

# 《谁的成长不纠结》

## 图书基本信息

书名：《谁的成长不纠结》

13位ISBN编号：9787308110150

10位ISBN编号：730811015X

出版时间：2013-4

出版社：浙江大学出版社

作者：张勇

页数：222

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《谁的成长不纠结》

## 前言

当看到Kevin发来的电子文件，我就在想，职场中人如何才能找到那一片属于自己的晴天？难道这本书可以找到答案？打开来看，马上明白原来Kevin说的就是这样：职场晴天在于如何更好地“理纠结、管情绪”。从心理学的角度来说，心无纠结，便是幸福。其实职场并不险恶，甚至你可以把它当作人生旅行。只是，你需要好好地了解自己的个性，以便把握自己该如何安排这一段旅程，究竟是登山能够给自己带来巅峰体验，还是航海能舒展自己的豪迈情怀。从这也能感受到Kevin的特点，就是善于利用轻松诙谐的语言来讲故事。这是本书最独特之处，也是读者的幸事。人们常说寓教于乐，如果你能带着快乐和轻松来阅读，那么毫无疑问，这比你当作任务、满怀沉重，甚至咬牙切齿、悬梁刺股地去读完它会更有收获。在哈佛大学讲幸福课的一位老师总结说，幸福的根本在于“快乐+意义”，读一本既专业同时又言语流畅幽默的书，正合此意，这也符合我们做职场心理健康工作的宗旨。这本书重点讲的是个性与职场的适应，心理学的意味非常浓，不仅谈到个性与职业的匹配、个性与团队的融合，还谈到个性与冲突、个性与压力管理等一系列心理学问题，以及职场的心理健康，这些对于员工管理和员工成长都是非常重要的课题。由于我在中国科学院心理所心理健康促进中心（原为EAP中心）工作的关系，长期围绕“健康、胜任、幸福”为企业和员工做EAP（员工帮助计划）咨询服务，所以我对此也很敏感。我感觉到，这本书不仅关注职场心理健康、重点强调职业胜任和发展，而且还符合我们的幸福取向，让你在阅读中同时感受专业和快乐。我所在的部门是中国科学院心理研究所面向应用研究和社会服务的重点部门，依托研究所以往在心理健康与咨询、危机干预、员工胜任特征、企业文化、领导力、健康型组织、幸福企业建设、职业心理健康等领域的研究积累和优势来为企业服务、开展合作项目，也已经有了大量的项目经验和成熟模式。但当读到Kevin这本书时，我再一次感觉到，来自像他这样一线专家的许多实践经验是值得我们去关注和学习的。这本书既结合了Kevin作为MBTI（迈尔斯布里格斯类型指标）性格测试专业人士的特点，又发挥了他长期做人力资源管理和咨询工作的经验。对于读者而言，这样一种专业与实践相结合的经验，自然也可以阅读一下。性格决定命运，个性与职业、个性与沟通、个性与领导力、……这些都是我们非常关注的话题。你是什么样的性格类型，如果你还不了解，那么赶紧来了解这一本书吧，看看如何去发现自己的个性，以及它是如何关系到你的择业、面试、与他人交往、工作风格、目标设置、时间管理、冲突解决、压力管理等一系列问题的。祝愿各位在其中都有让你满意的发现和收获！王詠博士中国科学院心理研究所心理健康促进中心

# 《谁的成长不纠结》

## 内容概要

《谁的成长不纠结:勇往"职"前1(理纠结 管情绪)》内容简介：在职场，每个人最重要的功课就是“自我管理和成长”。只有解决了这一问题，接下来才能稳稳当当的管理好一个团队，最终到达管理好一个公司的高度。作者凭借深厚的“性格类型咨询”的研究基础和人力资源管理的多年经验，首创了这一套最适用于中国职场人的心理学测评方法——性格“四分法”。让读者明晰自己和他人的个性，轻松与人相处。《谁的成长不纠结:勇往"职"前1(理纠结 管情绪)》资料翔实，借鉴了英国心理学会（BPS）的权威数据，对中国职场人各个阶段可能遭遇的职场问题一一剖析，并为这些问题提供切实可行的解决办法，是最实用也最贴心的职场心理学手册。

# 《谁的成长不纠结》

## 作者简介

### 【张勇】

在从事十余年的人力资源管理工作后，成功转型销售运营管理并取得出色的销售业绩；此后开始从职业经理人转向创业历程，担任智立方管理咨询合伙人并成功地将商业品牌策略咨询与管理咨询有效整合，为客户提供更具价值的服务。

曾任智联招聘公司集团人力资源总监及测评事业部总监，拥有人力资源管理、财务管理学士及西方经济学硕士学位。拥有人力资源管理工作十年的工作经验，曾先后在欧美跨国制药公司、美资著名风险投资公司及外资大型网络公司工作。

国内第一批获得国外权威心理机构授权认证的“MBTI性格类型”咨询师，擅长从心理学的角度帮助公司及员工在组织架构梳理、职业生涯发展方面提供专业的咨询。

中科院心理研究所特聘讲师，讲授员工心理咨询辅导的相关课程。

曾主导多个跨国公司人力资源咨询项目，对其国际化管理具备深厚的理论基础及操作经验；同时参与多家大型民营公司的收购、兼并与咨询工作，在组织整合及管理方面具有丰富经验。

江苏卫视《职来职往》和上海财经卫视《职场好榜样》栏目的特约嘉宾评委。

## 书籍目录

前言Introduction	001
序言Preface	005
怎样阅读本书Reading Guide	008
chapter1 你是什么性格类型	
第一节	
天赋本我之发现你的优势 From A to A+	003
古今成才论概述	003
天赋本我之扬长避短	005
第二节	
何谓性格	009
何谓素质	009
素质包含的因素及其关系	011
探究和评估素质包含的各因素	011
不同测评工具的信效度	012
性格在上述因素中的重要作用	013
第三节	
性格测试工具介绍	014
性格测试的分类	014
性格二分法	014
性格四分法	018
性格十六分法	018
第四节	
性格之动物世界	020
动物世界之王者争霸战	020
不同动物之特征介绍	022
第五节	
如何发现别人的性格	032
如何识别他人的性格类型偏好	032
观察行为	035
将上述观察的行为放入下面的图中，您就可以判断出对方的类型	036
chapter2性格之职场历险记	
第一节	
择业时的懵懵懂懂	039
微博上发现的困惑	039
这项工作适合我吗？	040
不同性格类型偏好的人在择业时的区别	041
择业观在不同时期的正确发展	044
各种性格类型偏好的人在择业时的注意事项	047
第二节	
简历中的五花八门	049
微博上发现的困惑	049
我的简历问题出在哪	050
不同性格类型偏好的人在撰写简历时的区别	052
完美简历打造过目不忘	054
各种性格类型偏好的人在撰写简历过程中的注意事项	061
第三节	
面试中的啰啰嗦嗦	063

- 微博上发现的困惑 063
- 面试官中的灭绝师太 064
- 不同性格类型偏好的人在面试时表现的区别 066
- 完美面试打造卓越自我 069
- 各种性格类型偏好的人在面试过程中的注意事项 080
- 第四节
- 团队融入的磕磕绊绊082
- 微博上发现的困惑 082
- 难接触的销售经理 083
- 不同性格类型偏好的人在团队融入时的差别 084
- 有效的团队协作方法 093
- 各种性格类型偏好的人在团队融入上的注意事项 094
- 第五节
- 试用期的重重迷雾096
- 微博上发现的困惑 096
- 试用期中的被动与主动 097
- 不同性格类型偏好的人在试用期时的注意事项 098
- 如何顺利通过试用期101
- 各种性格类型偏好的人在试用期时的注意事项109
- 第六节
- 目标设定的嘀嘀咕咕111
- 微博上发现的困惑 111
- 考核中的绩效面谈 112
- 不同性格类型偏好的人在目标设定时的差别 113
- 完美考核从设定目标开始 120
- 各种性格类型偏好的人在目标设定时的注意事项 131
- 第七节
- 时间管理的琐琐碎碎133
- 微博上发现的困惑 133
- 初涉销售时的忙乱 134
- 不同性格类型偏好的人在时间管理上的差别 135
- 有效的时间管理方法 145
- 各种性格类型偏好的人在时间管理时的注意事项 147
- 第八节
- 解决冲突中的重重矛盾149
- 微博上发现的困惑 149
- 客户冲突的解决 150
- 不同性格类型偏好的人在冲突管理上的差别 150
- 有效的解决冲突的方法 157
- 各种性格类型偏好的人在解决冲突时的注意事项159
- 第九节
- 销售时的卿卿我我161
- 微博上发现的困惑 161
- 客户为什么会这样 162
- 不同性格类型偏好的人在销售过程中的差别 163
- 正确的销售流程和工具图 172
- 各种性格类型偏好的人在销售过程中的注意事项 176
- 第十节
- 压力管理的反反复复178

# 《谁的成长不纠结》

微博上发现的困惑	178
压力是什么	179
不同性格类型偏好的人在压力管理过程中的差别	184
有效的解压之道	187
各种性格类型偏好的人在压力管理时的注意事项	191
chapter3不同性格在职场中的工作特质	
第一节 让我们一起冲吧	195
第二节 循循善诱的唐僧	200
第三节 工作中的天生领导者	205
第四节 值得你信赖的朋友	209
写在结尾的话Ending	214

版权页：第一节天赋本我之发现你的优势 From Ato A+ 一、古今成才论概述 在中国传统的主流文化中，自春秋时期开始儒家文化一直都是占据主导地位，儒家倡导“仁”和“宽容”，这一直在告诉我们应善待周围的人，以包容的心态去吸纳来自不同方面的意见。这些观点，我们说起来时绝大多数人都会点头称是，但在现实当中能够真正做到的人有多少呢？要能够真正接受不同的观点、不同的做事方法，确实不是一件容易的事情，即使对那些胸怀宽广的人来说也是如此。举个例子来说，我们从小就开始接受来自不同方面的“园丁”给我们的“修枝剪叶”，试图把我们都修整成齐刷刷的草坪。在印象中，凡是不符合主流价值观的人和事，我们都会用相对负面的词去描述，比如：这个人性格太张扬、这个人性格很固执、这个人性格太强势、这个人性格软弱、这个人的脑袋像个木头；这件事有点儿蹊跷、这件事太不符合常理、这件事怎么会发生在我的身上但是，毋庸置疑的是，无论是一个民族、一个企业或是一个个体，都会有与众不同的地方，我们要学会善待这种种的不同。每个民族都会有自己与众不同的文化，这种文化会体现在这个民族的信仰、风俗上，任何一个民族都不能狭隘地站在自己的立场上去妄断其他民族文化的好坏优劣。比如：我们中华民族多信仰佛教、推崇儒家文化，如果与另一个信仰其他宗教、推崇个人英雄主义的民族交往时，应保持互尊互重的心态去交流。每个企业也都会有自己与众不同的文化，这种文化会体现在这个企业的价值观和管理方式上。任何一个企业都不能漠视或戴上有色眼镜去看待其他企业的文化。比如：一家推崇创新产品、灵活运作的企业，如果与一家推崇恪守传统、稳健经营的企业开展业务合作，应保持相互取长的心态去共享平台和资源。同样，我们每个人都会有不同的性格、相异的做事方式。一个思维缜密、逻辑性强的人不应轻易地认为一个思维活跃、做事创新的人不靠谱、没头脑，同样，一个果断强势、做事结果导向的人不应该轻易地认为一个情感细腻、做事周全的人太拖沓、效率低。对于上述种种不同的宽容和善待，才能让我们随着不同时代的发展体现出不同时代的“人才价值观”。古往今来，对于人才的定义及如何能成为人才，众说纷纭。且不说古人是如何定义的，就18世纪60年代工业革命以来，我们就经历若干个阶段：从最初人们对专业知识的渴望、研究和学习，到20世纪三四十年代美国著名成功学大师戴尔·卡耐基（Dale Carnegie）所提出的“人的成功，只有不到15%是因为他的技术知识，而其他的85%则是因为他的人际交往或沟通能力”，再到20世纪90年代在中国风靡一时的培训课程“高效能人士的7个好习惯”的作者美国著名管理大师史蒂芬·柯维博士（Stephen R. Covey）所提出的“一个人真正的成功不是来自于冰山的一角，即表面的沟通及社交能力，而是来自于隐藏在水面下的冰山部分，即一个人的品格”，以及到最终在财务500强的企业中盛行的“素质理论”。作为曾在跨国公司从事人力资源管理和咨询工作多年的我，也一直在关心和研究这个问题，在这里也非常希望和大家进行交流。记得达尔文曾经说过“生物多样性越大、生态系统越稳定”，同时代我国诗人龚自珍也发出了“我劝天公重抖擞，不拘一格降人才”的呼唤。如此相异的生活环境、社会环境所孕育出的理论运用在人才的选用上竟如此惊人的相似。从个人成长与发展的角度来看，上述的各种说法都是有一定道理的，但都略有偏颇。时至今日各种管理理论及工具要想发挥有效作用，决定因素不是这个工具的先进性和完善性，而是看它是否符合公司的发展以及人性本身的特点；同时，这也是我们有时更愿意把Human Resources Management（人力资源管理）中Human叫做Humane（人性的）的原因。那么就让我们来看看人性到底为何物，因为只有我们能够洞悉人性，才能更好地善待差异、才能更好地相互理解、才能更好地成就你我。

二、天赋本我之扬长避短 从西方心理学的角度来说，一个人从生下来开始，大约四五岁时性格开始逐渐形成，至12岁性格的主要方面已经定型，就像中国老话常说的“三岁看小，七岁看老”。那么自12岁以后我们能做的就是平衡自身性格中各个方面，但是起主导作用的方面是不会改变的。这个性格的主要方面，我们称之为natural preference（自然倾向），把这个自然倾向应用到工作和学习上的时候，就会有两个“放之四海而皆准”的道理：一是一个人的工作环境与他的自然倾向越相符的时候，工作积极性越高、效率也越高，同时也会更开心。比如，如果一个平时默默寡言且不愿意主动接触陌生环境的人，如果我们把他放到销售岗位上，试想一下，哪怕专业知识再强、工作再认真，成功的几率会有多少呢？二是一个人应该把他的主要精力和资源放在他性格擅长的方面，也就是长板。即我们应该做的就是扬长避短，而不是长短兼顾。但是，我们当中的绝大多数人从小受到的教育就是，如果你哪方面不足，老师或家长就会反复强调你应该在这方面的潜力很大，需要花更多的时间去弥补和完善。就拿我自己来说，在小学的所有课中，我最不喜欢和最不擅长的就是音乐课，尤其是唱歌。我的音乐老师对我总是不厌其烦地一遍遍教唱，甚至还单独为我补课，其结果是



## 《谁的成长不纠结》

我的唱歌成绩仍然是不及格，因此没有评上“市三好学生”。殊不知从人的天性角度讲，每个人都有长板和短板，我们最应该做的不是花费更多的资源去弥补短板，而是应该不断利用和发展长板，使之更强。这就像曾经流行一时的“木桶理论”，一个桶能盛多少水取决于组成桶的那块最短的木板。如果我们整天苦恼于“为什么那块板是短的，为什么那块板不能变长，为什么”，举个例子来说，在上小学的时候，周围有一些小朋友刚开始写字是用左手的，这也就是我们常说的“左撇子”（术语为“左利手”或“右利手”）。在中国，“左撇子”这个词是带有贬义和社会偏见的，而且日常生活中绝大多数的设施、书写及阅读习惯是为“右利手”设置的。从心理学的专业角度讲，称其为“社会称许性的群体思维”，即人们在做事时所选择的行为方式，通常会按照社会认同或符合当时社会习俗的标准。基于此，凡是“左利手”的小朋友，从小就在父母严格管教下极艰难地学会了右手写字。但是这种天赋本我的特质，使得他们下意识地出手接一个下落物体或吃饭时，毋庸置疑地还是恢复了左手。试想一下，如果他们同时用左手和右手练字，哪个会最终胜出呢？我相信右手永远不会比左手写得好。这就是自然倾向，即在不受到任何外界压力的情况下，所展现出的行为模式。

## 《谁的成长不纠结》

### 媒体关注与评论

Kevin的特点，就是善于利用轻松诙谐的语言来讲故事。这本书讲的是个性与职场的适应，心理学的意味非常浓。当我读到时，我感觉到像Kevin这样一线专家的许多实践经验都是值得我们关注和学习的。相信对于读者而言，这样一种专业与实践相结合的经验分享，也能带来一定的收获。——王咏 中国科学院心理研究所 心理健康促进中心

Kevin基于多年的管理咨询经验及心理学研究，在本书中与读者分享了三个核心点：一是性格虽然是天生的，但透过后天的学习及努力，也可以有不同的成就；二是人际关系是职场发展最关键的要素之一；三是如果能够了解自己，就知道如何更好的掌握自身的发展。相信大家都可以收获很多。——孙振耀 致行教育科技有限公司创始人、原惠普大中华区总裁、海辉科技董事长

温婉，情义，细致，周到，这是我对Kevin的认识。也是这些品质，让这个内敛的男人，在如此健谈的我面前竟也显得，如此话语如锋。我是高莉，我以细心品味过这本书的自信向你推荐它，因为，我读懂了作者的人情味儿，相信这本书里一定也会有可以让你受益职场的人情味儿。——高莉 著名节目主持人，主持中央人民广播电台经济之声《天天315》、《那些年》、《笑傲江湖》节目

与人交往的魅力在于可以不断分享、分享的魅力在于彼此的心灵沟通、心灵沟通的魅力在于共同成长。然而这一切源于对人性的熟知，这本书可以帮助你如何更好地洞悉自己和他人的心灵。——刘慧 著名节目主持人，主持北京人民广播电台故事广播《人物空间》节目

神马是才能？从人性上看，一半是修养，一半是本质；从心性上看，既要有头脑，也要有操作；所谓才能，就是你头脑有才华，操作有技能。才华是你的软实力，技能是你的硬实力，而与人的交流互动配合，是你的巧实力……请看勇哥的这本书如何帮助你提升巧实力。——杨石头 智立方品牌营销传播集群董事长，畅销书《摸着石头过河》作者

## 《谁的成长不纠结》

### 编辑推荐

《谁的成长不纠结:勇往"职"前1(理纠结 管情绪)》为国内最受欢迎的职场心灵导师张勇十余年职场经验连篇续作，比“九型人格”更适合于中国职场人的性格“四分法”，透析他们就能看穿所有职场人。王詠、孙振耀、杨石头、高莉、刘慧，心理学权威+职场精英+著名主持人联袂推荐！友善型、表达型、分析型、推动型，四种动物性格，你是哪一种？比“九型人格”更适合于中国职场人的性格“四分法”，透析它们，就能看穿所有职场人。从菜鸟到老鸟，职场必备心理手册。

## 《谁的成长不纠结》

### 名人推荐

Kevin的特点，就是善于利用轻松诙谐的语言来讲故事。这本书讲的是个性与职场的适应，心理学的意味非常浓。当我读到时，我感觉到像Kevin这样一线专家的许多实践经验都是值得我们关注和学习的。相信对于读者而言，这样一种专业与实践相结合的经验分享，也能带来一定的收获。——王咏 中国科学院心理研究所 心理健康促进中心 温婉，情义，细致，周到，这是我对Kevin的认识。也是这些品质，让这个内敛的男人，在如此健谈的我面前竟也显得，如此话语如锋。我是高莉，我以细心品味过这本书的自信向你推荐它，因为，我读懂了作者的人情味儿，相信这本书里一定也会有可以让你受益职场的人情味儿。——高莉 著名节目主持人，主持中央人民广播电台经济之声《天天315》、《那些年》、《笑傲江湖》节目 Kevin基于多年的管理咨询经验及心理学研究，在本书中与读者分享了三个核心点：一是性格虽然是天生的，但透过后天的学习及努力，也可以有不同的成就；二是人际关系是职场发展最关键的要素之一；三是如果能够了解自己，就知道如何更好的掌握自身的发展。相信大家都可以收获很多。——孙振耀 致行教育科技有限公司创始人、原惠普大中华区总裁、海辉科技董事长与人交往的魅力在于可以不断分享、分享的魅力在于彼此的心灵沟通、心灵沟通的魅力在于共同成长。然而这一切源于对人性的熟知，这本书可以帮助你如何更好地洞悉自己和他人的心灵。——刘慧 著名节目主持人，主持北京人民广播电台故事广播《人物空间》节目 神马是才能？从人性上看，一半是修养，一半是本质；从心性上看，既要有头脑，也要有操作；所谓才能，就是你头脑有才华，操作有技能。才华是你的软实力，技能是你的硬实力，而与人的交流互动配合，是你的巧实力……请看勇哥的这本书如何帮助你提升巧实力。——杨石头 智立方品牌营销传播集群董事长，畅销书《摸着石头过河》作者

## 《谁的成长不纠结》

### 精彩短评

- 1、很死的书，不是说内容很差，只是感觉很呆板，不是活的。
- 2、这本书实在比我想象中好得多。一直都不太喜欢职场类的书，觉得总是空洞而肤浅的说些什么所谓的技巧。但这本是性格与职业相结合，不空洞，既有专业性也通俗易懂，很有操作性。看完之后会不自觉的重新审视自己，增强对性格的认识，也提点自己性格中不利于工作的方面。总之挺不错的，支持。
- 3、还没有看完，不过大概感觉 挺好的。不错，值得买
- 4、这是一本直通心底的工具书，他会在你迷茫的时候告诉你解决方法最短的路。从这本书的目录中可见，你可以直接翻到你需要的那一章节，解决你的问题。现在市场上大多数都是一些所谓的成功哲学，而很少有从性格中解决最根本的问题，此书可以让你判断你到底是那种性格，那种习惯，怎样去面对问题，总之是一本超棒的工具书！感谢张勇老师！
- 5、这本专业书，非常好的，可惜我没有读完，因为看不下，主要是自己对这一块需求还不强烈吧。
- 6、读完，觉得和想的不是一回事情，想让他说的可不是这些
- 7、是一本好了，，细细研读！我发现了自己是性格特点！
- 8、我喜欢的励志书，谢谢您！
- 9、各种类型在各种情况下的表现写得很详细，无论是对于了解自己还是了解别人、与别人相处都有一些很好的建议，都蛮具备参考性的，我觉得当工具书用蛮好的，顶一个！
- 10、我觉得这本书中有大部分交个别人一些经验所以我觉得不错希望大家积极购买
- 11、挺适合准备步入职场的人儿和初入职场的“菜鸟”。可是快递很垃圾，收到的快递袋都破了，好几次都是这样子，受不了..... 我很喜欢在亚马逊买书，可是如此服务态度的快递员好打击啊，不想买的心都有了.....
- 12、挺实用的一本书，刚入职的都需要好好看一下呀。
- 13、估计勇哥没好好写，通篇没有主线，不知所云。对四型人格的分析了解很不到位，从人力资源角度又没啥借鉴意义。名人效应的产物吧。对于初入职场的人，可以在无聊的时候随便翻翻，职场中人...不合适看。太浅显。
- 14、书还没开始看，但是纸张不错，边缘整齐。
- 15、人的性格怎么可能简单分为4种。
- 16、刚开始读时有些失望 随着深入尤其是放下书后觉得学到了很多。解决了我人际交往中很多困惑，明白人分类型，对同一件事看法做法都不同，要站在别人角度看问题。
- 17、书到了从头至尾快速扫了一遍，觉得这本书没什么可看的。看来以后买书还是得买经典的。
- 18、书里的案例为职场菜鸟么进行了职场工作的纠结进行了分析。案例里面涉及了一些自己在职场里也经常纠结的问题，看过后真心的是有所帮助滴。从应聘到试用期再到转正各个环节无不才能在着各种困惑，在书里都有了依依的解答。而且困惑也都是出自同学们的微博问题，也正是这个各个真实的纠结，让本书的内容更加实用真实。亲，你还在纠结么？快来看看谁的成长不纠结，这样便可以少走些许弯路。
- 19、若我们每一个人在面对冲突时都能够把性格类型偏好考虑进去，并不断告诉自己这本不是针锋相对的你死我活，而是为了需求解决方案的暂时差异，你会发现解决问题之路也许可以不那么遥远，可以不那么刀枪相见。
- 20、从菜鸟变为老鸟
- 21、很喜欢，张勇属于一鸣惊人的人，很有内涵的一位资深的职场人。。。
- 22、人生犹如一场旅行，重要的不是目的地的到达，是沿途的风景的欣赏，而更重要的是陪你一起旅行的人，然而最重要确是我们要迈出第一步，开始旅行。
- 23、不敢相信我还看过这种书
- 24、很明显不是正版，质量不是很好，不明白亚马逊也有盗版数吗？

# 《谁的成长不纠结》

## 精彩书评

1、如果我们希望通过对性格的了解来帮助工作，那么除了要了解自己以外，还要能更清晰地了解他人，这其中既包括客户、领导，也包括同事和下属。性格类型偏好就像我们每一个人的内心，用眼睛是不能直接观察到的，但是一个人的性格类型偏好却是可以通过我们的外在行为而展现出来的。因此我们可以通过观察别人的外在行为而判断出对方的性格类型偏好。这种外在行为的展现可以分为两个部分：第一部分就是一个人所在的环境特征；第二部分就是一个人的行为方式（包括决策方式和沟通方式）。

观察环境：不同性格类型人所在的环境特征：友善型的环境特征\* 办公桌面上可能有家人照片或其他个人物品\* 墙上可能贴有个人座右铭、家人或者朋友照片、艺术品、纪念品等\* 办公区域布置得轻松、友好、舒适\* 座位安排是开放而且非正式风格\* 在你和他之间不会隔着一张桌子（他不会坐在桌子后和你讲话）表达型的环境特征\* 办公桌面上看上去可能很杂乱，但他自己知道什么东西放在什么地方\* 墙上可能贴有奖状等表彰的纪念品、自我激励的口号等物\* 办公区域布置得轻松、友好、舒适\* 他们喜欢与人打交道，你来找他谈话时，他会改变座位安排方式分析型的环境特征\* 办公桌面整洁干净、条理分明\* 墙上可能贴有图表等和工作相关的用品，如有照片，可能是工作性质的照片居多\* 办公区域布置风格便于工作\* 座位安排的方式体现了正式和不易接触的特征推动型的环境特征\* 办公桌面看上去很“繁忙”，有很多待处理的文件、档案等\* 墙上可能贴有表彰成就的奖状等物或者大张的计划表\* 办公区域布置风格让人想到权利和权威\* 办公桌或许很大，以体现他的成就，而且和你说话的时候他一般坐在桌子后二、观察行为：不同性格特征人的决策方式：感性特征：语言（说话）：\* 喜欢讲故事/叙述 \* 喜欢分享个人感情 \* 说话随和、不正式

\* 愿意表达自己的观点语音（语音语调）：\* 抑扬顿挫 \* 语调变化幅度大  
\* 声音变化多视觉（体态语）：\* 表情丰富 \* 体态语多  
\* 喜欢接触 \* 行动幅度大理性特征：语言（说话）：\* 注重事实和任务  
\* 很少分享个人感情 \* 说话正式语音（语音语调）：\* 很少抑扬顿挫  
\* 语调变化幅度小 \* 声音变化少视觉（体态语）：\* 表情单一  
\* 体态语不多 \* 不喜欢接触 \* 行动幅度小  
不同性格特征人的沟通方式：间接特征：语言（说话）：\* 喜欢提问的方式（如“要不要坐下来”） \* 喜欢倾听 \* 不太表达自己观点 \* 说话很少语音（语音语调）：\* 平稳 \* 不是很有力量 \* 音量低  
\* 语速缓慢 视觉（体态语）：\* 握手轻 \* 有耐心直接特征：语言（说话）：\* 喜欢叙述/祈使句的方式（如“坐下吧”） \* 喜欢说话  
\* 喜欢表达自己观点 \* 说话很多语音（语音语调）：\* 语音变化多 \*  
有力量 \* 音量高 \* 语速快视觉（体态语）：\* 握手有力 \*  
\* 一直有目光接触 \* 需要强调的时候，经常用体态/手势  
\* 没有耐心

2、初入职场的我们，总是想着太多太多美好的故事，事实却一次次的将我们打击！而现在，张勇老师的这本书出世了，看完这本书，才知道原来我是什么的性格，在这本书中可以直接找到需要的章节，想要时间管理，直接就可以找到怎样有效管理，总之是非常棒的书！感谢张勇老师的经验分享！学习了~

3、“纠结、迷茫”是我们每个人的必经阶段，也许会贯穿我们人生的始终。那么“理纠结，管情绪”就显得十分重要。《谁的成长不纠结？》这不是一本励志书，看了不会唤起你那三分钟的斗志，更不像说教的书那么枯燥乏味。我觉得它更像与一个朋友在聊天，帮你梳理情绪。最重要的是这本书不失专业性，书中性格四分法贯穿始终，从认识自己到了解他人；从打造完美简历到如何应对面试；从团队融入到绩效管理等等，轻松诙谐的语言，风趣幽默的故事，《谁的成长不纠结？》让我们认识到成长的纠结归根到底在与无法洞悉人性，即不能很好地认清自己，了解他人。性格四分法从两个维度区分人的性格，他们的两两组合构成了四种不通过的性格，即表达性、分析性、推动型、友善型。四种类型的人思考问题的角度，做事的方法也截然不同，所以事情在此时就没有对于错之分，只是方法和角度不同而已。如果在我们日常的学习、工作和生活中将性格四分法充分的考虑就去，也许就会避免一些不必要的矛盾出现，工作起来也会得心应手。洞悉人性便于我们去融入团队也使目

## 《谁的成长不纠结》

标设定不再模糊，时间管理更有章法，矛盾冲突不再刀枪相见，还可以与压力共舞。谁的成长不纠结？把握了性格动向，便引领了成长的未来，纠结虽不可避免但可以做到尽量去减少，从而让我们的学习、工作之路，人生之旅顺畅一些。好书值得推荐

！<http://zhidao.baidu.com/question/555141627.html&from=emailmsg>

4、书里的案例为职场菜鸟么进行了职场工作的纠结进行了分析。案例里面涉及了一些自己在职场里也经常纠结的问题，看过后真心的是有所帮助滴。从应聘到试用期再到转正各个环节无不才能在着各种困惑，在书里都有了依依的解答。而且困惑也都是出自同学们的微博问题，也正是这个各个真实的纠结，让本书的内容更加实用真实。亲，你还在纠结么？快来看看谁的成长不纠结，这样便可以少走些弯路。

5、人生犹如一场旅行，重要的不是目的地的到达，是沿途的风景的欣赏，而更重要的是陪你一起旅行的人，然而最重要确是我们要迈出第一步，开始旅行。我们只有于旅行当中才能在解决问题中一同成长，与你相遇在《谁的成长不纠结？》，对于我来说，毕业后的那种迷茫，那种焦虑，幸好有你一直相伴，让我再次重新自我的地位寻找最新的自己。

6、其实一个人的一生总会遇到各种各样的迷茫，对自己不确定，对未来不确定，甚至会怀疑自己走这远值不值得！一个人在哪里瞎琢磨，纠结煎熬自己，然后走出来的，或许已经偏离了自己的理想主道。可能人生的下一个阶段，仍会遇上迷茫期，有时候浅显的一个道理，别人来点一下我们，就没那么纠结，或许就会更坦然的面对。《谁的成长不纠结》给能懂的人懂，让自己更好的认识自己，在人生的道路少走弯路！加油！

7、一直对职场类的书挺心存偏见的，总偏执地认为与其看没什么借鉴意义的成功学不如去看点文学陶冶情操。所以看过这本书后还挺惊喜。在我看来，说这本书是讲职场类成功学，不如说这本书是讲专业性格的。书中从科学地性格分类讲起，将性格与职场结合，让我深刻地感觉幸福工作的大大可能性。可能是作者既是专业性格咨询师又多年长于人事的缘故，所以通篇读下来既具专业性，又紧贴生活，不觉泛泛和空洞。看这本书的时候经常会想起林奕华的那句“每个人终其一生都在寻找自己”。我没能深刻地剖析这句话背后的哲学，但显而易见了解自己重要而困难。尤其是每每面临选择的时候，总会格外地想了解自己，以期可以更为轻松地为自己做个利好的选择。这本书像一面小小的镜子，照照自己照照别人。在书中的性格分类中，经常会有很强的共同感，不自觉地感叹“这说的不就是我嘛”“这不就是xxx嘛”。这种共同感很亲切，也猛增“我不是一个人”的感觉，而且更有信心去面对这些问题。了解性格只是第一步。在书中我匹配了“浣熊”性格，但个人极其厌恶“浣熊”在“时间管理”上的失控。生活中的我确实存在这个问题，当在书中看到这个问题时，我意识到这个性格弱点很需要去弥补，所以我会更多地关注科学管理时间，并在生活中时时提醒自己。总之，这本书蛮有启发性和操作性的，推荐一下。PS：吐槽下这个书名，显得太跟风了，埋没书的内容了。

8、这是一本值得阅读的好书，它值得你花一段时间去慢慢地琢磨、思考和总结，初入职场的人们总是有这样那样的疑惑、顾虑，大家纠结，变得迷茫，开始怀疑自己，这本书就是你的照明灯，它带给你方向，带给你信心，最重要的是他带给你一些方法和经验，使你成长的道路走的更顺更好，《谁的成长不纠结》不看会后悔的！感谢张勇老师！

9、以前我遇到事情都是特别浮躁，说话的语气也很激动，后来在朋友的推荐下，买了这本《谁的成长不纠结》图书，张勇老师提到的几点我都非常的认可，比如说，以前在一家公司里呆着总以为我离开了就是老板的损失，非要做点什么证明自己，后来渐渐明白了其实真不是那么回事，又比如说，人生犹如一场旅行，重要的不是目的地的到达，是沿途的风景的欣赏，而更重要的是陪你一起旅行的人，等等，这本书让我体会到很多，自己的性格也改变了不少，那个之前浮躁的愤青，现在遇事总是能心平气和处理，大家现在都说我稳重了，像个熟女，哈哈

10、让我从纠结中走出,更好的认清楚自己,照亮我前进的路,既像是良师又像是益友,看这本书会觉得非常的温暖,充满正能量...人生犹如一场旅行，重要的不是目的地的到达，是沿途的风景的欣赏，而更重要的是陪你一起旅行的人，然而最重要确是我们要迈出第一步，开始旅行。我们只有于旅行当中才能在解决问题中一同成长，与你相遇在《谁的成长不纠结？》，对于我来说，毕业后的那种迷茫，那种焦虑，幸好有你一直相伴。

11、刚刚在当当网订购了这本书。终于等到了勇哥的新书啦，相信一定有比上一本更精彩的内容！其实我们这些小读者们，真的需要这样一位导师与我们谈一次心，给予我们实际的建议，而不是很空泛的罗列一些规则。勇哥在HR界大展拳脚这么长时间，如果从他的角度来告诉年轻人们，怎样怎样才

## 《谁的成长不纠结》

是最能表现自己及最能适应企业的，那么这对我们来说将是最有用最可行的建议。等收到书，一定会好好拜读！

12、让纠结不再纠结，让成长勇往直前，希望勇哥的这本书带给我们大家不一样的选择，给予不一样的动力和不一样前进的勇气。感谢勇哥的陪伴，也感谢勇哥给我们指点迷津，愿我的成长越来越不纠结。希望大家也多关照关照勇哥的微博，他会带给你很多的正能量。也有更多的力量

13、当初书在预购的时候就订了书，还是挺期待第二本的，挺适合准备步入职场或初入职场的小菜。据说今年求职压力也比往年大，这些对于职场中认清自己有很大的帮助，相信很多人也能在其中找到自己的方向，不会纠结哦。这是可以看看真的力荐哦

14、从刘同的《谁的青春不迷茫》火了之后，所有的谁的XX不XX好像变得十分的火爆。如果作者真的是本着把自己多年的人力资源管理经验告诉大家，而且又非常的好看。试问，一本书都写了，怎么想个属于自己的名字就那么难吗？一个人连这点自信都没有，书好不好，我就不评价了。

15、从自身来说，这本书解决了自己的很多困惑，在没看这本书之前，对自己未来的择业方向有些迷茫，纠结；对简历中应该注意的问题也不是特别了解；看了这本书之后，更清楚的了解了自己的性格，对自己的就业方向有了一些初步的想法，简历也在进一步完善之中。另外这本书对面试相关注意事项，团队融入的问题也有很详细的介绍。所以无论你是高校学生，还是职场人，相信这本书都会带给你帮助。认清自我，从看《谁的成长不纠结开始》。

16、了解自己，扬长避短；了解他人，用适合的方式避免麻烦，省却各种“他为什么这样？”的纠结内耗！我觉得在《谁的成长不纠结》这本书里关于各种类型的人在各种情况下的表现写得很详细，无论是对于了解自己还是了解别人、与别人相处都有一些很好的建议，都蛮具备参考性的，当工具书用蛮好的，顶一个！

17、人生犹如一场旅行，重要的不是目的地的到达，是沿途的风景的欣赏，而更重要的是陪你一起旅行的人，然而最重要确是我们要迈出第一步，开始旅行。我们只有于旅行当中才能在解决问题中一同成长，与你相遇在《谁的成长不纠结？》，对于我来说，毕业后的那种迷茫，那种焦虑，幸好有你一直相伴。



# 《谁的成长不纠结》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)