

---

丹 刘

## 优势识别和行动计划指南

调查完成日期：01-31-2017



DON CLIFTON

优势心理学之父及克利夫顿优势创始人

# 丹 刘

调查完成日期：01-31-2017

## 您的 5 大主题

1. 体 谅
2. 排 难
3. 回 顾
4. 思 维
5. 学 习

---

## 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

---

### 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？

本能地，您有帮助他人意识到您的确重视他们并尊重他们的特殊天份。受自身优势影响，您当某人向您讲述他的/她的内心想法和感受时，您感觉很荣幸。但是，这个人必须主动挑起话题。否则，谈话不可能发生。您不愿意提起敏感话题和棘手问题。您会担心给他人留下过于好奇或好管闲事的印象。很大程度上，您有时说您是某类人的好培训师或指导者。也许您能意识到一个人在学期伊始的感受。也许这能使您调整指导方法，以便适应教授对象的当前情绪或对话题的感兴趣程度。您或许会考虑到他人在您最后一堂课上的反应。有时，您会发现教授对象的几个细微或明显的精神或情绪变化。出于天性，您能把对人类行为的一定认识引入到课堂、实验室、讲座、运动场地或补习课中。也许您能在特定时刻体会他人的想法和感受。这些见解或许能使您成为更好的教育者。很有可能，您鼓励人们表达他们内心最深处的想法和感受，您并不就此评判他们。您想知道他人对您的倾听的依赖。此外，您注意到他人会向您寻求建议。

#### 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？

---

## 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？

受自身天赋推动，您可能是独立的执行者。遵循自我提升的计划时，您可能认为自己会取得更大的进步。您可能决心独自战胜某些缺点。出于天性，您可能会评判您的成果以判断未来需要改进的事情。计划未来时，您有时用在思考自己缺点的时间要多于思考自己天赋的时间。很有可能，您自然喜欢倾听他人吐露心声。您经常会审视自己的倾听才能。在这个过程中，您易于发现吸收许多信息的新方法。很大程度上，您有时工作强度使您改变、晋升或提高。您或许通过战胜缺陷或克服缺点来达到目标。本能地，您有时把精力、智慧和时间投入到自我反思中。您也许喜欢专注于学习天生不具备的技能。您可能打算克服一些缺点。

### 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？

---

## 回 顾

### 共享主题概述

回顾主题较强的人喜欢追溯从前。他们通过揣摩过去来了解当前。

### 您的个人优势识别

#### 如何才能与众不同？

很大程度上，您有时研究一些对全球战争作出了贡献的事件、政策或人物。您或许会深入探究这些披露了这些全球战争如何得以结束的材料。出于天性，您偏好与历史学家一起研究过去，而不是对未来白日做梦。您在他们的帮助下审视历史记录。在此过程中，您可能对目前的情境获得更清晰的理解。受自身优势影响，您能得到喜欢研究历史和历史人物这一类人的好感。阅读历史学家的作品或倾听他们的谈话可能会让您产生许多疑问。您喜欢整理他们的答案，认为总有一天这些信息会派上用场。至于它们以后是否真能派上用场，对您没有什么区别。在您看来，学到知识本身就是一种收获。很有可能，您经常收集史实或文物，包括图片、工具、书籍、艺术品、信件或文件等等。您经常会犹豫这些信息是否有用。您对历史感兴趣很可能是想回答自己的疑问，而没有其他目的。您对历史及历史人物非常感兴趣。当到处翻寻收集的史实和物品时，未来便浮现在脑海中。本能地，您想花时间与重视历史并已成为研究各个时代的专家相处。与您交朋友的以前老师和/或导师也许鼓励过您发展对历史的兴趣。由于这种鼓励，您意识到当老师或专家对于您作为个人很重视时，您更容易掌握事实。

### 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？

---

## 思维

### 共享主题概述

思维能力较强的人的最大特点是长于思考。他们勤于自省，敏于探讨。

### 您的个人优势识别

#### 如何才能与众不同？

很有可能，您 随意阅读书籍、杂志、文件、信件或网站。您有时会被引人深思的观点、信息、数据、预测、见解、人物或场景激起兴趣。出于天性，您 可能仔细阅读某些纸质读物以丰富自己的知识。也许阅读是您与专业人士交谈的通行证。您或许能回想起几天、几周、几个月甚至几年前阅读过的具体概念、理论、事实或人物。您把这些内容穿插到对话中有时能激发他人和自己的想法。本能地，您有时您喜爱阅读。也许您会抑制自己接受表面有价值的信息，即表面的价值或真相。相反，您从不同角度仔细阅读想法、建议或事实。有时，您可能得出结论，认为该信息值得收集、作笔记或记住，以便日后参考。受自身天赋推动，您 有时会通过读书、赏文、上网获取信息来缓解日常生活中的焦虑、紧张或压力。您或许会在出行、出差、工作间隙或候餐时带着读物。您或许会在看书时偶尔折页、划重点或在空白处写些批注，方便日后查找最近的体悟。很大程度上，您 有时通过阅读某些资料扩展自己的知识领域。一本好书或写得好的杂志文章可能传输给您其他文化或世纪的知识。无论是纸上还是电脑屏幕上的书面文字，都可能是您去往新大陆的通行证。您也许像世界旅游者一样在看事实、数据、人物、场景、见解或建议时挑些纪念品。

### 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？

很大程度上，您渴望自己学识渊博。浏览某本书和仅读最精彩部分对您来说没有任何意义。与多数人相比，您会更关注有趣的话题。您喜欢收集各种信息。这是您花时间领会读物中观点的原因。受自身优势影响，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，您有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。受自身天赋推动，您可能偏好阅读、书写，以及沉思您感兴趣的哲理、理论或概念。您或许偏好独自思考，而不是在社交场合与人们展开简短对话。很有可能，您可能享受反思您已经知道或者想知道的事物。有时，您的注意力使您获得或大或小的发现。也许您需要充足的安静时间来研究新信息、理论、概念或哲学。也许不管您走到哪里或做什么，您的头脑都不会休息。从某种程度上说，您沉思自己观察到的东西。有时候，您提出以前从未被问过的问题。也许深入思考某些事物对您是一种必需品。它或许不是一种奢侈。它或许不是一个选项。本能地，您可能会看到继续教育的一些价值。也许这反映出您对个别话题感兴趣。有时您痴迷于学习知识或技能的过程。

### 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

### 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。

## 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。

---

## 回顾

### 行动建议：

在着手计划一个项目之前，鼓励参与的人研究过去的项目。帮助他们重视“那些无法牢记过去的人注定要重蹈覆辙”这一说法。

如果您所扮演的角色需要教导他人，请根据案例研究来组织您的课程。您会享受搜索恰当的案例所带来的快乐，而您的学生将会从这些先例中习得教益。用您对过去的理解来帮助他人勾画未来。

在工作中，通过民间故事来帮助您的组织加强文化建设。例如，收集代表过去最好的事物的象征和故事，或建议以某个体现组织历史传统的人的名字来命名奖项。

与那些具有优秀“前瞻”或“战略”天赋的人合作。这类人对“可能事件”的迷恋会阻止您陷入过去的回忆当中，而您对前后关系的深刻理解将阻止他或她忽略过去的教训。与之结合，您更有可能创建一些长久的东西。

接受改变。请切记，“回顾”天赋并不等于“生活在过去”，而是您可以真正成为实施变革的倡导者。您优秀的“回顾”能力使您能够比大多数人更加清晰地判断出，过去的哪些方面是可以舍弃的，哪些又是必须保留以构建持续发展的未来的。

与过去的成功事例比较，为他人描绘一幅生动的画面，指出他们的未来“样子”。您的生动描绘可加强他们的信心和情感投入程度。

您意识到预测未来行为的最好方式就是了解过去的行为。观察朋友和同事的可能有助于当前成功的行动，因此您可以帮助他们在未来做出更好的选择。这将促使他们凡事以大局为重。

读历史小说（非科幻或传记）。您会增长很多见识，从而帮助您了解现状。您将能够更加清晰地思考。

将历史环境和情况与您的当前挑战比较。识别共性可能会让您想出新观点或问题的答案。

寻找有历史感的导师。倾听他们的故事很可能会触发您的思维过程。

### 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。

---

## 思维

### 行动建议：

考虑开始或接续对哲学、文学或心理学的研究。您总是对能激发您思考的科目充满兴趣。

用日志和日记记录您的想法。这些想法好比您思想磨坊中的谷物，从中会产生有价值的见解。

有意识地与您认为的“思想家”建立联系。他们为您树立榜样，使您专注于独立思考。

当您关上门独自一人的时候，有人可能觉得您孤僻、不合群。让他们明白，这只不过是您的一种思考方式，并不是由于对人际关系的冷漠，您希望的是在最大程度上为这些关系作出贡献。

您在有时间思考和谋划，并预见其结果时，表现得最出色。最好参与项目或计划的早期工作，而不要在执行阶段插手。参与得越晚，您越有可能推翻之前已经决定的内容，而您的见解也会显得为时已晚。

与人进行智力和逻辑思辨是您理解事物的方式。但这并不适用于每个人。您要确保您的尖锐问题抛给和您一样愿意开展和进行讨论的人。

安排思维活动时间；这将激发您的能量。利用这些时间来沉思和自省。

花些时间写作。写作可能是您理清思路和归纳想法的最佳途径。

找到愿意与您讨论相同话题的人。组织一个讨论小组来解决您感兴趣的问题。

鼓励您周围的人通过整理问题和参与对话来充分利用他们的智力资本。与此同时，要清楚有一些人会对此感到惶恐，也有一些人需要时间来接纳这种形式的讨论。

### 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。



## 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。

### 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。”

### 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。”

### 回顾类似行为如：

亚当·Y，软件设计师：“我告诉我的手下：‘让我们避免老弹重调。’他们说：‘你用错字了。应该是老调重弹。’我说：‘老弹重调说的是我们总会重复过去的错误。我们必须尽力避免。我们必须审视我们的过去，看清我们犯错误的原因，以免重犯。’这似乎不言而喻，但是多数人不会回顾他们的过去，或认为回顾过去没有用。所以他们老弹重调。”

杰西·K，媒体分析师：“我十分缺乏体谅能力，所以无法根据别人当前的情感与他们交往。相反，我根据他们的过去与他们交往。事实上，在我弄清别人在哪里长大，父母是什么样的人，在大学学什么专业之前，是不可能对他们有任何了解的。”

格雷格·H，会计经理：“我最近要求全体手下采用一个新的会计系统。此举取得成功的惟一原因是我充分尊重他们的过去。当人们建立一个会计系统时，付出的是他们的血汗和泪水，是他们的全部身心。他们会与它融为一体。所以，如果我走过去，若无其事地告诉他们我要更改系统，这就像说我要把你的孩子带走一样。这就是我要应对的激烈情感。我必须尊重这个关联，这段历史，否则他们就会断然拒绝我。”

### 思维类似行为如：

劳伦·H，项目经理：“我想偶尔结识我的人会认为我是一个心直口快的直性子。我不否认我喜欢交往。但别人做梦也不会想到，为了能够合群，我经常需要离群独处。我真的喜欢自己独处。我喜欢独处，因为这样我就能让我散乱的心绪重新获得灵感。我的妙点子都是这样产生的。我的点子需要加温，然后‘蹦出来’。我小时候就用过这样的字眼：‘我把点子放进去，然后等它们蹦出来。’”

迈克尔·P，营销主管：“很奇怪，我只有在喧闹中才能集中精力。我不能让我的大脑完全空着，否则它会四面八方地胡思乱想，以至于我一事无成。如果我打开电视，或孩子们在身边乱跑，我反而能更好的集中精力。”

乔治·H，工厂经理和前政治犯：“我们过去常常被关进单身牢房，作为一种惩罚。但我从不像别人那样痛恨这种待遇。你可能会觉得那样会很孤独，但我从没有这种感觉。我利用这一机会思考自己的一生、自己的为人、自己看重的事、自己的家庭和价值观。令人不解的是，单身囚禁使我平静下来，变得更坚强了。”

### 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。”

## 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？