

練習活動：父母、成人與兒童量表（譯自 Bennett, 1976:219-231）

目的：一個人的父母、成人與兒童性格成分究竟有多少，是大家都感興趣的問題，下面的三個量表即是交流分析學者針對這個目的而設計出來。

父 母 量 表

如果你同意下列的任何項目，只要在標題前面的括弧內畫上加號(+);如果你不同意，則請在題號前面的括弧內畫上(-)。
每一個項目必需照你的心意作答，答案無所謂對錯，故請放心作答。

1. () 無論學者專家的立場如何，我的國家是任何一位愛國者在辯論時採取的唯一合理立場。
2. () 犯錯是人之常情，寬恕是非凡的。
3. () 比起別人來，人們比較依賴我的指示。
4. () 我對那些猶疑不定無法作決策的人感到生氣。
5. () 嚴格的紀律是管理軍隊的唯一辦法，當情況變得困苦艱難時，區別男人與男孩的關鍵就是紀律。
6. () 即使在一個困苦艱難的情況下，錯誤的決定比沒有決定還要好。
7. () 雖然事後我常感到遺憾，但有時我還是比我自己所期望的多越軌了一點。
8. () 我的父親或母親比我所希望的還要經常對我發脾氣。
9. () 我的雙親比大多數人還要嚴格，他們的父母養育他們的方式與他們養育我的方式如出一轍。
10. () 我比自己所希望的還要經常批評、歸咎他人。
11. () 世界上有兩種人：就是提出問題和解決問題的人。
12. () 要在生意上成功，你必須強硬。
13. () 當老闆批評我時，我感到不好受而會退縮到我的世界裡去。
14. () 我經常貶低別人。
15. () 當我失敗時，我提醒自己在這些事情中是多麼不重要。
16. () 發脾氣也許不是合適的情緒表達方式，但是它可以為我帶來期望的效果。
17. () 我的父母有是非分明的對錯觀念。
18. () 在會議上，我經常扮演領導者的角色。
19. () 軟弱的人讓我感到生氣。
20. () 當我被逼入困境時，我可以大顯身手一番。
21. () 如果我的雙親對我更為嚴格管教一點，我今天的成就就不止是如此而已。
22. () 『領導者從不應該失去對情況的控制』，是非常重要的事情。
23. () 我喜歡當老闆。
24. () 坦白說，我比大多數人騎（開）車的速度更快。
25. () 我的父母有堅定的宗教信仰，並且經常參與宗教慶典儀式。
26. () 我嘗試以面對事實的方式來處理問題。
27. () 處理任何事務最後只有一個方法：不是男人，就是女人。
28. () 有一件事是可以確定的，那就是政客都會先照顧「老大」。
29. () 小心翼翼的計劃是健全管理的主要關鍵。
30. () 別人也許喜愛在花叢間飛來飛去，但我是屬於『保守』那一邊的。
31. () 我比大多數人還經常做出迅速而果決的判斷。
32. () 我的父母說的對，這是一個困難而強硬的世界，你越早認識這事實越好。

33. () 我的父母不大照顧我，但我會好好照顧我的小孩。
34. () 一起禱告的家人會在一起。
35. () 我覺得我們必須有全世界最強大的軍隊，畢竟那是每個國家都想要的。
36. () 我比別人更常做白日夢。
37. () 你會經常聽到我說：「你不應該...」、「你必須...」、「這是很重要的...」。
38. () 你不能太篤定的認為美國是全世界最有權力的國家，它或許並不是如此。
39. () 對那些不以試驗來尋求解決問題新方法的人，我感到十分懊惱。
40. () 具有創意的人在今天的企業組織裡供不應求。
41. () 假如你助共產黨一臂之力，他們將得寸進尺。
42. () 在這個世界上，似乎每個人都得到他們應得的。
43. () 大體而言，我的家人不會彼此表現出情緒化的行為。
44. () 父母親以堅定而一致的行為標準來表達對小孩的愛。
45. () 「性格在六歲以前就固定形成」，這樣的論點是很愚蠢的。
46. () 有時候人們必須做一些他們不喜歡的事情，因為這樣對他們有好處。
47. () 當利潤下降時，你須要一位強硬、堅定的領導者來轉移組織方向。
48. () 我們經常在組織裡碰到的問題是：人們對自己的信念沒有足夠的勇氣。
49. () 在企業界裡，我堅信需要競爭才會成功。
50. () 很早以前人們就告訴我，與整個大系統對抗是不值得的。
51. () 我有時候花太多的時間在作決定，但是在今天的世界裡，確實很難有充足信心。
52. () 坦白說，宗教家說的事情有些是很荒謬的。
53. () 我對那些馴服成性的經理人員感到厭惡。
54. () 有時候我喜歡玩「喔！這回給我逮到了吧!？」的遊戲。
55. () 我相信如果人們遵守金科玉律的話，這個社會將更美好。
56. () 針對新聞進行檢查或許是不適當的決定，但是現今電視節目上的暴力實在太多了。
57. () 為一位能夠清楚給我指示的老闆工作，使我感到更安全。
58. () 我相信如果大家都不喝酒，我們會變的更好。
59. () 如果你讓別人壓制、擊倒，別人不會尊敬你。
60. () 我的雙親教我要愛我的國家，這麼重要的事情也應該讓他人有深刻印象。
61. () 我比自己所期望的更不能信任別人。
62. () 社會道德敗壞的補救方法，是要更多的人信仰宗教。
63. () 不管到那裡，誠實會得到應得報償的。
64. () 我很樂意別人有問題的時候來找我。
65. () 因為你不能够改變所有人，所以我們將一直需要監獄。
66. () 一位好的領導者比十個委員更有價值。
67. () 經常表現出一付老闆樣子的人，其實內心深處缺乏自信，這是很平常的道理。
68. () 坦白說，我們在工作時所做的某些事情是很荒謬的。
69. () 我經常希望能超越別人。
70. () 到軍隊裡去瞧瞧，對大多數的人會是有益的。

成 人 量 表

如果你同意下列的任何項目，只要在標題前面的括弧內畫上加號(+);如果你不同意，則請在題號前面的括弧內畫上(-)。
每一個項目必需照你的心意作答，答案無所謂對錯，故請放心作答。

1. () 處理問題時，我首先關心的便是確定我擁有需要的全部事實資訊。
2. () 當宗教與我的理性衝突時，我會維持我的想法。
3. () 我不認為個人與組織的目標必須分離。
4. () 我的雙親教導我，即使自己並不同意，也要尊重別人的意見。
5. () 我發現自己經常不同意別人的看法，我似乎比大多數的人更能獨立思考。
6. () 好的詢問技巧是健全管理的根本之道。
7. () 不合作的人實在令人感到生氣！！
8. () 我比別人更相信人的感覺和價值是非常重要的。
9. () 經驗告訴我，有效的領導不是控制別人，而是使每一個人都能發揮所長。
10. () 我會儘量留意那些創新且非傳統的問題解決方法。
11. () 明日成功的管理者，將是那些有效參與團隊工作的人。
12. () 我的父母親鼓勵我表達自己的想法而不要害怕別人的嘲笑。
13. () 我覺得去驗證別人說話中的假設是非常有趣的。
14. () 我比大多數我所認識的人閱讀更多的書。
15. () 即使在生氣的時候，我也儘量表現出冷靜的樣子。
16. () 有時候，我發現自己無法面對問題。
17. () 妥協被證明是解決大多數問題的最佳方案。
18. () 我的父母親與大多數人不同，他們鼓勵我發展「批判式的判斷」。
19. () 大體而言，我比大多數的人更為贊同：人們必須經常利用他們的直覺。
20. () 大體而言，我比大多數的人屬於（參與）更多團體。
21. () 人們經常要我提供忠告及建議。
22. () 我對這個世界的未來遠景處之泰然，而不是焦慮和憤世嫉俗。
23. () 當別人顯得激進或者是恐懼的時候，我比大多數人更能保持冷靜。
24. () 有時候我會因為與人群保持距離而感到寂寞。
25. () 我的雙親是心胸開放的人，他們能夠接受外界的改變。
26. () 我的雙親強調理性勝於感覺。
27. () 小時候，我喜歡看書和自己尋找東西。
28. () 我的父母親長久以來對國家履行義務，在某些方式上我同意，但是在某些方式上我並不同意。
29. () 爲了和老闆相處得很好而犧牲自己的看法，不是我的管理信念。
30. () 我比大多數的人更願意嘗試創新的方法。
31. () 我的雙親有固定的宗教信仰，但是當我對宗教提出自己的看法時，他們並不感到生氣。
32. () 我對自我成長有責任，因此我喜歡新課程、研討會和講習會。
33. () 我比大多數人更能清晰的思考問題，在採取行動之前會小心翼翼地計劃解決問題的方法。
34. () 我的父母親關心他們的小孩，並希望兒女們重視閱讀與清晰思考的價值。
35. () 有時候，當人們問起我對我的家庭的感受時，會讓我覺得有壓迫感。
36. () 我比大多數人更能接受不尋常或特殊的人。
37. () 當你發現自己不同意多數人的看法，要獨立思考是很困難的一件事。

38. () 我相信表達感覺對個人和組織的健全是很重要的。
39. () 對我而言，哭泣並不是弱者的表現。
40. () 當別人情緒化的時候，我大都能夠超然而清醒。
41. () 如果我們能夠接受必要的規律而不是去尋找容易的捷徑，大家會感到更舒適。
42. () 我比大多數人擁有更多的興趣和嗜好。
43. () 即使在異國旅行的時候，我也甚少感到侷促不安或與人群疏遠。
44. () 我有對與錯的清晰概念，但是我也讓自己接受新觀念的挑戰。
45. () 有時候我也會爲了某些事情而大爲興奮快樂。
46. () 我記得我的父母從不嘲笑或冷嘲熱諷我的行爲、想法和渴望。
47. () 有時候我會不怕難爲情的哭泣。
48. () 有些人不喜歡妥協，然而我發現妥協是完美解決問題的最佳基礎。
49. () 別人願意不受約束地將他們的問題與我討論。
50. () 我認同「誠實是最好的策略」。
51. () 我喜歡上學。
52. () 雖然協議和談判的妥協策略很有用，我們仍然比較喜歡追根究底，然後盡力解決問題。
53. () 我比大多數人更喜歡追求客觀的判斷。
54. () 我覺得「預估未來問題的能力」是做好決策的根本之道。
55. () 我比大多數人更會經常留意新的研究、想法和方向。
56. () 我比大多數人更能夠開放心胸的接受那些與自己看法不合的意見。
57. () 我的朋友或同事可以自由的來挑戰我的想法。
58. () 因爲負面的結果比正面的結果更重要，所以我會努力找出失敗的原因。
59. () 我已經對自己的身體和與他人的親密行爲學到開放而舒適的態度。
60. () 我比大多數人更能夠以輕鬆而有信心的方式來面對這個世界。

兒 童 量 表

如果你同意下列的任何項目，只要在標題前面的括弧內畫上加號(+);如果你不同意，則請在題號前面的括弧內畫上(-)。
每一個項目必需照你的心意作答，答案無所謂對錯，故請放心作答。

1. () 有時候我喜歡一個人獨處。
2. () 我不喜歡被愛，但是這種事情經常發生。
3. () 在我的工作小組裡，由於共享勝利和失敗，我們已有互信的感覺。
4. () 我的父母是熱情而親切的人。
5. () 我似乎比大多數人擁有更多的朋友。
6. () 要我節食或戒煙似乎有困難。
7. () 我比大多數人更相信感覺的重要性。
8. () 我以開懷大笑使自己度過緊張的情況。
9. () 當我處於困境時，我會退縮。
10. () 我容易做出衝動的購買行為。
11. () 我們房子內的「噪音」程度比我們期望的還要多。
12. () 我喜歡使用流行的俚語。
13. () 雖然別人不覺得如此，我仍然相信感覺是我們做決策的基礎。
14. () 我的雙親曾經拿我的朋友揶揄我，使我感到難堪。
15. () 我經常為我自己感到難過。
16. () 我喜歡開（騎）快車。
17. () 我曾經對自己說：「我並沒有擬定規則，我只是試圖去遵守它們。」
18. () 我認為自己是一位好的意見追隨者，而不是好的領導者。
19. () 當我生氣或與人爭吵的時候，我感到懊惱。
20. () 當別人感覺不錯時，我也覺得不錯。
21. () 在買一輛車之前，我比大多數人更會比較它的價格和性能。
22. () 有時候，我覺得自己說話太大聲或太快。
23. () 我比大多數人更能夠自我反省。
24. () 在沒有頭緒或沒有明確資訊的情況下處理事情，我會感到不舒服而試圖迴避。
25. () 我不太會講笑話。
26. () 我比大多數人更會為自己感到難過。
27. () 人們常說我喜歡用專業的術語或是行話。
28. () 我經常入不敷出。
29. () 我對自己的衣著相當留意，我喜歡穿著保守。
30. () 有時候我會連續好幾天感到悶悶不樂。
31. () 自殺是不對的。
32. () 我實際遭遇失敗的次數，似乎比自己預期的更多。
33. () 我的父母似乎比大多數人更害怕面對生活。
34. () 有時候我想要蹦蹦跳跳。
35. () 愛，使這個世界繼續運轉。
36. () 我經常無法按照自己的方式生活。
37. () 我比較喜歡支持一名領導者，而不願自己做領導者。

38. () 這世界上並沒有所謂的「公平戰爭」。
39. () 我實在無法抗拒某些事情。
40. () 我等待假期已等得一年了。
41. () 我的父母親似乎從不在一起。
42. () 我有困難平衡自己的預算。
43. () 我是胖子型的人。
44. () 我喜歡參加宴會或舞會，它們使我心情大為振奮。
45. () 許多時候，我會無來由的感到不愉快。
46. () 種族歧視是有用的，因為它可以防止不同的種族通婚。
47. () 與其他人比較起來，我似乎經常得到最不好的結果。
48. () 我比實際情況所需要的更相信別人。
49. () 我常常覺得：「它不會發生在我身上。」
50. () 我的感覺比自己所知道的更會影響我的行為。
51. () 我比自己所期望的更在乎別人的贊同與否。
52. () 有時，我發現自己所處的情況時會覺得詫異：「我到底是如何牽扯進去的？」
53. () 各種動物使我感到快樂無比。
54. () 當我要一件東西時，我要用自己的方式得到它。
55. () 當同處一室的人發脾氣時，我感到懊惱。
56. () 比起其他的人，我的父母更令我對這個世界感到恐懼。
57. () 渡假的時候，我經常會樂不思蜀。
58. () 大多數的人似乎比我更嚴肅地看待生命。
59. () 坦白說，雖然我也懷疑自己是否必須去做，但是有些事情使我無法抗拒。
60. () 我比別人更容易受自己的感覺所影響。

- 分別計算每個量表所得的分數，加總後即為該量表之原始分數。將原始分數依照下列各表轉換成百分比分數，再將個別量表的百分比分數分別繪製於圖 1。

表 1 父母量表分數

原始分數	百分比分數
17	10
19	20
22	30
25	40
28	50
33	60
35	70
42	80
54	90

表 2 成人分數表

原始分數	百分比分數
24	10
28	20
30	30
33	40
36	50
39	60
42	70
44	80
51	90

表 3 兒童量表分數

原始分數	百分比分數
18	10
22	20
24	30
26	40
27	50
29	60
33	70
36	80
39	90

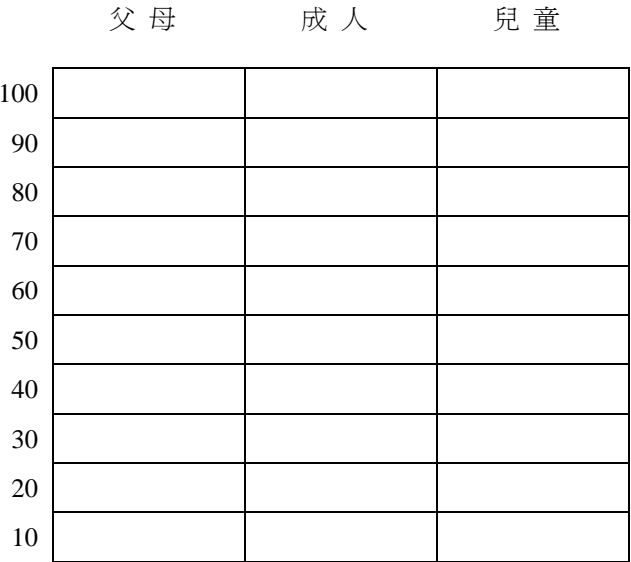


圖 1 自我狀態剖面圖

根據許多研究觀察結果，人類的行為剖面大約有下面六種：

(1) 高父母---低成人---低兒童

這種典型的主管過份獨斷，視員工為兒童，在組織中容易造成員工的依賴心理，是過時的獨裁領導者。

(2) 高父母---高成人---低兒童

這種典型的主管成就不凡，而經驗和教育是他成功的條件，他是像希特勒與秦始皇一樣的人物，無法體恤他人。

(3) 低父母---低成人---高兒童

因為這種人作決定時過份小孩子氣，容易為幻想主宰，所以不是有效的主管。可是因為具有個人魅力與敏感的直覺，是一位不甘寂寞的開心果，也是一位優秀的推銷員。他最關心的問題是：「誰是我的朋友？」

(4) 低父母---高成人---高兒童

這是最有效能的典型，具有理性，但是又不失赤子之心，有創造性與敏感性，是民主社會中最理想的領導人物。

(5) 低父母---高成人---低兒童

這種主管講求客觀事實，但是他的人際關係僵化，與別人無法愉快相處，是重法的律師型人物。

(6) 高父母---低成人---高兒童

這種典型的主管令人難以共處，他忽而勤奮工作，具有道德意識，有權威感，忽而要人贊賞、喜歡甚至照顧，愛恨交織的行為令人困擾，是衝動、喜怒無常的人物。