



大學生學習困擾量表解測

一起找出學習BUG



小美

賀思瑋 諮商心理師

(諮心字第003113號)

國立嘉義大學輔導與諮商研究所

致理科大兼任心理師

大專校院合作心理師

板橋中山國小高關懷團體協同帶領者

✉ gkoala33@gmail.com



My True Love

解釋測驗結果之前

- 一份解測報告（ 確認系級、名字是否正確 ）
- 幾支筆，一把尺
- 一張白紙備用



	學習準備困擾						學習過程困擾						學習表現困擾						
	學習動機	家庭支持	同儕互動	身心狀態	學習環境	學習準備困擾	學習態度	學習能力	學習習慣	資源運用	時間管理	學習過程困擾	課堂參與	傳統筆試	文字報告	上台報告	作品展演	學習表現困擾	總量表
原始分數																			
百分等級 (全體)	46	28	53	50	38	44	54	92	93	97	65	91	90	50	37	96	69	77	75

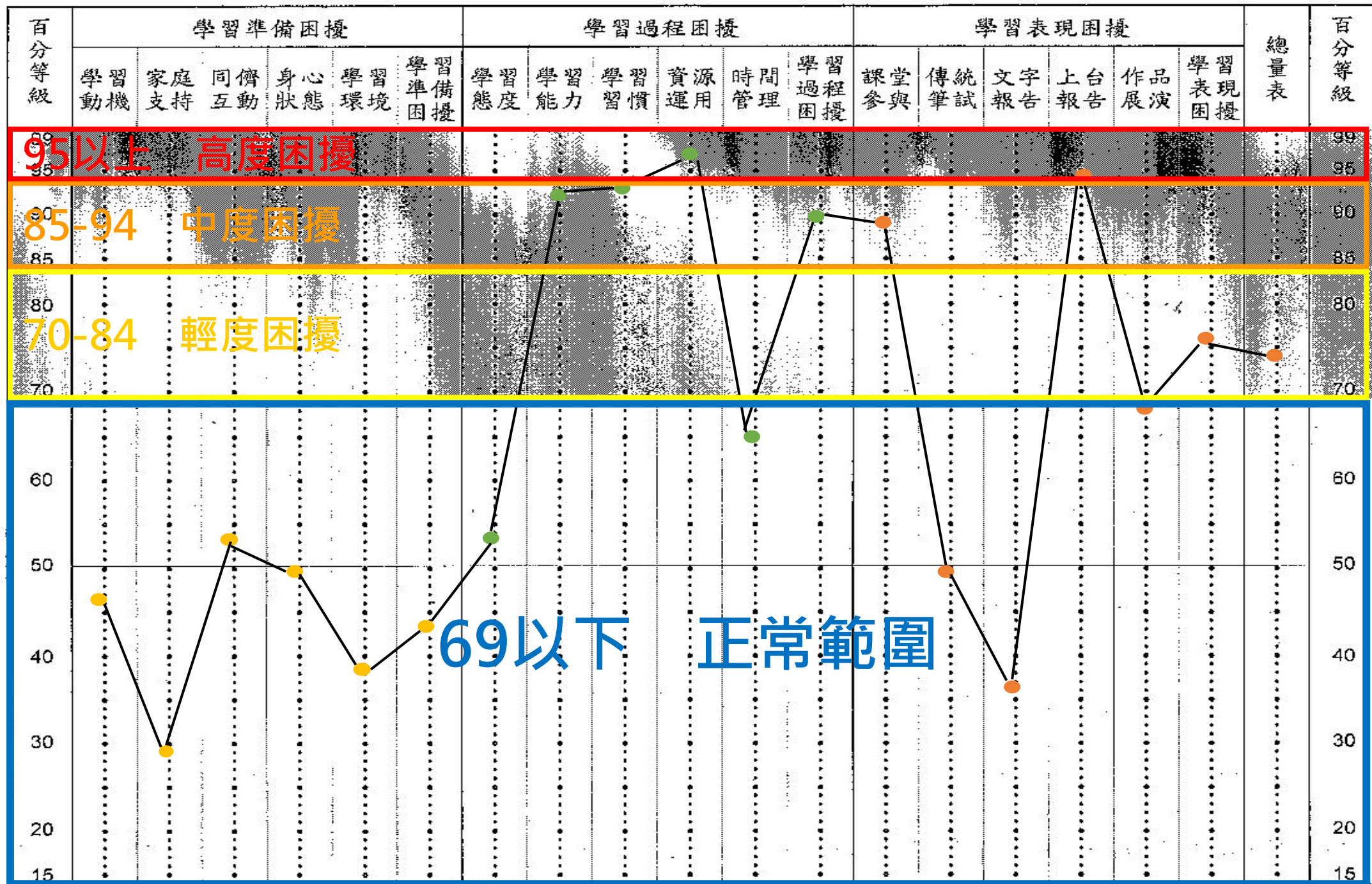
百分等級69以下：正常範圍

百分等級70-84：輕度困擾

百分等級85-94：中度困擾

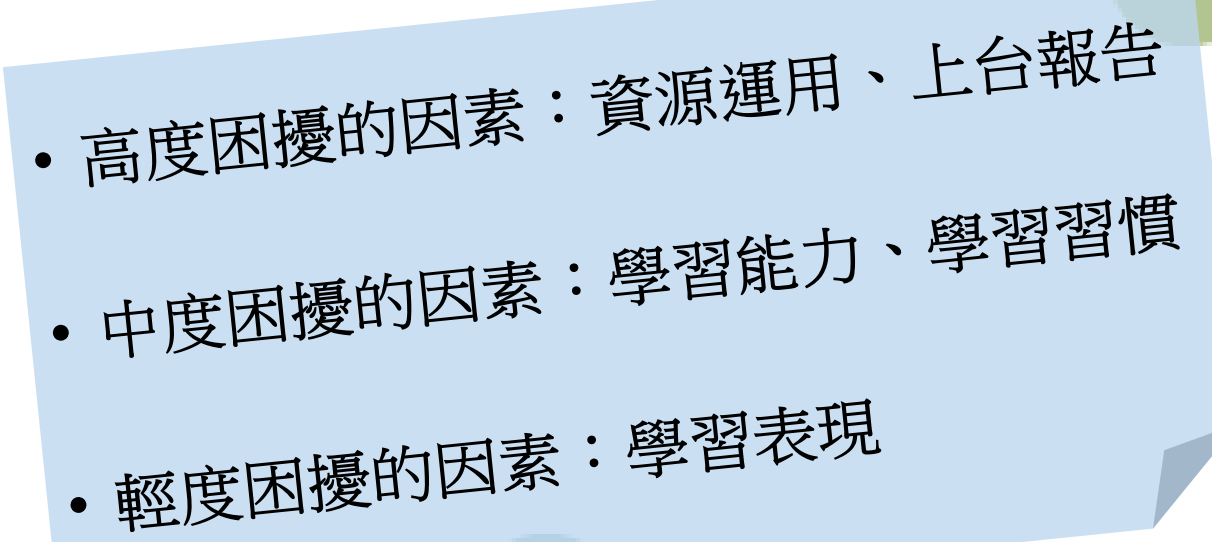
百分等級95以上：高度困擾

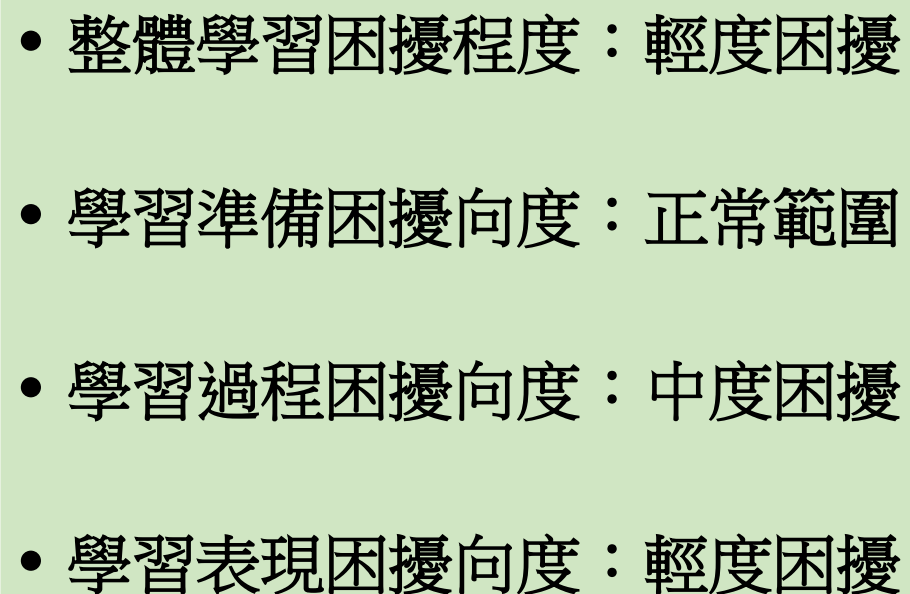
百分等級側面圖





為自己歸納整理小結論

- 
- 高度困擾的因素：資源運用、上台報告
 - 中度困擾的因素：學習能力、學習習慣
 - 輕度困擾的因素：學習表現

- 
- 整體學習困擾程度：輕度困擾
 - 學習準備困擾向度：正常範圍
 - 學習過程困擾向度：中度困擾
 - 學習表現困擾向度：輕度困擾

測驗報告說明

總量表

學習準備困擾向度

學習過程困擾向度

學習表現困擾向度

總 量 表

百分等級越高

代表整體學習困擾程度越高

小提醒：困擾越高不等於沒救！請勿自我放棄

學習準備困擾向度

```
graph LR; A[學習準備困擾向度] --- B[學習動機]; A --- C[家庭支持]; A --- D[同儕互動]; A --- E[身心狀態]; A --- F[學習環境];
```

學習動機

家庭支持

同儕互動

身心狀態

學習環境

學習動機



興趣、學業自我效能、生涯目標

家庭支持



經濟、支持、期待、關係品質

同儕互動



互動關係、歸屬感、分組合作

身心狀態



情緒狀態、身體健康、健康習慣

學習環境



學習風氣、讀書環境、學校環境與制度、教室環境

學習過程困擾向度

```
graph LR; A[學習過程困擾向度] --- B[學習態度]; A --- C[學習能力]; A --- D[學習習慣]; A --- E[資源運用]; A --- F[時間管理];
```

學習態度

學習能力

學習習慣

資源運用

時間管理

學習態度



出席率、選課、教材工具

學習能力



摘要重點、記憶、理解、批判思考、專注力

學習習慣



預習複習、課餘學習、課中專心聽講、課中筆記習慣、課中發問

資源運用



軟體操作、數位學習、圖書館功能、講座活動、尋求師長前輩協助

時間管理



時間安排、課外活動、拖延習慣

學習表現困擾向度

```
graph LR; A[學習表現困擾向度] --- B[課堂參與]; A --- C[傳統筆試]; A --- D[文字報告]; A --- E[上台報告]; A --- F[作品展演];
```

課堂參與

傳統筆試

文字報告

上台報告

作品展演

課堂參與



出席率、選課、教材工具

傳統筆試



理解、審題、配時、文字表達、考試焦慮

文字報告



報告格式、內容架構、心得撰寫

上台報告



課綱製作、口頭演練、口語表達、上台焦慮

作品展演

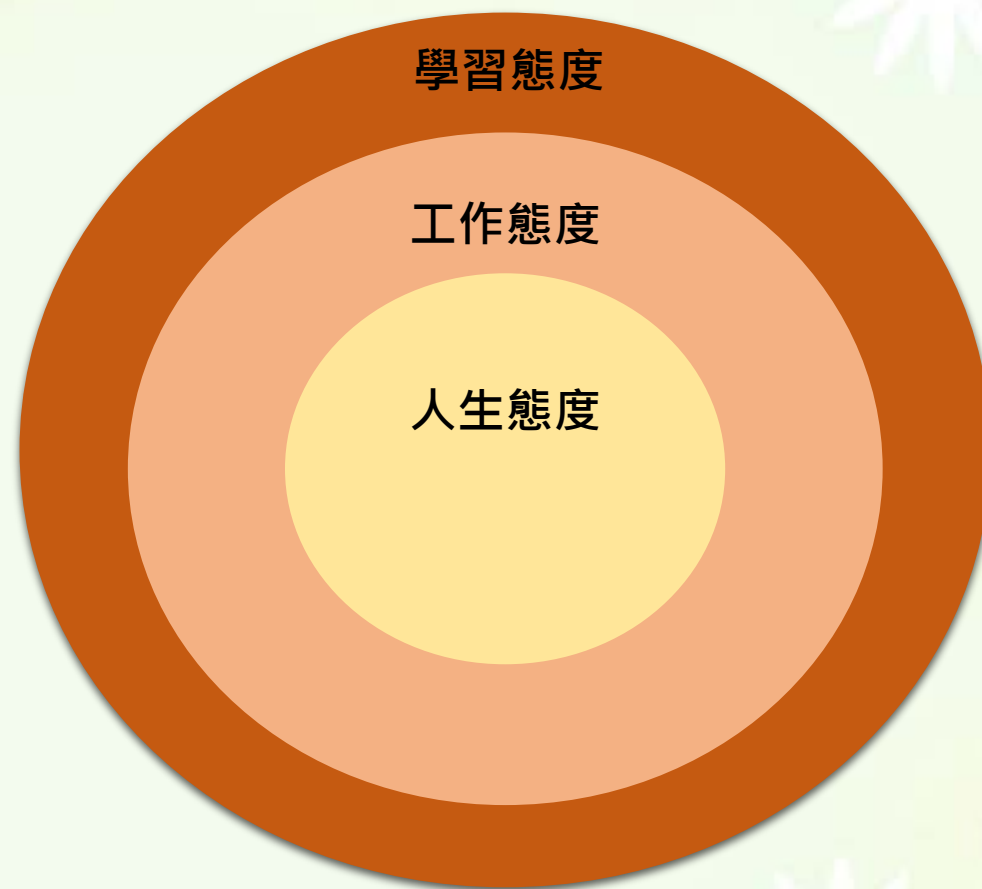


主題構思、執行過程、作品呈現

找出困擾後，一起來思考一下...

- 測驗結果對我來說意外程度(1-10分)？
- 這是我所喜歡或有興趣的科系嗎？
- 我有思考過畢業後我要...？
- 畢業門檻我都完成了嗎？...
餐旅服務(丙級)、多益檢定、新日本語能力檢定、電腦軟體應用技術士
- 邁入大四我最常碰到的學習問題是？(如:時間不夠用..)

學習態度 和人生 的關聯是？

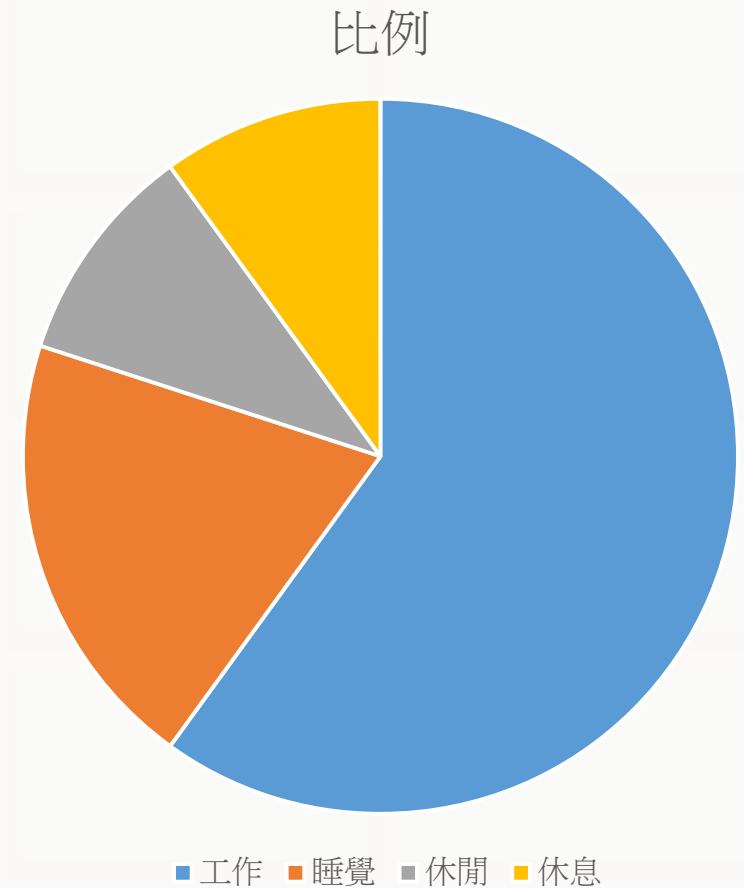


你的人生樣貌取決於你的態度

檢核自己的時間分配表

- 1.請在紙上寫下你每天大概會做的事情有哪些
- 2.在紙上畫一個圓餅圖
- 3.請繪出自己日常生活比例

如果可以有些調整，你希望怎麼調？



GTD時間管理法則 by David Allen

Getting Things Done



1、『蒐集』：完整蒐集自己的待辦事項



2、『組織』：有系統的組織與分類



3、『排程』：依照時間、地點、種類



4、『檢視』：定期檢視待辦清單執行的結果

5、『執行』：加上重要、緊急標籤著實執行

時間管理的急迫重要法則

- 原則：先條列出代辦事項
- 區分：以急迫、非急迫、重要、非重要為區分



重要

急迫

打工

趕明天交的報告

不急迫

自我進修

關係的維繫

不重要

玩電腦(有時段性)

逛街

看漫畫

打工

逛街

趕明天交的報告

自我進修

關係的維繫

看漫畫

玩電腦(有時段性)



急迫

不急迫

重

忙碌追趕型

目標管理型

不重

自我忽略型

櫻櫻美代子型

打工

逛街

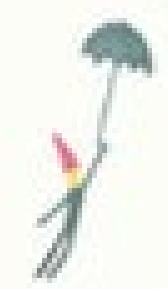
趕明天交的報告

自我進修

關係的維繫

看漫畫

玩電腦(有時段性)



心智圖

筆記法

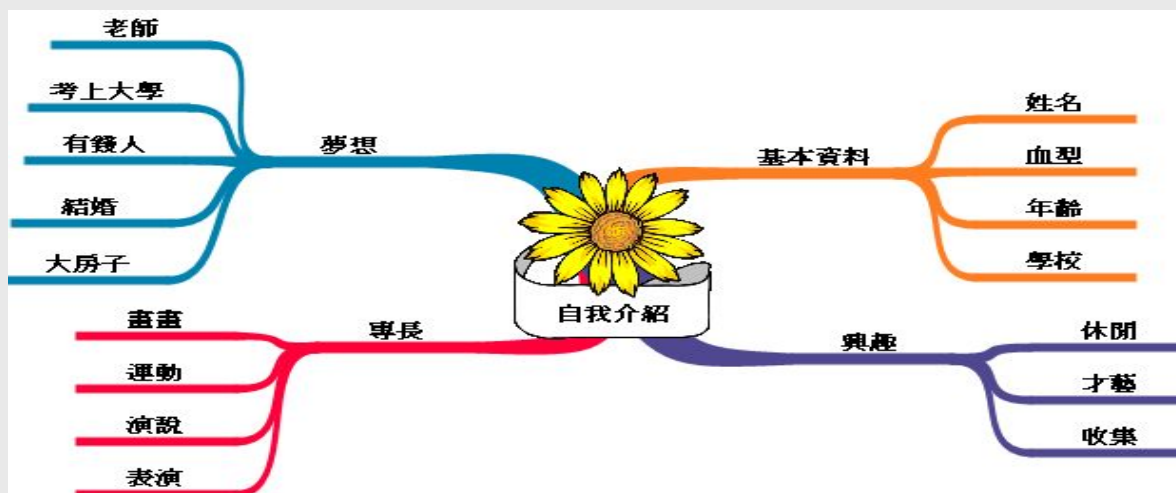
• 基本製作要領

1. 關鍵字的選擇
2. 中心主題
3. 主幹
4. 支幹
5. 重點提示



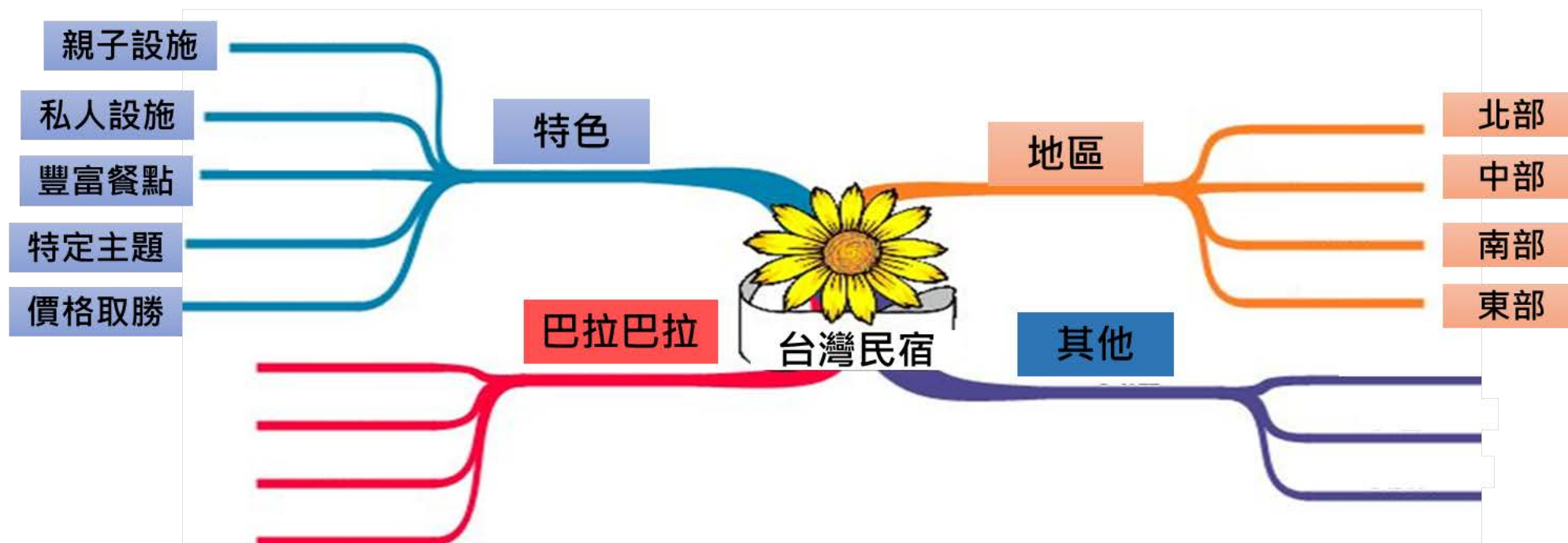
▶ 進階製作要領

1. 連結線
2. 顏色
3. 符號
4. 重要圖表使用
5. 迷你心智圖的使用



實際演練

- 請用心智圖法簡介台灣民宿概況



學校的相關資源

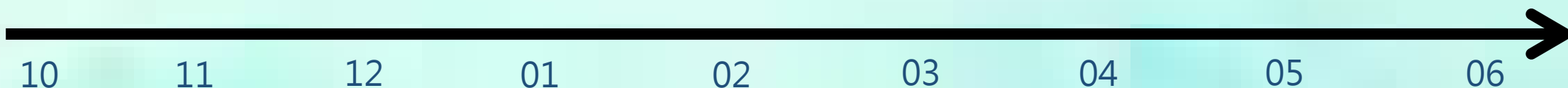


距離大四畢業倒數 8 個月...

請標註上**期中、期末考**的時間

請寫下畢業前**必定要**完成的事情(如:英檢沒過)

請寫下你會**怎麼幫助自己**完成這些事情(如:減少一個聚會)



The background of the slide features vertical stripes in shades of light green, light pink, and light blue. On the left side, there are decorative elements including several pink five-petaled flowers of varying sizes, some with black dots in the center, and white swirling lines. A small cluster of pink flowers and white swirls is also located in the top right corner.

THANK YOU