

溝通的開放度

- () 15. 你對家人的反應相當溫和。)
- () 14. 你對你的家人開誠以摝彼此內心的點評。)
- () 13. 你或你的家人不會有逃避責任、或者推卸並諱避思考的時候。)
- () 12. 你或你的家人會很談話的說出來一件事。)
- () 11. 你或你的家人不會有突如其來的強烈情緒，讓其他人感到驚嚇。)
- () 10. 家人會對你表達正面的感受，如欣賞、感激等。)
- () 9. 你對平心靜氣的接受家人表達的意見，你不會任意嘲笑或批評。)
- () 8. 善於聽取其他成員的建議，你不會隨意地否認或批評。

收由清晰度

- () 7. 你很能夠準確地理解他人正面的感受，如欣賞、感激等。)
- () 6. 你與家人樂於分享各種事情，並能用心聆聽。)
- () 5. 你會直接地在家庭會議上表達正面的感受，如欣賞、感激等。)
- () 4. 聽你表達意見時，可以清楚地聽出你想要傳達的重點。)
- () 3. 聽你表達意見時，家人不會因為你而打斷你。)
- () 2. 聽你表達意見時，家人願意聽你完整地說完。)
- () 1. 你願意並且能夠把家人分開自己聽，琳琳有時會這樣做。)

溝通的準確度

4 = 談話如此 3 = 談話如此 2 = 不苟如此 1 = 徒如此

請詳讀以下題目，並根據你的觀察及感受填上適當的分數

1. 你對家庭的問題

15. 你滿意家人之間的溝通品質。 ()

14. 你或你的家人願意彼此分享想法。 ()

13. 你或你的家人不會覺得說不出話、或者無法繼續溝通的時候。 ()

12. 你或你的家人會把心靈秘密是一件重要的事。 ()

11. 你或你的家人不會有突如其來的強烈情緒、讓其他人感到驚嚇。 ()

溝通的開放度

10. 家人會對你表達正面的觸感、如欣賞、讚美。 ()

9. 你很平心靜氣的接受家人表達對你不滿的方式。 ()

8. 當家裡的其他成員向你表達抱怨時、你不會任意向哭或批評。 ()

7. 你很願意了解家裡其他成員的問題並提供建議。 ()

6. 你跟家人樂意聽你分享生活的事情、並非因為討好。 ()

溝通的長短

5. 你會直接對著某位家庭成員表達正面的觸感、如欣賞、讚美。 ()

4. 當你大喊著立場或觀點時、回以可憐的難堪的觸感。 ()

3. 當你表達意見時、家人不會回來挑戰你。 ()

2. 當你表達意見時、家人能夠了解你所想的。 ()

1. 你願意且能聽取家人分享的問題，並願意聆聽。 ()

溝通的坦白度

4 = 請是如此 3 = 請將如此 2 = 不將如此 1 = 徒米如此

請詳讀以下題目，並根據你的觸感及感受填上適當的分數

家庭溝通指標