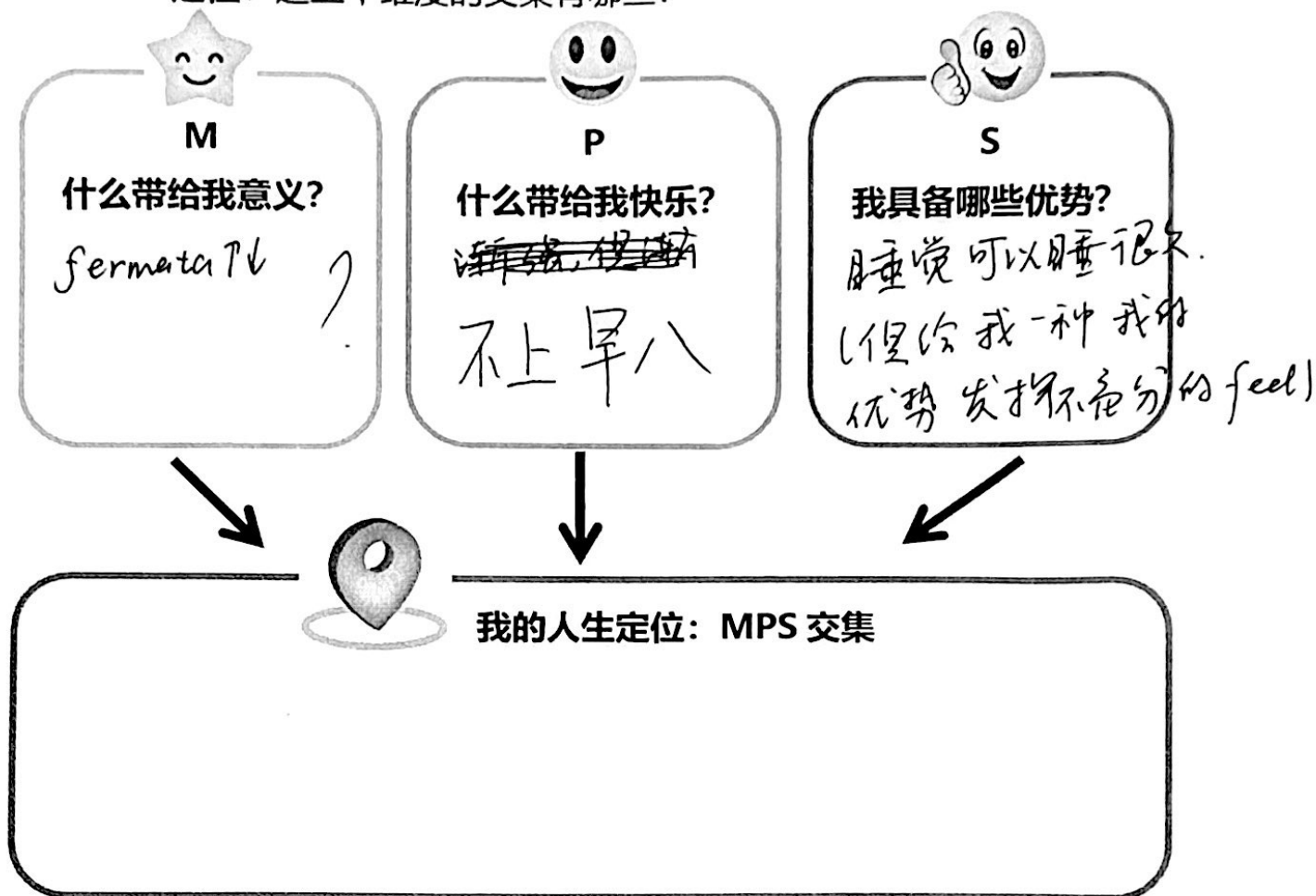


找准人生定位——MPS 练习

1. 探索：尽可能多的写下你曾做过的感到有意义的事 (Meaning)、给自己带来快乐的事 (Pleasure)、自身的优势 (Strength)。

2. 定位：这三个维度的交集有哪些？



3. 行动--小改变：结合自身优势增加有意义和快乐的实践

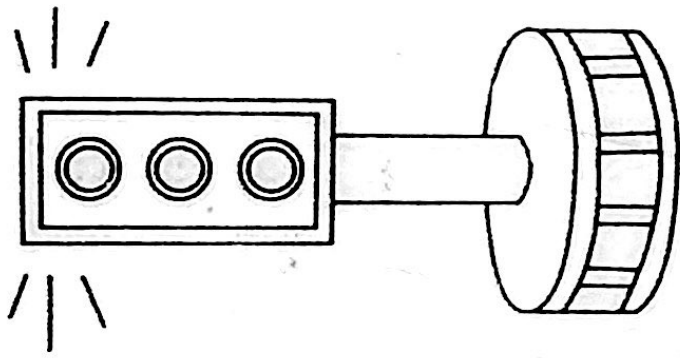


属于你的人生小计划

(时间、地点、和谁一起、如何开始、具体步骤等)

“A—Z” 26个调节压力的方式

代号	Key Words	关键词	详细说明	常用	尝试
A	Appreciation	接纳	接纳自己接纳人，避免挑剔免伤神		
B	Balance	平衡	学习娱乐巧安排，平衡生活最适宜		
C	Cry	哭泣	伤心之际放声哭，释放抑郁舒愁怀		
D	Detour	变通	碰壁时候要变通，无须撞到南墙头		
E	Entertainment	娱乐	看看电影听听歌，松弛神经选择多		
F	Fear Not	无畏	正直无惧莫退缩，哪怕背后小人戳		
G	Give	给予	自我中心限制大，关心他人展胸怀		
H	Humor	幽默	戴副“墨”镜瞧一瞧，苦中寻乐自有福		
I	Imperfect	不完美	世上谁人能完美，尽力而为心坦然		
J	Jogging	运动	跑跑步来爬爬山，真是赛过食仙丹		
K	Knowledge	知识	知多一些头脑清，无谓担心全减少		
L	Laugh	大笑	每天都要笑呵呵，压力面前不会垮		
M	Management	时间管理	不怕多却只怕乱，时间管理很重要		
N	No	拒绝	适当时候要讲“不”，不是样样你都行		
O	Optimistic	乐观	凡事要向好处看，无须吓得一头汗		
P	Priority	舍弃	先后轻重细掂量，取舍方向不难求		
Q	Quiet	静心	心乱如麻自然慌，心静如水自然安		
R	Reward	自爱	日忙夜忙身心倦，爱惜自己要牢记		
S	Slow Down	放慢	做下停下喘口气，不必做到脑麻痹		
T	Talk	倾述	找人聊聊有人听，被人理解好开心		
U	Unique	独特	人比人会气死人，自我突破最要紧		
V	Vacation	度假	放放假或充充电，活力充沛展笑脸		
W	Wear	打扮	穿着打扮用点心，精神焕发好心情		
X	X-ray	探索	探寻压力的源头，对症下药有计谋		
Y	Yes, I can	自信	相信自己有潜能，勇往直前步青云		
Z	Zero	清零	从零开始向前看，每天都是新起点		



压力信号灯

信号类型	详细说明	你的信号是什么?
生理信号	头痛, 头部、颈部、肩部和背部的肌肉紧张, 皮肤干燥、有斑点, 或是刺痛, 消化系统出现问题 (胃痛、腹泻) 心悸和胸部疼痛	
认知信号	注意力不集中, 走神; 优柔寡断, 小事情也不敢做决定; 记忆力衰退, 经常忘记做事情; 判断力变差, 导致错误决定; 对周围的环境持消极态度	
情绪信号	容易烦躁, 或者是喜怒无常; 消沉和经常发愁, 生活无乐趣; 丧失信心和自暴自弃; 精力枯竭, 缺乏积极性; 疏远感、冷漠	
行为信号	失眠或者是睡眠时间过长; 多梦或经常做噩梦; 比平时经常性饮酒或者抽烟; 不愿意和朋友或者家庭成员交流, 觉得累; 坐立不安、烦躁	

找源头

你的近期压力源是什么?

(工作、关系、自我、创伤……)

找需求

你的内在需求是什么?

(认可、理解、被爱、成就……)

找对策

你的常用有效减压方式是什么?

(“A-Z” 26 个调节压力的方式)

PDP 性格测试—结果解读

PDP 性格测试简介

PDP 是行为风格测试的一项工具，英文简称 Professional Dynamic Program，由美国南加州大学统计科学研究所、英国 Rtcatch 行为科学研究所共同发明。根据人的外向、内向、感觉、直觉、思考、情感、判断、感知等八大特征。采用 PDP 企业人力资源诊断系统，测试结果可用五种动物来代表自己属于哪种类型：老虎、孔雀、无尾熊、猫头鹰和变色龙五个倾向的类型，不同倾向的人，行为具有不同的特点。

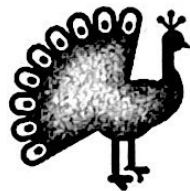
老虎型

- 个性特点：有自信，够权威，决断力高，竞争性强，胸怀大志，喜欢评估。企图心强烈，喜欢冒险，个性积极，竞争力强，有对抗性。
 - 优点：善于控制局面并能果断地作出决定；成就非凡。
 - 缺点：当感到压力时，这类人就会太重视迅速的完成工作，就容易忽视细节，他们可能不顾自己和别人的情感。由于他们要求过高，加之好胜的天性，有时会成为工作狂。
- 老虎型工作风格的主要行为：
 1. 交谈时进行直接的目光接触；
 2. 有目的性且能迅速行动；
 3. 说话快速且具有说服力；
 4. 运用直截了当的实际性语言；
 5. 工作空间有日历、计划要点。
- 老虎型领导者：倾向以权威作风决策，作为其下属，除需高度服从，还要有冒险的勇气，为其闯关解难题。
- 老虎型的工作机遇：最适合开创性与改革性的工作，在开拓创新或需要执行改革的环境中，最容易有出色的表现。
- 如何与老虎相处：最忌啰嗦，直切主题最好。理解其“对事不对人”的风格，不把老虎的情绪放进内心。
- 老虎如何提升：让自己的情绪慢一些，并尝试关注他人的情绪。事前说明，事后道歉。



孔雀型

- 个性特点：很热心，够乐观，口才流畅，好交朋友，风度翩翩，诚恳热心，热情洋溢、表现欲强。
 - 优点：此类型的人生性活泼。能够使人兴奋，他们高效地工作，善于建立同盟或搞好关系来实现目标。他们很适合需要当众表现、引人注目、态度公开的工作。
 - 缺点：因其跳跃性的思考模式，常无法顾及细节，对事情的完成执着度不高。
- 孔雀型工作风格的主要行为：
 1. 运用快速的手势；
 2. 面部表情特别丰富；
 3. 运用有说服力的语言；
 4. 工作空间里充满了各种能鼓舞人心的东西。
- 孔雀型领导者：在任何团体内，都是人缘最好的人和最受欢迎的人，是最能吹起领导号角的人。作为孔雀型领导者的下属，除需乐于在团队中工作，还要谦逊得体，不露锋、不出头。孔雀型领导者，不宜有个老虎型领导者当二把手或下手。
- 孔雀的工作机遇：孔雀是团队凝聚的核心人物，当团队在需齐心协力的时候，孔雀型的人较占优势。
- 如何与孔雀相处：切忌当面给予否定或讽刺，不要告诉他们该怎么做。
- 孔雀该如何提升：适当关注目标的完成，能够忍受和接纳那部分情感表达欠缺和不足的人，并能适应“不是焦点”的存在。



考拉型

- 个性特点：很稳定，够敦厚，温和规律，不好冲突。行事稳健、强调平实，有过人的耐力，温和善良。
 - 优点：他们对其他人的感情很敏感，这使他们在集体环境中左右逢源。
 - 缺点：很难坚持自己的观点和迅速做出决定。一般说来，他们不喜欢面对与同事意见不和的局面，他们不愿处理争执。
- 考拉型工作风格的主要行为：
 1. 面部表情和蔼可亲；
 2. 说话慢条斯理，声音轻柔；
 3. 用赞同型、鼓励性的语言；
 4. 工作空间里摆有家人的照片。
- 考拉型领导者：适宜当安定内部的管理工作，在需要专业精密技巧的领域，或在气氛和谐且不具赶迫时间表等的环境中，他们最能发挥所长。
- 考拉的工作机遇：当团体发展到平稳期时，考拉型的领导者是极佳的总舵手。
- 如何与考拉相处：多营造温馨和谐的气氛，不要逼他们。
- 考拉该如何提升：面对上级，学会“许三多”式的及时汇报。区别自己和他人，不要用别人的错误来惩罚自己。坚持自己的信念，总有一天会有成功。



猫头鹰型

- 个性特点：很传统，注重细节，条理分明，责任感强，重视纪律。保守、分析力强，精准度高，喜欢把细节条例化，个性拘谨含蓄。
 - 优点：天生就有找出事情真相的习性，因为他们有耐心仔细考察所有的细节并想出合乎逻辑的解决办法。
 - 缺点：把事实和精确度置于感情之前，这会被认为是感情冷漠。在压力下，有时为了避免做出结论，他们会分析过度。
- 猫头鹰型工作风格的主要行为：
 1. 很少有面部表情；
 2. 动作缓慢；
 3. 使用精确的语言、注意特殊细节；
 4. 办公室里挂有图表、统计数字等。
- 猫头鹰型领导者：性格内敛、善于以数字或规条为表达工具而不大擅长以语言来沟通情感或向同事和部属等作指示。行事讲究制度化，将细节条例化，事事检查以求正确无误，甚至为了办事精确，不惜对人吹毛求疵或挑剔别人的错误，以显现自己一切照章办事的态度和求取完美的精神，不易维持团队内的团结精神和凝聚力。
- 猫头鹰的工作机遇：尊重传统、重视架构、事事求据喜爱工作安定的性格，是团队安定力量的来源。
- 如何与猫头鹰相处：不要急着告诉结论，要注意逻辑推理。
- 猫头鹰该如何提升：尝试着体会和表达自己的情感。打破完美主义，学会在不完美的时候做决策。



变色龙

- 个性特点：支配型、表达型、耐心型、精确型四种特质的综合体，没有突出的个性，擅长整合内外信息，兼容并蓄，不会与人为敌，以中庸之道处世。
 - 优点：善于在工作中调整自己的角色去适应环境，具有很好的沟通能力。
 - 缺点：从别人眼中看变色龙族群，会觉得他们较无个性及原则。
- 变色龙型工作风格的主要行为：
 1. 综合老虎、孔雀、考拉、猫头鹰的特质，看似没有凸出个性，但擅长整合内外资。
 2. 没有强烈的个人意识形态，是他们处事的价值观。
 3. 具有高度的应变能力。他性格善变，处事极具弹性，能为了适应环境的要求而调整其决定甚至信念。
- 变色龙型领导者：处事圆融，弹性极强，处事处处留有余地，行事绝对不会走偏锋极端，是一个办事令人放心的人物。以善变为专长，做人不会有什么立场或原则，完全的忠诚。
- 变色龙的工作机遇：适应性极强。
- 如何与变色龙相处：与之相处会很容易，但是要在逐渐熟悉和信赖之后，才能够更亲密。
- 变色龙该如何提升：让自己也有特长突出，树立典型优势。



PDP 性格测试量表

指导语：请根据自己的真实感觉作答，不需要思考好坏对错和理想状态。尽可能少选或不选“差不多”，避免最后得到一个综合性的答案。

题项	不同意	一点同意	差不多	比较同意	非常同意
1. 你做事是一个值得信赖的人吗?	1	2	3	4	5 ✓
2. 你个性温和吗?	1	2	3 ✓	4	5
3. 你有活力吗?	1	2	3	4 ✓	5
4. 你善解人意吗?	1	2 ✓	3	4	5
5. 你独立吗?	1	2 ✓	3	4	5
6. 你受人爱戴吗?	1	2	3	4	5 ✓
7. 做事认真且正直吗?	1	2	3 ✓	4	5
8. 你富有同情心吗?	1	2 ✓	3	4	5
9. 你有说服力吗?	1	2	3	4	5 ✓
10. 你大胆吗?	1	2	3 ✓	4	5
11. 你精确吗?	1 ✓	2	3	4	5
12. 你适应能力强吗?	1	2	3 ✓	4	5
13. 你组织能力好吗?	1	2	3	4	5 ✓
14. 你是否积极主动?	1	2	3	4	5 ✓
15. 你害羞吗?	1	2	3 ✓	4	5
16. 你强势吗?	1 ✓	2	3	4	5
17. 你镇定吗?	1 ✓	2	3	4	5
18. 你勇于学习吗?	1	2	3	4 ✓	5
19. 你反应快吗?	1	2	3	4 ✓	5
20. 你外向吗?	1	2	3	4 ✓	5
21. 你注意细节吗?	1	2	3	4 ✓	5
22. 你爱说话吗?	1	2	3	4 ✓	5
23. 你的协调能力好吗?	1	2	3	4 ✓	5
24. 你勤劳吗?	1	2	3 ✓	4	5
25. 你慷慨吗?	1	2 ✓	3	4	5
26. 你小心翼翼吗?	1	2 ✓	3	4	5
27. 你令人愉快吗?	1	2	3	4 ✓	5
28. 你传统吗?	1	2	3 ✓	4	5
29. 你亲切吗?	1	2	3 ✓	4	5
30. 你工作足够有效率吗?	1	2	3 ✓	4	5

计分方式：

老虎型：5、10、14、18、24、30 题分数相加；孔雀型：3、6、13、20、22、29 题分数相加；

考拉型：2、8、15、17、25、28 题分数相加；猫头鹰型：1、7、11、16、21、26 题分数相加；

变色龙型：4、9、12、19、23、27 题分数相加。

若有某项远远高于其它项，则是典型的这种属性；

若有某两项大大超过其它三项，则是这两种动物的综合；

若各项分数都比较接近，恭喜你，你是一个面面俱到近似完美性格的人。

若你有某一项分数特别偏低的话，想提高自己就需要在那一种动物属性的加强上下工夫了。

练习 1：朋辈心理辅导者优势特质探索练习表

请结合自己的特点来回答以下内容并在小组内分享：



1.你的 优势 (学习与工作、生活、人际等)	你的 劣势 (学习与工作、生活、人际等)
2.你的类型在做朋辈工作时有何 优势 ?	你的类型在做朋辈工作时有何 劣势 ?



塞利格曼《VIA 优势调查》测试量表

获得幸福的前提是找到你的优势。在日常生活中将自己的优势尽量发挥出来，它们是影响幸福的重要因素。要构建好我们的生活，就要展现你的优势。认真作答以下 48 道题目，你将找到自己的突出优势。

- | | | | | |
|-------------|-------|-----------|--------|----------|
| (1) 5-非常符合我 | 4-符合我 | 3-没有符合不符合 | 2-不符合我 | 1-非常不符合我 |
| (2) 1-非常符合我 | 2-符合我 | 3-没有符合不符合 | 4-不符合我 | 5-非常不符合我 |

第一模块 智慧与知识

1. 好奇心、对世界的兴趣 ()

- 6 (1) 我对世界总是充满好奇; 你的选项: 4
(2) 我很容易感到厌倦; 你的选项: 2

2. 喜爱学习 ()

- 5 (1) 每次学新东西我都很兴奋; 你的选项: 3
(2) 我从来不会特意去参观博物馆或者其他教育性场所; 你的选项: 2

3. 判断力、判断思维、思想开放 ()

- 6 (1) 不管什么主题,我都可以很理性的去思考他; 你的选项: 4
(2) 我常会很快做出决定; 你的选项: 2

4. 创造性、实用智慧、街头智慧 ()

- 6 (1) 我喜欢以不同的方式去做事情; 你的选项: 4
(2) 我的大多数朋友都比我有想象力; 你的选项: 2

5. 社会智慧、个人智慧、情商 ()

- 6 (1) 不论什么样的社会环境我都能轻松愉悦地融入; 你的选项: 2
(2) 我不太知道别人在想什么; 你的选项: 4

6. 洞察力 ()

- 8 (1) 我可以看到问题的整体大方向; 你的选项: 4
(2) 很少有人找我求教; 你的选项: 4

第二模块 勇气

7. 勇敢与勇气 ()

- 5 (1) 我常常面对强烈的反对; 你的选项: 3
(2) 痛苦和失望常常打倒我; 你的选项: 2

8. 毅力、勤劳、勤勉 ()

- 4 (1) 我做事都有始有终; 你的选项: 2
(2) 我做事时常会分心; 你的选项: 2

9. 正直、真诚、诚实 ()

- 7 (1) 我总是信守诺言; 你的选项: 2
(2) 我的朋友从来没有说过我是个实在的人; 你的选项: 5

- (1) 5-非常符合我 4-符合我 3-没有符合不符合 2-不符合我 1-非常不符合我
 (2) 1-非常符合我 2-符合我 3-没有符合不符合 4-不符合我 5-非常不符合我

第三部分 仁爱

10. 仁慈与慷慨 ()

- (1) 上个月我曾主动去帮邻居的忙;
 (2) 我对别人的好运不像对自己的好运那样激动;

你的选项: 1.
 你的选项: 1.

11. 爱与被爱 ()

- (1) 在我的生活中有很多人关心我的感觉和幸福, 就像他们关心自己一样;
 (2) 我不太习惯接受别人对自己的爱

你的选项: 5.
 你的选项: 5.

第四部分 正义

12. 公民精神、责任、团队精神、忠诚

- (1) 为了集体, 我会尽最大的努力;
 (2) 我牺牲自己利益去维护集体利益很犹豫;

你的选项: 1.
 你的选项: 1.

13. 公平与公正

- (1) 我对所有人都一视同仁, 不管他是谁;
 (2) 如果我不喜欢这个人, 我很难公正对待他;

你的选项: 1.
 你的选项: 1.

14. 领导力

- (1) 我可以让人们为了共同的目标而努力, 而不必反复催促;
 (2) 我对计划集体活动不太在行;

你的选项: 5.
 你的选项: 5.

第五部分 节制

15. 自我控制

- (1) 我可以控制我的情绪;
 (2) 我的节食计划总是虎头蛇尾, 半途而废;

你的选项: 3.
 你的选项: 1.

16. 谨慎、小心

- (1) 我避免参与有身体危险的活动;
 (2) 我有时叫错了朋友或找错了恋爱对象;

你的选项: 1.
 你的选项: 5.

17. 谦虚

- (1) 当别人称赞我时, 我常转移话题;
 (2) 我常常谈论自己的成就;

你的选项: 5.
 你的选项: 9.3

第六部分 精神卓越

18. 对美和卓越的欣赏

- (1) 在过去的这个月, 我曾被音乐艺术戏剧电影运动科学或数学领域的某一个方面所感动;
 (2) 我去年没有创造出任何美的东西;

你的选项: 5.
 你的选项: 5.

- (1) 5-非常符合我 4-符合我 3-没有符合不符合 2-不符合我 1-非常不符合我
 (2) 1-非常符合我 2-符合我 3-没有符合不符合 4-不符合我 5-非常不符合我

19. 感恩

- (1) 即使别人帮我做了很小的事情，我也会说谢谢； 你的选项： 5
 (2) 我很少停下来想想自己有多幸运； 你的选项： 5

20. 希望、乐观、展望未来

- (1) 我总是看到事情好的一面； 你的选项： 5
 (2) 我很少要对做的事情有周详的计划； 你的选项： 5

21. 灵性、目标感、信仰

- (1) 我对生命有强烈的目标感； 你的选项： 3
 (2) 我的生命没有目标； 你的选项： 3

22. 宽恕与慈悲

- (1) 过去的事情我都让他过去； 你的选项： 4
 (2) 有仇不报非君子，总要报了才甘心； 你的选项： 3

23. 幽默

- (1) 我总是尽量将工作和玩耍融合在一起； 你的选项： 5
 (2) 我很少说好玩的事； 你的选项： 5

24. 热情、热忱、热衷

- (1) 我对每件事情都全力以赴； 你的选项： 4
 (2) 我老是拖拖拉拉。 你的选项： 2

计分：请把每项优势特质的两个问题的分数相加，即为你该项优势特质的得分。
 再次强调，题号(1)为正向计分，题号(2)为反向计分。

在 24 项优势特质中，每个人都有自己的优势和劣势：

你的 9 分或 10 分的优势特质为： _____

你的 4-6 分或更低的劣势特质为： _____

请思考：如何在朋辈助人工作中发挥你的优势特质？
