

孩子的挫折忍受力如何？

詳細閱讀以下的描述，選出適合孩子的項目，於空格處填上分數，並計算平均分數。

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

總分 分；平均分數（總分÷10） 分

·結果分析：

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，培養挫折忍受力。

2-4分：孩子的挫折忍受力中等，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。

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

·資料來源：本測驗摘自《提升親子EQ三部曲》（台視文化）一書，並經楊俐容老師監修，特此致謝。

延伸閱讀：

- [洪蘭：高EQ是父母教出來的](#)
- [0至12歲該有的情緒力](#)
- [下載》101本情緒繪本書單](#)
- [8種食物，讓孩子吃出好情緒](#)