# 練習活動：父母、成人與兒童量表（譯自 Bennett, 1976:219231）

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

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. （+）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

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

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父母量表分數表 2 成人分數表

|  |  |
| --- | --- |
| 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 |

|  |  |
| --- | --- |
| 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 父 母 成 人 兒 童

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

100

|  |  |
| --- | --- |
| 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 |

90

80

70

60

50

40

30

20

10

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。

1. 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。

1. 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？」

1. 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。

1. 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。

1. 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。

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。