

教養類型自我檢測問卷

★ 步驟一：請仔細閱讀每個題目，並依據你的真實狀況填寫分數：

1 = 從不 2 = 偶爾 3 = 大約一半的時間 4 = 經常 5 = 總是

題目	分數	題目	分數	題目	分數
1 我會為孩子設立嚴格且明確的規則。		2 我會用一些處罰的方式來要求孩子聽話或遵守規範。		3 孩子不太聽我的話。	
4 我會告訴孩子為什麼要遵守規則，並且堅定的執行。		5 我會跟孩子說：我是為你好，聽我的就對了。		6 我會口頭警告孩子要處罰他，但實際上不會執行。	
7 我會要求孩子做他能做到的事情。		8 孩子的行為不符合我的期望時，我會指責或批評他。		9 我很捨不得孩子難過，會想辦法滿足他。	
10 我會在孩子嘗試或完成事情時表示對他的肯定和欣賞。		11 我認為指責和批評可以促使孩子進步。		12 有人說我很寵孩子，因為我會幫孩子做許多事。	
13 孩子喜歡跟我說他的開心事和煩惱。		14 孩子和我意見不合時，我會對孩子爆發憤怒。		15 我會用獎勵來收買孩子，讓他配合或順從。	
16 我鼓勵孩子表達他的想法，即使和我意見不一致。		17 我認為孩子還小不懂事，就該聽爸媽的話。		18 我不太知道該如何和孩子溝通。	
19 我和孩子之間有許多溫暖親密的時刻。		20 我不習慣擁抱孩子或讚美孩子。		21 我喜歡和孩子膩在一起，給他很多的親親、抱抱。	
22 和孩子相處時，我覺得輕鬆愉快。		23 我不常和孩子開玩笑或玩在一起。		24 我在意孩子愛不愛我，也會不斷告訴孩子我有多愛他。	
25 我容許自己和孩子有犯錯的空間。		26 孩子犯錯時，我會嚴厲地處罰他。		27 我覺得孩子還小，怎麼犯錯也沒關係。	
28 發現在管教上犯錯時，我會向孩子道歉。		29 我認為自己的教養絕對不會錯。		30 我對自己的教養不太有信心。	
總分：_____ 分		總分：_____ 分		總分：_____ 分	
A 威信獅 權威民主型 (Authoritative)		B 嚴酷龍 威權專制型 (Authoritarian)		C 慵懶貓 放任寵溺型 (Permissive)	

★ 步驟二：將每一個直行的分數分別加總，寫在最下方那一列。

★ 結果解析：得分最高的就是你的教養類型。如有兩個或三個分數都在24分以上，你在教養上可能有自相矛盾的狀況。