

人際衝突模式問卷

藉問卷來自我認識：

湯馬士和喬文共同研究【發現自己】衝突問卷，對我們認識自己的衝突模式，會有一定的幫助。要留意的，如果你每兩年做一次，你的主型都有可能轉變，這可能反映出你當時的同工關係和心境。請在以下 30 條題目，只圈 A 或 B，以最接近你的實在情況來作選擇：

1A	我有時容讓別人承擔責任來解決問題。
B	我情願在我與別人的共同點上努力，不在我與別人的分歧上談判。
2A	我嘗試找出一個妥協的方案。
B	我嘗試處理我和別人所關懷的一切事情。
3A	我經常堅定地持守我的目標。
B	我有時會嘗試安撫別人感受和維持對方的關係。
4A	我嘗試找出一個妥協的方案。
B	我有時為了別人的期望，而犧牲了自己的期望。
5A	在解決問題時，我經常請教別人。
B	我會做一些事情來免遭受壓力。
6A	我會避免一愉快的感覺發生在我身上。
B	我會盡力贏取我堅持的。
7A	我會延緩處理問題，以至我有時間細心思想它。
B	我放棄一些觀點，以換取別人對我的贊同。
8A	我經常堅定地持守我的目標。
B	我努力將所有的問題在公開場合中歸納起來。
9A	我認為不必因為彼此有分歧而擔憂。
B	我盡量嘗試讓別人跟從自己的方法。
10A	我堅定地追求我的目標。
B	我嘗試提出一個協調的方案。
11A	我努力地將所有的問題在公開場合中歸納起來。
B	我有時會嘗試安撫別人感受和維持對方的關係。
12A	我有時會避免一些立場和想法（如果這立場帶來爭論）。
B	我會讓對方得著他想得到的，若他也讓我得著我想得到的。
13A	我提出中立的立場。
B	我努力讓我的看法得著肯定。
14A	我將我的意見向對方說明，同時也詢問他的意見。
B	我嘗試對對方說明我的立場及這立場帶來的利益。
15A	我有時會嘗試安撫別人的感受和維持雙方的關係。
B	我嘗試做一些事情去避免壓力。

16A	我嘗試不去傷害別人的感受。
B	我嘗試說服別人，關於接受我觀點的好處。
17A	我常常堅定地追求我的目標。
B	我會做一些事情來避免遭受壓力。
18A	如果能令別人快樂，我會讓他維持那個觀點。
B	我會讓對方得著他想得到的，若他也讓我想得著的。
19A	我努力地將所有的問題在公開場合中歸納起來。
B	我會延緩處理問題，以至我有時間細心思想它。
20A	我努力去解決我和對方的分歧。
B	我嘗試在我和對方之間，找到一個對彼此公平的方案。
21A	在談判時，我會體諒對方的期望。
B	我常身體前傾，和對方直接討論問題。
22A	我嘗試找出我和對方的中間立場。
B	我堅持我的期望。
23A	我經常關心彼此的期望有否得到滿足。
B	我有時容讓別人承擔責任來解決問題。
24A	若果某一立場對我的對手相當重要，我會嘗試滿足對方這個期望。
B	我嘗試提出一個妥協的方案。
25A	我嘗試對對方說明我的立場及這立場帶來的利益。
B	在談判時，我會體諒對方的期望。
26A	我提出一個中立的立場。
B	我經常關心能否滿足我們一切的期望。
27A	我有時會避免一些立場和看法（如果這立場帶來爭論）。
B	如果能令別人快樂，我會讓他維持那個觀點。
28A	我經常堅持我的目標。
B	在解決問題時，我經常請教別人。
29A	我提出一個中立的觀點。
B	我認為不必因為彼此有分歧而擔憂。
30A	我嘗試不去傷害別人的感受。
B	我經常與別人討論問題，以至我和別人能一起解決困難。

	鬥爭型	伙伴型	妥協型	逃避型	屈就型
1.				A	B
2.		B	A		
3.	A				B
4.			A		B
5.		A		B	
6.	B			A	
7.			B	A	
8.	A	B			
9.	B			A	
10.	A		B		
11.		A			B
12.			B	A	
13.	B		A		
14.	B	A			
15.				B	A
16.	B				A
17.	A			B	
18.			B		A
19.		A		B	
20.		A	B		
21.		B			A
22.	B		A		
23.		A		B	
24.			B		A
25.	A				B
26.		B	A		
27.				A	B
28.	A	B			
29.			A	B	
30.		B			A

每類型直行我得的總分是：

鬥爭型

伙伴型

妥協型

逃避型

屈就型