

目錄

目錄.....	1
練習活動：自我認識與自我分析.....	2
周哈里反饋表.....	11
周哈里自我知覺記錄表.....	12
時間存量表－辨識自己的時間強盜.....	14
你對於公平的敏感度如何?.....	33
創造力測驗.....	35
在組織中認識自己的人際關係.....	39
聆聽能力商數表.....	44
同理心量表.....	46
練習活動：PAC 量表	49
父母量表.....	49
成人量表.....	51
兒童量表.....	53
情緒自我管理量表.....	60

練習活動：自我認識與自我分析

作法

以下共有九十組敘述。

請圈選一個字母最能形容你或最能表達你的感受的敘述。

如果你覺得兩個都不太適當，請還是選圈一個較為適當的；

如果你覺得兩個都非常適當，請還是圈選一個最為適當的。

儘量做快一點，同時小心不要勾錯地方。

- | | |
|-------------------------|---|
| 1. 我很努力工作..... | G |
| 我不情緒化..... | E |
| 2. 我是一個好的領導者..... | L |
| 我會把我的工作處理的很有條理..... | C |
| 3. 我常冒險..... | I |
| 我喜歡吹毛求疵..... | D |
| 4. 我常吃得很快..... | T |
| 我喜歡閱讀..... | R |
| 5. 我不喜歡與人相處..... | V |
| 我容易疲倦..... | S |
| 6. 我盡力而為..... | G |
| 我很有人條理，東西都擺在適當位置..... | C |
| 7. 我會想辦法叫人做我要他們做的事..... | L |
| 我不容易生氣..... | E |
| 8. 我常冒險..... | I |
| 我想得很多..... | R |
| 9. 我做事又快又穩..... | T |
| 我喜歡做細節的工作..... | D |
| 10. 我有充沛的精力玩樂或運動..... | V |
| 我的東西放的乾乾淨淨整整齐齊..... | C |
| 11. 我儘量多交朋友..... | S |
| 我找得到我收起來的東西..... | C |
| 12. 我會去爭取我要的東西..... | G |
| 我是個好的領導者..... | L |
| 13. 我常覺得疲倦..... | I |
| 我做決定做的很慢..... | V |
| 14. 我做事很快..... | T |
| 我很少覺得生氣或悲傷..... | E |
| 15. 我交很多朋友..... | S |
| 我花很多時間思考..... | R |
| 16. 我喜歡做細節的工作..... | D |
| 我喜歡把工作組織起來..... | C |
| 17. 我總是盡力而為..... | G |
| 我很容易也很快就可以做決定..... | I |
| 18. 我做事匆匆忙忙的..... | T |
| 我很有規律的做運動..... | V |
| 19. 我是當領導者那一類型的人..... | L |
| 我是容易交朋友..... | S |
| 20. 我會很早開始計劃..... | R |
| 我常常都很愉快..... | E |

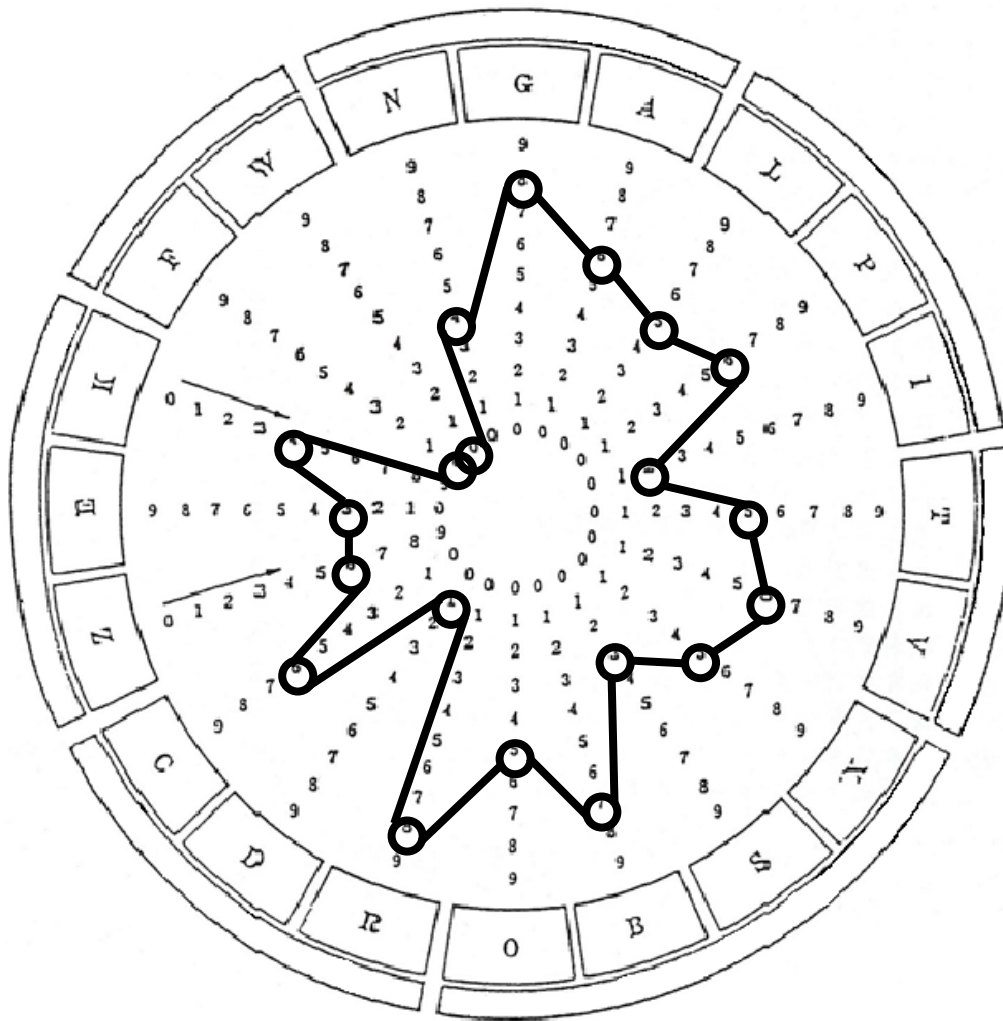
21.	我喜歡做細密的工作	D
	我不容易生氣.....	E
22.	我可以很快很容易就做出決定.....	I
	我的東西放的乾乾淨淨整整齐齊的.....	C
23.	我盡力而為.....	G
	我很友善.....	S
24.	我說話時大家都在聽.....	L
	我手很巧.....	V
25.	我做決定做的很快	I
	我說話說得很快.....	T
26.	我努力工作.....	G
	我想得很多且常做計劃.....	R
27.	我精力充沛.....	V
	我花太多時間思考.....	R
28.	我對人很誠懇.....	S
	我喜歡需要準確性的工作	D
29.	我把東西放在適當位置.....	C
	我總是很愉快.....	E
30.	團體總是做到我要求的事.....	L
	我經常很匆忙.....	T
31.	我總是想做得很完美.....	G
	人家說我從來不會累.....	V
32.	我很容易生氣.....	I
	我做決定做得很慢.....	R
33.	我喜歡作理論工作.....	R
	我喜歡做細節的工作.....	D
34.	別人認為我做事很快.....	T
	別人認為我的東西都弄的乾淨整齊.....	C
35.	我不會交朋友.....	I
	我做決定做的很慢.....	S
36.	我喜歡玩、運動.....	V
	我很愉快.....	E
37.	我會使別人努力工作.....	L
	我隨遇而安.....	I
38.	我總是盡力而為.....	G
	我喜歡每個步驟都做得很仔細.....	D
39.	我做事很快.....	T
	我很容易結交朋友.....	S
40.	我想得很多且常做計劃.....	R
	我把東西放在適當位置.....	C
41.	我跟大家處得很好.....	S
	我脾氣好.....	E
42.	我領導團體.....	L
	我對細節有興趣.....	D
43.	我很努力做事.....	G
	我做事往往很快.....	T
44.	我喜歡做必須四處跑的工作	V
	我喜歡做需要細心的工作.....	D

45.	大家認為我是個好的領導者.....	L
	我花長時間仔細思考.....	R
46.	我喜歡人家告訴我做什麼.....	W
	我起頭的事必須把它做完.....	N
47.	我喜歡取悅我仰慕的人.....	F
	我要做個成功的人.....	A
48.	我喜歡受到公平待遇.....	K
	我喜歡告訴別人怎麼做.....	P
49.	我喜歡做新鮮不同的事.....	Z
	我喜歡談論我如何把事情做成功.....	X
50.	我喜歡結交知己的朋友.....	O
	我喜歡跟一整個群體做朋友.....	B
51.	我喜歡追隨我仰慕的人.....	F
	我做事總是有頭有尾.....	N
52.	我喜歡很明確的指示.....	W
	我喜歡努力工作.....	A
53.	我喜歡新衣服.....	Z
	我喜歡為別人負責.....	P
54.	我喜歡爭辯.....	K
	我喜歡人家注意我.....	X
55.	我喜歡取悅我的主管.....	F
	我對成為團體中的一份子感到興趣.....	B
56.	我避免跟人不同.....	F
	我盡量親近他人.....	O
57.	我喜歡做事做的比別人好.....	A
	我喜歡專注於一件事直到做完為止.....	N
58.	我喜歡和團體合作無間.....	B
	我喜歡幫人做決定.....	P
59.	我讓別人強烈影響我.....	W
	我喜歡得到很多注意.....	X
60.	必要時我會很快改變主意.....	Z
	我試著交很知己的朋友.....	O
61.	我要我的老板喜歡我.....	F
	別人有了錯時我喜歡告訴他.....	K
62.	我喜歡告訴團體該做什麼.....	P
	一件事沒有完成前我不會停止.....	N
63.	我喜歡加入團體.....	B
	我喜歡被團體所注目.....	X
64.	我試著交很知己的朋友.....	O
	我努力成為最好的.....	A
65.	我喜歡人家告訴我怎麼做一件工作.....	W
	我很容易覺得煩.....	Z
66.	做一項工作時我喜歡有很詳細的指示.....	W
	別人使我不悅時我會讓他知道.....	K
67.	我喜歡我所欣賞的人給我建議.....	F
	我喜歡管理別人.....	P
68.	我喜歡別人對我很親密很友善.....	O
	我總試著有頭有尾.....	N

69.	我喜歡被人家邀請.....	B
	我喜歡事情做得比別人好.....	A
70.	我喜歡做有趣的事.....	X
	我喜歡告訴別人要做什麼.....	P
71.	我喜歡接觸新鮮的人與事.....	Z
	我總想要有頭有尾.....	N
72.	我喜歡嘗試新鮮的事物.....	Z
	我比較喜歡與人一起工作，而不喜歡一個人獨自做.....	B
73.	事情出了錯時我有時會怪別人.....	K
	如果有人不喜歡我我會很煩.....	O
74.	我喜歡照別人的指示做事.....	K
	我喜歡取悅我的主管.....	F
75.	我希望自己很風趣.....	X
	我要成為很成功的人.....	A
76.	我要成為群體的一份子.....	B
	我同一個時候不做兩件事.....	N
77.	我希望別人來為團體做決定.....	W
	我喜歡為團體做決定.....	P
78.	我真正受到傷害時我會反擊.....	K
	我喜歡做新鮮不同的事.....	Z
79.	我喜歡做別人期望我做的事.....	F
	我喜歡受人注意.....	X
80.	我喜歡交親密知己的朋友.....	O
	我喜歡給人忠告.....	P
81.	做一項工作時我喜歡有很詳細的指示.....	W
	我喜歡跟人在一起.....	B
82.	我喜歡告訴人怎麼做事.....	P
	我做事情總要盡力而為.....	A
83.	我以我的名聲為榮.....	K
	一件事還沒解決時我不會拋開.....	N
84.	有人不喜歡我時我會很擔憂.....	O
	我喜歡人家注意我.....	X
85.	我喜歡取悅我的主管.....	F
	我喜歡嘗試新鮮不同的事.....	Z
86.	我喜歡照規則行事.....	W
	我喜歡別人很瞭解我.....	O
87.	我喜歡為我所信仰的事物而奮戰.....	K
	我喜歡努力工作.....	A
88.	我喜歡同時做很多事.....	X
	在團體中我喜歡保持沉默.....	N
89.	我有理時我會據理力爭.....	K
	我喜歡屬於一個團體.....	B
90.	我喜歡嘗試新鮮事物.....	Z
	我喜歡把一件困難的事做的很好.....	A

T:5 V:6

Z:6 E:3 K:4



自我分析圖

分析

1. N、G 與 A 檢測個人精力輸出的程度
 - N 是完成一件事情（有始有終）的需求程度
 - G 是勤奮工作的程度
 - A 是成就（功）需求的程度
2. L、P 與 I 檢測個人的領導傾向
 - L 是領導慾望
 - P 是控制他人的需求
 - I 是做決策時感到安定自在的程度
3. T 與 V 檢測個人的生活節奏/步調
 - T 是處理事務的速度需求
 - V 是精力旺盛的程度
4. X、S、B 與 O 檢測個人的社交傾向
 - X 是受人注意的需求
 - S 是社交層面擴張的程度
 - B 是團體歸屬的需求
 - O 是親密關係（close relationship）的需求
5. R、D 與 C 檢測個人的工作型態偏好
 - R 代表注重理論（思考、規劃）的傾向
 - D 是對細節工作有興趣的程度
 - C 是組織能力
6. Z、E 與 K 檢測個人的情緒特質
 - Z 代表變化的需求，愈高分（即愈往圓心方向去）代表變化需求愈高，愈低分則代表不喜改變
 - E 是代表克制情緒的程度（即 EQ）
 - K 代表防衛性的激進程度，分數愈高（即愈往圓心方向去）表示防衛性愈強
7. F 與 W 檢測個人服從領導的程度
 - F 代表支持（取悅）權威的需求
 - W 代表願意接受規範和領導的程度

心得

N、G、A:

我對完成一件事的需求好像沒有那麼高，或許是因為時常努力了卻沒有獲得預期的成果，導致失望、沮喪，讓自己常常懷疑自己是否真的有能力，而放棄，除非是我認為非常有意義、有極高機會完成，我才會持續地將其完成。

我了解我是個願意付諸行動的人，想一想，或許因為常常看到很多激勵人努力的金句俗諺，例如「人一能之幾十之、人十能之幾百之」或是「努力了不一定會成功，但不努力一定不會成功」許多許多。我承認我可能沒有天賦異稟，但是我相信適當且有效的努力，或許成功的機會也就大一些，讓我願意勤奮努力多一些。

我對成功的需求程度也蠻高的，我覺得一件事情努力了許久，換來的卻是失敗，會讓我很失望，所以我總是會想辦法將我在乎的事，做到最好！

L、P、I:

我知道我自己是個有領導慾望的人，我享受在能夠掌握許多訊息的氛圍當中，我也喜歡發號司令的感覺，彷彿自己掌控著一切，會讓我心情很愉悅(但想像中的領導，和實際上的領導，感覺是兩回事XD)。

藉由這個量表，讓我更認識自己，我才發覺，好像真的是許大多數時候，我是不太願意做決策的，或許是因為過往不好的決策經驗(不管做哪個決策，總是會被批評)，讓我內心會有些害怕做決策。

T、V:

我一直以為我是個動作慢吞吞的人，但是量表卻指出，我的處理事務的速度需求較高，讓我左思右想，我想唯一的可能應該是我在處理公事，而且是很重要的事的時候，我就會責任心上身，盡快將事情辦妥，不然其實我做事情總是慢條斯理，甚至是沒有效率…

X、S、B、O:

說到人際關係，我就想到阿德勒心理學闡述的想法：「所有的煩惱都是人際的煩惱」，人際關係是我內心很大的矛盾，喜歡被大家注意，卻也害怕輿論攻擊，當目光越是聚焦在我身上，被談論的機會就越大！

我是一個喜歡交朋友的人，也很願意擴張交友圈，可是對同儕常常在說話上師了禮節，也可能是自視甚高，造成我在與人互動的過程中，會傷害到別人，往往變成他人和我交際的意願不高，加上心理上自卑情結，總覺得是他人不願意和我做朋友，而陷入了惡性循環，導致最後我人際擴張程度不高。

我覺得我對團體歸屬感有很大的需求，可能的原因為年幼時家庭給予的關愛不足，在家庭得不到的關懷，可以從校園和同儕的朋友關係中獲得，又不是跟大多數的人很合得來，因此更珍惜得來不易的知己朋友，更傾向於待在特定的團體當中，製造團體的親密關係。

R、D、C:

我注重思考、理論性質，甚至創意發想，因為我認為這些性質的事物能夠讓我在突破重重難關時，獲得巨大的滿足感、成就感，而且從小就被教育，要靠動腦賺錢，才不用那麼辛苦賺錢，雖然我並不排斥勞力工作，但在家庭中耳濡目染的情況下，讓自己有個目標-未來可以有能力靠理論、思考去賺錢。

根據量表顯示，我是不那麼注重事情的細節，讓我仔細思考了一番，這或許有好有壞，我的想法是，對於各樣事物有大致的了解，擁有相當程度的認識，能對目前所專注的事物有很大的幫助，透過一些相似的例子，或者相同性質的理論，能夠讓我更快速的掌握其大略的知識，但這造成我沒辦法專精於某個領域，也可能錯失了很重要的細節。

我應該算是蠻有組織能力的人，我透過閱讀書籍，收集了很多的方法，學會了很多組織的工具，我喜歡有組織地進行自己該做的事，也喜歡(更多的是需要學習)組織一個群體完成共同的目標！

Z、E、K:

我希望我的生活千變萬化，我厭惡一成不變，生活、課業、工作內容，我需要一定程度的新鮮感，不然持續陷在枯燥乏味的事物中，會讓我覺得無聊，好像人生沒又目標，所以當適應了一個環境，我總是嘗試去改變(當然不是每件事物)，例如:房間的擺設位置(我印象中我曾經兩次花了一整天，將我房間中的所有物品”桌子、床墊”通通搬出房間外，再重新擺設)、學習狀況(我的英文能力不好，高中的時候我自己改變了超多背單字的方式:將要背的單字抄 50 遍、寫中文默寫英文，寫英文默寫中文、重複朗誦該單字得例句等等)，有時候改變了並不是很理想，但更多的是換來更滿意的狀態。

情緒不穩定一直是存在我生命中很大的問題，我很容易陷入負面的情緒當中，也曾多次有輕生的念頭，上了高中，認識了基督教這個信仰，讓我真正意識到這個大問題，嘗試練習改善它，卻沒有想像中的容易，現在的我還是很容易陷入負面情緒，但更多的時候我會很快地跳脫，並且跟自己對話，鼓勵自己正向一些，有時候也會讓自己靜一靜，沉浸在負面情緒中，不是為了控訴自己很糟糕，而是了解為甚麼會有這樣的情緒，是甚麼原因引起的，越認識它，越能掌控它。

隨著歲月的增長，我好像不會對人起防衛心，反而是更願意與人親近，或許也跟信仰有些關係吧，雖然需要承擔可能被背叛的風險，但是我更確信現在的我，這麼做是有幫助的，利人利己。

F、W

沒有想到我順服領域的兩個指標都是 0，可能是因為我在擁有權威時，受到了很多的輿論攻擊，導致有了別人領導時，不願順服的報復心理，或許我沒有那麼不願意服從啦，只是內心當中，有時候會很不認同其他領導者的只是，實際行動上還是願意配合的。(很少支持，多是被動配合)

我希望我的生活千變萬化，我厭惡一成不變，生活、課業、工作內容，我需要一定程度的新鮮感，不然持續陷在枯燥乏味的事物中，會讓我覺得無聊，好像人生沒又目標，所以當適應了一個環境，我總是嘗試去改變(當然不是每件事物)，例如:房間的擺設位置(我印象中我曾經兩次花了一整天，將我房間中的所有物品”桌子、床墊”通通搬出房間外，再重新擺設)、學習狀況(我的英文能力不好，高中的時候我自己改變了超多背單字的方式:將要背的單字抄 50 遍、寫中文默寫英文，寫英文默寫中文、重複朗誦該單字得例句等等)，有時候改變了並不是很理想，但更多的是換來更滿意的狀態。

情緒不穩定一直是存在我生命中很大的問題，我很容易陷入負面的情緒當中，也曾多次有輕生的念頭，上了高中，認識了基督教這個信仰，讓我真正意識到這個大問題，嘗試練習改善它，卻沒有想像中的容易，現在的我還是很容易陷入負面情緒，但更多的時候我會很快地跳脫，並且跟自己對話，鼓勵自己正向一些，有時候也會讓自己靜一靜，沉浸在負面情緒中，不是為了控訴自己很糟糕，而是了解為甚麼會有這樣的情緒，是甚麼原因引起的，越認識它，越能掌控它。

隨著歲月的增長，我好像不會對人起防衛心，反而是更願意與人親近，或許也跟信仰有些關係吧，雖然需要承擔可能被背叛的風險，但是我更確信現在的我，這麼做是有幫助的，利人利己。

F、W

沒有想到我順服領域的兩個指標都是 0，可能是因為我在擁有權威時，受到了很多的輿論攻擊，導致有了別人領導時，不願順服的報復心理，或許我沒有那麼不願意服從啦，只是內心當中，有時候會很不認同其他領導者的只是，實際行動上還是願意配合的。(很少支持，多是被動配合)

周哈里反饋表

說明：寫出同組中每一個人（包括你自己）的優缺點，

活動主持人或許會公佈這張表上所有的看法；你可以不要簽名。

組員姓名	優點	缺點
吳振源 (爸爸)	1. 很穩重 2. 態度積極 3. 很有風度 4. 講道理的好人	1. 專注度較不足，容易分心! 2. 想做的事太多, 不容易成為某方面的達人
陳東玉 (教會牧者)	1. 善良 2. 心思細膩 3. 和睦不太愛爭吵 4. 溫和	1. 容易妥協 2. 比較沒有主見 3. 三分鐘熱度的感覺
吳一晨 (國高中 6 年同學)	1. 做事認真負責 2. 好人一個	1. 對事情不滿，過度表達 2. 做事考慮不周，壞了名聲
吳佳霖 (高中三年同學)	1. 熱忱 2. 有耐心	1. 過於關心他人 2. 或是太毛遂自薦
楊昇樺 (高中三年同學)	1. 對待熟悉或認同的人會超好 2. 很重友情，有難同當 3. 是個值得交心的人	1. 有些時候會鑽牛角尖 2. 思考方式特立獨行

周哈里自我知覺記錄表

說明：在左邊寫下你所知道自己的優缺點；若別人也知道，在該項目後打勾。
在右邊欄位寫下別人針對你的優缺點所給予的反饋

自 己 知 道	別 人 知 道
優 點	優 點
1. 負責任✓ 2. 正義 3. 熱情 4. 唱歌好聽 5. 認真努力✓ 6. 講道理✓ 7. 有耐心✓ 8. 愛好和平✓ 9. 專情 10. 熱心助人	1. 穩重 2. 態度積極 3. 有風度 4. 講道理 5. 善良 6. 心思細膩 7. 和睦不太愛爭吵 8. 溫和 9. 認真負責 10. 熱忱 11. 有耐心 12. 重友情
缺 點	缺 點
1. 控制 2. 說話容易得罪人✓ 3. 健忘 4. 自以為是✓ 5. 容易分心✓ 6. 愛管閒事✓ 7. 常作錯誤決策✓ 8. 三分鐘熱度✓ 9. 愛出風頭 10. 自卑	1. 易分心 2. 想做的事太多，不容易成為某方面的達人 3. 易妥協 4. 沒有主見 5. 三分鐘熱度 6. 對事情不滿，過度表達 7. 做事考慮不周 8. 過於關心他人 9. 太毛遂自薦 10. 時候會鑽牛角尖 11. 思考方式特立獨行

心得

周哈里窗反饋表讓我能夠更多的從別人眼裡看自己，我覺得這是特別有意義的一件事，因為很多時候都是用主觀的角度來看自己，其實他人眼裡的自己不完全是自己想像的那樣，或許更好，或許需要加強。唐太宗曾言：「以銅為鏡，可以正衣冠；以史為鏡，可以知興替；以人為鏡，可以知得失。」，所以透過這個量表，我能更清楚自己的好是什麼，善加利用待人，知道自己的不好，嘗試改進，或減少讓人厭惡的行為，總比常常自我感覺良好或是因為沒有自信，而錯失了很多機會。

周哈里自我知覺記錄表，讓我知道自己目前的情況，為了達成擴展開放我的目標，第一步就是先清楚目前開放我的樣貌，再慢慢地向外拓展，透過前面的反饋表，慢慢地知道自己不認識的自我，透過自己慢慢的對外坦露，讓更多人知道自己內心的想法，或者是我所認識的自我，讓他人不知的隱藏我表現出來讓大家認識。

老師上課時提到，應該多一些自我表露，讓更多的讓別人知道自己的優點、缺點，但身為個性自卑的我，很難在別人面前很有自信的展現自己，這或許和很多人不同，大多時候都會認為，不感於讓別人知道自己的缺點，我正好相反，可能是因為害怕自己無法達到他人的標準，總是先把醜話講在前頭，讓大家清楚我可能沒有想像中的好，不過我認為多一些自信是必要的，因為在他人眼中的自己，並沒有想像中的糟糕，這正是所需要縮減的背脊我領域！，透過更多的認識自己來擴張公眾我的領域，讓我在未來的年日裡，能夠更準確的掌握與人相處的最適距離，也在職涯當中能夠有更好的表現，讓別人可以更精確的了解我，或許就能為我安排最適合自己的位置，能夠適度的發揮自己的長才。

時間存量表－辨識自己的時間強盜

明天我計劃做什麼？	時段	我實際做的是什麼？
早餐時間	0800-0830	賴床
早餐時間	0830-0900	早餐時間
國文作業	0900-0930	教弟弟煎蛋
國文作業	0930-1000	國文作業
彈性時間	1000-1030	國文作業
彈性時間	1030-1100	國文作業
看影片+玩遊戲	1100-1130	看影片+玩遊戲
看影片+玩遊戲	1130-1200	看影片+玩遊戲
午餐+午休時間	1200-1230	看影片+玩遊戲
午餐+午休時間	1230-1300	看影片+玩遊戲
午餐+午休時間	1300-1330	午餐+午休時間
午餐+午休時間	1330-1400	午餐+午休時間
寫程式	1400-1430	寫程式
寫程式	1430-1500	寫程式
讀英文	1500-1530	讀英文
讀英文	1530-1600	讀英文
休息時間	1600-1630	休息時間
休息時間	1630-1700	洗澡
晚餐+交通時間	1700-1730	晚餐+交通時間
晚餐+交通時間	1730-1800	晚餐+交通時間
晚餐+交通時間	1800-1830	晚餐+交通時間
晚餐+交通時間	1830-1900	晚餐+交通時間
教會聚會	1900-1930	教會聚會
教會聚會	1930-2000	教會聚會
教會聚會	2000-2030	教會聚會
教會聚會	2030-2100	教會聚會
回家交通	2100-2130	教會聚會
回家交通	2130-2200	回家交通
看課外書	2200-2230	讀英文
看課外書	2230-2300	讀英文
看課外書	2300-2330	準備睡覺
看課外書	2330-2400	準備睡覺
準備睡覺	2400-0030	準備睡覺
準備睡覺	0030-0100	準備睡覺

有多少時間是按照原定計劃執行？ _____14_____小時

有多少時間是未照原定計劃執行？ _____3_____小時

列出你辨識出的『時間強盜』（即經常性搶走你的時間之項目）：看影片、玩遊戲

時間存量表－辨識自己的時間強盜

明天我計劃做什麼？	時段	我實際做的是什麼？
睡覺	0800-0830	睡覺
睡覺	0830-0900	睡覺
睡覺	0900-0930	看影片
睡覺	0930-1000	看影片
早餐時間	1000-1030	早餐時間
早餐時間	1030-1100	早餐時間
看影片+玩遊戲	1100-1130	看影片+玩遊戲
看影片+玩遊戲	1130-1200	看影片+玩遊戲
午餐+午休時間	1200-1230	午餐+午休時間
午餐+午休時間	1230-1300	午餐+午休時間
午餐+午休時間	1300-1330	午餐+午休時間
午餐+午休時間	1330-1400	午餐+午休時間
朋友聚會	1400-1430	看影片+玩遊戲
朋友聚會	1430-1500	看影片+玩遊戲
朋友聚會	1500-1530	坐車回宿舍
朋友聚會	1530-1600	坐車回宿舍
朋友聚會	1600-1630	坐車回宿舍
朋友聚會	1630-1700	坐車回宿舍
朋友聚會	1700-1730	晚餐時間
朋友聚會	1730-1800	晚餐時間
晚餐時間	1800-1830	朋友聚會
晚餐時間	1830-1900	朋友聚會
晚餐時間	1900-1930	朋友聚會
晚餐時間	1930-2000	朋友聚會
休息時間	2000-2030	朋友聚會
休息時間	2030-2100	朋友聚會
休息時間	2100-2130	朋友聚會
休息時間	2130-2200	朋友聚會
看課內、課外書、做作業	2200-2230	洗澡
看課內、課外書、做作業	2230-2300	做作業
看課內、課外書、做作業	2300-2330	準備睡覺
看課內、課外書、做作業	2330-2400	準備睡覺
準備睡覺	2400-0030	準備睡覺
準備睡覺	0030-0100	準備睡覺

有多少時間是按照原定計劃執行？ _____ 5 _____ 小時

有多少時間是未照原定計劃執行？ _____ 12 _____ 小時

列出你辨識出的『時間強盜』（即經常性搶走你的時間之項目）：計畫改變、睡覺

時間存量表－辨識自己的時間強盜

明天我計劃做什麼？	時段	我實際做的是什麼？
讀英文(丟衣服進洗衣機)	0800-0830	讀英文(丟衣服進洗衣機)
讀英文(丟衣服進烘衣機)	0830-0900	讀英文(丟衣服進洗衣機)
早餐時間	0900-0930	早餐時間
閱讀書籍	0930-1000	早餐時間
國文	1000-1030	國文
國文	1030-1100	國文
國文	1100-1130	國文
國文	1130-1200	國文
午餐、午休時間(Sunny)	1200-1230	午餐、午休時間(Sunny)
午餐、午休時間	1230-1300	午餐、午休時間
午餐、午休時間	1300-1330	午餐、午休時間
英文聽講	1330-1400	英文聽講
英文聽講	1400-1430	英文聽講
英文聽講	1430-1500	英文聽講
英文聽講	1500-1530	英文聽講
彈性時間	1530-1600	休息、準備打球
運動時間(Table Tennis)	1600-1630	休息、準備打球
運動時間	1630-1700	運動時間(Table Tennis)
彈性時間	1700-1730	運動時間
彈性時間	1730-1800	運動時間
複習國文、英文	1800-1830	晚餐時間
複習國文、英文	1830-1900	複習國文、英文
彈性時間	1900-1930	複習國文、英文
彈性時間	1930-2000	預習資訊管理導論
預習資訊管理導論	2000-2030	預習資訊管理導論
預習資訊管理導論	2030-2100	休息、洗澡
休息時間	2100-2130	交際時間、散步、聊天
休息時間	2130-2200	交際時間、散步、聊天
娛樂時間	2200-2230	交際時間、散步、聊天
娛樂時間	2230-2300	交際時間、散步、聊天
娛樂時間	2300-2330	交際時間、散步、聊天
娛樂時間	2330-2400	交際時間、散步、聊天
準備睡覺	2400-0030	準備睡覺
準備睡覺	0030-0100	準備睡覺

有多少時間是按照原定計劃執行？ _____ 15.5 _____ 小時

有多少時間是未照原定計劃執行？ _____ 1.5 _____ 小時

列出你辨識出的『時間強盜』(即經常性搶走你的時間之項目)：時間延誤

時間存量表－辨識自己的時間強盜

明天我計劃做什麼？	時段	我實際做的是什麼？
早餐時間	0800-0830	早餐時間
打掃時間	0830-0900	打掃時間
資訊管理導論	0900-0930	資訊管理導論
資訊管理導論	0930-1000	資訊管理導論
資訊管理導論	1000-1030	資訊管理導論
資訊管理導論	1030-1100	資訊管理導論
資訊管理導論	1100-1130	資訊管理導論
資訊管理導論	1130-1200	資訊管理導論
午餐、午休時間	1200-1230	午餐、午休時間
午餐、午休時間	1230-1300	午餐、午休時間
午餐、午休時間	1300-1330	午餐、午休時間
午餐、午休時間	1330-1400	午餐、午休時間
彈性時間	1400-1430	散步、逛街、旅遊
複習資訊管理導論	1430-1500	散步、逛街、旅遊
複習資訊管理導論	1500-1530	複習資訊管理導論
彈性時間	1530-1600	網路概論
彈性時間	1600-1630	網路概論
預習 C 語言、網路概論	1630-1700	網路概論
預習 C 語言、網路概論	1700-1730	休息、小憩
彈性時間	1730-1800	聊天、散心
運動時間(volleyball)	1800-1830	跑步
運動時間	1830-1900	跑步
運動時間	1900-1930	打籃球
運動時間	1930-2000	打籃球
運動時間	2000-2030	洗澡
運動時間	2030-2100	交通
休息時間	2100-2130	吃晚餐、點心、宵夜
休息時間	2130-2200	吃晚餐、點心、宵夜
娛樂時間	2200-2230	預習 C 語言
娛樂時間	2230-2300	預習 C 語言
娛樂時間	2300-2330	預習 C 語言
娛樂時間	2330-2400	交通
準備睡覺	2400-0030	聊天、散心
準備睡覺	0030-0100	聊天、散心

有多少時間是按照原定計劃執行？ _____ 14 _____ 小時

有多少時間是未照原定計劃執行？ _____ 3 _____ 小時

列出你辨識出的『時間強盜』（即經常性搶走你的時間之項目）：偷懶休息

時間存量表－辨識自己的時間強盜

明天我計劃做什麼？	時段	我實際做的是什麼？
程式設計	0800-0830	程式設計
程式設計	0830-0900	程式設計
程式設計	0900-0930	程式設計
程式設計	0930-1000	程式設計
程式設計實習	1000-1030	程式設計實習
程式設計實習	1030-1100	程式設計實習
程式設計實習	1100-1130	程式設計實習
程式設計實習	1130-1200	程式設計實習
午餐、午休時間	1200-1230	午餐、午休時間
午餐、午休時間	1230-1300	午餐、午休時間
午餐、午休時間	1300-1330	午餐、午休時間
商用資料通訊	1330-1400	商用資料通訊
商用資料通訊	1400-1430	商用資料通訊
商用資料通訊	1430-1500	商用資料通訊
商用資料通訊	1500-1530	商用資料通訊
商用資料通訊	1530-1600	商用資料通訊
商用資料通訊	1600-1630	洗澡
休息	1630-1700	休息
通車回家	1700-1730	休息
通車回家	1730-1800	休息
通車回家	1800-1830	通車回家
通車回家	1830-1900	通車回家
彈性時間	1900-1930	晚餐時間
彈性時間	1930-2000	通車回家
晚餐時間	2000-2030	通車回家
晚餐時間	2030-2100	看影片、玩遊戲
彈性時間	2100-2130	看影片、玩遊戲
彈性時間	2130-2200	看影片、玩遊戲
娛樂時間	2200-2230	看影片、玩遊戲
娛樂時間	2230-2300	看影片、玩遊戲
娛樂時間	2300-2330	看影片、玩遊戲
娛樂時間	2330-2400	看影片、玩遊戲
準備睡覺	2400-0030	準備睡覺
準備睡覺	0030-0100	準備睡覺

有多少時間是按照原定計劃執行？ _____15_____小時

有多少時間是未照原定計劃執行？ _____2_____小時

列出你辨識出的『時間強盜』（即經常性搶走你的時間之項目）：計畫延誤

時間存量表－辨識自己的時間強盜

明天我計劃做什麼？	時段	我實際做的是什麼？
睡覺	0800-0830	睡覺
睡覺	0830-0900	睡覺
睡覺	0900-0930	睡覺
睡覺	0930-1000	睡覺
練吉他	1000-1030	睡覺
練吉他	1030-1100	睡覺
練吉他	1100-1130	練吉他
練吉他	1130-1200	練吉他
午餐、午休時間	1200-1230	午餐、午休時間
午餐、午休時間	1230-1300	午餐、午休時間
午餐、午休時間	1300-1330	午餐、午休時間
午餐、午休時間	1330-1400	午餐、午休時間
英文聽講作業	1400-1430	英文聽講作業
英文聽講作業	1430-1500	英文聽講作業
彈性時間	1500-1530	看影片、玩遊戲
彈性時間	1530-1600	看影片、玩遊戲
程式設計作業	1600-1630	程式設計作業
程式設計作業	1630-1700	程式設計作業
彈性時間	1700-1730	看影片、玩遊戲
彈性時間	1730-1800	看影片、玩遊戲
晚餐時間	1800-1830	娛樂時間
晚餐時間	1830-1900	娛樂時間
晚餐時間	1900-1930	晚餐時間
晚餐時間	1930-2000	晚餐時間
休息	2000-2030	洗澡
休息	2030-2100	看影片、玩遊戲
娛樂時間	2100-2130	看影片、玩遊戲
娛樂時間	2130-2200	看影片、玩遊戲
娛樂時間	2200-2230	書籍:刻意練習
娛樂時間	2230-2300	書籍:刻意練習
閱讀書籍	2300-2330	書籍:刻意練習
閱讀書籍	2330-2400	書籍:刻意練習
準備睡覺	2400-0030	書籍:刻意練習
準備睡覺	0030-0100	書籍:刻意練習

有多少時間是按照原定計劃執行？ _____ 15 _____ 小時

有多少時間是未照原定計劃執行？ _____ 2 _____ 小時

列出你辨識出的『時間強盜』（即經常性搶走你的時間之項目）：賴床

時間存量表－辨識自己的時間強盜

明天我計劃做什麼？	時段	我實際做的是什麼？
睡覺	0800-0830	睡覺
睡覺	0830-0900	睡覺
睡覺	0900-0930	睡覺
睡覺	0930-1000	睡覺
準備爬山	1000-1030	準備爬山
準備爬山	1030-1100	準備爬山
出發交通時間(早餐)	1100-1130	交通時間
出發交通時間	1130-1200	交通時間
出發交通時間	1200-1230	交通時間
爬山	1230-1300	爬山
爬山	1300-1330	爬山
爬山	1330-1400	爬山
爬山	1400-1430	爬山
爬山	1430-1500	爬山
爬山	1500-1530	爬山
爬山	1530-1600	爬山
爬山	1600-1630	爬山
爬山	1630-1700	晚餐時間
晚餐時間	1700-1730	晚餐時間
晚餐時間	1730-1800	晚餐時間
晚餐時間	1800-1830	回家交通時間
晚餐時間	1830-1900	回家交通時間
回家交通時間	1900-1930	回家交通時間
回家交通時間	1930-2000	休息
回家交通時間	2000-2030	休息
休息	2030-2100	洗澡
休息	2100-2130	看影片、刷系統
娛樂時間	2130-2200	看影片、刷系統
娛樂時間	2200-2230	看影片、刷系統
娛樂時間	2230-2300	看影片、刷系統
娛樂時間	2300-2330	玩遊戲
娛樂時間	2330-2400	玩遊戲
準備睡覺	2400-0030	準備睡覺
準備睡覺	0030-0100	準備睡覺

有多少時間是按照原定計劃執行？ _____ 14 _____ 小時

有多少時間是未照原定計劃執行？ _____ 3 _____ 小時

列出你辨識出的『時間強盜』(即經常性搶走你的時間之項目): 計畫提早

時間存量表－辨識自己的時間強盜

明天我計劃做什麼？	時段	我實際做的是什麼？
睡覺	0800-0830	睡覺
睡覺	0830-0900	睡覺
睡覺	0900-0930	玩遊戲
睡覺	0930-1000	玩遊戲
玩遊戲	1000-1030	玩遊戲
玩遊戲	1030-1100	玩遊戲
交際時間	1100-1130	朋友來家裡玩
交際時間	1130-1200	朋友來家裡玩
交際時間(吃冰)	1200-1230	吃剉冰
交際時間	1230-1300	吃剉冰
交際時間	1300-1330	聊天、散心
交際時間	1330-1400	聊天、散心
交際時間	1400-1430	午餐、午休時間
交際時間	1430-1500	午餐、午休時間
彈性時間	1500-1530	午餐、午休時間
彈性時間	1530-1600	午餐、午休時間
刷系統	1600-1630	刷系統
刷系統	1630-1700	刷系統
刷系統	1700-1730	刷系統
刷系統	1730-1800	刷系統
彈性時間	1800-1830	刷系統
彈性時間	1830-1900	刷系統
彈性時間	1900-1930	刷系統
晚餐時間	1930-2000	晚餐時間
晚餐時間	2000-2030	晚餐時間
彈性時間	2030-2100	看影片、玩遊戲
休息	2100-2130	看影片、玩遊戲
休息	2130-2200	看影片、玩遊戲
娛樂時間	2200-2230	看影片、玩遊戲
娛樂時間	2230-2300	看影片、玩遊戲
娛樂時間	2300-2330	看影片、玩遊戲
娛樂時間	2330-2400	洗澡
準備睡覺	2400-0030	準備睡覺
準備睡覺	0030-0100	準備睡覺

有多少時間是按照原定計劃執行？ _____16_____小時

有多少時間是未照原定計劃執行？ _____1_____小時

列出你辨識出的『時間強盜』(即經常性搶走你的時間之項目)：提早起床

時間存量表－辨識自己的時間強盜

明天我計劃做什麼？	時段	我實際做的是什麼？
睡覺	0800-0830	睡覺
睡覺	0830-0900	睡覺
睡覺	0900-0930	睡覺
睡覺	0930-1000	睡覺
看影片	1000-1030	看影片
看影片	1030-1100	看影片
看影片	1100-1130	看影片
看影片	1130-1200	看影片
午餐、午休時間	1200-1230	午餐、午休時間
午餐、午休時間	1230-1300	午餐、午休時間
午餐、午休時間	1300-1330	午餐、午休時間
午餐、午休時間	1330-1400	午餐、午休時間
彈性時間	1400-1430	刷系統
彈性時間	1430-1500	刷系統
刷系統	1500-1530	刷系統
刷系統	1530-1600	刷系統
刷系統	1600-1630	刷系統
刷系統	1630-1700	刷系統
刷系統	1700-1730	睡覺
刷系統	1730-1800	睡覺
晚餐時間	1800-1830	睡覺
晚餐時間	1830-1900	睡覺
晚餐時間	1900-1930	睡覺
晚餐時間	1930-2000	睡覺
看影片、玩遊戲	2000-2030	晚餐時間
看影片、玩遊戲	2030-2100	晚餐時間
休息時間	2100-2130	休息時間
休息時間	2130-2200	洗澡
看影片、玩遊戲	2200-2230	看影片、玩遊戲
看影片、玩遊戲	2230-2300	看影片、玩遊戲
看影片、玩遊戲	2300-2330	看影片、玩遊戲
看影片、玩遊戲	2330-2400	看影片、玩遊戲
準備睡覺	2400-0030	準備睡覺
準備睡覺	0030-0100	準備睡覺

有多少時間是按照原定計劃執行？ _____13_____小時

有多少時間是未照原定計劃執行？ _____4_____小時

列出你辨識出的『時間強盜』（即經常性搶走你的時間之項目）：睡覺

時間存量表－辨識自己的時間強盜

明天我計劃做什麼？	時段	我實際做的是什麼？
坐車回學校(先去看阿嬤)	0800-0830	準備坐車回學校
坐車回學校	0830-0900	準備坐車回學校
坐車回學校	0900-0930	探望阿嬤
坐車回學校	0930-1000	探望阿嬤
坐車回學校	1000-1030	吃潤餅
坐車回學校	1030-1100	吃潤餅
坐車回學校	1100-1130	探望阿嬤
坐車回學校	1130-1200	探望阿嬤
午餐、午休時間	1200-1230	坐車回學校
午餐、午休時間	1230-1300	坐車回學校
午餐、午休時間	1300-1330	坐車回學校
午餐、午休時間	1330-1400	坐車回學校
彈性時間	1400-1430	下午茶時間
彈性時間	1430-1500	下午茶時間
刷系統	1500-1530	刷系統
刷系統	1530-1600	刷系統
刷系統	1600-1630	刷系統
刷系統	1630-1700	刷系統
晚餐時間	1700-1730	刷系統
晚餐時間	1730-1800	刷系統
晚餐時間	1800-1830	晚餐時間
晚餐時間	1830-1900	晚餐時間
彈性時間	1900-1930	去載同學回學校
彈性時間	1930-2000	去載同學回學校
交際時間	2000-2030	去載同學回學校
交際時間	2030-2100	聊天、談心
休息	2100-2130	聊天、談心
休息	2130-2200	聊天、談心
讀書	2200-2230	洗澡
讀書	2230-2300	吃宵夜
讀書	2300-2330	預習資訊管理導論
讀書	2330-2400	預習資訊管理導論
準備睡覺	2400-0030	準備睡覺
準備睡覺	0030-0100	準備睡覺

有多少時間是按照原定計劃執行？ _____16_____小時

有多少時間是未照原定計劃執行？ _____1_____小時

列出你辨識出的『時間強盜』(即經常性搶走你的時間之項目)：計畫變動

時間存量表－辨識自己的時間強盜

明天我計劃做什麼？	時段	我實際做的是什麼？
讀英文	0800-0830	讀英文
讀英文	0830-0900	讀英文
資訊管理導論	0900-0930	資訊管理導論
資訊管理導論	0930-1000	資訊管理導論
資訊管理導論	1000-1030	資訊管理導論
資訊管理導論	1030-1100	資訊管理導論
資訊管理導論	1100-1130	資訊管理導論
資訊管理導論	1130-1200	資訊管理導論
午餐、午休時間	1200-1230	午餐、午休時間
午餐、午休時間	1230-1300	午餐、午休時間
午餐、午休時間	1300-1330	午餐、午休時間
做測驗	1330-1400	做測驗
做測驗	1400-1430	做測驗
預習程式設計	1430-1500	複習資訊管理導論
預習程式設計	1500-1530	複習資訊管理導論
彈性時間	1530-1600	休息、發呆、聊天
彈性時間	1600-1630	休息、發呆、聊天
預習商用資料通訊	1630-1700	預習商用資料通訊
預習商用資料通訊	1700-1730	預習商用資料通訊
彈性時間	1730-1800	休息、換衣服、準備運動
運動時間	1800-1830	運動時間
運動時間	1830-1900	運動時間
運動時間	1900-1930	運動時間
運動時間	1930-2000	運動時間
運動時間	2000-2030	運動時間
運動時間	2030-2100	運動時間
休息	2100-2130	吃消夜
休息	2130-2200	吃消夜
複習資訊管理導論	2200-2230	吃消夜
複習資訊管理導論	2230-2300	玩遊戲
彈性時間	2300-2330	玩遊戲
彈性時間	2330-2400	洗澡
準備睡覺	2400-0030	預習商用資料通訊
準備睡覺	0030-0100	預習商用資料通訊

有多少時間是按照原定計劃執行？ _____ 15 _____ 小時

有多少時間是未照原定計劃執行？ _____ 2 _____ 小時

列出你辨識出的『時間強盜』（即經常性搶走你的時間之項目）：跟朋友吃消夜

時間存量表－辨識自己的時間強盜

明天我計劃做什麼？	時段	我實際做的是什麼？
程式設計	0800-0830	程式設計
程式設計	0830-0900	程式設計
程式設計	0900-0930	程式設計
程式設計	0930-1000	程式設計
程式設計實習	1000-1030	程式設計實習
程式設計實習	1030-1100	程式設計實習
程式設計實習	1100-1130	程式設計實習
程式設計實習	1130-1200	程式設計實習
午餐、午休時間	1200-1230	午餐、午休時間
午餐、午休時間	1230-1300	午餐、午休時間
午餐、午休時間	1300-1330	午餐、午休時間
商用資料通訊	1330-1400	商用資料通訊
商用資料通訊	1400-1430	商用資料通訊
商用資料通訊	1430-1500	商用資料通訊
商用資料通訊	1500-1530	商用資料通訊
商用資料通訊	1530-1600	商用資料通訊
商用資料通訊	1600-1630	商用資料通訊
彈性時間	1630-1700	刷電腦
晚餐、休息時間	1700-1730	刷電腦
晚餐、休息時間	1730-1800	刷電腦
晚餐、休息時間	1800-1830	晚餐時間
晚餐、休息時間	1830-1900	晚餐時間
複習商用資料通訊	1900-1930	複習商用資料通訊
複習商用資料通訊	1930-2000	複習商用資料通訊
彈性時間	2000-2030	刷電腦
彈性時間	2030-2100	刷電腦
複習程式設計	2100-2130	複習商用資料通訊
複習程式設計	2130-2200	複習商用資料通訊
彈性時間	2200-2230	聊天
彈性時間	2230-2300	洗澡
管理心理學作業	2300-2330	管理心理學作業
管理心理學作業	2330-2400	管理心理學作業
準備睡覺	2400-0030	準備睡覺
準備睡覺	0030-0100	準備睡覺

有多少時間是按照原定計劃執行？ _____16_____小時

有多少時間是未照原定計劃執行？ _____1_____小時

列出你辨識出的『時間強盜』（即經常性搶走你的時間之項目）：複習錯科目

時間存量表－辨識自己的時間強盜

明天我計劃做什麼？	時段	我實際做的是什麼？
英文讀寫	0800-0830	英文讀寫
英文讀寫	0830-0900	英文讀寫
英文讀寫	0900-0930	英文讀寫
英文讀寫	0930-1000	英文讀寫
管理心理學	1000-1030	管理心理學
管理心理學	1030-1100	管理心理學
管理心理學	1100-1130	管理心理學
管理心理學	1130-1200	管理心理學
管理心理學	1200-1230	管理心理學
管理心理學	1230-1300	管理心理學
午餐、午休時間	1300-1330	午餐、午休時間
午餐、午休時間	1330-1400	午餐、午休時間
午餐、午休時間	1400-1430	午餐、午休時間
午餐、午休時間	1430-1500	午餐、午休時間
彈性時間	1500-1530	睡覺
體育	1530-1600	體育
體育	1600-1630	體育
體育	1630-1700	體育
體育	1700-1730	體育
洗澡	1730-1800	洗澡
宏觀國際英文課	1800-1830	宏觀國際英文課
宏觀國際英文課	1830-1900	宏觀國際英文課
宏觀國際英文課	1900-1930	宏觀國際英文課
宏觀國際英文課	1930-2000	宏觀國際英文課
彈性時間	2000-2030	和朋友玩
彈性時間	2030-2100	和朋友玩
資訊管理導論作業	2100-2130	和朋友玩
資訊管理導論作業	2130-2200	和朋友玩
預習互動式網頁	2200-2230	和朋友玩
預習互動式網頁	2230-2300	和朋友玩
讀英文	2300-2330	和朋友玩
讀英文	2330-2400	和朋友玩
準備睡覺	2400-0030	準備睡覺
準備睡覺	0030-0100	準備睡覺

有多少時間是按照原定計劃執行？ _____ 14 _____ 小時

有多少時間是未照原定計劃執行？ _____ 3 _____ 小時

列出你辨識出的『時間強盜』（即經常性搶走你的時間之項目）：和朋友玩

時間存量表－辨識自己的時間強盜

明天我計劃做什麼？	時段	我實際做的是什麼？
自然生命科學	0800-0830	自然生命科學
自然生命科學	0830-0900	自然生命科學
自然生命科學	0900-0930	自然生命科學
自然生命科學	0930-1000	自然生命科學
互動式網頁設計	1000-1030	互動式網頁設計
互動式網頁設計	1030-1100	互動式網頁設計
互動式網頁設計	1100-1130	互動式網頁設計
互動式網頁設計	1130-1200	互動式網頁設計
午休、午餐時間	1200-1230	互動式網頁設計
午休、午餐時間	1230-1300	互動式網頁設計
午休、午餐時間	1300-1330	午休、午餐時間
午休、午餐時間	1330-1400	午休、午餐時間
彈性時間	1400-1430	午休、午餐時間
複習商用資料通訊	1430-1500	複習商用資料通訊
複習商用資料通訊	1500-1530	複習商用資料通訊
彈性時間	1530-1600	複習商用資料通訊
彈性時間	1600-1630	複習商用資料通訊
讀英文	1630-1700	讀英文
讀英文	1700-1730	讀英文
彈性時間	1730-1800	準備運動
運動時間	1800-1830	運動時間
運動時間	1830-1900	運動時間
運動時間	1900-1930	運動時間
運動時間	1930-2000	運動時間
運動時間	2000-2030	運動時間
運動時間	2030-2100	運動時間
休息	2100-2130	洗澡
休息	2130-2200	吃宵夜
閱讀	2200-2230	吃宵夜
閱讀	2230-2300	聊天、散心
閱讀	2300-2330	聊天、散心
閱讀	2330-2400	聊天、散心
準備睡覺	2400-0030	準備睡覺
準備睡覺	0030-0100	準備睡覺

有多少時間是按照原定計劃執行？ _____15_____小時

有多少時間是未照原定計劃執行？ _____2_____小時

列出你辨識出的『時間強盜』（即經常性搶走你的時間之項目）：朋友吃消夜聊天

時間存量表－辨識自己的時間強盜

明天我計劃做什麼？	時段	我實際做的是什麼？
睡覺	0800-0830	睡覺
睡覺	0830-0900	睡覺
睡覺	0900-0930	睡覺
睡覺	0930-1000	睡覺
看影片、看課外書	1000-1030	睡覺
看影片、看課外書	1030-1100	睡覺
看影片、看課外書	1100-1130	看影片
看影片、看課外書	1130-1200	看影片
午餐、午休時間	1200-1230	午餐、午休時間
午餐、午休時間	1230-1300	午餐、午休時間
午餐、午休時間	1300-1330	走走晃晃、聊天、散心
午餐、午休時間	1330-1400	走走晃晃、聊天、散心
交際時間	1400-1430	走走晃晃、聊天、散心
交際時間	1430-1500	走走晃晃、聊天、散心
彈性時間	1500-1530	刷系統
彈性時間	1530-1600	刷系統
刷系統	1600-1630	刷系統
刷系統	1630-1700	刷系統
晚餐時間	1700-1730	晚餐時間
晚餐時間	1730-1800	晚餐時間
晚餐時間	1800-1830	睡覺
晚餐時間	1830-1900	睡覺
彈性時間	1900-1930	資訊管理作業(構思)
彈性時間	1930-2000	資訊管理作業
資訊管理作業	2000-2030	資訊管理作業
資訊管理作業	2030-2100	資訊管理作業
彈性時間	2100-2130	看影片
彈性時間	2130-2200	看影片
看影片、看課外書	2200-2230	看影片
看影片、看課外書	2230-2300	看影片
看影片、看課外書	2300-2330	看影片
看影片、看課外書	2330-2400	看影片
準備睡覺	2400-0030	準備睡覺
準備睡覺	0030-0100	準備睡覺

有多少時間是按照原定計劃執行？ _____15_____小時

有多少時間是未照原定計劃執行？ _____2_____小時

列出你辨識出的『時間強盜』(即經常性搶走你的時間之項目)：賴床

時間存量表－辨識自己的時間強盜

明天我計劃做什麼？	時段	我實際做的是什麼？
睡覺	0800-0830	睡覺
睡覺	0830-0900	睡覺
彈性時間	0900-0930	睡覺
彈性時間	0930-1000	睡覺
預習國文	1000-1030	預習國文
預習國文	1030-1100	預習國文
彈性時間	1100-1130	聽音樂、發呆
彈性時間	1130-1200	聽音樂、發呆
午餐、午休時間	1200-1230	午餐、午休時間
午餐、午休時間	1230-1300	午餐、午休時間
午餐、午休時間	1300-1330	午餐、午休時間
午餐、午休時間	1330-1400	午餐、午休時間
複習資管導論	1400-1430	重灌電腦
複習資管導論	1430-1500	重灌電腦
複習資管導論	1500-1530	重灌電腦
複習資管導論	1530-1600	重灌電腦
彈性時間	1600-1630	聊天、散心
彈性時間	1630-1700	聊天、散心
晚餐時間	1700-1730	聊天、散心
晚餐時間	1730-1800	聊天、散心
晚餐時間	1800-1830	晚餐時間
晚餐時間	1830-1900	晚餐時間
複習商用資料通訊	1900-1930	晚餐時間
複習商用資料通訊	1930-2000	晚餐時間
複習商用資料通訊	2000-2030	聊天、散心
複習商用資料通訊	2030-2100	聊天、散心
彈性時間	2100-2130	複習商用資料通訊
彈性時間	2130-2200	複習商用資料通訊
寫程式	2200-2230	複習商用資料通訊
寫程式	2230-2300	複習商用資料通訊
讀英文	2300-2330	複習商用資料通訊
讀英文	2330-2400	複習商用資料通訊
準備睡覺	2400-0030	準備睡覺
準備睡覺	0030-0100	準備睡覺

有多少時間是按照原定計劃執行？ _____ 11 _____ 小時

有多少時間是未照原定計劃執行？ _____ 6 _____ 小時

列出你辨識出的『時間強盜』（即經常性搶走你的時間之項目）：時間掌握不好

時間存量表－辨識自己的時間強盜

明天我計劃做什麼？	時段	我實際做的是什麼？
讀英文	0800-0830	睡覺
讀英文	0830-0900	睡覺
閱讀書籍	0900-0930	睡覺
閱讀書籍	0930-1000	準備上課
國文	1000-1030	國文
國文	1030-1100	國文
國文	1100-1130	國文
國文	1130-1200	國文
午餐、午休時間	1200-1230	午餐、午休時間
午餐、午休時間	1230-1300	午餐、午休時間
午餐、午休時間	1300-1330	午餐、午休時間
英文聽說	1330-1400	英文聽說
英文聽說	1400-1430	英文聽說
英文聽說	1430-1500	英文聽說
英文聽說	1500-1530	英文聽說
彈性時間	1530-1600	語言中心讀英文
運動時間	1600-1630	語言中心讀英文
運動時間	1630-1700	語言中心讀英文
運動時間	1700-1730	語言中心讀英文
彈性時間	1730-1800	運動時間
晚餐時間	1800-1830	運動時間
晚餐時間	1830-1900	出門買東西
彈性時間	1900-1930	出門買東西
彈性時間	1930-2000	晚餐時間
複習+預習資管導論	2000-2030	晚餐時間
複習+預習資管導論	2030-2100	晚餐時間
複習+預習資管導論	2100-2130	複習+預習資管導論
複習+預習資管導論	2130-2200	複習+預習資管導論
彈性時間	2200-2230	複習+預習資管導論
彈性時間	2230-2300	複習+預習資管導論
寫程式	2300-2330	複習+預習資管導論
寫程式	2330-2400	複習+預習資管導論
準備睡覺	2400-0030	準備睡覺
準備睡覺	0030-0100	準備睡覺

有多少時間是按照原定計劃執行？ _____10_____小時

有多少時間是未照原定計劃執行？ _____7_____小時

列出你辨識出的『時間強盜』（即經常性搶走你的時間之項目）：計畫改變

時間存量表－辨識自己的時間強盜

明天我計劃做什麼？	時段	我實際做的是什麼？
準備上課	0800-0830	準備上課
打掃	0830-0900	打掃
資訊管理導論	0900-0930	資訊管理導論
資訊管理導論	0930-1000	資訊管理導論
資訊管理導論	1000-1030	資訊管理導論
資訊管理導論	1030-1100	資訊管理導論
資訊管理導論	1100-1130	資訊管理導論
資訊管理導論	1130-1200	資訊管理導論
午餐、午休時間	1200-1230	午餐、午休時間
午餐、午休時間	1230-1300	午餐、午休時間
午餐、午休時間	1300-1330	午餐、午休時間
彈性時間	1330-1400	睡覺
複習+預習商用資料通訊	1400-1430	複習+預習商用資料通訊
複習+預習商用資料通訊	1430-1500	複習+預習商用資料通訊
複習+預習商用資料通訊	1500-1530	複習+預習商用資料通訊
複習+預習商用資料通訊	1530-1600	複習+預習商用資料通訊
彈性時間	1600-1630	看影片
彈性時間	1630-1700	看影片
晚餐時間	1700-1730	晚餐時間
晚餐時間	1730-1800	晚餐時間
彈性時間	1800-1830	讀英文
彈性時間	1830-1900	讀英文
讀英文	1900-1930	寫程式
讀英文	1930-2000	寫程式
彈性時間	2000-2030	寫程式
彈性時間	2030-2100	寫程式
打程式	2100-2130	打麻將
打程式	2130-2200	打麻將
彈性時間	2200-2230	打麻將
彈性時間	2230-2300	打麻將
休息、聽音樂	2300-2330	洗澡
休息、聽音樂	2330-2400	準備睡覺
準備睡覺	2400-0030	準備睡覺
準備睡覺	0030-0100	準備睡覺

有多少時間是按照原定計劃執行？ _____15_____小時

有多少時間是未照原定計劃執行？ _____2_____小時

列出你辨識出的『時間強盜』（即經常性搶走你的時間之項目）：打麻將

心得

時間存量表讓我學習規劃自己的時間，並且督促自己要在正確的時間做預先規劃好的事，很多時候是因為自己的貪睡或者要和朋友出去玩，而壞了整個規劃好的行程表，因此往後可能需要更多的檢視自己的睡眠時間，甚至檢視自己的睡眠品質，我稍微看了一些關於睡眠的書籍：

1. 人體的生理時鐘及器官的休息時間很重要，大多是在晚上 10 點到凌晨進行休息。
2. 睡眠的一個週期大多為一個半小時為一個單位，若是錯過了醒來的時間，多稅少睡都可能導致身體更累。

由於生理開始習慣晚睡，所以我做出的調整是，盡量在 12 點前準備睡覺，並計算一個半小時為單位的睡眠，設定六點的鬧鐘，若是沒有醒來便自動貪睡一個半小時，透過檢視自我的睡眠品質，進行一些調整，確實良好的睡眠品質能使我醒來時較不那麼疲憊，也就比較沒理由貪睡、賴床。

有時候即使睡很好還是會想賴在床上不想起來，進而影響整個時間的計畫，我就發現了一套蠻有趣的法則-五秒鐘法則，常常因為大腦猶豫是否去做，而拖延沒有去做，五秒法則帶給我很大的益處，當大腦因為懶惰而猶豫是否去做時，5、4、3、2、1、開始執行吧！很多事都能如此順順的去實行，這法則對我有很大的幫助，讓我在想到這個法則時，大多時候都能順利的立即行動。

我覺得每日的時間規劃確實有很大的效益，對每一天的計畫都會特別的留意，但是對習慣的養成略有不容易(因為每天的計畫都不太一樣，養成習慣比較需要固定的時間做相同的事)，所以我會盡量搭配週計畫，分別成立四個時間管理表，分別為：週計畫表(事先填入一定會做的計畫，再填入目標計畫)、輕重緩急表(判斷事情的程度，縱軸以重要程度 1~10 分級，橫軸以緊急程度 1~10 分級)、代辦清單表(將所有該完成的事物填入其中)、理想目標表(投資自己的目標，如：讀英文、寫程式，並非作業，或課業，而是想完成的目標填入其中)，每個管理表各有用處，搭配起每日的時間規劃，強烈的告訴自己這個時間該進行的事情。

雖然每日都有時間管理的計畫，但還是有時間管理不當的時候，像在假日時，會對時間關注度降低，而造成計畫延誤提早，甚至落掉某些計畫，還有與他人共事時，常常有太多變因導致計畫改變，與家人出門玩，和朋友出門玩，要配合他人的時間，規劃的沒有那麼周全，需要更多地與他人討論時間的規劃。

你對於公平的敏感度如何？

請舉出一家你可能進入的公司，想看看你會和它建立何種主從關係。

以下每題各為 10 分，並有 A、B 兩個答案。

如果你很認同 A，可以給它多些點數，但最多不能超過 10 分；

如果你不認同 A，可以給它少些點數，但最低不可少於 0 分。

某家我可能任職的公司：

1. 我會比較重視：
 - A. 從公司得到些什麼-----4
 - B. 我應給公司什麼-----6
2. 何者對我比較重要：
 - A. 幫助別人-----7
 - B. 維護自我權益-----3
3. 我會比較在意：
 - A. 我從公司所得到的-----6
 - B. 我自己貢獻給公司的-----4
4. 這些工作雖然困難重重~但是：
 - A. 對公司有利-----5
 - B. 對自己有利-----5
5. 和公司相處的個人哲學是：
 - A. 如果你不替自己著想，沒人會顧慮到你的-----2
 - B. 施比受更有福-----8

■ 總分 = $1B + 2A + 3B + 4A + 5B$

■ 總分 > 32 慈悲為懷型

■ 自願付出更多

■ 可以接受他人眼中所謂的「不公平待遇」

■ 總分 29 ~ 32 斤斤計較型

■ 付出多少努力就應該得到相對的報償

■ 常拿自己報償/付出的比例與他人相比

■ 總分 < 29 受之無愧型

■ 自認付出甚多，理當得到比別人更多報償

■ 各人對公平的敏感程度並不相同

■ 公平理論較適用於斤斤計較型

心得

我的總分為 30 分！

1. 我會比較重視我應該給公司什麼，原因是一家公司願意聘請我為員工，代表我身上有些才能是被看重的，而作為一位員工，就該好好的達成工作任務，不僅盡力做完，也努力做好，基於這個態度上，擁有固定的薪資，身為一名員工，就該重視工作本分，其次才來和公司談福利談獎金。
2. 幫助別人對我而言是十分重要的，俗話說：「人情留一線 日後好相見」，我認為我並不像頂尖的人，能夠有能力近乎完美的完成許多事，也沒有足夠的自信扛起許多事，雖然我常常獨自解決很多困難，但我內心相信，若是一群人，擁有共同目標，能力相當且互相扶持，是絕對能團結力量大的，因此主動的幫助他人，建立關係，在未來有需要時彼此協助，是我更企求的！
3. 這題我的觀點比較放在思想層面，我比較在意公司能提供我心靈的糧食，例如：成就感、工作興趣、終身學習、歸屬感，在宏觀視野下，我能貢獻的並不多，頂多是我認真負責完成工作，貢獻我的才能使公司能獲利，但需要的是，公司給我一個舒適的環境，穩定的歸屬感，讓我安心的工作，不須成天擔心裁員風暴會被波及，所以我更在意公司能給予的程度多深。
4. 如今遇到困難重重的挑戰，我想要對公司有利，也要對員工有利，公司方面，當然講求的是公司賺錢或者提升名譽，員工方面則是安居樂業，足夠的薪資，穩定的公司生態。公司和員工彼此協作，度過困難重重的難關，是我希望見到的榮景，對公司有利同時也對自己有利的雙贏局面。
5. 大多數的人都是由零經驗，慢慢累積經驗，才逐漸成為職場達人，這個過程很多時候都是藉由前輩的指導，主動的向其他人請教，加上自己的努力，就會不斷精進能力，或許是我比較幸運，我的經驗裡，我的能力不足，但我虛心請教他人時，別人都十分願意教導，因此我在相處的哲學上，我覺得施比受更有福，幫助他人是我願意且喜歡的事。

我在我心中認為自己是個慈悲為懷型的人，但量表指出我是個斤斤計較型的人！

如果我在一間公司當中，我會比較想傾向於對同一階層的人付出，尤其應該照顧底下階層的人，而對上的態度盡量保持尊敬、尊重，雖然提出正確的資訊，可能會和上層有所衝突，但想想古代的人，用勸說方式，婉轉地向高層提出諫言，讓高層深思，達到最大效益，或許對公司才是最好的，也可能我的想法思考沒有那麼周全，那就交由上層的主管去進行決策。

我希望我是個能為公司盡心盡力的人，但也同時，很在意公司給我的福利，我曾經看影片認識到，當一間公司願意把自己的員工當家人看待，而不再當作資源來運用時，員工相對會更願意付出，原因很簡單，因為員工們認為，如此付出是值得的，公司也會用相同的方式對待他們，這或許就是為甚麼我會是斤斤計較型的人了吧！

套用上面所述，可能我是公司中，中階的主管，我就有義務對基層員工照顧，並且給予一定的關照，也許我能給出的資源並不是那麼豐富，但千里鵝毛，人看重的大多是心意吧，我也希望透過不斷的學習，來了解，怎麼做效果會好，怎麼做反而造成反效果。

透過這個量表讓我更清楚了解自己是甚麼樣的人~，也知道公平理論較適用於我這個類型的人，善加利用，激勵自己，成為更好的自己！

創造力測驗

回答下列問題時，請表示(A) 同意，(B) 無意見或普通，或(C) 不同意。每一項問題只能表示(A)、(B)、(C) 三種中的任何一意見。

作答時儘量坦誠、不要猜測，時間上也沒有限制。

1. 我認為，按照邏輯一步步地解決問題是最佳的方法。..... B0
2. 我覺得，在沒有希望獲得答案時，不斷發問是浪費時間的。..... C2
3. 我一向深信自己是以正確的途徑來解決特殊的問題。..... B1
4. 對於一些讓我發生興趣的事，我比大多數人更專心注意。..... A3
5. 在嘗試解決問題時，我會花很多時間來分析它。..... A2
6. 我偶而會在團體中發表一些別人感覺無趣的意見。..... B1
7. 我花很多時間來想別人對我的看法。..... B0
8. 複雜的問題和情況特別吸引我，因為我發現它們具有挑戰性。..... A2
9. 覺得以自認為對的方式去解決問題，比試著去贏得別人的同意更重要。..... A2
10. 我不尊敬那些對事情無法確定的人。..... B0
11. 我比別人更能把事情變得有趣。..... B1
12. 偶而我會十分熱衷於各種不同的事物。..... A3
13. 我常常在無所事事時得到最好的想法。..... C-1
14. 我常常憑直覺來解決問題。..... C0
15. 偶而打破一些規定和做一些我不應該做的事，我認為是蠻有意思的。..... A2
16. 我有收集事物的嗜好。..... B0
17. 我覺得自己有一些尚未被發掘的潛能。..... A2
18. 在胡思亂想中常能讓我想到許多重要的計劃。..... A3
19. 我喜歡客觀而有理性的人。..... A-1
20. 我覺得自己比我認識的大多數人更熱忱、更有活力。..... A2
21. 我比較容易與社會、經濟階層相同的人相處。..... A-1
22. 我有高度的美感。..... C0
23. 我有高度的自我引導能力。..... B1
24. 我喜歡那些對自己的結論非常肯定的人。..... B0
25. 靈感與有效的解決問題沒有關聯。..... B0
26. 當我捲入一場爭論時，就是不惜犧牲自己的立場，而能讓那個不同意我的人變成自己的朋友，將是我最大的快樂。..... A-1
27. 我儘量避開那些會讓自己感到不如別人的情況。..... B0
28. 評估消息時，我覺得來源比內容重要。..... B1
29. 我痛恨無法確定與預測的事情。..... B0
30. 我喜歡那些能遵守「先工作後享受」的規定的人。..... B0
31. 自尊比他人的尊重更為重要。..... B1
32. 我覺得努力追求完美的人是不智的。..... C1
33. 我喜歡與人共同工作，而不喜歡獨自工作。..... B1
34. 我覺得創造力僅限於專業化的領域內。..... B0
35. 對我而言，把任何事情弄得井井有條是很重要的。..... A-1
36. 偶而我可以確定別人能夠洞悉我的想法。..... A-2
37. 多數人所以困擾是由於將事情看得過份嚴重。..... B0
38. 我有自動自發的能力。..... A2
39. 我一直保持著驚喜的感覺與輕鬆玩耍的精神。..... A2
40. 甚至在遭遇沮喪、困難與反對時，我仍然能夠興緻很高地熱衷於我的計劃。..... A3
41. 有奇異想法的人是不切實際的。..... B0
42. 我對「可能是什麼」比「應該是什麼」有興趣。..... A2

43. 即使作了決定，我也仍然能夠改變它。.....	A2
44. 雖然沒有實際的代價，我仍然喜歡花時間思考新的觀念與想法。.....	A2
45. 我覺得「創新的想法值不了什麼錢」是一句一針見血的話。.....	C1
46. 我不喜歡問一些愚昧無知的問題。.....	C1
47. 一旦進行一項計劃，就是遭受了挫折，我也決心要完成它。.....	B0
48. 偶而我覺得新的想法似乎來自外界，而且我無法對它們直接負責。.....	B0
49. 我曾經突然有許多新的想法或概念。.....	A2
50. 我試圖尋找許多方式把「必需」改變成「有利之處」。.....	B0
51. 對別人不寄予過多的期望是明智的。.....	B0
52. 我覺得改變自己的興趣去適應工作，比改變工作來適應自己的興趣要容易。.....	B1
53. 許多創造性的突破都是偶然的結果。.....	B1
54. 著重理論的人不如講求實用的人。.....	B1
55. 設法瞭解共處者的動機是很重要的。.....	A2
56. 我能夠看出事情潛在的一面。.....	A2
57. 在一個團體進行腦力激盪時，我比大多數人想得更多、更快。.....	A2
58. 我不認為男人表現出「女性化」的興趣或女人表現出「男性化」的興趣是可恥的。.....	A2
59. 我似乎較常憑第一印象與感覺而較少根據謹慎的分析來做判斷。.....	C-1
60. 我常常能預見解決問題的方法。.....	A2
61. 我不在乎自己的怪癖。.....	B0
62. 只有腦筋糊塗的人才會藉比喻來思考。.....	C2
63. 有人想插我的隊時，我會把他揪出來。.....	B1
64. 對於沒有清楚答案的問題，我不感興趣。.....	C1
65. 我常自己解決難題而不喜歡求助他人。.....	B0
66. 我相信我的感覺能夠讓我體會各種經驗。.....	B1
67. 我經常探討一項認識得模糊不清的問題。.....	B1
68. 我有點健忘，例如常忘記了人名、街名、公路及小城鎮的名稱。.....	C-1
69. 我比一般人更能夠忍受挫折。.....	A2
70. 年輕時，我強烈地希望獨處與追求自己的興趣和想法。.....	C-1
71. 我覺得「己所欲施於人」的格言比「忠於自我」的格言重要。.....	A-1
72. 對別人很明顯的事，對我來說並不見得如此。.....	A2
73. 我覺得自己也許可以給這個世界帶來特殊的貢獻。.....	A1
74. 我發現自己有永遠處理不完的問題與永遠做不完的工作。.....	A2

下列有許多專門描述人們的形容詞，請你圈出十個最能夠刻劃出你的個性的詞句來。

有活力的 快速的 機警的

有說服力的 有效率的 富好奇心的 2

善於觀察的 喜歡幫助別人的 有組織能力的

時髦的 知覺敏銳的 不情緒化的

自信的 勇敢的 思路清楚的

不屈不撓的 嚴厲的 善解人意的

向前瞻望的 周到的 精力充沛的

小心翼翼的 易衝動的 自我苛求的

被習慣束縛的 有決心的 1 優美文雅的

機智的 確實的 實際的

自大的 心胸開放的 1 謙遜的

獨立的 2 圓滑的 專心的 2

和善的 克制的 心不在焉的

可預測的 熱心的 有彈性的 2

正式的 創新的 好交際的

不拘禮儀的 泰然自若的 受歡迎的

致力獻身的 想獲得的 好動的

獨創的 實用的 羞怯的

- 總得分 125 ~ 150：創意天才
- 總得分 90 ~ 124：非常有創意
- 總得分 55 ~ 89：還算有創意
- 總得分 35 ~ 54：普通
- 總得分 15 ~ 34：不太有創意
- 總得分 -56 ~ 14：沒有創意

心得

總分:100 分

我算是個非常有創意的人，對於熱衷的事我就會全心投入，像我在寫程式的時候，我覺得程式對我而言是一個很有幫助的工具！並且我認為未來程式設計將會廣泛被利用（目前已經廣泛被利用），或許不像遊戲能在歡樂中體驗樂趣，但因為重要而熱衷於這項活動，當我投入時，我將會全神貫注，我很認同父親說的話：從單人吸取知識時，往往是不足夠的，當我在專注的順流中，我不僅常試老師的方法，我還會莫名地冒出許多疑問，並且嘗試實現出來，我認為在這個過程當中，足以構成創造力的溫床，因為全神貫注，才能對熱衷的事物有更多的體會，就會冒出許多疑惑，腦中充滿創新的想法，在錯誤中不斷嘗試，最終找到自己滿意的結果才肯善罷甘休。

很多時候我能夠在胡思亂想中想到很多重要的計畫，在過去時間裡很多時候，因為課業繁忙、雜物繁多，讓我需要釐清思緒或者製作代辦清單，在這個思考的過程中，常常出現很多有趣的想法，像高中時在準備電工機械時，有許多線圈繞組的知識需要學習，有時候學習知識是枯燥乏味的，我便聯想到電磁爐的工作原理，就像線圈繞組利用磁通通過金屬，產生熱能，就開啟了一連串的有趣研究，例如：拿金屬製的衣架折成線圈繞組、拿交流電進行直接測試（害延長線直接短路跳電><），還有大學的第一次段考，一個週末計畫一整天學習經濟學，配上管理學的創業計畫，讓我起了未來想要創業的念頭，這個當中有很多的矛盾，但回想起來卻是非常有趣~

我很確信在遭遇沮喪、困難與反對時，我仍然能夠興緻很高地熱衷於我的計畫，俗話說：「不經一番寒徹骨，焉得梅花撲鼻香」，就是因為曾經在挫折中，努力突破，而後換來成功的成果，讓我願意在有新想法的時候，勇於嘗試錯誤，從中獲取更多靈感，我很喜歡一句話「失敗不可怕，可怕的是害怕失敗」，期許往後的我能夠有愛迪生發明燈泡的精神，有了新的想法，就一次又一次地去闖。

很榮幸自己是個富有創造力的人，我經由這個量表測驗，讓我更認識自己，知道自己的相貌，也了解到自己有這方面的才華，應該好好把握，去完成自己想做的事，一點一點的用自己的方式貢獻於社會！

在組織中認識自己的人際關係

目的：瞭解自己在團體或組織中之人際關係與互動情形。

作法：在下列問卷的答案選擇中，1 = 從不，2 = 非常少，3 = 偶而，4 = 有時，5 = 時常，6 = 總是如此，請根據自己在團體中與人相處的經驗，圈選適當的答案。

1. 我嘗試與別人在一起。..... 1 2 3 4 **5** 6
2. 我讓別人決定如何做。..... 1 2 **3** 4 5 6
3. 我加入社交團體。..... 1 2 3 **4** 5 6
4. 我嘗試與別人有親密的關係。..... 1 2 3 4 **5** 6
5. 有機會的時候，我有加入社交團體的傾向。..... 1 2 3 **4** 5 6
6. 我讓別人強烈的影響我的行動。..... 1 **2** 3 4 5 6
7. 我嘗試被包括在非正式的社交活動之內。..... 1 2 3 **4** 5 6
8. 我嘗試與別人建立親密的私人關係。..... 1 2 3 4 **5** 6
9. 我嘗試把別人包括在我的計劃之內。..... 1 2 3 4 **5** 6
10. 我讓他人控制我的行動。..... 1 2 **3** 4 5 6
11. 我嘗試讓別人圍繞著我。..... 1 2 3 **4** 5 6
12. 我試著與別人建立親密的私人關係。..... 1 2 3 4 **5** 6
13. 當別人一起做事的時候，我試著加入他們。..... 1 2 3 **4** 5 6
14. 別人很容易領導我。..... 1 **2** 3 4 5 6
15. 我試著避免獨處。..... 1 2 3 4 5 **6**
16. 我試著參與團體活動。..... 1 2 3 **4** 5 6
17. 我試著對人友善。..... 1 2 3 4 **5** 6
18. 我試著讓別人決定如何做。..... 1 2 **3** 4 5 6
19. 我與別人的關係是很冷淡而疏遠的。..... 1 **2** 3 4 5 6
20. 我讓別人處理掌管事情。..... 1 2 3 4 **5** 6
21. 我試著與別人有親密的關係。..... 1 2 3 4 **5** 6
22. 我讓別人強烈的影響我的行動。..... 1 2 **3** 4 5 6
23. 我試著與別人建立親密的私人關係。..... 1 2 3 4 **5** 6
24. 我讓別人控制我的行動。..... 1 **2** 3 4 5 6
25. 我對人表現出一種冷淡而疏遠的態度。..... 1 **2** 3 4 5 6
26. 別人很容易領導我。..... 1 **2** 3 4 5 6
27. 我試著與別人有親密的私人關係。..... 1 2 3 4 **5** 6
28. 我喜歡別人邀請我做事情。..... 1 2 3 **4** 5 6
29. 我喜歡別人對我表現出親密的態度。..... 1 2 3 4 5 **6**

30. 我試著強烈影響別人的行動。..... 1 2 3 4 5 6
31. 我喜歡別人邀請我加入他們的活動。..... 1 2 3 4 5 6
32. 我喜歡別人對我表現出親密的態度。..... 1 2 3 4 5 6
33. 與別人在一起的時候，我試著處理掌管一切事情。..... 1 2 3 4 5 6
34. 我喜歡別人把我包括在他們的活動之內。..... 1 2 3 4 5 6
35. 我喜歡別人對我表現出冷淡而疏遠的態度。..... 1 2 3 4 5 6
36. 我試著要求別人照我的方式處理事情。..... 1 2 3 4 5 6
37. 我喜歡別人邀請我參加他們的討論。..... 1 2 3 4 5 6
38. 我喜歡別人對我表現出友善的態度。..... 1 2 3 4 5 6
39. 我喜歡別人邀請我參加他們的活動。..... 1 2 3 4 5 6
40. 我喜歡別人對我表示疏遠的樣子。..... 1 2 3 4 5 6
41. 與別人在一起的時候，我試著支配他人。..... 1 2 3 4 5 6
42. 我喜歡別人邀請我做事情。..... 1 2 3 4 5 6
43. 我喜歡別人對我表現出親密的態度。..... 1 2 3 4 5 6
44. 我試著要求別人照我的方式做事情。..... 1 2 3 4 5 6
45. 我喜歡別人邀請我參加他們的活動。..... 1 2 3 4 5 6
46. 我喜歡別人對我表現出冷淡而疏遠的態度。..... 1 2 3 4 5 6
47. 我試著強烈影響別人的行動。..... 1 2 3 4 5 6
48. 我喜歡別人把我包括在他們的活動之內。..... 1 2 3 4 5 6
49. 我喜歡別人對我表現出親密的態度。..... 1 2 3 4 5 6
50. 與別人在一起的時候，我試著處理掌管一切事情。..... 1 2 3 4 5 6
51. 我喜歡別人邀請我參加他們的活動。..... 1 2 3 4 5 6
52. 我喜歡別人對我表現疏遠的樣子。..... 1 2 3 4 5 6
53. 我試著要求別人照我的方式處理事情。..... 1 2 3 4 5 6
54. 與別人在一起的時候，我處理掌管一切事情。..... 1 2 3 4 5 6

分析結果

上述量表主要在衡量人際之間包括 (inclusion)、控制 (control) 與熱情 (affection) 三個構面，在每一個構面中又分為實際表現 (expressed) 與理想的期望 (wanted) 層次。其計分方式是將你圈選的答案與下列每一題號括弧中所列出來的答案數字比較，只要你的答案與該題中任何一個數字吻合，即表示你該題得 1 分。

- 一、實際的包括行為：1(6, 5, 4); 3(6, 5, 4, 3); 5(6, 5, 4, 3); 7(6, 5, 4); 9(6, 5); 11(6, 5); 13(6, 5); 15(6); 16(6)。
- 二、理想的包括行為：28(6, 5); 31(6, 5); 34(6, 5); 37(6); 39(6); 42(6, 5); 45(6, 5); 48(6, 5); 51(6, 5)。
- 三、實際的控制行為：30(6, 5, 4); 33(6, 5, 4); 36(6, 5); 41(6, 5, 4, 3); 44(6, 5, 4); 47(6, 5, 4); 50(6, 5); 53(6, 5); 54(6, 5)。
- 四、理想的控制行為：2(6, 5, 4, 3); 6(6, 5, 4, 3); 10(6, 5, 4); 14(6, 5, 4); 18(6, 5, 4); 20(6, 5, 4); 22(6, 5, 4, 3); 24(6, 5, 4); 26(6, 5, 4)。
- 五、實際的熱情行為：4(6, 5); 8(6, 5); 12(6); 17(6, 5); 19(3, 2, 1); 21(6, 5); 23(6, 5); 25(3, 2, 1); 27(6, 5)。
- 六、理想的熱情行為：29(6, 5); 32(6, 5); 35(2, 1); 38(6, 5); 40(2, 1); 43(6); 46(2, 1); 49(6, 5); 52(2, 1)。

● 每一構面總分

- 7-9：需求很高
- 4-6：中度需求
- 0-3：需求很低

人際需求分析表

<div> <div>實際與理想</div> <div>構面</div> </div>	實 際 行 為	理 想 的 期 望 行 為
包括	<p>努力把別人包括在我的活動之內，希望別人把我包括在牠們活動之內，試著加入社交團體，盡量與別人一起。</p> <p>總分 <u>6</u></p>	<p>即使我不做任何努力，也希望別人把我包括在他們的活動之內。</p> <p>總分 <u>6</u></p>
控制	<p>我試著影響別人，掌管處理一切事情並要求別人如何做。</p> <p>總分 <u>4</u></p>	<p>我希望他人控制影響我，並且要別人告訴我如何做。</p> <p>總分 <u>3</u></p>
熱情	<p>我努力與別人親密，對別人友善、熱情，與別人建立私人的關係。</p> <p>總分 <u>8</u></p>	<p>我希望別人對我表示友善、熱情，與我親密。</p> <p>總分 <u>8</u></p>

心得

實際包括行為：

透過量表顯示，對於想將別人包括在自己活動的需求，中等偏高。我認為跟我家庭背景很有關係，我從小是個獨生子，家庭中的生活模式，通常是和身為職業軍人的父親相處，沒什麼生活樂趣，因此只要能和其他人相處，總是希望歡樂能分享，喜歡做什麼事就告訴身旁的朋友，一同完成，漸漸的將他人包括在自己活動中的喜悅，成為一種需要，很多的時間，比起自己完成，會更希望與他人共同完成，但是隨著年齡的增長，人都各自有喜好，而同年齡的人較多是獨立，不然就找不到志同道合能夠一起完成想做的事，讓我慢慢思考，是否還要那麼頻繁的包括別人在自己的活動當中？甚至懷疑自己會不會干涉太多他人的生活，但透過老師的講解讓我了解，適時的包括他人，不見得是壞事！

期望包括行為：

回憶起之前做過的量表-公平敏感度，由於我願意包括他人在我的活動之中，因此我也希望別人能夠包括我進他們的活動之中，或許不用什麼偉大的目標夢想，即使是小小的聚餐，偶爾聊聊天，都能讓我覺得非常被尊重，也讓我更清楚，原來我是那麼的看中，我如何對人，就希望他人如何對我。我很期待他人做什麼事都能想到我，但就如老師上課所談，過多的拒絕會使他人漸漸地不再邀約，我很困擾，其實很多時候，確實有規畫好的事想去完成，但朋友之間的邀請常常打亂了計畫，有的值得我思考的點，可以多規劃一些時間在人際關係的建立，或者利用更真誠的態度，去婉拒突如其來的邀約，並寫更放寬心去面對，可能漸漸不再被邀約的後果。

控制行為：

透過量表發現，我個人對於控制他人或者被控制的需求都是沒有那麼高的，我認為每個人都有自己的喜好，由於個體差異，每個人的行為模式有所不同也是理所當然。人生有許多課題要去面對，大家都有自己決定的權利，或許可以影響他人，或者選擇被影響，但我想自己的事物都能考自己掌權，同時也尊重其他人的想法作為，拿課業作為例子，我打從心裡希望自己能夠在課程當中學習精進，不會因為他人的嘲諷譏笑，而迷思了自我，心裡明白，什麼事是我想完成的，就不會被影響。我是個正義的人，也是喜好見他人成就的人，因此心智不那麼健全的時候，我會去影響別人，告訴他們怎麼行為，才能成為更好的自己，一句話點醒了我：自己的人生不是為別人而活，長大後逐漸明白，不要過度的強制別人去完成自以為周到的事。

熱情行為：

我是個外向的人，喜歡主動的向人攀談，喜歡用自己的方式去了解人、認識人，我喜歡幫助別人，我希望能帶給他人正能量，透過很多方式，表達我的熱情，例如：我會想要再開學第一周就把全班的名字記起來、我熱於服務班級事務，雖然很多時候都不是自己本分的工作，做的不好還要接受負面的輿論批評，但是那就是熱情的自我，不想因為任何壓力，而失去帶給他人正能量的想要。私底下，其實我也會抱怨，我也會有負面情緒，時常我需要別人給予我熱情的正能量，或者傾訴的對象，能夠聆聽我內心的想法，所以平時充滿熱情的我，是希望在孤立無援的時候，有熱情的人向我伸出援手！

聆聽能力商數表

	經 常	偶 爾	極 少
1. 在聆聽之前，我會從心中除去先入為主的偏見及否定的態度。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 與人交談時，我會全心注意對方。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我會設身處地在他人的參考架構之下聆聽。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
4. 我全身都在專心聆聽別人，以表示對談話內容感到興趣與關心。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 聆聽時，我會同時注意到理智上的內容與情緒性的感覺， 而且能夠將兩者分別清楚。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 我會注意到（但不會馬上回答）別人阿諛或諷刺我時所作的一番努力。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 為了使對方能自由表達， 我常常以設身處地替人著想而又能鼓舞他人的態度來聆聽。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
8. 除非說話的態度更能幫助我徹底瞭解訊息， 否則我並不注意對方的態度而只專心注意說話的內容。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我會注意聆聽說話內容的主題。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 不論對方表達的方式為何，我總是儘量注意聽出他所要溝通的內容。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 不論對方表達的方式為何，我總是儘量注意聽出他所要溝通的內容。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我抱著學習與協助的態度來傾聽。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我會小心謹慎的聆聽，以免將來感到遺憾。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 我會耐心聽完，中間不會打斷別人的話。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
15. 在傾聽時，我會偶而提出個人的看法， 問些小問題和運用身體語言予以回饋，以鼓勵對方繼續說下去。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 我會真心誠意的與別人討論，而不是爭論。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
17. 假如我不同意的話，在提出自己的看法之前我會重述對方的立場和意見。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
18. 有時候真正的訊息無法捉摸，因此，我小心翼翼的注意沒有說出來的訊息。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 在聆聽的時候，我會兼顧到訊息表面與內在的含意。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 與人對話時，我會嘗試聽聽自己的話。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

心得

總分:54 分

做完這個量表，我認為我在選擇時比較保守，由於聆聽對我而言並不是那麼得容易，比起傾聽，我更喜歡傾訴，我喜歡告訴別人我的想法，甚至會希望別人能夠接受我的想法，所以看到聆聽商數分數較低時，我並沒有太意外，但對於聆聽這件事，我希望我能夠有所改善，因此我有上網查詢一些方法。

聆聽他人也需要練習，我認為第一件事一定要專心聽對方講，很多時候，會因為個人覺得對方談吐的內容不重要，而沒有百分百專注聆聽，沒聽清楚才又請對方重新講，這是我很大的疏失，無論是聽到一半分心神遊，還是手機震動要回訊息，這些舉動都已經造成不尊重對方，導致其他人不會想要再與我分享事情。

其中有一件聆聽的要事，在聆聽時事時給予對方反饋，我認為我在這方面表現得還不錯，通常我都會在對方講出令我認同的話語時，我都會給予回應，表達：「對！我贊成！」、「是！我同意！」或者是點點頭讓對方知道我正認真聽著，如此一來，自己比較不會分心，同時也讓對方知道，他講的每一字每一句都被我接收到了。

對於傾聽感情的事，一方面我很能站在對方的立場感同身受，甚至難過的時候會跟著一起一把鼻涕一把眼淚，在於給予建議這方面，我不是很擅長，因為我通常比較理性，我會急於想要幫對方想出解決方法，然後就不斷地單方面給予建議，卻忽略了有時候對方只是需要安慰和陪伴，這讓我知道，以後應該多多觀察，瞭解對方需要甚麼，對症下藥才有效果。

透過這個量表，讓我清楚自己的不足，讓我更加認識自己，並且對於目前生命課題卡關，讓我對人際關係的困擾有更進一步的解析，希望透過不斷的認識自我，瞭解問題癥結點，持續的學習，持續的改善，希望我能夠成為一個良好的聆聽人，讓傾聽能力成為人際關係的一大助力。

同理心量表

下列二十二個題目是人們通常用來描寫自己的句子，你覺得它們是否能恰當描述你？
閱讀 後，請依據右側的五點尺度量表，勾選最能描寫你的答案。

	不 恰 當	有 一 點 恰 當	還 算 恰 當	恰 當	非 常 恰 當
1. 對那些比我不幸的人，我經常有心軟和關懷的感覺。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 有時候當其他人有困難或問題時，我並不為他們感到很難過。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我的確會投入小說人物中的感情世界。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 在緊急狀況中，我感到擔憂，害怕而難以平靜。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 在看電影或看戲時，我通常是旁觀的，而且不常全心投入。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 在做決定前，我試著從爭論中去看每個人的立場。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 當我看到有人被利用時，我感到想要保護他們。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 當我處在情緒非常激動的情況中時，我往往會感到無依無靠，不知如何是好。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 有時候我想像從我的朋友的觀點來看事情的樣子，以便更瞭解他們。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
10. 對我來說，全心地投入一本好書或一部好電影中是很少有的事。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 其他人的不幸通常不會帶給我很大的煩憂。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 看完戲或電影之後，我會覺得自己好像是劇中的某一個角色。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 處在緊張情緒的狀況中，我會驚慌害怕。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 當我看到有人受到不公平的對待時，我有時並不感到非常同情。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 我相信每個問題都有兩面觀點，所以我常試著從不同觀點來看問題。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
16. 我認為自己是個相當心軟的人。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
17. 當我觀賞一部好電影時， 我很容易站在某個主角的立場去感受他的心情。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 在緊急狀況中，我緊張得無法控制我自己。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 當我對一個人生氣時，我通常會試著去想一下他的立場。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 當我閱讀一篇引人入勝的故事或小說時，我想像著： 如果故事中的事 件發生在我身上，我感覺怎麼樣。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. 當我看到有人發生意外而極需幫助的時候，我緊張的幾乎精神崩潰。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. 在批評別人前，我會試著想像：如果我處在他的情況，我的感受如何？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

計分、講評：

正向計分：

- “非常恰當” 5 分；
- ” 恰當” 4 分；
- ” 還算恰當” 3 分；
- ” 有一點恰當” 2 分；
- ” 不恰當” 1 分；

負向計分：

- “非常恰當” 1 分；
- ” 恰當” 2 分；
- ” 還算恰當” 3 分；
- ” 有一點恰當” 4 分；
- ” 不恰當” 5 分；

認知同步（第 6, 9, 15, 19, 22 題）：以他人的角度看事情（不要把孩子變成大人）

男生：17.29

女生：18.09

我：18

同情取向（第 1, 2, 7, 11, 14, 16 題）：人飢己飢的精神

平均：24

男生：23.61

女生：23.99

我：24

想像能力（第 3, 5, 10, 12, 17, 20 題）：想像力

男生：20.17

女生：22.48

我：21

（第 4, 8, 13, 18, 21 題）：融入環境中，與哀哭的人同哀哭

男生：11.15

女生：15

我：17

總體得分：四項加總即為得分

男生：72.23

女生：77.70

我：80

註：有框起的題號為負向計分

心得

我認為我是一個相當有同理心的人！

認知同步：

雖然我是個理性的人，但是我能夠站在他人立場思考，我會用對方的角度來觀察事物，分析什麼是對什麼是錯。

同情取向：

我能夠體會對方的心情，也同情對方的感受，甚至對方的情緒我能夠感同身受，無論開心的事、難過的事，我就好像真實經歷到一樣。

意像能力：

我認為我挺能夠用想像，來呈現對方口中說出的情境，就好比看小說，總會想這故事內容的環境、景象以及正在發生的事，我認為這是一個很大的優勢，因為當不是在同一個空間底下，無法真實經歷過的事情，確實有點難用口中說出來的文字來體會，而我卻能講文字畫為情境，走入其中，感同身受，我想那些感受雖然不真實發身在我身上，卻真實的輸入進我的人生經驗中，倘若下次我也遭遇當相同的事情，我便能更精確的瞭解該如何處理。

生理共鳴：

我不認為我是個感性的人，看到難過的事，能夠令我抱頭痛哭，其實讓我有些不能接受的，家庭觀念總是灌輸，哭不能解決事情，眼淚不能對事情有所幫助，然而事實卻是我內心相當的感性，或許深度的意識裡是清楚這一點的，經過仔細的思考，我覺得內心感性或許並不是壞事，我曾經因為影劇當中，某個橋段因為司法不公，眼淚超出臨界值，而哭得唏哩嘩啦，哭完以後卻感覺相當舒坦，同理他人時能夠感同身受，一同哀哭，在我看來不再那麼丟臉，而是深度的體會，與他人共同度過的方法之一

整體分數而言，我算是蠻有同理心的人，但是有同理心的同時，我認為回饋的功力也要相當不錯才行，不然遇到難過的事，得以一起難過，卻不能從難過當中重新振作，這點讓我覺得有些可惜，我要學著從安慰和給予建議中，找到恰當的比例，不要一味給予建議，讓人感覺不被認同，也不要總是給予安慰之詞，導致沉淪在悲傷難過中萎靡不振，當然這樣的能力不僅僅只是那麼容易，或許要先從觀察開始，觀察對方想要什麼、需要什麼，在做出相對應的行為，否則可能沒有給予幫助，反而招致厭惡。

練習活動：PAC 量表

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

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』，是非常重要的的一件事情。
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. (-) 因為你不能夠改變所有人，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。27.5

成人量表

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. (+) 為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. (+) 有時候我也會為了某些事情而大為興奮快樂。
46. (-) 我記得我的父母從不嘲笑或冷嘲熱諷我的行為、想法和渴望。
47. (+) 有時候我會不怕難為情的哭泣。
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. (-) 因為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為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。41.5

兒童量表

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. (-) 我等待假期已等待一年了。
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。27

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

父 母 成 人 兒 童

[illegible]

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，忽而要人讚賞、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。

心得

通常我都會清楚認知我是個獨立的個體，我清楚每個人都是獨立的個體，所以面對他人時，我會戴上對應的面具，對於父母，我會展現稚氣的一面，舉止調皮，說話有些叛逆，對於同儕，我盡量扮演好同儕的角色，由於自我要求比較高，有時會展現出父母狀態，希望自己的摯友，能夠有所改善，當好朋友面對挫折時，我會靜下心，仔細聆聽，我認為一些情況下我能展現滋養型父母的狀態，原本我覺得戴上面具會讓人覺得很做作，不過做完這個量表，聽完老師上課，才發覺頻繁交替自我狀態，不總是會壞事。

滋養型父母一詞讓我感到興趣，我認為我表現出父母狀態時，大多是以批判的方式，並沒有太多的思考，為什麼他人做不好，我會過度的在乎我所在乎的人，導致有時候得寸進尺、本末倒置，我認為若要展現良好的父母狀態，就該好好檢視自己，不僅僅用話語影響人，同時也用行動，甚至群體行為、改善環境，「言教不如身教，身教不如境教」，我知道這並不容易，但是如此嘗試，或許真的能令對方更願意領受，另外滋養型父母也是我學習的目標，我期許自己能夠更多的傾聽，站在他人的立場思考，最重要的是，學習如何用適當的言論，讓他人感受關懷、溫暖，進而達到滋潤心靈的效果。

成人狀態的百分比分數，是我的最高分，我向來都認為自己很理性，甚至太過理性，以至於很多時候，都用自己過往的經驗，以客觀的角度來判斷事情，總是只想著表達自己的理性思維，不懂得用感性的態度面對事情，很多時候社會講求情、理、法，人情很常被擺在第一位來評斷事務，我想理性有自己的一套看法，是相當不錯的，但應該還是需要在一些講求人情的事情上，多一些讓步，多一些聆聽，或許能讓我在人際關係上，能夠更加圓融。

聽完老師上課，說明兒童狀態的優缺點之後，我發現從我身上可以看到，在面對自己熟識的人，可以卸下心房時，我總能用兒童狀態，帶給大家歡樂，面對父母也顯得比較懦弱，或許是因為我過去沒有感受太多父愛、母愛，這讓我長大以後，有機會就想要依附在他們身邊，失落的時候希望他們給予鼓勵，難過的時候給予安慰，開心之際會想要第一時間展現兒童狀態，增進我和父母之間的情感，與自我相處的時間裡，我好似比較少用兒童狀態面對，不太感情用事，時常理性的思考，該如何增進自己，看不見兒童狀態的蹤影。

做完整份量表，讓我發現更多自己的不足，也進一步分析各個狀態的時機好壞，瞭解當什麼事情發生，應該用什麼狀態去面對，自我能夠感到舒適，同時瞭解不同狀態裡，不總是那麼順利，發現缺點，學習改善，這些量表讓我更認識自己，期許未來能夠更加精進，展現任何狀態時，都能讓自己感到愉快，也讓他人覺得舒服。

緊張自我檢測

1. 閱讀下列各題，有這樣的現象者，在前面的框格打勾

- ☒ 經常無緣無故的心煩意亂、坐立不安、無法放鬆自己
- ☐ 凡事無法慢慢處理、非常急躁
- ☐ 受一點小刺激就會暴跳如雷
- ☐ 無法集中精神、自覺常做錯事
- ☐ 晚上常因思考太多問題而難以入眠或被惡夢驚醒
- ☒ 時常因情緒低落而食慾不振
- ☒ 時常頭痛、手腳冰冷、肩頸酸痛
- ☐ 消化不良
- ☒ 性慾過度旺盛或『性趣』缺缺
- ☐ 莫名的疲倦感，凡事提不起勁
- ☒ 聽到周圍一點噪音，便會覺得焦躁不安、心悸出汗
- ☐ 處在擁擠的人群中，會開始胡思亂想、行為失序
- ☒ 常常疑心自己有病
- ☒ 暴飲暴食
- ☐ 酗酒
- ☐ 菸不離手
- ☐ 經常腹瀉、便秘交替出現
- ☐ 常常感冒或感染疾病
- ☐ 常覺嘔心或嘔吐

2. 計算打勾的題數，每題一分，將總分寫在後面空格：_____7_____

心得

分數:7

我認為緊張和壓力是習習相關的，生活中有許多大大小小的瑣事影響著我們，給我們壓力，多少帶給我們緊張的氛圍，課業有課業的壓力，重要的考試要到了才發現，該讀的書都還沒讀；人際關係中，認為沒有屬於自己的團體、沒有歸屬感，造成有機會和人相處的時候，因為陌生感到緊張；大環境有新型冠狀病毒，開始實施許多防疫措施，讓全體人民感受嚴重性，導致一早起來身體不舒服，就緊張地懷疑自己是否得病，很多事情讓我們接受壓力，感受緊張。

做完這份量表，聽完老師的講課，量表說明7分算是正常人的緊張程度，清楚自己的處境，用敢去做對的事！這讓我想到舒適圈理論，古人說：生於患難，死於安逸。確實生命的每個時刻，有許多挑戰，也有不少造成人緊張的因素存在，不過我認為適當的壓力，能夠促使人勇敢，跨出舒適圈，面對可能成功地挑戰，刺激自我實現的慾望，那麼緊張也不完全是如此的不好了。

離開一些些舒適圈，能讓人進步，但也不可以離得太遠，若是不斷眼高手低，去做些天方夜譚的事情，可能迎來的壓力，就猶如皮球過度擠壓而破裂，那時體悟的緊張，不僅沒有給予正向影響，或許還帶來令人一蹶不振、毀滅性的傷害！

我很認同老師上課時所描述的，若是覺得壓力過大，就應該找人求救，不管是學生諮商中心的專業服導員，或者是可以新任的老師，甚至信得過的朋友，都是宣洩緊張壓力的好管道，藉由一點點的鼓勵、把負面的情緒傾洩出來，心理應該會舒適許多。

情緒自我管理量表

請分別根據您的真實經驗回答下述問題，不必思索太多，直覺的反應反而更加準確，每一題都是單選題，請依據您個人的同意程度選擇適當的答案。

	非常同意	同意	確定	不同意	非常不同意
1. 基本上我的情緒蠻穩定的，沒什麼特別好或特別壞。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我常覺得自己多情善感。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 經驗中我很能覺察別人的情緒或喜怒哀樂	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 憑心而論，我並不是一個快樂的人，過去的許多事實在讓人難以快樂、精神起來。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我覺得自己並不是一個很容易動情、動容的人。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 在情緒高張、熱切時，我常會警覺到自己的行為表現是否仍然合宜。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 我覺得活出自己、為自己而活最重要，向來我都不太喜歡勉強自己的感覺。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 「新鮮、刺激」向來頗吸引我，我覺得自己是一個經驗開放的人。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我覺自己頗能共鳴別人的情感，別人的事也常帶給我許多感動、煩憂、歡樂。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 有時我覺得自己似乎太重視別人的意見，甚至顯得有點神經質	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 日常生活中我常刻意笑臉迎人、打起精神或故作輕鬆、苦中裝樂	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 有時會覺得自己喜怒哀樂顯得很沒彈性，向來喜歡的就一直喜歡，討厭的就一直討厭。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我有一些固定的嗜好，如找人聊天、打球、聽音樂、看影片等等	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 對於溝通、表達，我覺自己比較沒那種天份，常有溝通、表達上問題	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 在生活中我常有一些負面、自我懷疑、自我否定、向壞處想的念頭或思考習慣。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 對於某些我不喜歡的人或事，我仍裝得友善而接納	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 當別人莫名其妙地對我發火時，我常會跟著起舞、還以顏色	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 隨時隨地我常注意到自己與別人的情緒變化	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 我發現自己一旦陷入某種情緒就很難立即改變	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 有時我會覺得自己的情感似乎太內斂、太低調了	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

心得

總分=68

對我來說，情緒就像呼吸一樣平凡，能夠因為一些小確幸，而有愉快的心情一整天，甚至只是一早起來，看著天公不做美，情緒就像陰雨綿綿的天氣，整天鬱鬱寡歡，做完這個量表，讓我知道，我對情緒管理的能力應該還是不錯的，但我覺得或許有些高估自己的情緒管理能力了，雖然我能透徹的看清楚自己的情緒，也能體會他人的感覺，還是無法適當的對應人事物，總覺得脫口而出的言語，無法達到最舒服的狀態，時常還是會帶有情緒而發言，開心的時候瘋言瘋語，羨慕的時候在別人旁邊嘲諷，難過的時候，有時還會掉入負面思考的惡性循環當中，所以我覺得我對於情緒管理這方面應該還有進步的空間。

我認為我個人情緒管理最重要的部分是，如何在遇到挫折、面臨失敗時，勇敢的面對，看完阿德勒心理學”被討厭的勇氣”之後，有一個觀點很警醒我，我們應該掌管情緒，而不是被情緒綁架，在每個當下都有權利選擇、決定逃脫負面情緒，我認為原本的我是個很自卑的人，我很常因為自己能力不足而感到失望，甚至用言語羞辱自己，只能自我傷害，默默地獨自哭泣，甚至連旁人真誠的鼓勵都視做虛偽，但藉由這個量表，加上曾經看過了那本書，讓我再一次仔細思考。

負面情緒占據我的生命，我打從心底覺得不合理，別人活得快快樂樂，為什麼我總要向負面情緒低頭，我認為在許多方面都能改變，例如面臨負面情緒時，不要怨天尤人，應該正視問題的本質，而不是將自己定罪，認為自己永遠無法達到，而是勇於面對，跳脫情緒漩渦嘗試一點一點的進步，或者和自己約定，難過悲傷是一時的，新的一天就是新的開始，今天的難過就留在今天就好了，明天又是嶄新的一天，給自己一些時間，緩衝這些情緒，還有當別人給予正能量的時候，應該嘗試正向的接受，並且給予正向的回饋，通常在這之中，就會化悲憤為力量，由悲轉喜！

我很喜歡老是上課說的一句話，人生下來都有情緒，有情緒是件很正常的事，只要在不傷害自己，以及不傷害他人的前提之下，都應該享受情緒，抱頭痛哭也好，像個小孩哈哈大笑也罷，我要接受它，並且管理他，讓情緒充滿我的生活，喜怒哀樂樣樣都來，我相信我肯定能逐漸地妥善運用情緒，適當的和他人分享情緒。

最後心得

經過一個學期管理心理學的洗禮，讓我進不了許多，從學期一開始，時間管理的量表，讓我重新檢視自己的時間分配，我了解時間管理的重要性，也曾經有做過類似的管理，但卻從沒嘗試過每日的時間安排，這樣的練習，讓我能夠更精確的專注於每日的什麼時間，應該做什麼事，也經過老師的上課，加深了時間管理的重點，例如：時間管理不只是把時間填滿滿的、不需要每樣事情都做一點，而是專注於該完成的事情，時間管理讓我嘗試養成習慣，這樣的挑戰不容易，但我成功了！

我覺得其餘的量表，都給了我很大的啟示，而且很多量表更是讓自己更加認識自己，並且探索出很多平時與自己認知不太相符的事物，像是我認為自己是屬於大發慈悲型的人格特質，但其實我是一個斤斤計較型的人格，一開始我對斤斤計較無法理解，但聽完老師講解、做完量表，確實我是個在意自己付出多少、收穫多少的人，也了解斤斤計較型的人格，對於激勵而言是比較有效過的！

另外，像是同理心的量表，讓原本誤以為自己是不太同理他人的我，經由量表讓我發現，其實我對於感同深受這件事，十分的有感觸，別人難過，我也會被失落的情緒而影響，從這當中更加認識自己，也正視自己生命的問題，發現同理不代表，就能夠幫助到他人，而是需要學習說話的技巧，懂得傾聽，用較容易讓人接受的方式，安慰、鼓勵、給予建議。

透過上面的許多心得發現，我給了自己許多得期許，因為我對這些量表都非常有感觸，同時也看見自己很多的不足，像是傾聽商數的部分，讓我看見自己常常自顧自的談述自己的想法，卻很少仔細的聆聽他人的意見，耳多聽這項技能是多麼的重要，我清楚我自己一人是無法完成所有事的，聆聽他人的意見，說不定有很好的想法，即使沒有，也充分的給予人被尊重的感覺，所以最近便偷偷的在心理提醒自己，凡事多聽聽別人的想法，表達自己的意見時，都該經過大腦一番思考，才脫口而出。

一切的一切，都是為了塑造更好的自己！

謝謝老師~一學期以來，讓我有許多的收穫！