

答案提示：大部分符合：2分 不確定：1分 大部分不符合：0分

題號	題目	答案
1	會打斷別人的談話,述說自己的想法嗎?	
2	對別人的要求.批判.嚴格嗎?	
3	嚴守約會時間嗎?	
4	抱著理想,會努力使他實現嗎?	
5	重視社會規則,倫理道德嗎?	
6	強烈要求別人有責任感嗎?	
7	小小差錯,也會在意嗎?	
8	對孩子或部屬的教育嚴格嗎?	
9	強調要求權利前應先盡義務嗎?	
10	經常說「應該....」「不可不.....」嗎?	
11	對別人有強烈的關懷嗎?	
12	重視義理與人情嗎?	
13	常常發現別人的長處.優點嗎?	
14	別人拜託你時,很難說不嗎?	
15	喜歡孩子或喜歡照顧別人嗎?	
16	容易通融.商量嗎?	
17	對孩子或部屬的錯誤寬容嗎?	
18	能傾聽別人談話,產生共鳴嗎?	
19	喜歡作菜.清潔工作.洗衣嗎?	
20	喜歡參加奉獻性的社會公益活動嗎?	
21	評估自己的損益採取行動嗎?	
22	很少感性的談話嗎?	
23	下決定時是否經過分析.深思熟慮嗎?	
24	訪問正反面的意見,作為參考嗎?	
25	任何事情都喜歡根據事實作判斷嗎?	
26	談話多為理性,少為情緒的嗎?	
27	能很快的決斷,而不需煩惱嗎?	
28	處裡或收拾事情,快速而有效率?	
29	對未來的事是否冷靜的預測後才行動?	
30	健康不佳時,是否愛惜自己而不勉強工作?	
31	認為自己任性嗎?	
32	好奇心很強嗎?	
33	對娛樂與口慾重視並追求滿足嗎?	
34	想說的事會沒有顧慮的說出來?	
35	無法得到自己想要的東西時,會很難受嗎?	
36	經常使用「哇!」「不得了!」等驚嘆號嗎?	
37	以直覺判斷事物嗎?	
38	興奮時,會忘形嗎?	
39	容易生氣嗎?	
40	容易掉淚嗎?	
41	心理想的事,經常無法說出嗎?	
42	希望別人喜歡你嗎?	
43	消極嗎?	
44	較不堅持己見,經常妥協嗎?	
45	注意.在乎別人的臉色.言談嗎?	
46	難受時,都強忍下來嗎?	
47	照著別人的期待而努力嗎?	
48	壓抑自己的感情嗎?	
49	覺得不如別人嗎?	
50	覺得現在不像「真正的自己」「應該有的自己」嗎?	

自我狀態	計分題數	分數加總
CP批判父母	1-10	
NP照顧父母	11-20	
A成人	21-30	
FC自由兒童	31-40	
AC適應兒童	41-50	

