EMBU父母教养方式

父母养育方式问卷于1980年由瑞典Umea大学精神医学系C.Perris等人编制，用于评定父母的教养方式，含有81个条目。1993年，中国医科大学心理学教研室岳冬梅、李鸣果、金魁和、丁宝坤对该量表进行修订。修订后，该量表的信度效度均较好，含有66个条目。其中父亲教养方式含6个主因素，58个条目；母亲教养方式含5个主因素，57个条目。

注：为了方便呈现，本系统中的题目有132道，奇数项为对父亲的评价，偶数项为对母亲的评价。题目内容完全一致。

关键字：父亲、母亲、教养方式区别

适用范围：适用于任何一位为人子女的人，其范围十分广泛。青中年期的被试对本问卷的回答较为客观、稳定。用于年龄过小或偏大的被试时，对结果的解释要慎重。

评测时间：81题。无限制，完成答卷一般需30分钟左右。

●指导语：

请回忆小时候成长过程中，父亲和母亲对待您的方式，尽量客观。请对每一题作答。若有些题目不符合您的成长环境（比如无兄弟姐妹），则相关的题目可以选择“题目不合适”。

本问卷无时间限制，在看清问题后可快速根据印象回答。一般完成本答卷需30分钟左右。

图片

●●●

量表原题

1.我觉得父亲干涉我所做的每一件事。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

2.我觉得母亲干涉我所做的每一件事。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

3.我能通过父亲的言谈、表情感受到他很喜欢我。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

4.我能通过母亲的言谈、表情感受到他很喜欢我。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

5.与我的兄弟姐妹相比，父亲更宠爱我。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

6.与我的兄弟姐妹相比，母亲更宠爱我。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

7.我能感到父亲对我的喜爱。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

8.我能感到母亲对我的喜爱。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

9.即使是很小的过失，父亲也惩罚我。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

10.即使是很小的过失，母亲也惩罚我。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

11.父亲总试图潜移默化地影响我，使我成为出类拔萃的人。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

12.母亲总试图潜移默化地影响我，使我成为出类拔萃的人。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

13.我觉得父亲允许我在某些方面有独到之处。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

14.我觉得母亲允许我在某些方面有独到之处。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

15.父亲能让我得到其它兄弟姐妹得不到的东西。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

16.母亲能让我得到其它兄弟姐妹得不到的东西。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

17.父亲对我的惩罚是公平的、恰当的。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

18.母亲对我的惩罚是公平的、恰当的。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

19.我觉得父亲对我很严厉。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

20.我觉得母亲对我很严厉。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

21.父亲总是左右我该穿什么衣服或该打扮成什么样子。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

22.母亲总是左右我该穿什么衣服或该打扮成什么样子。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

23.父亲不允许我做一些其它孩子可以做的事情，因为他们害怕我会出事。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

24.母亲不允许我做一些其它孩子可以做的事情，因为他们害怕我会出事。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

25.在我小时候，父亲曾当着别人面打我或训斥我。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

26.在我小时候，母亲曾当着别人面打我或训斥我。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

27.父亲总是很关注我晚上干什么。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

28.母亲总是很关注我晚上干什么。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

29.当遇到不顺心的事时，我能感到父亲在尽量鼓励我，使我得到一些安慰。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

30.当遇到不顺心的事时，我能感到母亲在尽量鼓励我，使我得到一些安慰。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

31.父亲总是过分担心我的健康。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

32.母亲总是过分担心我的健康。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

33.父亲对我的惩罚往往超过我应受的程度。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

34.母亲对我的惩罚往往超过我应受的程度。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

35.如果我在家里不听吩咐，父亲就会恼火。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

36.如果我在家里不听吩咐，母亲就会恼火。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

37.如果我做错了什么事，父亲总是以一种伤心样子使我有一种犯罪感或负疚感。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

38.如果我做错了什么事，母亲总是以一种伤心样子使我有一种犯罪感或负疚感。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

39.我觉得父亲难以接近。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

40.我觉得母亲难以接近。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

41.父亲曾在别人面前唠叨一些我说过的话或做过的事，这使我感到很难堪。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

42.母亲曾在别人面前唠叨一些我说过的话或做过的事，这使我感到很难堪。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

43.我觉得父亲更喜欢我，而不是我的兄弟姐妹。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

44.我觉得母亲更喜欢我，而不是我的兄弟姐妹。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

45.在满足我需要的东西，父亲是很小气的。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

46.在满足我需要的东西，母亲是很小气的。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

47.父亲常常很在乎我取得分数。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

48.母亲常常很在乎我取得分数。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

49.如果面临一项困难的任务，我能感到来自父亲的支持。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

50.如果面临一项困难的任务，我能感到来自母亲的支持。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

51.我在家里往往被父亲当做"替罪羊"或"害群之马"。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

52.我在家里往往被母亲当做"替罪羊"或"害群之马"。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

53.父亲总是挑剔我所喜欢的朋友。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

54.母亲总是挑剔我所喜欢的朋友。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

55.父亲总以为他们的不快是由我引起的。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

56.母亲总以为他们的不快是由我引起的。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

57.父亲总试图鼓励我，使我成为佼佼者。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

58.母亲总试图鼓励我，使我成为佼佼者。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

59.父亲总向我表示他们是爱我的。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

60.母亲总向我表示他们是爱我的。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

61.父亲对我很信任且允许我独自完成某些事。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

62.母亲对我很信任且允许我独自完成某些事。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

63.我觉得父亲很尊重我的观点。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

64.我觉得母亲很尊重我的观点。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

65.我觉得父亲很愿意跟我在一起。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

66.我觉得母亲很愿意跟我在一起。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

67.我觉得父亲对我很小气、很吝啬。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

68.我觉得母亲对我很小气、很吝啬。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

69.父亲总是向我说类似这样的话"如果你这样做我会很伤心"。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

70.母亲总是向我说类似这样的话"如果你这样做我会很伤心"。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

71.父亲要求我回到家里必须得向他们说明我在做的事情。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

72.母亲要求我回到家里必须得向他们说明我在做的事情。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

73.我觉得父亲在尽量使我的青春更有意义和丰富多彩(如给我买很多的书,安排我去夏令营或参加俱乐部)。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

74.我觉得母亲在尽量使我的青春更有意义和丰富多彩(如给我买很多的书,安排我去夏令营或参加俱乐部)。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

75.父亲经常向我表述类似这样的话"这就是我们为你整日操劳而得到的报答吗?"

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

76.母亲经常向我表述类似这样的话"这就是我们为你整日操劳而得到的报答吗?"

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

77.父亲常以不能娇惯我为借口不满足我的要求。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

78.母亲常以不能娇惯我为借口不满足我的要求。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

79.如果不按父亲所期望的去做，就会使我在良心上感到很不安。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

80.如果不按母亲所期望的去做，就会使我在良心上感到很不安。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

81.我觉得父亲对我的学习成绩，体育活动或类似的事情有较高的要求。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

82.我觉得母亲对我的学习成绩，体育活动或类似的事情有较高的要求。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

83.当我感到伤心的时候可以从父亲那儿得到安慰。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

84.当我感到伤心的时候可以从母亲那儿得到安慰。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

85.父亲曾无缘无故地惩罚我。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

86.母亲曾无缘无故地惩罚我。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

87.父亲允许我做一些我的朋友们做的事情。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

88.母亲允许我做一些我的朋友们做的事情。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

89.父亲经常对我说他们不喜欢我在家的表现。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

90.母亲经常对我说他们不喜欢我在家的表现。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

91.每当我吃饭时，父亲就劝我或强迫我再多吃一些。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

92.每当我吃饭时，母亲就劝我或强迫我再多吃一些。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

93.父亲经常当着别人的面批评我既懒惰，又无用。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

94.母亲经常当着别人的面批评我既懒惰，又无用。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

95.父亲常常关注我交往什么样的朋友。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

96.母亲常常关注我交往什么样的朋友。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

97.如果发生什么事情，我常常是兄弟姐妹中唯一受父亲责备的一个。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

98.如果发生什么事情，我常常是兄弟姐妹中唯一受母亲责备的一个。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

99.父亲能让我顺其自然地发展。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

100.母亲能让我顺其自然地发展。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

101.父亲经常对我粗俗无礼。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

102.母亲经常对我粗俗无礼。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

103.有时甚至为一点儿鸡毛蒜皮的小事，父亲也会严厉地惩罚我。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

104.有时甚至为一点儿鸡毛蒜皮的小事，母亲也会严厉地惩罚我。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

105.父亲曾无缘无故地打过我。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

106.母亲曾无缘无故地打过我。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

107.父亲通常会参予我的业余爱好活动。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

108.母亲通常会参予我的业余爱好活动。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

109.我经常挨父亲的打。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

110.我经常挨母亲的打。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

111.父亲常常允许我到我喜欢去的地方，而他们又不会过分担心。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

112.母亲常常允许我到我喜欢去的地方，而他们又不会过分担心。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

113.父亲对我该做什么、不该做什么都有严格的限制而且绝不让步。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

114.母亲对我该做什么、不该做什么都有严格的限制而且绝不让步。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

115.父亲常以一种使我很难堪的方式对待我。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

116.母亲常以一种使我很难堪的方式对待我。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

117.我觉得父亲对我可能出事的担心是夸大的、过分的。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

118.我觉得母亲对我可能出事的担心是夸大的、过分的。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

119.我觉得与父亲之间存在一种温暖、体贴和亲热感觉。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

120.我觉得与母亲之间存在一种温暖、体贴和亲热感觉。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

121.父亲能容忍我与他们有不同的见解。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

122.母亲能容忍我与他们有不同的见解。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

123.父亲常常在我不知道原因的情况下对我大发脾气。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

124.母亲常常在我不知道原因的情况下对我大发脾气。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

125.当我所做的事取得成功时，我觉得父亲很为我自豪。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

126.当我所做的事取得成功时，我觉得母亲很为我自豪。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

127.与我的兄弟姐妹相比，父亲常常偏爱我。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

128.与我的兄弟姐妹相比，母亲常常偏爱我。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

129.有时即使错误在我，父亲也把责任归咎于兄弟姐妹。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

130.有时即使错误在我，母亲也把责任归咎于兄弟姐妹。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

131.父亲经常拥抱我。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

132.母亲经常拥抱我。

A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是 E.题目不适

图片

因子项及计算方法

1.选项分值

A=1，B=2，C=3，D=4，E=0

无反向计分

2.因子项

A情感温暖、关心理解（父亲）

<3>+<7>+<11>+<13>+<17>+<29>+<39>+<49>+<57>+<59>+<61>+<63>+<65>+<73>+<83>+<107>+<119>+<121>+<131>

B惩罚、严厉（父亲）

<9>+<25>+<33>+<35>+<85>+<97>+<101>+<103>+<105>+<109>+<115>+<123>

C过分干涉（父亲）

<1>+<19>+<21>+<27>+<53>+<71>+<95>+<99>+<111>+<113>

D偏爱被试（父亲）

<5>+<15>+<43>+<127>+<129>

E拒绝、否认（父亲）

<41>+<45>+<55>+<67>+<69>+<89>

F过度保护（父亲）

<23>+<31>+<77>+<79>+<117>

G情感温暖、关心理解（母亲）

<4>+<8>+<12>+<14>+<18>+<30>+<50>+<58>+<60>+<62>+<64>+<66>+<74>+<84>+<88><108>+<120>+<122>+<126>

H过度干涉（母亲）

<2>+<22>+<24>+<28>+<32>+<38>+<48>+<54>+<70>+<72>+<82>+<96>+<100>+<112>+<114>+<118>

I拒绝否认（母亲）

<46>+<52>+<56>+<68>+<76>+<78>+<90>+<94>

J惩罚严厉（母亲）

<26>+<34>+<86>+<102>+<104>+<106>+<110>+<116>+<124>

K偏爱被试（母亲）

<6>+<16>+<44>+<128>+<130>

图片

结果解释及辅导建议

●A情感温暖、理解(父亲)

<35

结果解释：你的父亲对你的情感温暖程度很低,同时,也不能够理解你。

辅导建议：被测试者的父亲对其表达的关心程度不足。建议：

（1）在生活上多关心父亲，尽可能地向其表达自身的感受，增加情感交流；

（2）寻找双方感兴趣的共同话题，增加交流机会，让父亲更了解自己，促进亲子互动；

（3）若双方均认为关系需要改善，但无方法或动力不足时，可寻求专业的心理服务机构进行家庭治疗。

35..69

结果解释：你的父亲对你的情感温暖程度不够,同时,有时能够理解你,有时不能。

辅导建议：被测试者的父亲有时会对其表达关心，但不足以感受到温暖。建议：

（1）留意父亲对自己表达关心时的情景，多创造相似的交流机会，促进双方感情；

（2）了解改善亲子关系相关的心理学知识，并运用于自己的生活中。

>69

结果解释：你的父亲对你的情感温暖程度高,同时,也总能够理解你。

辅导建议：被测试者与父亲之间形成了良好的亲子互动关系，在生活中继续互相关心对方、保持温馨的联系，有助于与父亲温暖关系的维持。关注相关的心理学知识，丰富家庭沟通方式。

●B惩罚、严厉(父亲)

<15

结果解释：你的父亲对你不够严厉,从不惩罚你,或许是对你放任不管,或许是对你太过溺爱。

辅导建议：被测试者的父亲采取的是放任自流的教养方式，有时也可能表现为过于溺爱。建议：

（1）培养自律和自我控制的能力，确保生活有规律有节奏；

（2）在生活上关心父亲，适时向其表达自己的内心感受，增加交流机会。

15..23

结果解释：你的父亲对你的严厉程度适中,有时会惩罚你。

辅导建议：被测试者的父亲一般严厉。可继续改进的地方：

（1）了解父亲会惩罚自己的情境，并将此作为与父亲交流的话题，在友好的氛围里和父亲讨论适合的解决方法；

（2）可适时地提醒父亲除严厉之外，也可以对自己表达一些其他的感受。

>23

结果解释：你的父亲对你过于严厉,经常惩罚你。

辅导建议：被测试者的父亲使用的是过于严厉的教养方式。建议：

（1）向父亲表达自己所希望获得的教育方式，可能是说理性而非惩罚性的；

（2）如双方关系出现了失衡而不能较好维持的迹象，可向专业心理服务机构寻求家庭治疗。

●C过分干涉(父亲)

<15

结果解释：你的父亲对你的事情不干涉。

辅导建议：被测试者的父亲完全尊重其决定及想法等，这在一定程度上有助于培养孩子的独立能力，但也要注意在大方向上进行把握。

15..28

结果解释：你的父亲对你的事情有时干涉,有时不干涉。

辅导建议：被测试者的父亲有时会对其做出的决定和想法进行评论或干涉。可继续改进的地方：

（1）在一些有能力把握的事情上做出自己的选择和决定；

（2）适当地向父亲表达自己所希望获得的授权和尊重。

>28

结果解释：你的父亲对你的事情过分干涉。

辅导建议：被测试者的父亲总是会对其进行评论、或在大部分事情上干涉其决定。建议：

（1）寻找与父亲沟通的机会，谈谈自己对父亲这类行为的感受；

（2）学会在一些事情上坚持自己的观点，并向父亲说明理由；

（3）如想做出改变、而沟通中出现严重困难，建议向专业的心理服务机构寻求帮助。

●D偏爱被试（父亲）

<8

结果解释：你的父亲对你没有表现出偏爱的倾向。

辅导建议：被测试者的父亲对家里的孩子比较公平，没有表现出偏爱。每个孩子都在平等的关爱和环境中成长，这有利于家庭的和谐，也对自己的健康发展有积极作用。

8..17

结果解释：你的父亲对你有时会表现出偏爱的倾向。

辅导建议：被测试者的父亲有时会表现出对其的特别关爱。需要注意自己在某些时候是否会出现依赖父亲的情况，并注意处理好自己和其他孩子之间的关系；另外，在父亲特别的爱护下可以更好地尝试更多的自我探索和发展。

>17

结果解释：你的父亲对你总是表现出极大的偏爱。

结果解释：被测试者的父亲总是表现出对其特别的关心和爱护。建议：

（1）注意自己在平时是否有些过于依赖父亲，并适当进行调整；

（2）可能需要特别关注自己和其他孩子之间的情感交流，尽量调整好与他们之间的相处方式。

●E拒绝、否认(父亲)

<8

结果解释：你的父亲对你的要求不拒绝，对你的意见经常给予肯定。

辅导建议：被测试者的父亲是支持性的、鼓励性的。在这样的成长环境中，你的决断能力能得到很好的发展，也较容易培养出自信心。

8..13

结果解释：你的父亲对你的要求有时拒绝，有时不拒绝；对你的意见偶尔给予肯定。

辅导建议：被测试者的父亲有时会接纳其提出的意见和要求。需要注意父亲的拒绝和接纳是否具有合理的一面，如果拒绝时不合理的成分居多，可能在适当的时候要与父亲进行沟通，改善双方的交流方式。

>13

结果解释：你的要求经常遭到父亲的拒绝，对你的意见你的父亲也经常给予否定。

辅导建议：被测试者似乎经常在父亲那里无法获得支持性的信息。建议：

（1）在对拒绝感到挫败的时候，及时向父亲表达自己的感受；

（2）争取与父亲探讨自己要求和意见的机会，告诉他自己的想法；

（3）如果无法与父亲进行顺畅的交流，可以考虑接受专业的家庭治疗。

●F过度保护（父亲）

<10

结果解释：你的父亲对你比较放心，会放心让你去做你能够做的事。

辅导建议：被测试者的父亲营造出一种宽松的教养环境，这对其独立能力有一定帮助，而且能够增加对自己能力的认可。

10..19

结果解释：你的父亲对你做事有时不放心，有时会对你有保护的倾向。

辅导建议：被测试者的父亲会有选择性地对其进行保护。需要注意以下几点：

（1）父亲的保护可能有利于让自己更容易专注于自身的发展和兴趣；

（2）当自己觉得并不需要父亲保护的时候，可以坦诚地向父亲表达自己的想法。

>19

结果解释：你的父亲对你过于保护，不放心让你去做任何你能够做的事，总想保护你，对你属于过保护。

辅导建议：被测试者的父亲总是担心其不能完成一些事情、或不能处理好自己的生活。建议：

（1）觉得父亲的保护影响到自己生活的时候，尽量向其说明，并与其讨论更好的相处方式；

（2）注意培养自身的能力、及对这些能力的信心，努力发挥自己的长处；

（3）如果在这种保护下感到压抑，可选择向心理医生求助。

●G情感温暖、关心理解（母亲）

<37

结果解释：你的母亲对你的情感温暖很不够，也不能够理解你。

辅导建议：被测试者的母亲似乎未能创造出较温暖的成长环境。建议：

（1）多于母亲进行情感交流，在生活上尽可能地关心她，并尽量多地向其表达自身的感受；

（2）努力增加交流机会，改善交流情况，让母亲更了解自己；

（3）如双方均认为关系需要改善却无法开始，可寻求专业的心理服务机构进行家庭治疗。

37..74

结果解释：你的母亲对你的情感温暖一般，有时也能够理解你，有时却不能。

辅导建议：被测试者的母亲有时会表现出自己的关爱。建议：

（1）留意母亲对自己表达关心的时候，及时向其反馈自己喜爱这种温暖感觉的感受；

（2）学习一些改善亲子关系的小技巧，在和母亲的互动过程中尝试使用。

>74

结果解释：你的母亲对你的情感温暖程度很高，也总能够理解你。

辅导建议：被测试者与母亲之间形成了良好的情感交流模式，在生活中继续互相关心，有助于维持这种与母亲交流时的温暖感觉。关注相关的心理学小建议，丰富家庭沟通方式。

●H过度干涉（母亲）

<26

结果解释：你的母亲能够给你自由的空间做自己能做的事，对你的教育管理比较松，没有过保护的倾向。

辅导建议：被测试者的母亲营造出了宽松的教养环境，并完全尊重其决定及想法，这在一定程度上有助于培养孩子的独立能力，而且能增加其对自身能力的认可。

26..49

结果解释：你的母亲对你有时比较干涉和过保护，但有时又能给你自由。

辅导建议：被测试者的母亲有时会对其做出的决定和想法进行评论、并对其进行保护。需要注意以下几点：

（1）在一些有能力把握的事情上做出自己的选择和决定；

（2）当自己觉得并不需要保护的时候，可以坦诚地向母亲表达自己的希望授权和尊重的想法。

>49

结果解释：你的母亲对你太过干涉和过保护，不能给你自由发展的空间。

辅导建议：被测试者的母亲总是担心其不能完成一些事情、或不能处理好自己的生活，而且有可能对其指手画脚。建议：

（1）觉得母亲的行为影响到自己生活的时候，尽量向其说明自身的感受，并与其讨论更好的相处方式；

（2）注意培养自身的能力、及对这些能力的信心，努力发挥自己的长处；

（3）如想做出改变、而沟通中出现严重困难，建议向专业的心理服务机构寻求帮助。

●I拒绝否认（母亲）

<10

结果解释：你的母亲对你的要求不拒绝，对你的意见经常给予肯定。

辅导建议：被测试者的母亲对其持有的是支持性的教养态度。在这样的成长环境中，你的决策能力得到很好的发展，遇事较有主见，也对自己充满信心。

10..18

结果解释：你的母亲对你的要求有时拒绝，有时不拒绝；对你的意见偶尔给予肯定。

辅导建议：被测试者的母亲有时会拒绝其提出的意见和要求。需要考虑母亲的拒绝和接纳是否也有其合理性，如果不合理的成分居多，可能要及时、适时向母亲表达自己的想法和感受。

>18

结果解释：你的要求经常遭到母亲的拒绝，对你的意见你的母亲也经常给予否定。

辅导建议：被测试者似乎很难从母亲处获得支持和包容。建议：

（1）在对母亲的拒绝行为感到挫败的时候，及时说出自己的感受；

（2）积极争取与母亲的交流机会，表达自己希望得到支持的愿望和想法；

（3）改善自己在与母亲交流过程中的表达方式。

●J惩罚严厉（母亲）

<11

结果解释：你的母亲对你不严厉,从不惩罚你,或许是对你放任不管,或许是对你太过溺爱。

辅导建议：被测试者的母亲对其放任不管，有时也可能会过于溺爱。建议：

（1）督促自己发展出自律和自我控制的能力；

（2）关心母亲，适时向其表达自己的内心感受，增加交流机会。

11..17

结果解释：你的母亲对你的严厉程度适中,有时会惩罚你。

辅导建议：被测试者的母亲有时会实施惩罚。需要注意的地方：

（1）受到惩罚时及时与母亲沟通，尽量说出自己的感受；

（2）在友好的氛围里与母亲共同讨论更为适合的解决方法。

>17

结果解释：你的母亲对你过于严厉,经常惩罚你。

辅导建议：被测试者的母亲对其过于严厉。建议：

（1）向母亲表达自己所希望获得的教育方式，可能是温暖、关注的，而非情绪性的惩罚；

（2）如双方关系出现了失衡而不能较好维持的迹象，可向专业心理服务机构寻求家庭治疗。

●K偏爱被试（母亲）

<7

结果解释：你的母亲对你没有表现出偏爱的倾向。

辅导建议：被测试者的母亲能够平等地对待家里的孩子，没有对谁表现出偏爱。孩子们都在公平的关爱和环境中成长，有利于家庭的和谐，可以促进自己的身心健康。

7..17

结果解释：你的母亲对你有时会表现出偏爱的倾向，有时又好象不偏爱你。

辅导建议：被测试者的母亲有时会表现出偏爱。需要注意自己在某些时候是否会出现依赖母亲的迹象，并处理好自己和其他兄弟姐妹之间的关系。

>17

结果解释：你的母亲对你总是表现出极大的偏爱。

辅导建议：被测试者的母亲总是表现出对其特别的关爱。建议：

（1）适当对自己与母亲的关系进行调整，避免过于依赖母亲；

（2）可能需要特别关注自己和其他兄弟姐妹之间的情感交流，尽量调整好与他们之间的相处方式。