



發行月份 民國 104 年 10 月

發行人：羅賜欽

主 編：謝秀霞

執行編輯：張頌憫、黃靖雯、  
賴麗茹、李佩霖

發行處室：大同國小輔導處

## ※宣導活動記事

♥~代間教育劇場巡演~ ♥



# 心靈成長文章分享

## ♥~親子EQ檢測~♥

你對自己覺察情緒的能力了解多少？孩子的情緒掌控能力到底好不好？遇到挫折時，孩子的忍耐力又是如何？EQ不再是只能意會，無法客觀量化的理論。現在就來檢測一下親子EQ的指數吧！

### 測驗1 孩子的挫折忍耐力如何？

詳細閱讀以下的描述，選出符合孩子的項目，於空格處打勾，並計算平均分數。

1：幾乎沒有、2：很少、3：普通、4：

大多如此、5：總是如此

1. 孩子常覺得自己不行，比不上別人。
2. 孩子拒絕承認做錯事。
3. 孩子拒絕做沒把握的事情。
4. 孩子喜歡和別人比較。
5. 無論是能力或個性，孩子沒機會獲得肯定。
6. 孩子常說「我沒辦法」，或是「我不知道」。
7. 孩子不喜歡面對挑戰。
8. 只要曾經失敗，孩子就會拒絕再做。
9. 孩子很在意別人的評價。
10. 孩子常常被責罵或嘲笑。

總分\_\_\_\_\_分

平均分數（總分÷10）\_\_\_\_\_分

### 結果分析：

**1~2分：**孩子的挫折忍耐力相當好，繼續保持原來的教養態度，幫助孩子成為EQ高手。

**2~4分：**孩子的挫折忍耐力中等，碰到難度高的事情可能會逃避，多留意他碰到挫折時的反應，和他一起面對、解決問題。

**4~5分：**孩子有逃避困難的傾向，應多在生活中製造成功經驗，幫他建立自信，培養挫折忍耐力。

### 測驗2 父母能坦然接受自己的情緒

#### 嗎？

自我覺察是情緒教育的根基。在察覺孩子的情緒之前，父母要先具備覺察自己情緒的能力，坦然接受自己的感受。請詳細閱讀以下的描述，勾選出符合你的項目。

1. 我認為做人以和為貴，不應該讓別人不愉快。
2. 我很容易感到心情不好、生活無趣。
3. 我不喜歡對別人吐露心情。

4. 別人向我表達他的內心感受時，我會覺得不自在。
5. 我不太會生氣，因為我覺得那對事情無益。
6. 我很難對別人表達不滿。
7. 我常覺得自己不夠好。
8. 我沒時間放鬆，因為永遠有太多的事情要做。
9. 朋友們多半覺得我很嚴肅。
10. 我不會輕易地傷感或掉眼淚。

### 結果分析：

如果在這 10 個項目中，**勾選了 4 個以上，你大概是屬於比較不習慣去認識或探索自己情緒的人。**也許因而避開了某些痛苦，但也可能會錯失積極享受生命樂趣的機會。**建議你多深入探索自己的情緒和動機，允許自己去體驗原本就存在的感受。**

### **測驗 3 孩子的情緒掌握能力如何？**

孩子的自我克制能力，必須隨著年齡的增長與時俱進。請詳細閱讀以下的描述，勾選出符合孩子的項目。

1. 孩子常過度樂觀地評估行動的後果。
2. 孩子經常重蹈覆轍，無法從錯誤中記取教訓。
3. 孩子很難控制衝動。
4. 孩子很主觀，很獨斷。
5. 孩子總是希望馬上得到滿足，無法等

- 待與忍耐。
6. 孩子很散漫，無法預做計畫並依進度完成工作。
7. 孩子無法承認自己的錯誤。
8. 孩子不能體會自己的行為可能對別人造成困擾。
9. 孩子發現原來的行為方式行不通時，很難變通。
10. 孩子總是好高騖遠，無法達成目標。

### 結果分析：

**如果你的孩子在 10 個項目中，符合了 4 個以上，代表孩子的自我掌握能力可能有待加強喔！**不妨在生活中善用機會，讓孩子體驗自己的行為和後果之間的因果關係，學習自我克制、尊重規範。例如，原本孩子說好只玩半小時的電玩，卻屢屢耍賴，拖延時間。下次當孩子要求玩電動時，你可以這麼說：「因為你上次沒辦法控制時間，今天就不能玩囉！下回我們再試試看。」

※資料來源：以上測驗摘自《提升親子 EQ 三部曲》台視文化出版，並經楊俐容老師監修。  
親職天下 2009/04/陳念怡※



# 輔導處

## 11 月份行事曆

2015/11/03 志工大會

2015/11/05 午餐滿意度調查

2015/11/11 資源班雙邊合作會議

2015/11/18 視障者的天份與輔導特教  
研習

2015/11/26 輔導工作研討會

