家长行为规范测试

考试课程：家长行为规范

考试时间：10分钟

注意事项：

* 本考试共25道选择题，选择题全部为单选题，总分共100分；
* 做题的过程请对照自己的当前行为，而不是期望做出的选择。

1. 你是否注意到孩子良好的行为并加以鼓励？ 满分4分

A、每天都会 4 B、常常会 3 C、偶尔会 2 D、以打击为主 1

1. 你是否给予孩子每天高质量的陪伴时间？（至少30分钟/不玩手机/全身心陪伴） 满分4分
2. 大于2h 4 B、大于1h 3 C、大于30min 2 D、15—30min 1 E、＜15min 0
3. 你自己的语言是否正向而有礼貌？（常用礼貌用语，经常说积极的语言）满分4分
4. 在孩子面前会注意自己的言行，及时调整自己的态度 4
5. 与日常生活一致 3
6. 不太关注自己的言行是否正向 1
7. 你是否表现出良好的社交技能并教给孩子这些技能？（友善、分享，有处理和解决冲突的能力）满分4分

A、是 4 B、否 2

1. 你是否建立了清晰、公平、一致的界限？（对孩子的要求与自身要求一致）满分4分
2. 是，我对自己的要求和孩子是一样的 4
3. 某些事情会有差别，多数事情一致 3
4. 常常双标 1
5. 孩子的一天是否安排过满，没有足够的自由玩耍时间？ 满分4分
6. 几乎都在学校和培训班之前穿梭 1
7. 至少有1个小时的自由玩耍时间 3
8. 至少有3个小时的自由玩耍时间 4
9. 处理不当行为时，你是否会传递“混乱信息”（言行不一）？例如一遍告诉孩子“如果你继续哭闹，我们就不去公园了”，一遍又给孩子穿上出门的鞋子，准备去公园。 满分4分

A、常常会 4 B、偶尔会 3 C、基本不会 1

1. 你对孩子的期望是否和孩子的年龄及成长阶段相符？（比如注意力持续时间：3—4岁＜10min，4—5岁15—20min，5—6岁20—30min）
2. 是，我了解孩子的年龄和生长特点 4
3. 知道一些，基本相符 3
4. 基本不清楚孩子的年龄特征和需求 1
5. 你是否给予孩子足够的自由探索空间，而不是管得过多和包办代替？ 满分4分
6. 在安全范围内，愿意尽可能地让孩子自由探索 4
7. 出于保护和方便的考虑，会时时限制孩子 2
8. 当孩子调皮捣蛋，你是否习惯于大喊大叫，以不良的方式沟通？ 满分4分
9. 是，我常常对孩子大吼大叫 1
10. 偶尔会 3
11. 基本不会 4
12. 你是否总是喜欢替孩子做决定？满分4分
13. 不在意孩子的意见 1
14. 会询问孩子的意见，但最终以家长为准 2
15. 会给孩子提供有限的选择 4
16. 完全尊重孩子的选择 3
17. 你是否会用暴力来处理孩子的问题？ 满分4分
18. 基本不会 4
19. 偶尔会 3
20. 常常会 1
21. 当孩子当众犯错，你是否会当面袒护，而总是说“TA还是个孩子”？ 满分4分

A、基本不会 4

B、偶尔会 3

C、常常会 1

1. 在家庭中，你是否给予孩子特殊的待遇？（如吃“独食”） 满分4分

A、基本不会 4

B、偶尔会 3

C、常常会 1

1. 答应孩子的事情，你是否一定能做到？ 满分4分
2. 几乎都能做到 4
3. 偶尔会违背承诺 3
4. 常常违背承诺 1
5. 你总是拿孩子的缺点与别人家孩子的优点对比吗？ 满分4分

A、基本不会 4

B、偶尔会 3

C、常常会 1

1. 你是否会在孩子面前否定另一半，说另一半的坏话？ 满分4分

A、基本不会 4

B、偶尔会 3

C、常常会 1

1. 你是否会因为害怕孩子哭闹而无条件地满足他？ 满分4分

A、基本不会 4

B、偶尔会 3

C、常常会 1

1. 你是否喜欢擅自规划孩子的人生，而总是说“我是为你好！” 满分4分

A、基本不会 4

B、偶尔会 3

C、常常会 1

1. 跟孩子在一起时，你是否经常玩手机？ 满分4分

A、基本不会 4

B、偶尔会 3

C、常常会 1

1. 你是否会用条件去和孩子交换好的行为？（比如如果你去幼儿园，妈妈就给你买酸奶？） 满分4分

A、基本不会 4

B、偶尔会 3

C、常常会 1

1. 比起行为，你是否会更在意孩子的感受？（比如孩子弹琴一直弹不好某个音节，开始沮丧发脾气，你会选择说“妈妈知道你现在很难过”，而不是“你应该怎么怎么做”） 满分4分
2. 我总是更在意孩子感受 4
3. 偶尔更关注行为 3
4. 比起感受，更常关注行为 1
5. 你是否能做到常常陪伴孩子阅读？ 满分4分
6. 几乎每晚都会有亲子阅读时间 4
7. 一周至少5个晚上有亲子阅读时间 3
8. 只要有时间，就会亲子阅读 2
9. 很少亲子阅读 1
10. 你是否会经常向孩子表达自己对他的爱？ 满分4分
11. 是的，我常常说“宝贝，我爱你” 4
12. 在孩子表现很好的时候，才会说“我爱你” 3
13. 偶尔会说“我爱你” 2
14. 几乎没有说过 1

1. 当孩子跟你大声说“不”，你的感受是？ 满分4分
2. 为他开心，他敢于表达自己的想法，这是自我意识成长的标志 4
3. 会比较苦恼 2
4. 会愤怒，觉得孩子很叛逆 1

85分以上 宝藏家长勋章

你是孩子的宝藏爸爸/妈妈，熟知孩子的年龄特征和心理需求，既懂得爱也能表达爱！

70分以上 励志家长勋章

你深谙社会的竞争法则，对孩子有较高的标准和要求，但也要聆听孩子的感受和表达哦！

70分以下 佛系家长勋章

懂孩子才是爱的前提，真正地接纳才是爱的根基，育儿的路上我们一起奋进！