伴侣背景

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 问题 | 女名字 | 男名字 |
| 性别 | 女  男 | 男  女 |
| 年龄 | 20-25  26-30  31-35  36-40  40-50  50-60  61以上 | 20-25  26-30  31-35  36-40  40-50  50-60  61以上 |
| 兄弟姐妹排行 | 一  二  三  四  五 | 一  二  三  四  五 |
| 兄弟姐妹几个 | 一  二  三  四  五以上 | 一  二  三  四  五以上 |
| 认识多久 | 1-3年  4-9年  10年以上 | 1-3年  4-9年  10年以上 |
| 是否订婚 | 是  否 | 是  否 |
| 朋友对婚事的态度 | 非常赞同  大多赞同  小数赞同  没有赞同 | 非常赞同  大多赞同  小数赞同  没有赞同 |
| 家人对婚事的态度 | 非常赞同  大多赞同  小数赞同  没有赞同 | 非常赞同  大多赞同  小数赞同  没有赞同 |
| 你有几个儿女 | 无  一  二  三  四以上 | 无  一  二  三  四以上 |
| 你想要几个小孩 | 没有答案  不要  一  二  三  四以上 | 没有答案  不要  一  二  三  四以上 |
| 你打算何时生小孩 | 没有打算  一年内  二年内  三年内  四年以上 | 没有打算  一年内  二年内  三年内  四年以上 |
| 女方是否已怀孕 | 没有  已怀孕 | 没有  已怀孕 |
| 双方分手次数 | 从未  一次  二次  多次 | 从未  一次  二次  多次 |
| 是否有已婚经历 | 没有  一次婚姻  二次婚姻  三次婚姻以上 | 没有  一次婚姻  二次婚姻  三次婚姻以上 |
| 父母婚姻情况 | 在婚姻中  已离婚  父亲已离世  母亲已离世 | 在婚姻中  已离婚  父亲已离世  母亲已离世 |
| 你被谁养大 | 父母一起养大  祖父母或外祖父母  与养父母长大  其他 | 父母一起养大  祖父母或外祖父母  与养父母长大  其他 |

以下每一题设五个选项：

**婚姻幸福度**

1. 伴侣与我已经非常了解彼此。
2. 伴侣符合我择偶的所有条件。
3. 伴侣总能满足我对爱与感情的需求。
4. 伴侣完全能了解及体谅我的各种情绪。
5. 伴侣会忠于婚姻，终生到老。
6. 我因为更多认识伴侣感到很喜乐。
7. 伴侣与我是最幸福的一对。

**婚姻危险关系**

1. 你的父母是否曾有过酗酒或吸毒的问题？
2. 你是否曾有过酗酒或吸毒的问题？
3. 你是否听过或见过父母之间的暴力问题（精神、身体、言语、性）？
4. 你是否受过父母的暴力问题（精神、身体、言语、性）？
5. 是你否曾被现在的伴侣暴力过（精神、身体、言语、性）？
6. 你是否受过任何人的暴力（精神、身体、言语、性）？
7. 你是否沉迷于不当的性行为或色情视频、刊物？
8. 你的伴侣是否沉迷于不当的性行为或色情视频、刊物？
9. 你是否有过对某些药物的依赖性？
10. 你的伴侣是否有过对某些药物的依赖性？

**一、沟通质量**

1. -伴侣常常不明白我向他表达的感受。
2. +伴侣会专注聆听我的倾述。
3. +我与伴侣之间的谈话，让我感到舒畅。
4. -我向伴侣提出要求，有时感到为难。
5. -我感觉伴侣在有些事情上对我不诚实。
6. -我们不想谈有些不太好解决的问题。
7. -伴侣对我说过一些伤我自尊的话。
8. +向伴侣表达真实感受，对来说没有压力。
9. -当我有负面情绪，有时不想与伴侣分享。
10. -伴侣能更多些与我分享他(她)的感受最好。

**二、冲突处理**

1. +我会毫无压力地向伴侣表达不同的感受与想法。
2. -有时我们会因小事争吵，而不断升级到严重伤害感情。
3. -有时我感觉我们的差异没有改善，还是那么大。
4. +伴侣能听懂我所表达问题的观点与想法。
5. -伴侣和我就如何化解矛盾存不同的看法。
6. -伴侣没有认真面对及处理我们之间某些不合的意见。
7. -不想在争执时伤害伴侣，我通常选择忍气吞声。
8. -一旦发生争吵，我常以最快速度投降让步。
9. -在争执中，最后我总能意识到是自己的错造成的。
10. -夫妻过日子能不吵架，尽量避免不要吵架。

**三、个性习惯**

1. -伴侣的有些生活习惯让我难以接受。
2. -我希望伴侣对我某些意见能少一点批评。
3. -伴侣在有些事上太固执了。
4. -伴侣对我的控制欲有时会很强。
5. -伴侣发脾气的时候不太理智，我有些担心。
6. -伴侣的有些行为会让我生气或难堪。
7. -伴侣不快乐或沉默退缩了，我就会担心。
8. -伴侣有时的情绪变化太大，让我难以驾驭。
9. -我希望伴侣不要求我改掉我做事的风格。
10. -我希望伴侣做事能更可靠，给我踏实感。

**四、理财观念**

1. +我们已经为婚后的经济作过计划。
2. -我担心伴侣比我更会花钱。
3. -我有点为家庭债务、费用或信用卡透支担心。
4. -我担心我们目前的收入太低了。
5. +我们为每个月的生活开支作了明确的计划。
6. -我们还没有考虑好以后家庭如何使用金钱。
7. -有时我感觉伴侣的消费应该更理智些。
8. +我们已经统一好家庭的财务管理。
9. -我们打算婚后的收入各自管理。
10. +我们为家庭应该积蓄钱的目标已达成了共识。

**五、娱乐生活**

1. +我们有很多相同的兴趣爱好和娱乐活动。
2. -伴侣自己喜欢的娱乐（游戏、电视、运动）占我们相处时的大部份时间。
3. -我会介意伴侣有过多的兴趣或娱乐活动。
4. -伴侣与我对“浪漫的生活”有不同的理解。
5. -我不想伴侣常邀我参与他喜欢的娱乐。
6. +我经常会想起曾与伴侣一起做过的事。
7. +我们比较容易与伴侣的朋友建立友谊。
8. -我希望伴侣能更多时间与精力参与我的兴趣爱好。
9. -我希望伴侣的家庭、工作、娱乐的时间能更平衡。
10. -我希望能与伴侣更多做些二人都喜欢的娱乐活动。

**六、性爱认知**

1. -伴侣喜欢上色情网站让我感到担心。
2. -伴侣有时会拒绝或利用我对他的亲热。
3. +伴侣给予我的爱让我特别幸福。
4. +我们已讨论过婚前性行为的尺度且达成共识。
5. -我不敢与伴侣太过亲热，他以为这是性暗示。
6. -我担心伴侣的性欲过强或不强，与我不和谐。
7. -我有时会担心伴侣会出轨。
8. +我们能坦诚的谈论对性生活的期待。
9. +我们已讨论过避孕方式或生育计划，且达成共识。
10. +我能很轻松自在和伴侣谈论性爱。

**七、亲友关系**

1. -伴侣与其家人太过密切，受家人影响太大。
2. +伴侣与我朋友的关系都处理的很好。
3. +我的家人很相信我，也尊重我的个人选择。
4. -我不看好伴侣其中一二位朋友，希望能与他们保持距离。
5. +我很期待与伴侣的亲戚来往。
6. -我担心我或伴侣的家人会给我们的婚姻造成压力。
7. -我担心家人经济援助我们，会造成我们的某些困扰。
8. -我会担心伴侣去参加同学会或跟朋友同事的聚会。
9. -有时伴侣的朋友或家人会对我们的关系指手划脚。
10. -其实有部份亲友不太看好我们的婚事。

**八、夫妻角色**

1. +事业对夫妻双方而言，可以同样重要。
2. +我期待我的伴侣在作重要的决定前会跟我商量。
3. +夫妻都必须愿意承担已谈好的相应的家庭责任。
4. +我们期待不以传统的角色，以个人的能力专长分做家务事。
5. +我很满意我们在夫妻责任上能保持弹性。
6. +我主张男女平等，双方应共享家庭领导权，一起作决定。
7. +如果夫妻都有工作，双方应当分担等量的家务事。
8. -我做的家事超过份内的太多，我会感到委屈。
9. +夫妻若能保持平等关系，家庭生活会更幸福。
10. -我认为夫妻中的一方当家作主，是婚姻最好的状态。

**婚姻期待**

1. -伴侣与我之间的共同点多于不同点。
2. -只要我们有更多相处的时间，关系自然就会变得更好。
3. +我在婚后仍然需要在配偶以外的朋友。
4. -伴侣与我对婚姻的蓝图和认识是一致的。
5. -在婚前所遇到的大部分困难，我相信在婚后都会慢慢消失。
6. +我们之间的浪漫激情会随时间逐渐消退。
7. -只要我们结婚，我们的婚姻不会出现什么严重的问题。
8. -伴侣会在婚姻中让我更加优秀。
9. +有些时候我感到我们的婚姻也许会令人感到失望气馁。
10. -没有任何事会让我质疑我对伴侣的爱。

**教养期待**

1. +伴侣很喜欢小孩子，将来也会是个好父亲。
2. -我认为我们之间的问题，等有了孩子以后将会得到解决。
3. -我认为我们的生活方式会因养育孩子而改变。
4. +伴侣和我给子女何种教育已达成一致性。
5. -我担心我们双方的原生家庭差异大会影响孩子教育。
6. +我觉得正确的方式是父母带孩子，再艰难也不能让长辈带。
7. +我们计划过生几个小孩以及什么时候生的问题。
8. +我们谈论过未来对孩子的管教原则。
9. +我们讨论过如何担负养育子女的责任。
10. +我向伴侣分享过关于养育子女个人心得。

指示：请将下列的号码填入以下的问题之中：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 几乎没有 | 偶尔 | 有时 | 经常 | 一向如此 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

1、我的家人会彼此寻求帮助

2、我家在解决问题的时候孩子的建议会受到采纳

3、我家人之间认同彼此的朋友

4、我作孩子时在被管教的过程中有发言权

5、我们家喜欢与家人一同作事

6、在我们家，每个人都可以表现得你当家人

7、我家人间的关系比外人来得亲密

8、我家在分配家事上会改变方式

9、我们家人在闲暇时，总喜欢聚在一起

10、我的父母会与孩子一同讨论处罚的方式

11、我的家人觉得彼此的关系很亲密

12、在我们家，孩子可以自行作决定

13、在我们家，当家里有活动时，所有的成员都会出席

14、我家的家规会作出调整

15、我们家会一起讨论事情要怎么做

16、我们家会针对不同的成员，而更改家中成员的义务

17、在我家中成员在作决定时，会征询其他家人的意见。

18、在我们家很难找出谁是作主的人

19、对我们家来说，家人聚会一起非常重要。

20、在我们家很难区别出谁来做家事。

21、我希望家人之间应该彼此寻求帮助

22、在解决问题的时候，我希望孩子的建议应该受到采纳

23、我希望家人应该认同彼此的朋友

24、我希望孩子应该在被管教的过程中有发言权

25、我喜欢与家人一同作事

26、我希望在我家，每个人应该可以表现得你当家人

27、我希望家人间的关系应该比外人来得亲密

28、我希望我家在分配家事上应该改变方式

29、我希望家人在闲暇时，喜欢聚在一起

30、我希望父母会与孩子应该一同讨论处罚的方式

31、我希望家人应该觉得彼此的关系很亲密

32、我希望在我们家，孩子应该可以自行作决定

33、当家里有活动时，我希望所有的成员应该都会出席

34、我希望家规应该会适当作些调整

35、我希望家人间很容易一起讨论事情要怎么做

36、我们希望针对不同的家庭成员，更改家中成员的义务

37、我希望家庭成员在作决定时，应该征询其他家人的意见。

38、我希望在我们家应该知道谁是作主的人

39、对我来说家人聚会一起应该是很重要的。

40、我希望在我们家可以区别出谁来做家事。

**生活压力分析**

1、-觉得手上事务太多，应付不过来，没有时间消遣。

2、-做事急躁，遇到挫败时很容易发脾气，事后又感到内咎。

3、-担心自己做不好被伴侣或对方家人评价不好。

4、-觉得工作伙伴和家人都不欣赏自己。

5、-担心自己经济状况，如：婚礼、彩礼等的开销。

6、-要借烟酒、药物、零食等抑制不安的情绪。

7、-与亲近的家人、朋友、同事的相处令你发脾气。

8、-上床后觉得思潮起伏，还很多事情牵挂。

9、-不能把家里的每件事做到尽善尽美。

10、-当空闲时轻松一下也会觉得内咎。

1.你倾向从何处得到力量：   
(E)与人交流   
(I)自己的想法

2.当你参加一个社交聚会时，你会：   
(E)在夜色很深时，一旦你开始投入，也许就是最晚离开的那一个   
(I)在夜晚刚开始的时候，我就疲倦了并且想回家

3.下列哪一件事听起来比较吸引你？   
(E)与情人到有很多人且社交活动频繁的地方。   
(I)待在家中与情人做一些特别的事情，例如说观赏一部有趣的录影带并享用你最喜欢的外卖食物。

4.在约会中，你通常：   
(E)整体来说很健谈   
(I)较安静并保留，直到你觉得舒服。

5.过去，你遇见你大部分的异性朋友是：   
(E)在宴会中、夜总会、工作上、休闲活动中、会议上或当朋友介绍我给他们的朋友时。   
(I)通过私人的方式，例如个人广告、录影约会，或是由亲密的朋友和家人介绍。

6.你倾向拥有：   
(E)很多认识的人和很亲密的朋友。   
(I)一些很亲密的朋友和一些认识的人。

7.过去，你的朋友和同事倾向对你说：   
(E)你难道不可以安静一会儿吗？   
(I)可以请你从你的世界中出来一下吗？

8.你倾向通过以下哪种方式收集信息：   
(N)你对有可能发生之事的想像和期望。   
(S)你对目前状况的实际认知。

9.你倾向相信：   
(N)你的直觉。   
(S)你直接的观察和现成的经验。

10.当你置身于一段关系中时，你倾向相信：   
(N)永远有进步的空间。   
(S)若它没有被破坏，不予修补。

11.当你对一个约会觉得放心时，你偏向谈论：   
(N)未来，关于改进或发明事物和生活的种种可能性。例如，你也许会谈论一个新的科学发明，或一个更好的方法来表达你的感受。   
(S)实际的、具体的、关于“此时此地”的事物。例如，你也许会谈论品酒的好方法，或你即将要参加的新奇旅程。

12.你是这种人：   
(N)喜欢先纵观全局。   
(S)喜欢先掌握细节。

13.你是这类型的人   
(N)与其活在现实中，不如活在想像里。   
(S)与其活在想像里，不如活在现实中。

14.你通常：   
(N)偏向于去想像一大堆关于即将来临的约会的事情。   
(S)偏向于拘谨地想像即将来临的约会，只期待让它自然地发生。

15.你倾向如此做决定：   
(F)首先依你的心意，然后依你的逻辑。   
(T)首先依你的逻辑，然后依你的心意。

16.你倾向比较能够察觉到：   
(F)当人们需要情感上的支持时。   
(T)当人们不合逻辑时。

17.当和某人分手时：   
(F)你通常让自己的情绪深陷其中，很难抽身出来。   
(T)虽然你觉得受伤，但一旦下定决心，你会直截了当地将过去恋人的影子甩开。

18.当与一个人交往时，你倾向于看重：   
(F)情感上的相容性：表达爱意和对另一半的需求很敏感。   
(T)智慧上的相容性：沟通重要的想法；客观地讨论和辩论事情。

19.当你不同意情人的想法时：   
(F)你尽可能地避免伤害对方的感情；若是会对对方造成伤害的话，你就不会说。   
(T)你通常毫无保留地说话，并且对情人直言不讳，因为对的就是对的。

20.认识你的人倾向形容你为：   
(F)热情和敏感。   
(T)逻辑和明确。

21.你把大部分和别人的相遇视为：   
(F)友善及重要的。   
(T)另有目的。

22.若你有时间和金钱，你的朋友邀请你到国外度假，并且在前一天才通知，你会：   
(J)必须先检查你的时间表。   
(P)立刻收拾行装。   
23.在第一次约会中：   
(J)若你所约的人来迟了，你会很不高兴。   
(P)一点儿都不在乎，因为你自己常常迟到。   
24.你偏好：   
(J)事先知道约会的行程：要去哪里、有谁参加、你会在那里多久、该如何打扮。   
(P)让约会自然地发生，不做太多事先的计划。

25.你选择的生活充满着：   
(J)日程表和组织。   
(P)自然发生和弹性。   
26.哪一项较常见：   
(J)你准时出席而其他人都迟到。   
(P)其他人都准时出席而你迟到。   
27.你是这种喜欢……的人：   
(J)下定决心并且做出最后肯定的结论。   
(P)放宽你的选择面并且持续收集信息。   
28.你是此类型的人：   
(J)喜欢在一段时间里专心于一件事情直到完成。   
(P)享受同时进行好几件事情。

**恭喜你，你的测试已经完成了。**

**你的伴侣会因你的认真而感动，**

**这将成为你们幸福婚姻的基石。**

**请赏赐100元红包，**

**获取测试结果，**

**与辅导老师一起探讨吧！**