小學家長教育資源套

雙親合作子女愉快成長：

如何促進父母親之間的合作？

衝突風格小問卷

**目的：**協助家長反思及評估自己的衝突風格。  
  
**活動：**以下有20組題目。每一組各自包含兩個描述關於與人發生衝突時的情況。請為每一組題目圈出一個比較接近你的想法或行動的描述。回答時無需字字計較，反覆思量，只需要按直覺在兩個描述中圈出更像自己的一個就可以了。  
  
**活動時間：**10分鐘  
  
**內容指示：**以下每一組題目都有兩個描述。哪一個描述比較像衝突中的你呢？

題目一：

|  |
| --- |
| 1. 要在衝突中取得勝利就不能太在意別人的想法。 |
| 1. 一人讓一步，就是最公平的。 |

題目二：

|  |
| --- |
| 1. 明知別人不同意我的想法，我為什麼還要表達我的意見？ |
| 1. 和平相處最重要，一定比在衝突中獲勝更重要。 |

題目三：

|  |
| --- |
| 1. 在衝突中，我很願意聽取別人的想法，亦很想將我的想法表達出來。 |
| 1. 當遇到衝突時，我只想立即逃離現場。 |

題目四：

|  |
| --- |
| 1. 你有你想要的東西，我有我想要的東西，不如大家找一個中間點。 |
| 1. 你有你想要的東西，我有我想要的東西，不知有沒有方法，魚與熊掌都能兼得？ |

題目五：

|  |
| --- |
| 1. 少談某些題目，自然便少一點衝突了。 |
| 1. 在衝突中，大家都要有一點讓步，有一點妥協。 |

題目六：

|  |
| --- |
| 1. 既然我已經做了決定，別人就不需要嘗試去改變我。 |
| 1. 我一聽到別人爭論，便會覺得很煩厭。 |

題目七：

|  |
| --- |
| 1. 在衝突中，我總是想：「會不會有兩全其美的方法呢？」 |
| 1. 在衝突中，我總是想：「怎樣才可以令到對方同意我的想法呢？」 |

題目八：

|  |
| --- |
| 1. 我通常比別人看事情看得更透徹。 |
| 1. 別人通常比我看事情看得更透徹。 |

題目九：

|  |
| --- |
| 1. 在衝突中，我通常是遷就別人的那一方。 |
| 1. 我可以稍作遷就，但對方都要遷就我。 |

題目十：

|  |
| --- |
| 1. 比起表達自己的意見和想法，我更希望保持良好的關係。 |
| 1. 如果大家意見並不一致，還是不要保持關係好了。 |

題目十一：

|  |
| --- |
| 1. 最好的解決方案，就是能滿足雙方需求的方案。 |
| 1. 總有人要受委屈；讓我做那個人吧﹗ |

題目十二：

|  |
| --- |
| 1. 很多時候，別人都會被我說服，跟著我的想法去做。 |
| 1. 很多時候，在表達自己的想法和聽取別人的想法後，我們會有新的解決方向。 |

題目十三：

|  |
| --- |
| 1. 在衝突中，只要大家都各讓一步，就會有共識了。 |
| 1. 其實沒有共識也沒有什麼大不了。 |

題目十四：

|  |
| --- |
| 1. 在衝突中，我經常調整我對事情的期望，去迎合別人的需要。 |
| 1. 大家都要調整自己對事情的期望，才可解決問題。 |

題目十五：

|  |
| --- |
| 1. 當我表達我的想法，但對方仍然不理解我的立場時，我會覺得很生氣。 |
| 1. 當我表達我的想法後，我會請對方也表達其想法。 |

題目十六：

|  |
| --- |
| 1. 在衝突中，我總是嘗試令大家都各讓一步。 |
| 1. 在衝突中，我總是嘗試令對方讓一步。 |

題目十七：

|  |
| --- |
| 1. 其實輸贏不要緊；讓對方贏不就好了？ |
| 1. 總有「雙贏」的辦法吧？ |

題目十八：

|  |
| --- |
| 1. 我不大會表達自己。其實很多事情都不需要討論，更不需要吵架。 |
| 1. 我的意見不太重要，聽從別人的意見就最好了。 |

題目十九：

|  |
| --- |
| 1. 所謂解決衝突，其實就是兩人為了對方下調自己的期望。 |
| 1. 我會避開立場鮮明，很愛表達自己想法的人。 |

題目二十：

|  |
| --- |
| 1. 總有方法是可以滿足二人的需要的，我們想想看吧﹗ |
| 1. 凡事總要有輸贏，最重要的是我贏。 |

小學家長教育資源套

雙親合作子女愉快成長：

如何促進父母親之間的合作？

衝突風格小問卷﹙計分紙﹚

**計分：**請按你在每組題目所選的(1) 或(2)，圈出相應的英文字母。並計算你圈了多少個A、B、C、D和E。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 題目 | 一 | | 二 | | 三 | | 四 | | 五 | |
| 選擇 | (1) | A | (1) | B | (1) | C | (1) | E | (1) | B |
| (2) | E | (2) | D | (2) | B | (2) | C | (2) | E |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 題目 | 六 | | 七 | | 八 | | 九 | | 十 | |
| 選擇 | (1) | A | (1) | C | (1) | A | (1) | D | (1) | D |
| (2) | B | (2) | A | (2) | D | (2) | E | (2) | B |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 題目 | 十一 | | 十二 | | 十三 | | 十四 | | 十五 | |
| 選擇 | (1) | C | (1) | A | (1) | E | (1) | D | (1) | A |
| (2) | D | (2) | C | (2) | B | (2) | E | (2) | C |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 題目 | 十六 | | 十七 | | 十八 | | 十九 | | 二十 | |
| 選擇 | (1) | E | (1) | D | (1) | B | (1) | E | (1) | C |
| (2) | A | (2) | C | (2) | D | (2) | B | (2) | A |

我圈選了：

* \_\_\_\_\_\_\_個A﹙代表「競爭」﹚
* \_\_\_\_\_\_\_個B﹙代表「迴避」﹚
* \_\_\_\_\_\_\_個C﹙代表「協作」﹚
* \_\_\_\_\_\_\_個D﹙代表「遷就」﹚
* \_\_\_\_\_\_\_個E﹙代表「妥協」﹚