



# 视频观看指南

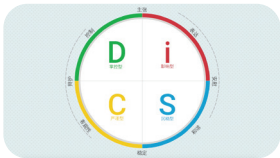
WILEY



# 视频观看指南

Everything DiSC® Productive Conflict 视频中包含对冲突互动的理论解释和实际例子，能够帮助学员更好地了解他们在冲突中的行为以及行为产生的原因。

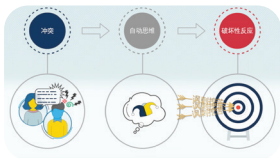
本手册概要介绍 Facilitation Material（引导材料）文件夹中的视频内容。



## DiSC® 与冲突简介

介绍 DiSC® 模型以及冲突中的四种 DiSC 类型。

第 3 页



## 破坏性反应

介绍一种可帮助我们理解冲突反应的模型。

第 3 页



## 改变你的反应

说明如何在冲突中暂时抽离和重塑思维。

第 3 页



## 自动思维

展示一系列的冲突对话，在其中都突显了一个人的自动思维。

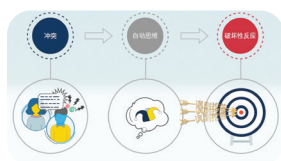
第 4 页



## DiSC® 与冲突简介

总时长：3:30 分钟

此视频介绍 DiSC® 模型、四种 DiSC 类型及其冲突优先性。展示人们在冲突中可能会做出的不同反应，让学员能够更清楚地认识自己的冲突行为。



## 破坏性反应

总时长：1:30 分钟

此视频介绍一种描述我们如何应对冲突的模型。这里主要是针对破坏性反应。模型展示了 (1) 冲突事件，(2) 自动思维和 (3) 破坏性反应。



## 改变你的反应

总时长：1:45 分钟

该视频重新介绍了模型，但这次针对的是冲突中的建设性反应。冲突事件和自动思维仍然存在，但现在的模型包含暂时抽离和重塑思维的过程，这使我们能够做出更加建设性的反应。



## 自动思维

总时长：5:30 分钟

这组视频展示了两个人之间的一系列冲突对话。在每一段对话中突显了一个人的自动思维。

### 在引导中使用“自动思维”视频

这些视频用于模块 3。依次使用视频 1-3 来帮助学员确定和讨论何时自动思想可能变得不健康。然后在模块中使用视频 4，帮助学员练习重塑思维。



#### 自动思维 1：Sally

在该视频中，Stephanie 将会议时间改到了 Sally 不在的时候，Sally 对此做出了反应。Sally 认为，Stephanie 没有充分考虑她的情况就将会议推迟，非常过分。



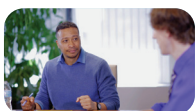
#### 自动思维 2：Tom

在该视频中，Tom 与 Dante 讨论另一位同事 Jake 在上一次会议中所说的话。Tom 认为 Jake 在发言中处处与他作对，他试图让 Dante 也这样看。



#### 自动思维 3：Stephanie

在该视频中，Stephanie 向 Sally 展示了一个简报创意，但 Sally 的反应让她有些泄气。当 Sally 没有同意她的创意时，Stephanie 认为自己再说的话会让事情变得很糟，因此就此作罢。



#### 自动思维 4：Dante

在该视频中，Tom 询问 Dante 一份报告的进度，Dante 对此做出了反应。Dante 觉得 Tom 的要求说明他不认为自己可以胜任这项工作。