

---

star 张

## 优势识别和行动计划指南

调查完成日期：02-17-2017



DON CLIFTON

优势心理学之父及克利夫顿优势创始人

# star 张

调查完成日期：02-17-2017

## 您的 5 大主题

1. 排 难
2. 体 谅
3. 适 应
4. 学 习
5. 成 就

---

## 此指南的内容是什么？

### 第一部分：意识

5 大主题中每个主题的简短共享主题概述

个人优势识别描述了您与具有相同 5 大主题的人的不同之处

回答问题来增加对个人天赋的认识

### 第二部分：应用

5 大主题中每个主题的 10 个行动建议

回答问题帮助您运用天赋

### 第三部分：成就

5 大主题中每个主题的“类似行为”示例引用自具有相同 5 大主题的人的真实行为

助您运用天赋取得成就的步骤

## 第一部分：意识

---

### 排 难

#### 共享主题概述

排除故障的行家里手善于发现问题并解决问题。

#### 您的个人优势识别

##### 如何才能与众不同？

出于天性，您偶尔会想象自己在未来几周、几个月、几年，甚至是几十年能够做得更好的方面。您能设想出自己需要改进和完善的事情的生动细节。这些细节包括您生活的环境、您自己、他人、体制、项目、产品或工作。受自身天赋推动，您有时研究自己的错误。您想了解您必须如何改变才能获得成功。很大程度上，您把自己视为一个好训练师和指导者。您会自然地去寻找更新更好的方法来扩展您所教之人的知识面和技能。您喜欢帮助自己的学生（年轻的和不是那么年轻的）克服自身的弱点、战胜失败。受自身优势影响，您会征求人们的意见，以了解他们认为您能够和应该做得更好的方面。您旨在获取他们建议的技能和知识。您认真对待他们的评价。本能地，您渴望被视为一个极为可信和可靠的人。为了给人们留下这样的印象，您会不断地努力把事情做得比以往更好、更完整或更完善。您强烈渴望他人认为您值得信赖，这种渴望激励着您，因此您倾向于专注自己需要修正、加强和改善的事物。

#### 问题

1. 您在阅读您的个人优势识别报告时，哪些词、短语或段落使您印象深刻？
2. 不考虑此识别报告中的天赋，您认为他人如何评价您？

---

## 体谅

### 共享主题概述

他们能够设身处地地体会他人的情感。

### 您的个人优势识别

#### 如何才能与众不同？

受自身优势影响，您让他人注重内心的想法和感受。大家对您有信心，相信您会运用良好的判断力或常识。许多人相信无论他们和您分享什么，您都会保密。您能想象他们的情况并关注他们的需要，所以某些人会向您吐露心事。您会倾听。您通常会对他们谈到的独特情况做出反应。很大程度上，您注意到人们能自在地向您倾诉他们内心深处的思想和感受。通常无需人们说话您便能察觉他们的情绪。因此，您能和天生保守、胆小或害羞的人在一起，提出问题，探讨事情。出于天性，您在人们信任自己，把最隐秘的感受、思想或需求告诉自己时会感到高兴。您通常能在他们找到最合适的语言表达自己之前便能猜测出他们要说什么。受自身天赋推动，您有时能快速洞察人们的感受。也许您的直觉能使您提的问题切中要害。在处理人际关系时，您或许能准确拿捏说话、倾听、建议或赞美的时机。本能地，您能发现家庭成员的感情需求和物质需求。您能意识到每个人的情绪、想法和对各种经历的反应。这些见解使您能恰当地回应他人。您的性格特点是力争保护您挚爱之人的最大利益。

### 问题

1. 您在阅读您的个人优势识别报告时，哪些词、短语或段落使您印象深刻？
2. 不考虑此识别报告中的天赋，您认为他人如何评价您？

---

## 适应

### 共享主题概述

适应性强的人倾向于“随大流”。他们活在“当前”，接受现实，随遇而安。

### 您的个人优势识别

#### 如何才能与众不同？

出于天性，您可能喜欢阅读。这在某种程度上使您收集某些信息以扩大知识库。如果身边有人打扰，您也许无法全神贯注地看书。当您要一心一意读书、杂志、文章、报纸报道、个人信件或公文时，您可能不让他人打扰。很大程度上，您有时向往一些角色，即您能在任务或问题出现时立即处理好这些任务或问题的角色。当您能够自由去做您认为必要的事情时，也许生活会很美好。您或许会对被迫遵守严格的时间安排或过程而感到生气。很有可能，您当您花时间展望如何应对未来情况时，可能会感到生活最美好。在某种程度上，事先筹算可帮助您适应意外问题。它有时使您准备好利用新机会。受自身优势影响，您会为自己一天的工作做计划。没有严格时间表或行动计划的束缚，您能在问题或机会出现时采取相应措施。受自身天赋推动，您在了解别人后或许会解决他们的要求或难题。

### 问题

1. 您在阅读您的个人优势识别报告时，哪些词、短语或段落使您印象深刻？
2. 不考虑此识别报告中的天赋，您认为他人如何评价您？

---

## 学习

### 共享主题概述

学习能力强的人有旺盛的求知欲，渴望不断提高自我。尤其令他们激动的，是求知的过程而非结果。

### 您的个人优势识别

#### 如何才能与众不同？

受自身天赋推动，您有时努力工作，没有太多的休息。也许您要找出有用和有趣的事实。在某种程度上，您可能需要说明为什么特定事件以它们发生的形式展开。也许这种信息允许您做更多工作或做得更好。很大程度上，您或许寻找产生了一个特定结果或导致了一连串事件发生的因素。有时您感到受挫，直到您弄清了事情之所以发生的原因。受自身优势影响，您有时会全身心地学习特定类型的知识或使用某些技能。也许您善于自学。也许您和指导者、培训师、教练或导师一同工作。您会把握接受新观念的机会。您或许欢迎有机会努力练习做买卖或手艺的新方法。出于天性，您能享受可以获得知识、取得技能或经历新事物的机会。也许您会拒绝因为自满，即沾沾自喜或自我满足，而使您的思维变得迟钝。本能地，您当您学习知识或技能的渴望经常得到满足时，可能会对生活感到更加积极乐观。您或许会对无法挑战您的思维的工作或任务越来越不满意。因被迫每天做同样的事情有时感到非常压抑。即使身居要职的人奖励您或告诉他们非常重视您的绩效，您可能始终还是难以掩饰您的不满。

### 问题

1. 您在阅读您的个人优势识别报告时，哪些词、短语或段落使您印象深刻？
2. 不考虑此识别报告中的天赋，您认为他人如何评价您？

---

## 成就

### 共享主题概述

成就主题较强的人大都精力充沛，锲而不舍。他们乐于忙忙碌碌并有所作为。

### 您的个人优势识别

#### 如何才能与众不同？

很大程度上，您可能更注重工作准确无误。您也许专心工作以避免出错。有时检查自己的计划以确保有序妥善地执行每个步骤。本能地，您或许会宣布您说的内容很重要。也许您会告诉他人或团队，停下手头工作认真听您讲话才是明智之举。出于天性，您可能投入时间或精力以理解您的才能如何为您的整体成功和幸福做出贡献。也许您已经发现了某些有效的方法来提醒自己做得最好的事情。很有可能，您有时发现工作行为本质上能使人感到快乐。也许您通过在某些任务、项目或工作上的劳苦，在体力与脑力上自行补给。受自身天赋推动，您或许作为一个可靠、可依赖的人而为人所知。也许有外因激励您勤奋工作。在某些情况下，直到您已经完成了您告诉某人您会做的事情，您才会休息。

### 问题

1. 您在阅读您的个人优势识别报告时，哪些词、短语或段落使您印象深刻？
2. 不考虑此识别报告中的天赋，您认为他人如何评价您？



---

## 问题

1. 此信息如何帮助您深入认识您的独有天赋？
2. 您如何利用这些认知来增加个人价值？
3. 您如何运用这些认识来提升个人对团队、工作组或部门的价值？
4. 这些认知如何帮助您增加对组织的价值？
5. 阅读该报告后，您今后有什么不同做法吗？

## 第二部分：应用

---

### 排难

#### 行动建议：

寻找职务要求是让您解决问题或者您的工作成绩取决于您修复和解决问题能力的工作。您乐于接受医药、咨询、计算机编程或客户服务方面的工作。

不要害怕让别人知道您愿意去解决问题。您与生俱来就具备这样的能力，而许多人面对问题还都采取回避态度。您有帮助别人的能力。

让自己有机会休息。您的“排难”天赋有时会让您对自己要求过于苛刻。试着把这一天赋用在能令自己转变的方面，如知识或技能的不足，或用于实际的外部问题。

别人的问题让他们自己去处理。您可能会急于帮忙，为他们解决问题，可这样做，您就阻碍他们学习的过程。留心上述情况，尤其是当您身为管理者、教练、教师或家长时。

换位思考有助于您意识到自己的这一特点。运用“排难”天赋制定攻关计划来为停滞的项目、公司、业务或团队重新注入动力。

不仅要利用“排难”天赋解决现有问题，还要用它来预判和防止问题的发生。把您的预见和解决办法和其他人分享，证明您作为伙伴的价值。

对您选定的对象进行充分研究，熟练识别使某一问题反复出现的根源。这种专门技能将使您更加快速找到解决方案。

思考有哪些方法能提高您的技能和知识。找到差距和弥补差距的途径。

不断提高是您的标志特点之一。通过介入要求高的领域、活动或需要特殊技能和/或知识的活动，借机增强自己的能力。

利用自己的“排难”天赋思考如何在工作中与问题“绝缘”。识别现有和潜在问题，设计各种体系或流程来防止未来出现差错。

#### 问题

1. 您对上述哪些行动项目感兴趣？指出您最有可能采取的行动。
2. 您打算如何致力于采取行动？写下您在未来 30 天打算采取的个人行动。

## 体谅

### 行动建议：

帮助朋友和同事更多地意识到某人的困难时期。切记，大多数人不像您一样能注意到敏感情况。

当某人的行为方式不利于他们自己或他人时，要快速且坚定地采取措施制止。理解某人的情感状态并不意味着您必须原谅此行为。请注意，当您的体谅变成同情时，他人可能会认为您是一个“滥好人”。

与拥有优秀“统率”或“行动”天赋的人合作。这类人将帮助您采取所需的措施，尽管有人可能因此而感到不愉快。

考虑成为他人的知己或导师。因为信任对您来说非常重要，如有需要，人们可能愿意接近您。您成为真正有帮助的人的目标和欲望非常有价值。

您对他人的体谅有时可能会让您忙碌不堪。制定一些固定程序以在每天结束时使用，表明该工作已完成。这会缓和您的情绪和防止精疲力竭。

确定一个拥有优秀“体谅”天赋的朋友，通过与他或她核对来检测您的观察力。

对他人的感受敏感，您能容易地察觉某个环境的气氛。利用您的天赋架起互相理解互相支持的桥梁。您的体谅在艰难时期尤为重要，因为您会在这个时期表露关心从而建立忠诚度。

看到他人快乐，您也会感到快乐。因此您可能会找机会强调他人的成功并积极地加强他们的成功。如有机会，您会赞扬或肯定他们。这样做，您可能会给人留下谦恭的深刻印象。

因为您善于观察他人的感受，所以可能会在大家都知道前凭直觉知道将要发生的事情。尽管您的直觉有时可能不过是“预感”，但也要有意识地记住它们。它们可能会被证明是宝贵财富。

体谅有时根本不需要用言语表达。一个友好的表情可能对于需要安慰的人已足够。利用“体谅”天赋，不使用语言而用一个眼神、一个微笑或轻拍手臂来安慰他人。

### 问题

1. 您对上述哪些行动项目感兴趣？指出您最有可能采取的行动。
2. 您打算如何致力于采取行动？写下您在未来 30 天打算采取的个人行动。

## 适应

### 行动建议：

当他人因日常琐事变得心烦意乱时，应保持镇定自信，使自己成为别人眼中冷静和可靠的人。

避免承担那些需要组织和预测能力的角色。这些角色很快就会使您感到沮丧，让您觉得不能胜任，并且会抑制您的独立性。

存在工作压力时，帮助犹豫的朋友、同事和客户找到整理心情和控制形势的方式。解释适应性不仅仅是逆来顺受，它指冷静地、明智地且快速地对环境作出反应。

不要让他人滥用您天生的灵活性天赋。恰当发挥“适应”天赋，当顺从他人的每个想法、欲望和要求时不要影响到您的长期成功。利用智慧准则帮助自己判断何时顺应形势、何时坚定不移。

寻求那些需要对不断变化的环境快速作出响应才能成功的工作。考虑进入新闻业、直播电视制作、急救以及客户服务等职业领域。这些工作要求您反应快且要保持头脑冷静。

调整您的快速反应能力。例如：如果您的工作要求突发性的出差，那么您要学会如何在 30 分钟内收拾好包裹并离开。如果工作压力突如其来，您要练习始终可以应付压力的最初三步措施。

寻求由他人来制定计划。具有优秀的“专注”、“战略”或“信仰”天赋的人可以帮助您制定长期目标，从而使您能够擅长处理日常变化。

“适应”天赋使您能够在面临曲折处境时保持良好心态，不会产生较大的情绪波动。“覆水难收”的态度使您能快速从挫折中恢复。认识到这个本性并让您的朋友和同事知道您做事富有灵活性而没有“我不在乎”的态度。

避免太有条理和限制灵活性的任务。如果列出要完成的任务，尝试以游戏般的心态尽情展现对灵活性的需求。看您是否能创新或用某些方式令任务更有趣。

公开地表现可靠风度以安抚不满的朋友或同事。思考您使用过的方法并在情况出现时能再次使用。

### 问题

1. 您对上述哪些行动项目感兴趣？指出您最有可能采取的行动。
2. 您打算如何致力于采取行动？写下您在未来 30 天打算采取的个人行动。

## 学习

### 行动建议：

提炼您所学到的知识。例如，您可能在传授别人知识的时候获得最佳的学习，如果事实如此，就去寻找这样的教授机会。可能安静的思考令您获得最佳的学习效果，如果事实如此，就去寻找这样的安静时间。

制定跟踪学习进度的方法。如果某一学科或技能分为明确的学习阶段，那么在当您可以在从一个阶段进步到另一个阶段的时候，可以花时间庆祝一下。如果不存在这样的学习阶段，您可以自行创建，例如，就某一科目阅读五本书籍或示范三次讲演。

促成转变。有些人可能会惧怕新规则、新技能或新环境。而您对新事物的接受态度可以祛除他们的恐惧，为他们带来积极的鼓舞。请担当起这一责任。

寻找要求一定技术核心能力的职务。您会在获得和保持这种专业技能的过程中得到满足。

尽可能地将您的职业方向转向技能或制度不断更新的领域。不能落后的挑战将点燃您的热情。

陌生信息对您来说不是一种威胁，因此您会胜任内部或外部咨询的工作，这样的工作需要您面对新的情况，或迅速掌握新的能力或语言。

调查表明学习能力和工作表现具有一定联系。只有当人们有机会学习和成长的时候，他们才更具工作效率并且更加忠诚。寻找衡量大家认为您自身学习需要被满足程度的方法，按照个人特点建立学习目标，并奖励进步。

在工作上，利用能为您的学习提供资金支持的项目计划。您的企业也许愿意为您的深造课程或资格认证支付全部或部分费用。向您的经理询问有关奖学金和其他教育机会的信息。

以自己的上进心为荣。利用社会上提供的成人教育。要求自己每年至少修一门新的学院或成人教育课程。

当您专注于学习或研究时，您会集中全部精力，并且感到时间过得很快。为自己安排完整的学习时间，不为紧迫的事务所打断，让自己能够按部就班地学习。

### 问题

1. 您对上述哪些行动项目感兴趣？指出您最有可能采取的行动。
2. 您打算如何致力于采取行动？写下您在未来 30 天打算采取的个人行动。

## 成就

### 行动建议：

选择那些劳动强度符合自己的期望且能鼓励自己测评工作效率的工作。在这些环境中您会感到工作富有挑战性但又充满活力。

作为一名“成就者”，您喜欢忙碌，但要知道工作期限。为了实现目标，您会遵守时间期限和测评标准，因此努力会带来切实的进步和可见的成果。

切记庆祝成就和自我肯定。成就者喜欢还未承认自己的成功便开始迎接下一个挑战。通过创造适当机会享受自己取得的进步和成就，从而抑制此种冲动。

急于行动可能会使您感觉会议有些枯燥无聊。如果这样，您会通过提前了解每个会议的目标并在会议期间记下实现这些目标能取得的进步，从而发挥自己的“成就”天赋。您可确保会议高产高效。

除了参加讨论会和各种项目外，您还要通过在自己的领域或专业获得认证实现继续提升。您会从中发现有更多的目标要去实现并会取得更广泛的成就。

您不需要他人的过多激励。设定挑战目标，进行自我激励。每当完成一个项目时，设定一个更高的目标。

与努力的人合作。您会与他们分享目标，因此他们会帮助您做得更多。

按照您自己的评分“体制”估算个人成绩。这有助于您把“成就”天赋带入家庭、朋友圈和工作中。

工作越多，您越兴奋。展望未来比回忆过去更能激励您。展开新方案和新项目。您无穷的储备能量会创造无限热情和动力。

确保做更多工作的同时不会忽略质量。制定可估量结果的标准以保证高产量和高质量成正比。

### 问题

1. 您对上述哪些行动项目感兴趣？指出您最有可能采取的行动。
2. 您打算如何致力于采取行动？写下您在未来 30 天打算采取的个人行动。



## 第三部分：成就

阅读引用自与您具有相同 5 大主题的人的真实行为时，注意成就标志。

### 排 难 类似行为如：

奈杰尔·L，软件设计师：“我现在还清楚地记得小时候做木工的板凳，还有锤子、钉子和木头。我喜欢修东西、拼东西，做各种小玩意儿。现在我设计电脑软件也是一样。你写一个程序，如果不顶用，你就回过头去，修修改改，直到它顶用为止。”

简·K，内科医生：“在我生活中，这个主题以各种方式起作用。例如，我最爱干的事是动手术。我喜欢治外伤，喜欢进手术室，喜欢缝合。在手术室里妙手回春，使我感到其乐无穷。尽管如此，我的一些最宝贵的经历是在垂死的病人床前度过的，不干别的，就是谈话。看到病人克服愤怒，转而接受命运的安排，与家人一一话别，然后带着尊严离开。当我和孩子们在一起时，这个主题每天都释放能量。当我看到 3 岁的女儿第一次扣衣服，把扣子扣歪时，就会情不自禁地帮她扣好。我必须设法控制这种冲动，因为她需要学习。但是，乖乖，那真难。”

玛丽·T，电视制片人：“制作早间电视节目从根本上说是一个烦不可耐的过程。如果我不爱解决问题，那活就会把我逼疯。每天都会闹一些大毛病，逼我寻找问题，解决它，然后继续干。如果我手到病除，我就会情绪高涨；另一方面，如果我回家时问题犹存，我的感觉就会完全相反。我会觉得吃了败仗。”

### 体 谅 类似行为如：

艾丽斯·J，行政主管：“最近，我参加了一次受托人会议。其中一人提出了一个对于她和这个团队的生存都至关重要的新观点。可当她讲完时，没有人予以注意，没有人真正听懂她。她为此极度沮丧，我能从她的面部表情看出来。其后一两天内，她都闷闷不乐。我看在眼里，便与她交谈，并使用恰当的词汇来描述她的感觉。我说，‘有点不对劲儿’，于是她开始说话。我说，‘我的确理解你。我知道这对于你是多么重要，也知道你心中不快’，如此等等。在我的启发下，她终于道出真情。她说：‘你是唯一听我意见并与我讨论的人。’”

布赖恩·H，行政主管：“当我的团队进行决策时，我喜欢说：‘好吧，这人会怎么说？’‘那人会怎么说？’换言之，把你自己放在他们的位置上想一想，让我们从他们的角度思考这些观点，这样就会更有说服力。”

珍妮特·P，教师：“我从未打过篮球，因为我小时候没有女子篮球项目，但我看篮球比赛时能判断球赛的走势。我此时希望去告诉教练：‘快给球员打气，要输球了。’体谅在人多时也有用，你能搭准人群的脉搏。”

### 适应 类似行为如：

玛丽·T，电视制片人：“我喜欢直播电视节目，因为你永远无法预测会发生什么。一分钟前我可能在做一个最好的儿童节礼物的节目；一分钟后我却转而对一名总统候选人作预备采访。我想我总是这样的，我活在当前。如果有人问我：‘你明天做什么？’我的回答总是：‘我不知道。那要看我想干什么。’我这样做让我的男朋友发疯。因为他会计划好我们周日下午去古董市场，而就在最后一刻，我却突然改变主意，说：‘不，我们还是回家读星期天的报纸吧。’一定很讨厌，是不是？没错。但是如果看好的一面，这的确说明我能随机应变。”

琳达·G，项目经理：“单位里数我最沉着。如果有人进来说，‘我们没有计划对。我们必须在明天前做好它’，我的同事就会紧张得不知所措。可是不知为什么我从不这样。我喜欢那种压力，那种立即作出反应的需要。它使我感到充满活力。”

彼德·F，公司培训师：“我想我比大部分人都更会应对生活。上星期我发现我的车窗被打破，音响被偷。不用说，我很气恼，但是这丝毫没有干扰我当天的生活。我把车打扫干净，然后把这件事甩到脑后，继续忙着去干我当天要干的事。”

### 学习 类似行为如：

安妮·M，总编辑：“我如果不在学新东西，就会变得坐立不安。去年，虽然我工作干得很欢，但我觉得没有学够。于是我开始学跳踢踏舞。挺荒唐，是不是？我知道我永远不可能登台表演，但我喜欢钻研踢踏舞的技术细节，每星期都取得一点进步，从初级班升到中级班。过瘾极了。”

迈尔斯·A，运营经理：“我7岁时，我的老师常对我父母说：‘迈尔斯虽不是全班最聪明的孩子，但他像海绵一样求知。他可能会有大出息，因为他不断推动自己掌握新知识。’现在，我正开始上商务旅行西班牙语课。我知道要学会西班牙会话，达到完全自如的水平，是不可能的，但我至少希望到那去旅行，并且能听懂别人讲的话。”

蒂姆·S，高管辅导员：“我的一名客户好奇心极强。因为不能想做什么就做什么，他气得发疯。我则不同。我整体上不那么好奇。我喜欢深入钻研一个题目，达到熟练水平，然后用在工作上。例如，最近我的一个客户想让我和他一起去法国尼斯从事商务活动。于是我着手搜集关于那个地区的信息，买书，上网。我觉得这样研究很有趣，也很喜欢，但如果不是因为到那儿去工作，我是不会去研究的。”

### 成就 类似行为如：

梅兰尼·K，急诊室护士：“我每天都必须攒足分，才会觉得自己成功。今天，我上班才半小时，可已经攒了30分。我为急诊室定购了设备。我把出毛病的设备修好了。我与护士长开了会并与我的秘书深入讨论如何改进我们的电脑登记册。我要做的90件事中，已经完成了30件。我现在感觉非常不错。”

特德·S，销售员：“去年，我是全公司300名销售员中的年度销售明星。我高兴了一整天，但不出所



料，到了下半周，一切好象都没有发生，我又回到了零点。有时我真希望自己没有获得这样的成就，因为它有可能使我失去生活的平衡而走火入魔。我过去常以为能改变自己，但现在我知道我天生就是这样。这一主题的确是一把双刃剑。它帮助我达到我的目标，但另一方面我希望能随意打开和合上它。可是，见鬼，我做不到。但我能控制它，并通过关注生活中其他方面的成就，而不仅仅是工作，来避免成为工作狂。”

萨拉·L，作家：“这是不可思议的主题。它的好处是推动你不断追求新的挑战。但另一方面，你从来觉得达到目标。它迫使你一辈子以每小时 70 英里的速度爬坡。你不会歇一下，因为总有更多的事情要做。但从总体考虑，我宁肯有而不可无它。我称它为“神圣的坐立不安”，而如果它使我觉得所有的事情必须在眼下完成，那也没什么了不起。我能忍受。”

## 问题

1. 与朋友或同事交谈，倾听他们如何利用天赋取得成就。
2. 您如何利用您的天赋取得成就？