绝，而让自己陷入进退维谷的困境里。如何在自己的私领域与工作领域，画出一个明确的止损点，且能坚持不退让，将能为你的生活与工作减少许多无谓的麻烦与烦恼。

你个性里最大的优势是：拥有热心助人、造福人群的感性，也具有实践理想的执行力，是个理性与感性都兼具的人。但你的个性里缺乏所谓的“心狠手辣”，但如果，能够养成为自己的理想、目标制定短、中、长期的目标，踏实的执行，尽量减少人情上的羁绊、牵引，将自己的目标确实落地，则更能在“腥风血雨”的职涯发展，走出自己的一片天地。

再则，你很关心人、在乎人，愿意为他人的福祉付出。但同时你也很想兼顾自己份内该完成的事物，有些时刻不禁纠结在“皆大欢喜”里。如何划清他人与自己的问题，勇敢地朝自己预定的目标前进，不纠结在人情羁绊中，这也是你可以加强的一个区块。

总而言之，你是一个心地良善、务实、温馨的人，如何在这个充满生存竞争的世界走出自己的道路。除了善良与理想之外，还须学会守护自己权益，多些果断，将能迈上平坦的成功之路。

主型：猫头鹰型

- 优点：观察透彻、思路清晰
- 缺点：无法融入团队生活
- 职业：不需人际沟通和应酬的创作或研究
- 最佳拍档：水牛型、蜜蜂型
- 成功因素：头脑冷静、思路清晰、能享受寂寞
- 压力来源：过多、过频繁的人际接触、没有自我独立的空间



人际关系

猫头鹰型的人，不会因为别人对他缺乏了解，没有给予足够的关怀，或没有知心朋友可以谈心，而觉得生活乏味或对自己产生怀疑。因为总是独来独往的他，喜欢沉浸在自己的思维天地中，不在乎心灵世界无人分享，也不爱主动与人打交道，这种独行侠的生活是他的最爱。他之所以不喜欢处在纷扰的人群中，并不全然是因为恐惧社交，或刻意地想逃离人群，只是唯有在独处时，他才能真正感觉到自我与喜悦。由于他的情绪平稳，不需要别人给予赞赏或与别人分享感受，且可以将外界的干扰降到最低，因此本身的思想较清晰，也可能比一般人更富有想象力或创造力。因此，若本身具有天赋的猫头鹰型，通常能够成为诗人、文学家或艺术家等，创造出超凡脱俗的经典之作。

工作

对某些老板来说，猫头鹰型可称得上是相当理想的员工，因为他能忍受一成不变且枯燥乏味无聊的工作，不但不会在上班时间和同事聊天和处理私事，也少有抱怨、反弹的情绪表现，甚至不需要老板给予过多的关注。但也唯有能够在独立作业的工作中，他才得以充分展现自己的能力，因为他缺乏交际手腕的弱点，不仅使得他不知如何与同事相处，一旦接获必须与人合作或小组共同进行的任务时，工作效率必定大打折扣。

生涯

猫头鹰型较适合从事可独立作业，且毋须交际应酬的职业。例如：艺术创作、科学研究、操作机器等相关的工作，他都能够胜任。

如何克服弱点、展现优点

猫头鹰型的你，凡事能够自得其乐，且喜爱藉由徜徉在自我的思想天地中，得到精神上的快乐与满足，所以你可能只需寥寥可数的几个朋友。若你想要增进自己的人际关系，就要学着主动关怀别人，设法融入他人活动。你不妨试试以下，这些练习：

一、当身处聚会场合中，突然有股想要独处需求时，强迫自己再多做停留，以增进自己在人际关系上的忍受度。

二、观察周遭人们与你相处时的情绪反应及肢体语言，并尝试在镜子前练习自己更多样的情绪表达方式。

三、学习与人共处及合作的技巧，以加强自己在团体分工中的应对能力及工作效率。

四、学习用语言或肢体来表达你的情绪与感受，并试着与你亲近的人分享心中秘密。

主型：蜜蜂型

- 优点：乐于助人、纯良无邪
- 缺点：无防人之心、不知争取自我权益
- 职业：医护、教师、社工员
- 最佳拍档：是众人心目中最理想的伴侣
- 成功因素：乐于无私付出、勇于服务人群
- 压力来源：被呵护照顾、不再被需要时、付出未受到认同与肯定



人际关系

蜜蜂型的人，勤勉、精力充沛、朝气蓬勃，并有着助人的原动力。只为别人着想，很少考虑到自己的利益，即使为别人付出再多，他也无怨无悔。虽然他不喜欢成为众人瞩目的焦点，也不夸耀自己的付出，但他仍是需要大家对他的所作所为给予肯定。倘若别人对他的付出，全都视为理所当然，他会觉得不受重视而闷闷不乐。蜜蜂型乐于付出的倾向，不管对方是何种人格典型，他都能与他们相处融洽，是个忠贞的好伴侣。蜜蜂型的人，他的内在世界通常是平和自然的，尤其是在带给别人快乐或满足别人的需求时更是如此。一旦身边有其他的人，他总是先替对方着想，往往忽略了自己。唯有在独处时，他才能放松身心，享受全然属于自我的时光。

工作

蜜蜂型是老板眼中的理想员工，因为他能容忍琐碎、艰苦、一成不变的工作，且能很快地适应各种环境和状况。他不会有追逐财富和名利的野心。对他而言，成功的定义在于能够带给别人服务与满足别人的需要。这类型的人，在工作上不会只考虑到自身的利益。若是部门中有升迁的管道，他甚至会将会让给其他更有需要的同事。纵使有着很高的天赋能力，他仍能安于基层服务的工作。

生涯

寻求一个能够满足别人需求的职业，如：医药、护理、社工、教职、或慈善公益事业等工作。避免从事让自己成为公众人物的职业，比方需要演讲或成为大众注意焦点的工作。

如何克服弱点、展现优点

蜜蜂型的你，是个博爱众生却常忽视自我权益与需求的人，在付出与给予中，总是无法拿捏好尺度。因此，要试着对自己多一点肯定，且尽量满足自我需求。以下练习，不妨试试：

一、想想自己真正想要的是什么，并试着要求别人给予支持与协助。而在对方主动帮助你时，要学着欣然接受，且不需要觉得内疚。

二、当你觉得未被公平对待时，为不纵容那些存心不良的人，要试着坚定且明确把不满情绪表达出来。

三、当每次想要牺牲自己某方面的利益，去帮助别人加入志工行列时，先评估这个团体或个人是否真的需要你协助，不要一心只想助人，而把自己的健康置之度外，有时也要审慎做评估与取舍。

四、每天至少花十五分钟时间，做些可让自己感到轻松愉快的事。例如，喝杯好茶、看本好书、做个白日梦。偷得浮生半日闲是你该享有的权益。

五、偶尔做一、两件自己想做，却迟疑不愿尝试的事，如逛大街买件昂贵的衣服，看场自己一直很想看的电影等，将自己看成是十分重要的人物，好好宠爱自己一番。

辅型：孔雀型

- 优点：活泼开朗、欢乐满人间
- 缺点：生活小迷糊
- 职业：演艺、广告、艺术创作
- 最佳拍档：水牛型、绵羊型、蜜蜂型
- 成功因素：丰富的创造力、敏锐的感受力、说服力
- 压力来源：人际关系破裂、必须亲自处理日常琐碎事务



人际关系

孔雀型的人，总是期盼在社交场合中，成为众人瞩目的焦点，他就像只孔雀一般，昂首展示着绚丽的羽毛，令人赞叹不已。他对别人情绪的变化，具有极高的敏感度，能够经由他人的言谈、语调、及肢体语言，了解对方的感受。在建立人际关系的初期，总是能让人留下深刻的印象，因为他知道如何展现自我的魅力，引发他人的热情。孔雀型的人，期待在他的人际关系中，随时保持某种程度的惊奇与心动的感觉，对一个较强烈的孔雀型而言，当一段感情趋于稳定后，也就同时失去新鲜感和兴奋感。但若能够好好安排两人的生活，交友广阔，并有着丰富变化的休闲娱乐，让生活不乏欢乐的话，即可继续维持与对方的感情热度。孔雀型的人际关系，都是始于电光石火的吸引力，所以一开始，他和任何一种人格典型，都有可能产生恋情。但若期待感情得以维持长久，就必须找到一个能够相互平衡的人格典型。孔雀型常需要藉由别人的眼光来认定自我价值，他对自我的概念，着眼于别人面前所呈现的外在形象，因此非常注重礼仪及穿着。然而这种完全受外界看法所左右的人格典型，显然缺乏自我评估及情绪上的稳定性，一旦得不到别人的关注和赞美，会立即对自我的能力及魅力产生怀疑。从心所欲、跟着情绪走的孔雀型，对于挫折的容忍程度极低。因此，愈是极端的孔雀型，在经济及情绪上的困扰也愈加明显。

工作

孔雀型的人，喜欢富有变化，可以发挥天马行空的想象力，并且能够让他突显自我的重要性及影响力的工作环境。但由于他缺乏规划、执行及评估方面的能力，往往难以将自己的构想付诸实现，也因此无法在要求具备上述能力的工作环境中生存。

生涯

一般而言，孔雀型适合从事使他本身的人格特质发挥到极致，且又能够影响到很多人的职业，例如：广播、艺术、广告、公关、营销或演艺工作等等。孔雀型的主管，具有说服力，他知道如何掌握人际关系及运用个人魅力，来领导部属，使部属乐意付出努力，并对他及公司产生向心力。但他需要一位水牛型的助理或秘书，来帮他处理一些工作上的细节。例如：确定所有行程是否正确无误，工作是否能贯彻执行等。

如何克服弱点、展现优点

孔雀型的人，对自我的评价倾向以别人的观点作为依据，对自我认定没有很确切一致的看法。为了使你更认识自己，以下的练习有助于对自我更进一步的探索与了解：

一、请写下自己的优点。不要去询问别人，认真的问问自己，且必须只针对内在的优点，而不要专注于外在的形象。

二、为增强自制力，尝试在自己的工作及经济上作一些规划。当冲动想买下一件华而不实的物品时，不妨暂时克制欲望，告诉自己明天再来买，并用一个晚上的时间来考虑。不要什么事都随心所欲，不顾一切的去。做。

三、你太容易相信别人，且常被对方绚丽的外表所迷惑。下回投入一段新恋情之前，提醒自己放慢脚步，多从旁观察、多了解对方，别一下子陷得太快。

四、虽然处理一些生活琐事让你觉得枯燥乏味，但必须学习对自己的生活负责，强迫自己去面对，并解决这些问题，不要用逃避的态度来面对。

辅型：白兔型

- 优点：温柔纯洁、谦和待人
- 缺点：画地自限、缺乏突破求新的意念
- 职业：小型家族企业的一份子
- 最佳拍档：狮子型、孔雀型、水牛型
- 成功因素：专注工作、能够维系人际，和团队和谐共处
- 压力来源：面对不熟悉的人事物、以及面对人际冲突和批判



人际关系

对家庭及婚姻忠贞的白兔型，能在单纯、稳定且规律的家居生活里甘之如饴、乐在其中，与家人的互动也显得自在与温馨。由于面对陌生人的不自在感，白兔型的人在建立人际关系上，经常裹足不前，对初识者大多持保留态度，使得友谊很难有机会进一步地发展，人际关系显得比较淡薄。此外，较极端的白兔型，在陌生人面前会因为缺乏信心，深怕自己毫无吸引力，所以常制造假相，以讨人喜欢的模样出现，进而呈现出一反平日的举止。白兔型需要一个不仅顾家，又擅于做社交安排、增加生活情趣的伴侣。因此水牛型加狮子型，或是水牛型加孔雀型的混合型，就会是白兔型最佳的选择。此外，在所有的人格典型中，黑豹型可算是最不适合白兔型的了。

工作

白兔型非常在意别人对他的看法，因此，在工作上会很努力地寻求表现。只要能融入所处的工作环境，他不但能专注在自己份内的工作上，保持良好的工作质量，且会是个非常稳定，值得信赖的人。当他付出努力而被升迁，或积极接受较具挑战性的任务时，往往是出于期待能获得上司、同事的赞赏与鼓励，并非有想要掌控权势的野心。白兔型适合在小公司或大公司的小部门里工作，只接触少数的人或一些熟悉的面孔。若工作环境充满着家庭式的温馨，他甚至可以安于每日一成不变、枯燥乏味的工作。极端的白兔型，就算只是要他打个电话和厂商连络，都会被他视为一件苦差事。

生涯

白兔型最好找个工作内容明确、了解别人对他的期待、和外界的接触不多，或是与他人的往来有模式可循，并且无须额外交际应酬的工作。如：医生、会计师、计算机程序设计师等工作，都颇适合他。

如何克服弱点、展现优点

白兔型喜欢生活中熟悉的一切，希望能永远处在自己温馨、安全的小窝中，但这也会造成人际关系上的某些困扰，你不妨尝试以下的练习来做改变：

一、偶尔做一些和平常不一样的事，改变一下生活作息。例如：到不同的餐厅用餐，更换家中摆饰；做一些不曾做过的事，在生活中做一些小改变。或许，在事后会发觉，原来自己也颇能乐在其中。

二、在公共场合里，感觉别人总是用奇怪的眼光看你，而浑身不自在时，告诉自己这只是一种错觉，要适时给予自己鼓励与肯定。

三、当需要尝试新事物时，若是心中感到焦虑，告诉自己不要太多虑。试着用默想、深呼吸等方法来让自己放松。

辅型：猎犬型

- 优点：独立自主、警觉性强
- 缺点：理想主义、不易信赖他人
- 职业：学者、律师、记者、调查员
- 最佳拍档：绵羊型、白兔型、蜜蜂型
- 成功因素：对人际运作有敏锐观察力、不易受骗
- 压力来源：失去人际关系的掌控权、遭对方唱反调



人际关系

猎犬型在人际关系中所抱持的原则是「防人之心不可无」。他处处提防别人图谋不轨，或质疑对方与他交往的动机，不轻信任何人。即使在面对一位熟识的朋友时，仍会有所保留，不轻易将自己的弱点暴露在对方面前。因此，他总是会在屡次观察、评估每个人之后，才能决定是否跟他更进一步的往来。愈是极端的猎犬型，防人之心越强烈，也愈会对别人的言谈吹毛求疵、乱抓语病，经常误解对方的用心，许多人际关系上的困扰也因此产生。猎犬型由于具有能洞察他人潜伏动机的能力，当他发现掌权者有滥用权利、恃强欺弱等情形，或查觉到社会上一些不为人知的黑暗面，便会燃起打击恶势力的正义感。猎犬型大体而言，是个稳重、可信赖，且可满足另一半在经济及情感上的需求的伴侣。而他需要的是一位能百依百顺，不会在人际上带给他任何威胁的对象。

工作

猎犬型的工作态度认真严谨，若能跟上司相处融洽，以他的能力大可在工作上获得极高的成就，但他凡事都想拥有掌控权，导致不太愿意为别人工作。因此，愈强烈的猎犬型，愈不适合在某个组织下做事，因为他常会与上司起冲突。除非具有其他的人格典型做平衡，否则较有自立门户，自己当老板的可能性。

生涯

由于拥有犀利的辩才和极敏锐的观察力，猎犬型适合从事社会的评论家、学者、律师、调查员、记者、研究员、立法委员或民意代表等工作。

如何克服弱点、展现优点

猎犬型的你，总是随时处于警戒状态，对周遭人、事、物都充满戒心，若身心长期处在这种紧张压力之下，势必会危害自己的身体健康。不妨试试以下练习，有助于适度调适自己：

一、移转你的注意力，从事一些能让自己感到放松的休闲活动，不要使精神太过紧绷。

二、当怀疑别人有不良动机时，试着帮对方找出几个合理的解释和原由，不要草率做判断或下决定。

三、若与伴侣或朋友争吵后，试着平静下来，写下可能导致这场争吵的原因。若发现其实是自己犯错时，要说服自己诚实面对这个错误，若发现是对方过失，也要能一笑置之，试着原谅他们。

辅型：绵羊型

- 优点：温和纯良、善体人意
- 缺点：缺乏自我意识
- 职业：护理、教师、社工、服务业
- 最佳拍档：水牛型、猎犬型、狮子型
- 成功因素：认真份内工作，是团队里良好的配合者和追随者
- 压力来源：必须面对人际里的冲突，尤其是友谊与情感的破裂



人际关系

绵羊型的人，他生活的意义在于为身边的人付出，并满足他们的愿望。唯有和谐的家庭关系，才能够使他觉得人生圆满。他通常愿意做较多的牺牲去维持一段感情，并且不会要求对方同等的付出。此外，他相当尊重且信任在家中、公司里掌权的人。因此，与绵羊型的人在一起，可以避免权力斗争的情形发生，只要不侵犯他最终的原则与兴趣，他会是个非常好的朋友或伴侣。若他的伴侣不会过分利用他的关怀，且不完全忽略他的需求，绵羊型的人通常会坚持把婚姻继续维持下去。细心、体贴，且乐于付出的绵羊型，几乎可与任何一种人格典型的人相处。当然，并非所有的人都适合他。人际间的亲密感与和谐关系，是绵羊型的生活重心。纵使 he 随时都将自己定位在「小我」，但也未必是因为缺乏信心或是感情特别脆弱。只要是处于一个健全、相互尊重及相互关怀的人际关系中，绵羊型仍旧可以展现自己的开朗与活跃。

工作

绵羊型的人，是个勤奋的工作者。在工作上，愿意遵循指示、乐于服务他人及与他人合作，是老板眼里忠心耿耿的员工。而当他的工作步入轨道后，上司不时的鼓励与赞美，将是他努力工作的原动力。

生涯

绵羊型的人，适合从事护士、社工人员、志工等服务人群的职业。

如何克服弱点、展现优点

绵羊型的你，总是不断付出爱与关怀，且能够去察觉别人的需要及感受。但你现在应该把重心多放在自己身上一些，仔细想想能够为自己做些什么，也试着接受周遭的人来为你服务。你不妨尝试以下的练习：

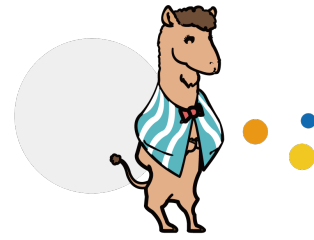
一、如果你对某个人有不满的情绪时，试着说出你的理由和感受，不要总是将这这些负面情绪全部压抑在心中。此外，当别人询问你意见时，也要试着真诚表达出心中想法。

二、试着从小地方开始，学习自己做决定，别急着询问别人意见。至少在向朋友寻求忠告前，把自己的决定先写下来，会发现自己的想法和决定，其实很有建设性。

三、在对家人百般照顾之余，也不要放弃一些能让自己感到愉快的爱好。最好也能学习一技之长，免得让自己对家庭或伴侣太过依赖。

辅型：骆驼型

- 优点：实事求是、一步一脚印
- 缺点：消极、悲观
- 职业：秘书、会计师、公务人员、研究人员
- 最佳拍档：绵羊型、蜜蜂型
- 成功因素：刻苦耐劳、能适应任何困苦环境
- 压力来源：务实主义者，当被要求凡事往好的方向去想时，将会有压力



人际关系

骆驼型的人，是个全然的现实主义者，对于尚未了解的事实真相，不会存有一丝的妄想。在骆驼型的价值观里，人生原本就是充满苦难，即使处在顺境中，他依旧对自己悲观的态度有所坚持。但这并非他对人生感到不满意，有时候反而颇能安于自己较灰色的想法，坦然地接受人生的不完美。

工作

骆驼型的人，将工作视为唯一的生存之道，也就是把工作与人生画上等号。因此，他并不期待能由工作中获得任何的乐趣，有时候甚至觉得工作是一种磨难。他往往只会埋首于自己份内工作上，就算工作量再大，他也会默默地承受，对未来缺乏明确的规划与强烈的企图心。但纵使有如此消极的人生观，因刻苦耐劳、勤奋不懈、任劳任怨等特质，不仅能使他成为一个稳重、值得信赖的人，对本身的家庭和整个社会的贡献，也是功不可没。

生涯

由于骆驼型具有刻苦耐劳的性格，因此几乎可以从事任何一种工作。然而，较强烈的骆驼型，比较适合在公家机关服务。倘若有混合其他人格典型的话，将可以提高他的工作能力和范围。例如，律师、推销、具创意性或经常要应酬的工作性质。

如何克服弱点、展现优点

骆驼型是一个辛勤的工作者，但也常把许多无谓的负担加在自己身上，不仅让自己承受过大压力，也使旁人不易亲近，为增进人际关系，并且更能享受人生乐趣，建议不妨试试以下练习：

一、写下十件你期待在人际上发生的事，以及十件在工作上希望改进的事，且避免使用否定的语气（这是你一贯的倾向）。接着，在其中选择一件你最想做的去实行，并尽量想出各种可以达成目标的方法。

二、在第一个练习中，你已经拟定出可实行的计划，接下来要开始思考上述每一个进行的步骤。这个练习每天至少要做一次，想得愈仔细愈好。接着，想象自己已经完成了这件事，你心里头的感受是如何呢？请把它写下来。

三、每天试着写三件你觉得自己表现不错的事，同时观察并记录周遭人在一天中，有何值得嘉许的行为和言语。这个练习是要增进你正面肯定的想法，若你能长期的保持做这样的记录，你会发觉人生并非如此黑暗。

四、当每回要批评别人之前，先想想对方好处，试着以赞美取代批评。虽然你有时候很关心周遭人们，但从不会轻易表现出来，现在可以试着放轻松些，从小地方开始对别人表达你的关怀与赞赏。

第二章
Chapter.2



定位人生， 你的职业类型匹配度分析

八大工作领域匹配说明

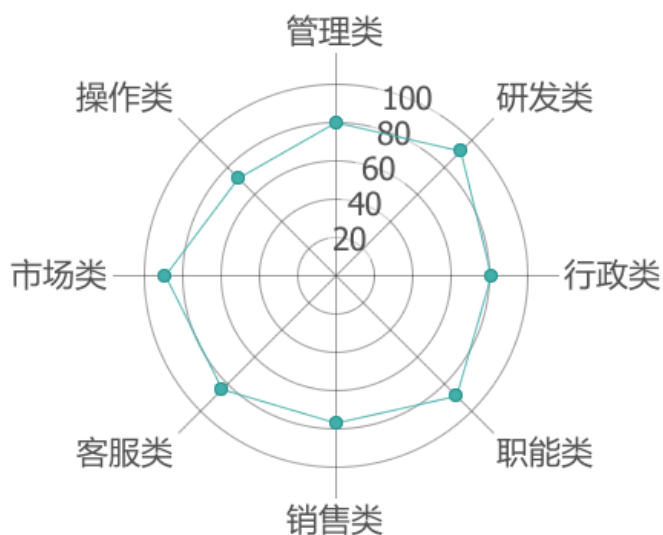
找到最适岗位，发挥最强潜力

八大工作领域能力匹配度



匹配度分数排行榜

1	研发类	92分
2	职能类	89分
2	市场类	89分
4	客服类	84分
5	行政类	81分
6	管理类	80分
7	销售类	77分
8	操作类	72分



给您的职业发展建议

若您当前所从事的职业与您测评的职业匹配度不相吻合，我们建议您寻找合适的机会找到自己感兴趣的事。当然跳槽或换岗均有风险，在您作出决策前，请务必征询您的父母、朋友、同学、同事及上级等各方意见，综合判断后作出相应的调整。

若您当前所从事的职业与您测评的职业匹配度相吻合，那请您检审您当前所处岗位的匹配说明，若必备能力都是高匹配的，那么恭喜您；若还有能力尚有差距，比如显示为「中」或「低」的，那么，请扬长补短，补上短板，前程灿烂。

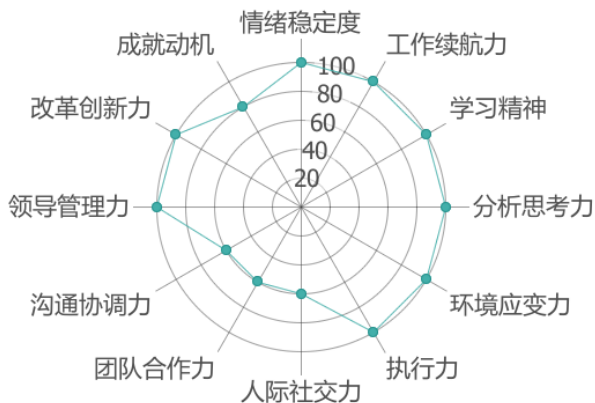
加强必备能力请参考下一章节「您的能力量化数据分析」的说明与提点。





研发类

92分



12项能力对该类工作领域的匹配度

情绪稳定度	工作续航力	学习精神	分析思考力	环境应变力	执行力	人际社交力	团队合作力	沟通协调力	领导管理力	改革创新力	成就动机
高	高	高	高	高	高	中	中	中	高	高	高

工作主轴

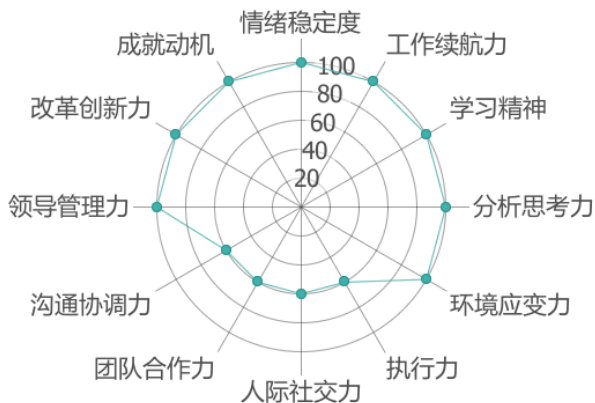
研发类人员主要负责分析行业、专业发展动向，制定产品或技术发展的规划，并开展针对性的产品或技术研究开发工作。

典型职位

产品研发、技术研究等相关岗位

匹配说明

能够胜任此工作类型的人，以下能力需要拥有高匹配度：环境应变力、分析思考力、学习精神、执行力、情绪稳定度与工作续航力。若以上能力匹配度不高的话，想要胜任该岗位会有困难。倘若你已经在研发类领域，但需要高匹配度的能力中，匹配度在中或低的，应再对该能力进行调整或加强，以让自己可以成为更适合该职类的人才。



12项能力对该类工作领域的匹配度

情绪稳定度	工作续航力	学习精神	分析思考力	环境应变力	执行力	人际社交力	团队合作力	沟通协调力	领导管理力	改革创新力	成就动机
高	高	高	高	高	中	中	中	中	高	高	高

工作主轴

职能类人员主要基于专业系统开展大量的数据调查和分析，制定针对性的管理制度和管理方法，指导监督相关执行岗位有效执行，同时不断检审执行效果，实现持续改进和深化的工作。

典型职位

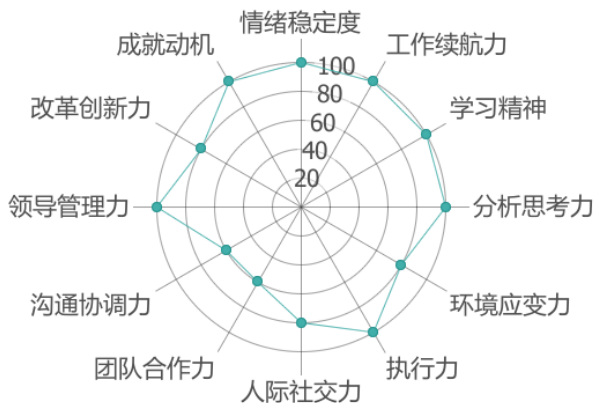
人力资源、财务、企划、生产管理、设备管理、工艺管理、质量管理等相关岗位

匹配说明

能够胜任此工作类型的人，以下能力需要拥有高匹配度：环境应变力、分析思考力、学习精神、执行力、情绪稳定度与工作续航力。若以上能力匹配度不高的话，想要胜任该岗位会有困难。倘若你已经在职能类领域，但需要高匹配度的能力中，匹配度在中或低的，应再对该能力进行调整或加强，以让自己可以成为更适合该职类的人才。

市场类

89分



12项能力对该类工作领域的匹配度

情绪稳定度	工作续航力	学习精神	分析思考力	环境应变力	执行力	人际社交力	团队合作力	沟通协调力	领导管理力	改革创新力	成就动机
高	高	高	高	高	高	高	中	中	高	高	高

工作主轴

市场类人员主要负责市场调研、消费者需求分析，产品概念，广告策划与产品定价、渠道策划等系统策划类工作。

典型职位

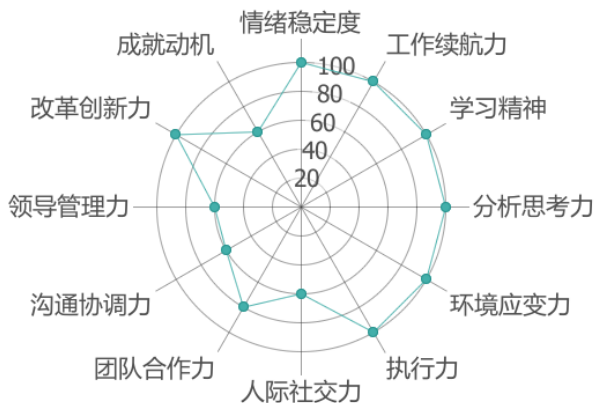
市场营销、广告策划等相关岗位

匹配说明

能够胜任此工作类型的人，以下能力需要拥有高匹配度：人际社交力、分析思考力、学习精神、执行力、沟通协调力与情绪稳定度。若以上能力匹配度不高的话，想要胜任该岗位会有困难。倘若你已经在市场类领域，但需要有高匹配度的能力中，匹配度在中或低的，应再对该能力进行调整或加强，以让自己可以成为更适合该职类的人才。

客服类

84分



12项能力对该类工作领域的匹配度

情绪稳定度	工作续航力	学习精神	分析思考力	环境应变力	执行力	人际社交力	团队合作力	沟通协调力	领导管理力	改革创新力	成就动机
高	高	高	高	高	高	中	高	中	中	高	中

工作主轴

客服类人员主要提供产品或技术的售后服务，帮助客户解决产品应用过程中的问题，处理客户投诉等工作。

典型职位

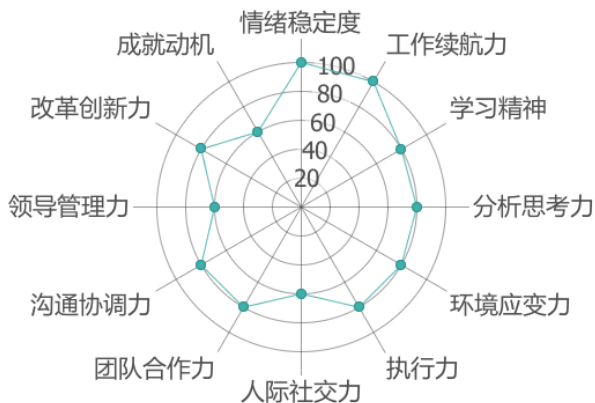
售后服务员、客户投诉管理员、客服代表等相关岗位

匹配说明

能够胜任此工作类型的人，以下能力需要拥有高匹配度：人际社交力、分析思考力、团队合作力、执行力、沟通协调力与情绪稳定度。若以上能力匹配度不高的话，想要胜任该岗位会有困难。倘若你已经在客服类领域，但需要有高匹配度的能力中，匹配度在中或低的应再对该能力进行调整或加强，以让自己可以成为更适合该职类的人才。

行政类

81分



12项能力对该类工作领域的匹配度

情绪稳定度	工作续航力	学习精神	分析思考力	环境应变力	执行力	人际社交力	团队合作力	沟通协调力	领导管理力	改革创新力	成就动机
高	高	高	高	高	高	中	高	高	中	高	中

工作主轴

行政类人员主要的时间用于在办公室工作，协助他人完成工作或者独立完成操作性的任务。

典型职位

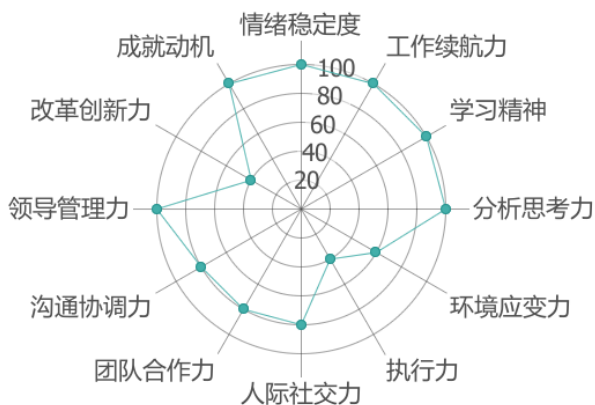
行政助理、综合管理、销售支持、秘书等相关岗位

匹配说明

能够胜任此工作类型的人，以下能力需要拥有高匹配度：环境应变力、分析思考力、团队合作力、执行力、情绪稳定度与工作续航力。若以上能力匹配度不高的话，想要胜任该岗位会有困难。倘若你已经在行政类领域，但需要有高匹配度的能力中，匹配度在中或低的，应再对该能力进行调整或加强，以让自己可以成为更适合该职类的人才。

管理类

80分



12项能力对该类工作领域的匹配度

情绪稳定度	工作续航力	学习精神	分析思考力	环境应变力	执行力	人际社交力	团队合作力	沟通协调力	领导管理力	改革创新力	成就动机
高	高	高	高	中	低	高	高	高	高	低	高

工作主轴

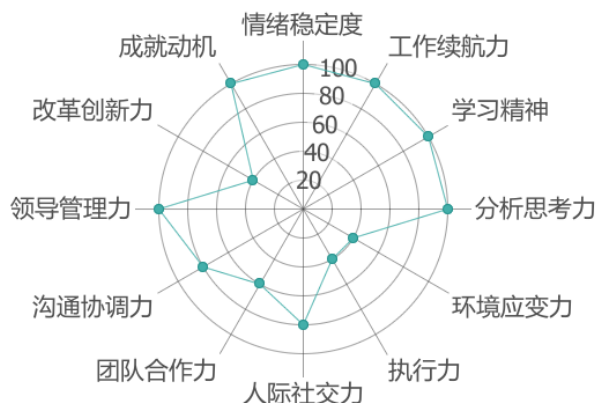
管理类人员的主要的时间用来计划、组织、协调和监督审阅他人的工作。

典型职位

总经理、高级经理、人力资源总监、车间主任、财务总监等相关岗位

匹配说明

能够胜任此工作类型的人，以下能力需要拥有高匹配度：改革创新力、领导管理力、分析思考力、执行力、沟通协调力与情绪稳定度。若以上能力匹配度不高的话，想成为胜任的领导者会有困难。倘若你已经在管理类领域，但需要有高匹配度的能力中，匹配度在中或低的，应再对该能力进行调整或加强，以让自己可以成为更适合的领导者。



12项能力对该类工作领域的匹配度

情绪稳定度	工作续航力	学习精神	分析思考力	环境应变力	执行力	人际社交力	团队合作力	沟通协调力	领导管理力	改革创新力	成就动机
高	高	高	高	低	低	高	中	高	高	低	高

工作主轴

销售类人员主要执行原料采购或产品销售等商业事务，通过复杂的销售推广、销售谈判及合同管理与执行等手段，达成企业的销售目标。

典型职位

业务员、销售代表、销售主管、渠道管理、大客户销售 (KA)；采购员、采购主管等相关岗位

匹配说明

能够胜任此工作类型的人，以下能力需要拥有高匹配度：环境应变力、人际社交力、执行力、沟通协调力、成就动机与情绪稳定度。若以上能力匹配度不高的话，想要胜任该岗位会有困难。倘若你已经在销售类领域，但需要高匹配度的能力中，匹配度在中或低的，应再对该能力进行调整或加强，以让自己可以成为更适合该职类的人才。

操作类

72分



12项能力对该类工作领域的匹配度

情绪稳定度	工作续航力	学习精神	分析思考力	环境应变力	执行力	人际社交力	团队合作力	沟通协调力	领导管理力	改革创新力	成就动机
高	高	中	高	中	高	高	中	中	低	中	低

工作主轴

操作类人员通常是属于务实刻苦、稳扎稳打、不喜欢勾心斗角的人格特质，适合担任的工作内容为一些重复性高的或是用来操作工具、设备、仪器，完成操作性的任务。

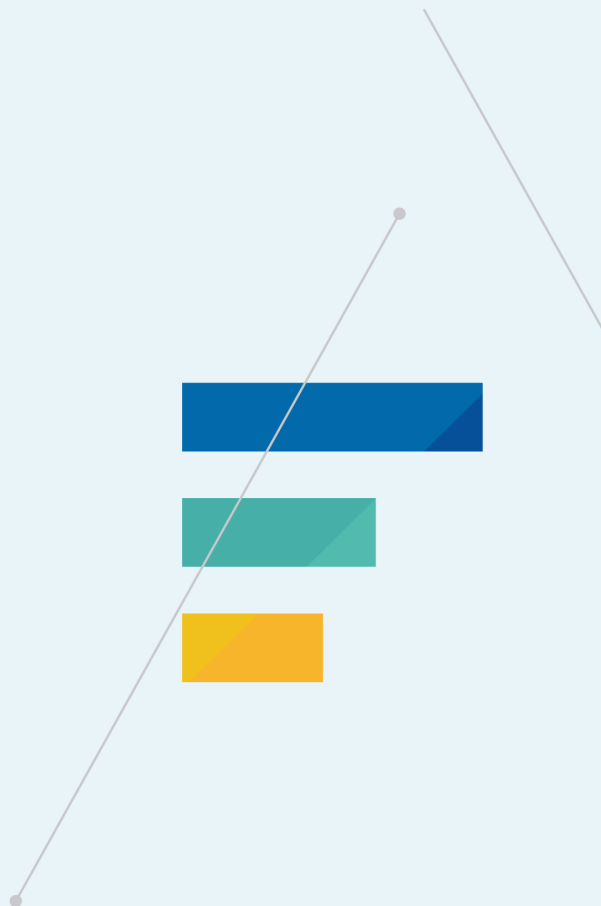
典型职位

生产组长、技术工人、打字员、操作人员、司机等相关岗位

匹配说明

能够胜任此工作类型的人，以下能力需要拥有高匹配度：环境应变力、人际社交力、团队合作力、执行力、情绪稳定度与工作续航力。若以上能力匹配度不高的话，想要胜任该岗位会有困难。倘若你已经在操作类领域，但需要高匹配度的能力中，匹配度在中或低的，应再对该能力进行调整或加强，以让自己可以成为更适合该职类的人才。

第三章
Chapter.3

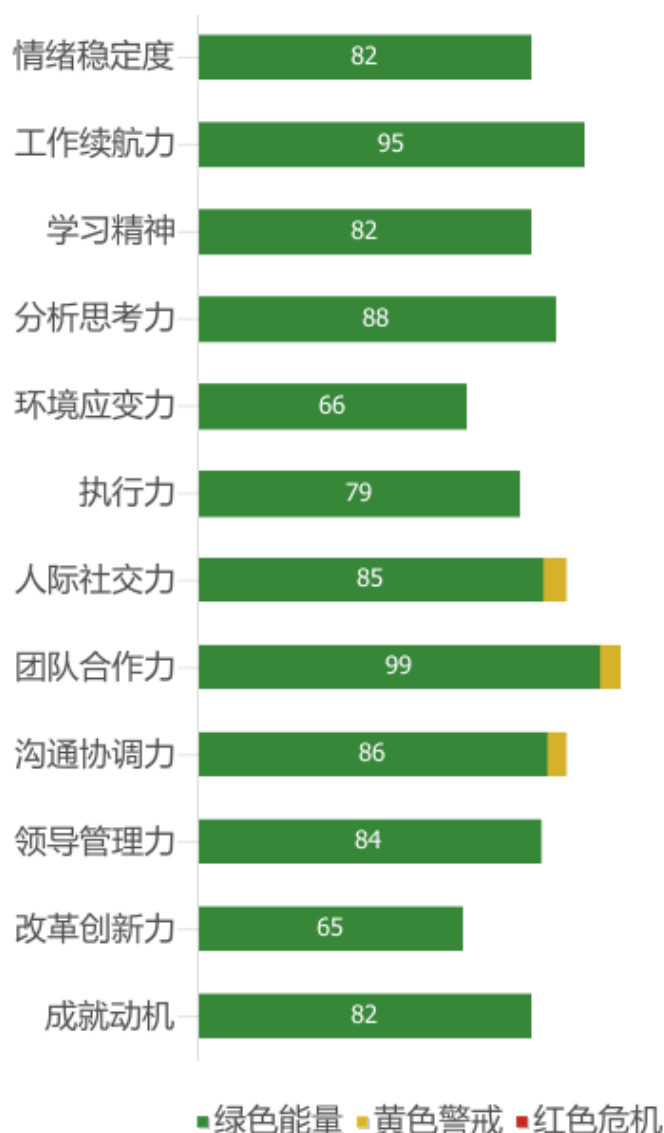


优势赋能， 发展你的核心职能

工作能力特质说明与提点

发挥特质，自我增强，迈向成功之路

你的核心职业能力分析



绿色能量指数 描述了个人在一般情况下使用该项能力的倾向程度，绿色能量越高代表你越倾向于使用该项能力处理事情，通常也代表这项能力是你的优势，但是值得注意的是，虽然你更乐于使用该项能力，但是你是否具备相关的知识与技能，决定了你该项能力的强弱，因此建议你加强该项能力的学习，让自己更上一层楼。

警戒与危机指数 (除了情绪稳定度与工作续航力以外)，通常代表测评者有过度使用该能力之倾向，或是在压力下会有失控或有些偏离正常行为的可能性，警戒与危机指数的产生并不完全代表不好的能量，因为不同的工作岗位，对警戒与危机的要求也会不同。关于各项能力资料详细说明请参考以下的内容。



情绪稳定度

情绪稳定度是指有良好的情绪管理，不会轻易地因外在人、事、物的异动，而影响情绪、导致情绪失控。一个人的情绪稳定，往往会影响一个人的工作效能。绿色能量越低，则容易花费心力在情绪控管上，自然也会影响到工作效率。如红色危机指数，直直飙升超过50%的话，就要好好想办法面对情绪与自我控管上，才不会在工作或人际相处上出现暴冲。

绿色能量 82

能力特质

你是一个情绪稳定、心情宁和的人，当你工作或是处世时，都能用平静、祥和的心情来面对。因此，可以专心投入在眼前的工作，通常能够达到一分耕耘一分收获的工作成效。

注意事项

你可能是个EQ很高的人，不管外在环境有着大风大浪，依旧可以很快排解情绪，维持内在宁静。也有可能生活顺心平遂，所以心里一片祥和。如果是属于后者，除了珍惜眼前的平顺之外，也须学习如何纾解情绪压力。

警戒危机 0



工作续航力

工作续航力指的是面对工作时的态度，以及对工作质量的完美度，可以保持始终如一的热忱和坚持，不会虎头蛇尾半途而废。每一个人的工作原动力都不同，有些能够一鼓作气，有些则需许多鼓舞和奖励。当绿色指数越高时，越能自我激励，坚持完成工作内容。绿色能量越低时，这个原动力就越薄弱，往往需要外在奖励来推动。当红色危机越来越攀升，超过50%时，就需自我警觉，不要休息得忘情，将工作一直拖延。

绿色能量 95

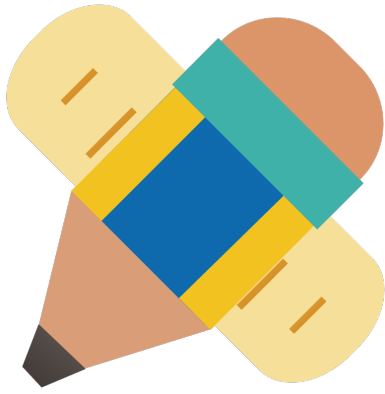
能力特质

你是一个工作时，一心不乱，会专心一志完成工作，耐心和毅力无人可比。你的成功，通常是在别人已选择放弃时，还愿意坚持到底，终能冲破瓶颈得到完美成果。

注意事项

你在工作上是个坚持到底的人，但要记得"休息是为了走更远的路"，有时，记得给自己适时适度休息。

警戒危机 0



学习精神

学习精神指的是对新知识有着勇于追求、尝试的精神，面对旧有的思考模式，能够采取突破、创新，求知、求变、求新的态度。如果，工作属性是需求新求变，寻求突破的职务，例如：文创、艺术、科技、研发人员，则需具备偏高的绿色能量，甚至黄色警戒与中低的危机指数都会是一个加分。但一个人的IQ会决定他工作的质量与专业性。如果，工作的内容不需要增添新知识，只需依循旧知识、旧规范就完成，则不须苛求绿色能量的指数，中低标准即可接受。

绿色能量 82

能力特质

你热衷追求知识与心灵层次的成长，愿意突破旧有的思考模式，在知识领域不断追求创新，有着求知求变的研究精神，是个心灵感知力非常敏锐的人。

注意事项

你通常有着异于常人的看法与想法，有时，在坚持自己与社会大众的见识间，常有许多挣扎，也是压力来源。

警戒危机 0



分析思考力

分析思考力是指面对压力能够保持冷静、理智的态度，对事有着敏锐的觉察力，愿意花时间、精力来思考，并分析事情的来龙去脉。如工作的内容需能静下心来抽丝剥茧的工作，如：心理医师、研发人员、作家、律师等，就需具备较高绿色能量，甚至有黄色警戒或偏低的红色危机，都是个必备条件。但除了能量指数之外，这个人的IQ高低，也会决定他的工作质量。如果，工作性质是属于不需静心思考、听命照做的职务，中低的绿色能量即可胜任。

绿色能量 88

能力特质

你是一个神智清明，做事会用脑来分析判断的人。当别人都凭感觉、直觉来做判断时，你通常愿意花时间、精力分析，再做最后决定。当然，判断结果的良劣，就与你的IQ息息相关。

注意事项

面对事情，你会愿意花时间、精力评估，但要提升自己分析思考的准确度，也需记得充实自己才可以。

警戒危机 0



环境应变力

环境应变力是指当面对新环境或是新挑战时，有足够的弹性和动力去接受改变，并享受生活里的变化，迎向挑战。每个岗位因职务内容不同，所需的环境应变力也有所差异，例如：会计师、计算机工程师、行政助理、技术人员等专业人员，因有明确工作内容，且工作环境变化不多时，他的绿色能量偏低，反而较有工作效能，也较能适应职务上的需求。但如果工作性质是需要接受许多挑战，如：战地记者、外勤业务人员、警察、极限竞赛人员等，他们面对的工作环境多元，工作内容具有挑战性，这时偏高的绿色能量，甚至具有黄色警戒与中低的红色危机，都对他面对工作有加分和绝对必要性。

绿色能量 66

能力特质

当面对生活变化、挑战、考验或突发状况，可能会产生些许排斥及不愿面对的心理，但给你一些时间沉淀，将会有能力调适心理来面对未来的挑战。

注意事项

面对生活里的考验、挑战，你通常会升起逃避的念头，如果能克服心中想回避困难的心态，未来将更加广阔，有更多发展的可能性。

警戒危机 0



执行力

执行力是指面对预定目标或指定的任务，有着脚踏实地的毅力和实践力，能够坚定地达到预期目标。几乎所有的职务，不论是律师、医师、文创艺术家，老板或是行政助理，都需具备能尽心尽力将工作顺利完成，并坚持一定水平的要求。执行力，是所有人必备的一个工作能力。过高的红色危机会让一个人过度吹毛求疵，但过低的绿色能量，则让一个人的工作质量都很容易低空飞过。

绿色能量 79

能力特质

你有足够执行力，也有足够自信、魄力和意志力，能够将分内事情慢慢完成，是一个可以托付事情、值得信赖的人。

注意事项

你是一个负责认真的人，但在理性与感性之间的拿捏，还在寻找一个平衡点，当你找到自己的定位时，潜能将会更加无限。

警戒危机 0



人际社交力

人际社交力意即在人群中具有着敏锐的觉察力，能够轻易知觉他人的需求，并适时满足他人需求。让周遭人们觉得如沐春风、宾至如归。如工作属性是需与外界做频繁的沟通、联系，例如：公关、外勤业务、活动策划者，就须具备较高的绿色能量或是黄色警戒与偏低的红色危机，才能在人群里善察人意、长袖善舞。可是，工作属性是可独立作业，具有专业技能不须与人群频繁接触的工作内容，则人际社交力是中下的绿色能量，却是不会影响到他的工作表现。

绿色能量 85

能力特质

你在人际相处上，可以算得上八面玲珑、能言善道，对人有着独特的敏锐度，能够深谙人性，更能适时满足周遭人们的需求，是个难得的人际高手。

注意事项

在人群里要时时刻刻做到面面俱到、眼观四路、耳听八方是件辛苦的事，记得给自己一些独处时间来休养身心。

警戒危机 5

能力特质

你在人际相处上，希望能兼顾大家的祈求和意愿，但时时刻刻需维持这样的微妙平衡，非常劳心劳力，一不小心就会惹得自己情绪高涨。学习在你内心找到那个平衡点，将有助于你人际和工作发展。

注意事项

世上很难做到皆大欢喜，选择如何做到尽可能圆满，然后要求自己学习放下，不再为微小的冲突与纠纷而劳心操心，是你现阶段可加强的部分。



团队合作力

团队合作力意味着在团队里，能够与他人和谐相处、互助合作，遵循团队领导者的指示，依循团队的规范，将指定的工作顺利完成。如工作性质是属于必须与人密切合作，或是配合他人的决策运行，则需偏高的绿色能量或黄色警戒。但如果，是可独立运作的工作内容，可依专业知识、训练不须与太多人密切合作沟通的工作。这时，中低下的绿色能量是可理解，并接受的事实。

绿色能量 99

能力特质

你是人际里的润滑剂，在团队中，愿意聆听他人意见、想法，并尊重他人感受，可以与他人和睦共处，顺利完成团队所指定的工作。

注意事项

你是一个非常注重人际和谐的人，但在力求皆大欢喜之下，别忘了自己所坚持的想法、道德观与价值观。

警戒危机 5

能力特质

你是一个心思敏锐、情感细腻，且非常体贴善良的人，往往在他人还没有开口请求你帮助之前，就已经会伸出援手。也因为太为他人着想，结果不是把自己累坏了，就是过度付出而不自知。

注意事项

你是个让大家快乐，你就放心的人，因此，常常忘记保护自己权益。体贴他人之余，也要记得爱自己，并保护自己权益。



沟通协调力

沟通协调力意即在人群中有着足够的敏锐度和觉察力，能够做适度、强硬、柔软以及委婉的沟通，往往能够达成皆大欢喜，双赢的局面。只要是与人际社交相关的工作内容，不论是政、商人士，尤其职务属性越是需与人频繁接触、谈判，越是需具备这项能力。偏高的绿色能量或是黄色警戒都是可接受的范围。但如工作内容是可独立作业，具有专业知识、技术，不需与人做太多的人际社交、谈判的职务，则属中低的绿色能量，是可理解和接受。

绿色能量 86

能力特质

你有着能言善道的口条，加上对周遭人们的情绪有着强烈敏锐度，能够因应时间、地点、对象做出皆大欢喜的沟通协调，无论对上还是对下，都可以将心中想法明确表达出来。

注意事项

能言善道与把话说到心坎里，还是有个微妙的距离和"眉角"，这是可以努力与加强的地方。

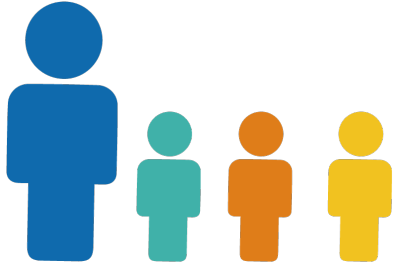
警戒危机 4

能力特质

你对人有着足够敏锐度，天生喜爱人群，面对人群有着口若悬河、滔滔不绝的本领，很有说服他人的本事和能力，是一等一的说话高手。

注意事项

你与人沟通时一不小心会过于主观和强势，让与你沟通协调的人倍感压力，以及有沟没有通的挫折。放软身段聆听，是需学习加强的地方。



领导管理力

领导管理力指的是在人群里有着知人善任的敏锐度，有能力调度人员、发号施令、管理人员，并将份内事有条理地进行规划、执行。这是一个管理级人员都须具有的能力，中高阶的主管如具有偏高的绿色能量或是黄色警戒，将能帮他果决的处理工作和人际的决断，但过高的红色危机，却有独断独裁的倾向。但如是一个只需听指令行事，工作内容不需独立作出决断的职务，则绿色能量属于中下，反而能安适于一个指令一个动作的工作属性。

绿色能量 84

能力特质

你是一个理智挂帅的人，很知道自己所追求的目标，也有足够的毅力和执行力，在生活里、职场中，将理想慢慢实践，也颇有知人善任的敏锐度与觉察力。

注意事项

你是一个很主观的人，一旦有先入为主的概念，别人都无法轻易撼动，你最大的敌人是自己。记得检视自己的决策和执行方法是否妥当。

警戒危机 0



改革创新力

改革创新力是指面对新颖的事物,或是工作上的挑战,具有高接受度,并有足够的魄力和决心,迎向挑战、改变和创新。当一位主管,尤其是开拓型的创业老板,他的魄力与远见具有主宰权。因此,是位创业型老板或是野心勃勃、追求极致的人,他的绿色能量偏高呈现饱和,或是具有黄色警戒,偏低的危机指数,都具有加分性质。但过高的红色危机,就需调整步调不可冲过头。但如是一个只需听取指令行事的人员或是只须遵循标准程序工作的人,他的绿色能量是中等或偏低,反而是适才适用,适得其所。

绿色能量 65

能力特质

你是一个有主见、有行动力,也愿意突破旧有行为模式和思考框架,接受新事物的人。但在行事风格上,比较偏爱温和、渐进模式,一方面在摸索自己的方向;一方面也在伺机而行,是个温和派的创新者。

注意事项

你不是一个大刀阔斧的改革派,在团体内遇到反对、抗拒的声音时,很容易会怀疑自己。往好处想,你有足够聆听、调适的能力;但往短处思考,想法与策略的推动速度会缓慢难行。

警戒危机 0



成就动机

成就动机指的是对自己的未来，怀抱高度期许，并能订定明确目标，有着强烈的动机和毅力，向目标迈进，最终达成目的。每一个人对成功追求的力道、企求都不一样。但绿色能量越低，越缺乏追逐现实成功的动力，但红色危机越高，则往往会为追逐成功而不择手段，不可不慎。

绿色能量 82

能力特质

你是一个自信满满、野心勃勃的人。当你设定目标后，能够具有足够的耐心与务实，朝目标前进。在过程中，也具有良好敏锐度，来调整自己节奏。

注意事项

你的行事准则是法、理、情，如果在追求成功的过程能够兼顾情、理、法就更完美。

警戒危机 0

第四章
Chapter.4



发展策略， 加速你的成长进步

订定属于您的发展目标

针对个人订定发展目标，找对最属于您的成长之路

订定您的发展策略

发展中最大的挑战之一是准确的认识自我和锁定需要进行改变的领域。以下是针对您的能力优势、弱势、风险，所订定相对应的发展策略。这些发展策略将给您建议，如何更好地发挥您的助力因子，最大程度地发挥个人优势；如何更好地管理您的阻力因子，最大程度的减少发展的阻碍。

● 如何发展优势能力

以下几项能力是你最高的绿色能量指数，绿色能量描述了个人在一般情况下使用该能力的倾向程度，绿色能量越高代表你越倾向于使用该能力处理事情，通常也代表这项能力是你的优势，但是值得注意的是，虽然你更乐于使用该项能力，但是你是否具备相关的知识与技能，决定了你该项能力的强弱，因此建议你不断加强该项能力的学习，让自己更上一层楼。

以下是针对您的能力优势所提出的自我发展策略

发展助力	发展策略
团队合作力	<ol style="list-style-type: none">1. 有时因企求避免人际间的冲突、不快，或是想息事宁人，而不知如何拒绝他人过度要求、请求，不禁给自己添上无谓麻烦。需学习拒绝不合理的要求。2. 学习肯定自己的想法、主张，不要因他人的强行要求，而轻易妥协或是放弃自己的原始坚持。3. 在从事团队互助合作的事物时，需学习评估自己的时间、精力，来拒绝不合理的要求。4. 为了提升自己的团队合作力，可参与有关增强自信心、沟通谈判、逻辑思考、勇敢说「不」、拥有拒绝的勇气等相关的课程或是阅读这类的书籍。

工作续航力

1. 请花点时间检视自己最佳的工作时段，是在怎样的状态下？以及自己最佳的工作长度？请诚实记录下来。
2. 然后想想当自己工作状态或是工作动力，逐渐下降时，自己是运用哪方法，来坚持下去？会不会过度耗费自己的身心能量？
3. 如果发现自己的工作状态，已造成自己身心压力时，请学习找出最适合自己的纾压方法，适时的善待自己，创造机会让身心时时充电，维持身心健康。
4. 为了提升自己的工作续航力，可参与有关时间管理、纾压等相关的课程或是阅读这类的书籍。

分析思考力

1. 尝试在生活事件或是观察工作潮流或是人事变换里，找出可能的运作模式。
2. 可以藉由影片、事件、文学作品等，与朋友或同好共同讨论、分析，事件的推演、变化，来提升自己逻辑、判断力的敏锐度。
3. 在现实的事件处理，或是事务的判断里，学习养成大胆假设，小心求证的研究精神。
4. 熟练学习使用思维导图(心智图mindmap)来分析思考问题及解决方法，尝试练习利用思维导图分析及记录大部份工作中的问题。
5. 为了提升自己的分析思考力，可参与有关思维突破、战略思维、批判性思考、认知升级、系统思考等相关的课程或是阅读这类的书籍。

● 如何提升弱势能力

以下几项能力是你最低的绿色能量指数，绿色能量越低代表你越不倾向于使用该项能力处理事情，通常也代表这项能力是你的弱势，如果在你的工作上存在会影响工作效能的弱势能力，则会形成限制性短板，就有必要进行提升与补强。

以下是针对您的能力弱势所提出的自我发展策略

发展阻力	发展策略
改革创新力	<ol style="list-style-type: none">1. 可尝试接触除了自己专业知识、技能外，不同领域的新资讯，让自己思考的面向可以更多元与广阔。2. 找机会聆听讲座，或是不同的培训课程，尝试了解世界潮流变化，以拓展自己更广阔的视野和潮流变化的嗅觉。3. 在这个探索、过程，试图延伸、激荡出不同的观点、创意，同时尝试做出延伸思考，如何将这些灵感，运用在自己的工作中，为自己的职涯发展加分。4. 为了提升自己的改革创新力，可参与有关思维导图、创新思维、认知进阶、效能提升、颠覆式创新、角色转型等相关的课程或是阅读这类的书籍。
环境应变力	<ol style="list-style-type: none">1. 如希望提升自己的工作竞争力，则需勉强自己偶尔脱离平日生活作息、休闲习惯，来增进自己面对新奇、变化的能力，试着为自己规划一系列需要不断跳出舒适圈才可以完成的目标或是活动，然后逐一尝试，例如尝试承接超出自己能力范围但不太多的任务或是项目，以扩展自身的能力。2. 学习练习发挥创意，没有正确标准答案的想像力游戏或活动。3. 尝试参加除了自己专业之外的课程训练或活动，来拓展不同领域的知识与结交新朋友。4. 为了达到自己在面对环境变化时，提升应变能力的目标，可参与有关提升应变能力、创新思维、激发扩散性思考、等相关的课程或是阅读这类的书籍。

执行力

1. 找出自己工作、职务的意义与动力，然后愿意勉强自己将眼前的工作完成度，做得更完善些。
2. 当自己遇见工作瓶颈即将放弃时，需勉强自己多坚持一下，或是将工作划分成可完成的小目标，在期间学习调整自己的工作节奏和原动力。
3. 在调整自己工作步调和心态的过程，绝对不能半途而废，一定要用一步一脚印的态度，来面对挑战，试图克服难关，来增进自己的坚毅力。
4. 为了提升自己的执行力，可参与有关效能提升、时间规划、心态修炼等相关的课程或是阅读这类的书籍。

Knowing thyself
is the height of wisdom.

— Socrates, Greek Philosopher

了解自己 · 改变未来

自我, 人际关系, 工作, 情绪, 自我控制, 人生哲学



TPES[®]
人才赋能系统