

大學生學習困擾量表

測驗解釋

測驗介紹

- 在大學的唸書過程中，哪些情況會對你的學習造成困擾。
- 哪些情況的困擾，對你造成的影響特別大。

測驗目的

了解你在學習上所遭遇的
各種困擾情形，以作為自
我調整與尋求輔導協助之
用。

● 原始分數與百分等級

	學習準備困擾						學習過程困擾						學習表現困擾						總量表
	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	
原始分數	10	17	20	13	22	82	7	10	12	11	13	53	13	10	7	8	8	46	181
百分等級(全體)	18	67	83	35	54	55	1	3	7	3	18	4	15	1	1	1	1	3	8
百分等級(性別)	19	68	86	37	56	58	1	3	8	4	19	5	22	1	1	1	1	4	10
百分等級(學院)	29	74	85	44	65	66	1	4	12	6	26	8	20	1	1	1	1	4	15
百分等級(年級)	24	72	87	40	65	64	1	5	10	5	21	8	20	1	1	1	1	5	13

[illegible]

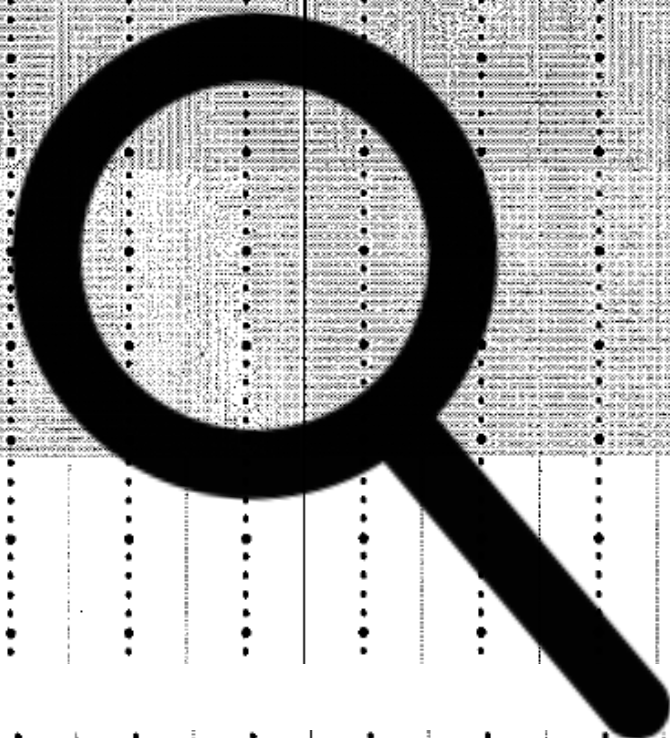
學習機
10
18

●



學習機
10
18

●



● 原始分數與百分等級

	學習準備困擾						學習過程困擾						學習表現困擾						總 量 表
	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 慣 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	
原始分數	10	17	20	13	22	82	7	10	12	11	13	53	13	10	7	8	8	46	181
百分等級(全體)	18	67	83	35	54	55	1	3	7	3	18	4	15	1	1	1	1	3	8

20

15



25
24
23
22
21
20
19
18
17
16
15

學習態度	7
1	

●

分等級點繪

學習態度

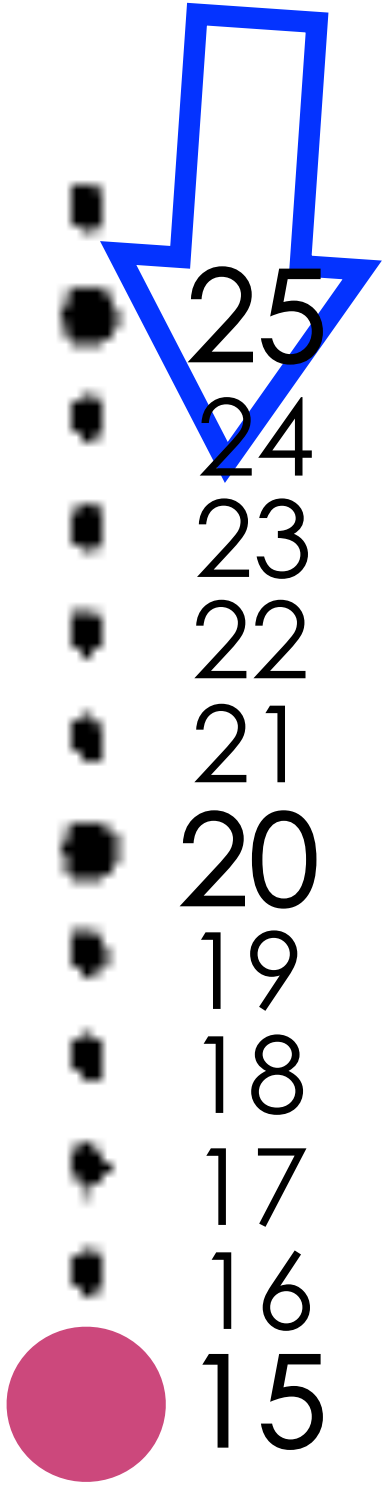
●

● 原始分數與百分等級

	學習準備困擾						學習過程困擾						學習表現困擾						總 量 表
	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 慣 習	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	
原始分數	10	17	20	13	22	82	7	10	12	11	13	53	13	10	7	8	8	46	181
百分等級(全體)	18	67	83	35	54	55	1	3	7	3	18	4	15	1	1	1	1	3	8

20

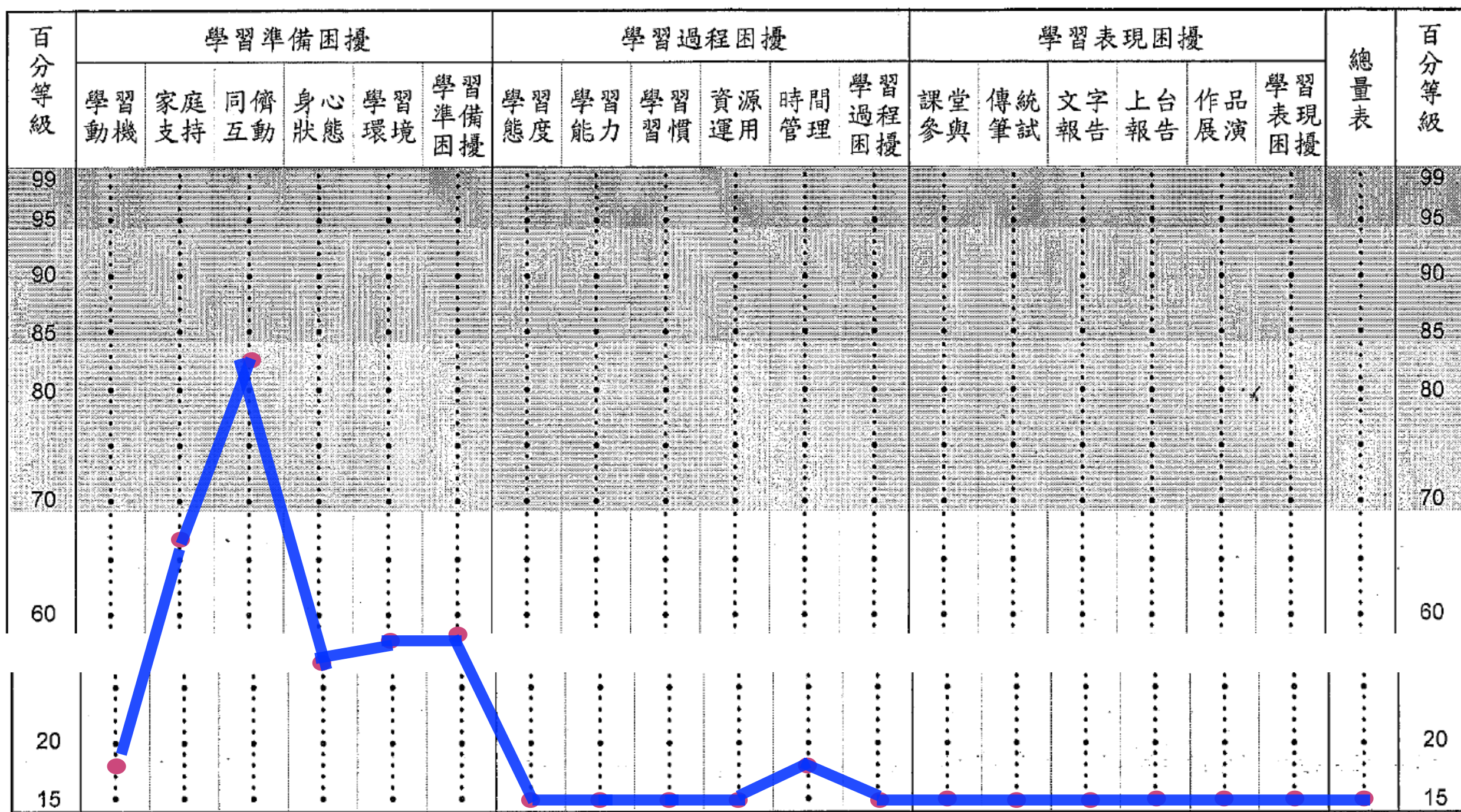
15



原始分數與百分等級

	學習準備困擾						學習過程困擾						學習表現困擾						總量表
	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	
原始分數	10	17	20	13	22	82	7	10	12	11	13	53	13	10	7	8	8	46	181
百分等級(全體)	18	67	83	35	54	55	1	3	7	3	18	4	15	1	1	1	1	3	8

百分等級側面圖 (請將各取向百分等級點繪出來，並連結成曲線圖)



● 原始分數與百分等級

	學習準備困擾						學習過程困擾						學習表現困擾						總 量 表
	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	
原始分數	10	17	20	13	22	82	7	10	12	11	13	53	13	10	7	8	8	46	181
百分等級(全體)	18	67	83	35	54	55	1	3	7	3	18	4	15	1	1	1	1	3	8
百分等級(性別)	19	68	85	37	56	58	1	3	8	4	19	5	22	1	1	1	1	4	10
百分等級(學院)	29	74	85	44	65	66	1	4	12	6	26	8	20	1	1	1	1	4	15
百分等級(年級)	24	72	87	40	65	64	1	5	10	5	21	8	20	1	1	1	1	5	13

把百分等級

70~84 : ●

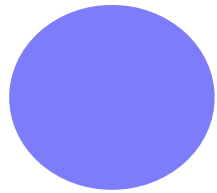
85~94 : ▲

95~100 : ★

● 原始分數與百分等級

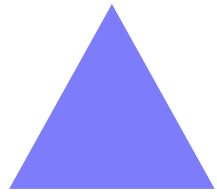
	學習準備困擾						學習過程困擾						學習表現困擾						總 量 表
	學習 動機	家庭 支持	同儕 互動	身心 狀態	學習 環境	學習 準備 困擾	學習 態度	學習 能力	學習 習慣	資源 運用	時間 管理	學習 過程 困擾	課堂 參與	傳統 筆試	文字 報告	上台 報告	作品 展演	學習 表現 困擾	
原始分數	10	17	20	13	22	82	7	10	12	11	13	53	13	10	7	8	8	46	181
百分等級(全體)	18	67	83	35	54	55	1	3	7	3	18	4	15	1	1	1	1	3	8
百分等級(性別)	19	68	85	37	56	58	1	3	8	4	19	5	22	1	1	1	1	4	10
百分等級(學院)	29	74	85	44	65	66	1	4	12	6	26	8	20	1	1	1	1	4	15
百分等級(年級)	24	72	87	40	65	64	1	5	10	5	21	8	20	1	1	1	1	5	13

百分等級



:

輕度困擾



:

中度困擾



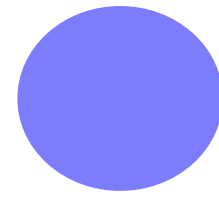
:

高度困擾

● 百分等級側面圖（請將各取向百分等

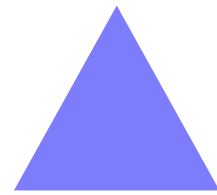
百分等級	學習準備困擾						學習度 學態
	學習機 動	家庭支 持	同儕互 動	身心狀 態	學習環 境	學準備 困擾	
99							
95							
90							
85							
80							
70							
60							

輕度困擾



● 百分等級側面圖（請將各取向百分等

中度困擾



百分等級	學習準備困擾						學習度 學態
	學習機 動	家庭支 持	同儕互 動	身心狀 態	學習環 境	學習備 擾	
99							
95							
90							
85							
80							
70							
60							

● 百分等級側面圖（請將各取向百分等

高度困擾



百分等級	學習準備困擾						學習度 學態
	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	
99	•	•	•	•	•	•	•
95	•	•	•	•	•	•	•
90	•	•	•	•	•	•	•
85	•	•	•	•	•	•	•
80	•	•	•	•	•	•	•
70	•	•	•	•	•	•	•
60	•	•	•	•	•	•	•

百分等級解釋

- 百分等級越高，代表你在這個向度的學習困擾程度越高。
- 百分等級：在100人中困擾程度超過多少人。

EX：

百分等級85的人，比百分等級50的人更困擾。

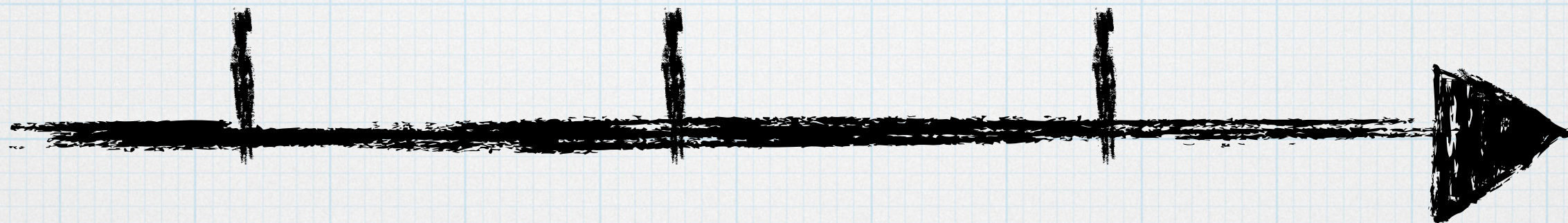
學習表現百分等級85的人，困擾程度為100人中，比85個人來得困擾。

學習困擾三個向度

學習準備

學習過程

學習表現



學習準備困擾

- 學習動機：學業自我效能、生涯目標
興趣
- 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

學習準備困擾

- 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

- 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

學習過程困擾

- 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

- 課堂參與：消極被動、自信程度
擔心他人看法
- 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

學習表現困擾

- 上台報告：講綱製作、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

測驗解釋

●強項、弱項分析

●題目分析

學習動機：我對未來要做什麼沒有任何想法

同儕互動：我很擔心自己造成分組成員的負擔

資源運用：我很少去圖書館唸書或找資料

時間管理：我總是考前才開始唸書

課堂參與：我很擔心在全班面前說錯答案

作品展演：我在製作作品的過程中，只要碰到困難就會很想放棄或逃避

思考一下

- 測驗的結果與自己的預期是否相同？
- 測驗的結果能不能真實反應你的學習困擾？

大學生學習困擾

輔導活動



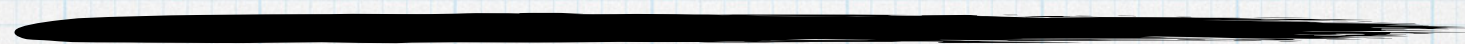
黃子銘

諮商心理師

學習準備困擾

生涯目標：不知道自己的目標
是什麼

未決定



決定

探索

未決定

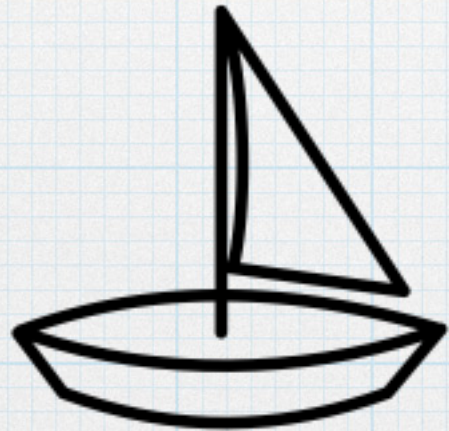
決定

未探索

探索

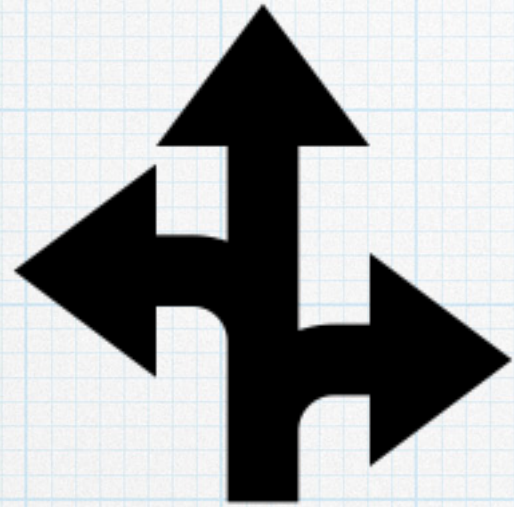
未決定

決定



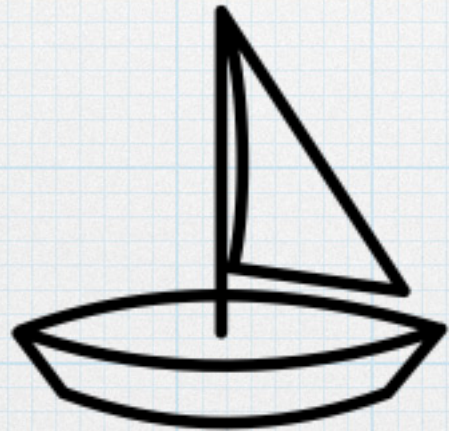
未探索

探索



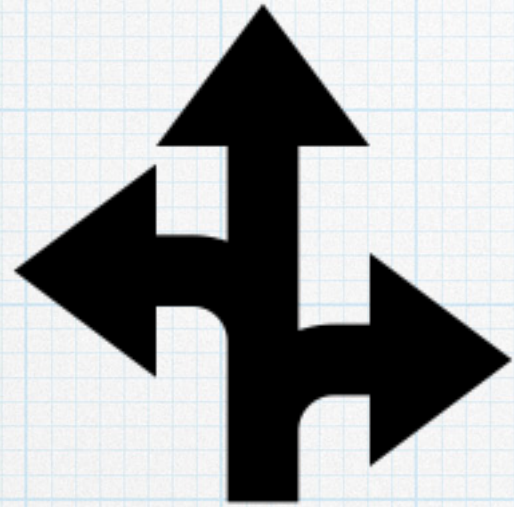
未決定

決定



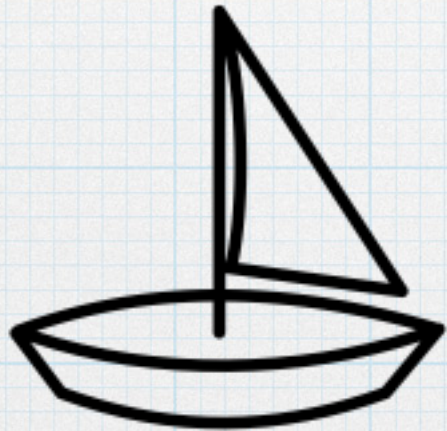
未探索

探索



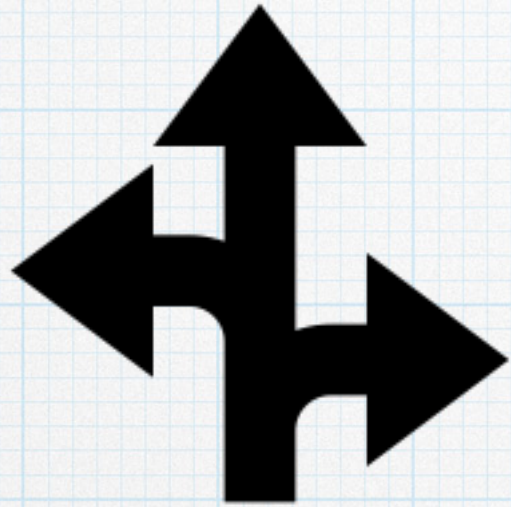
未決定

決定



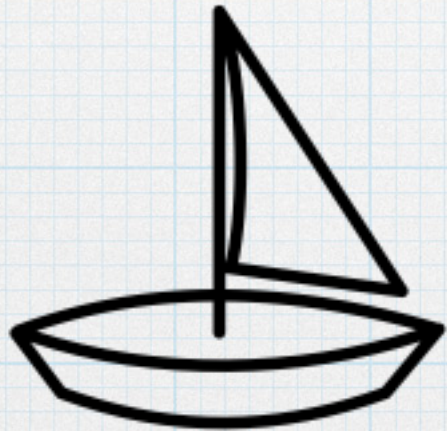
未探索

探索



未決定

決定



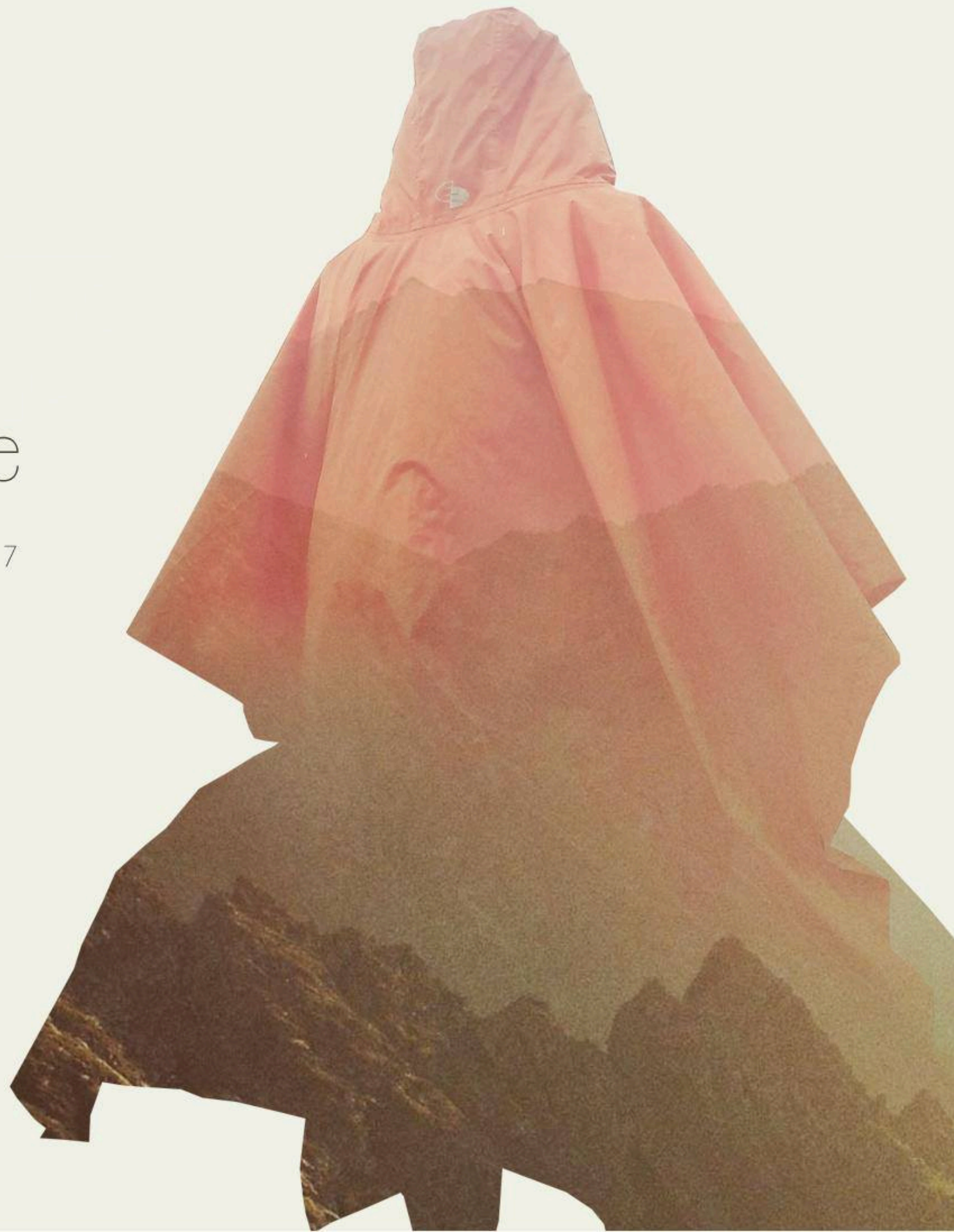
未探索

知道目標，但因為擔心、懷疑
而不敢去做



Asia - Europe

夢想騎士行動計畫 2016 - 2017





工作怎麼辦？

世界那么大
我想去看看





起頭
總是帶著害怕與擔心





努力嘗試後的，美好結果



堅持，才能看見黑夜過後的曙光



要 經 歷
才 會 知
道 真 相



信任，跨越了語言的隔閡



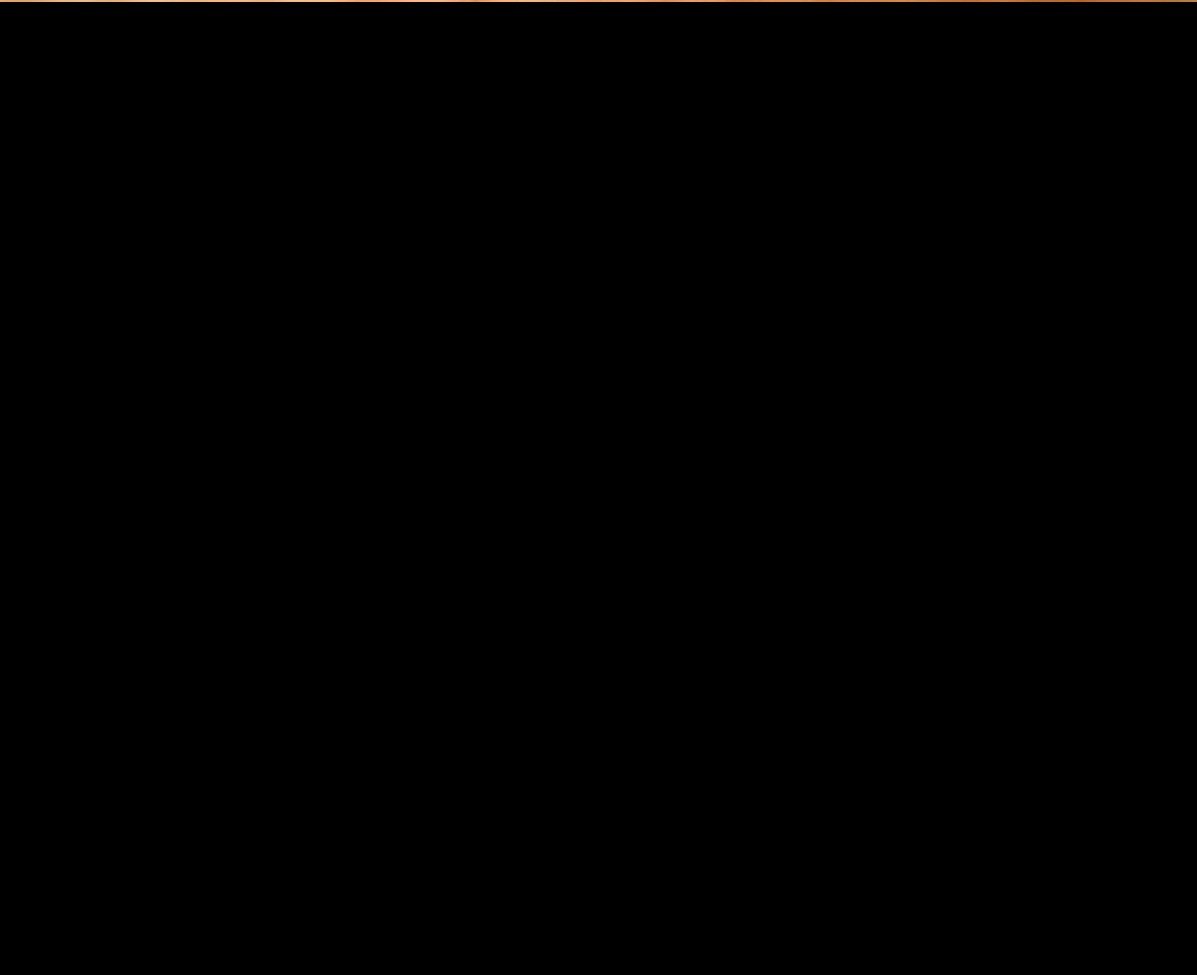
相信，是最強大的力量

生活日常，才是最挑戰的時刻



回來後，我的人生







影片

學習表現困擾

自信 = 經驗 + 勇氣

學習表現困擾

自信 = 經驗 + 勇氣

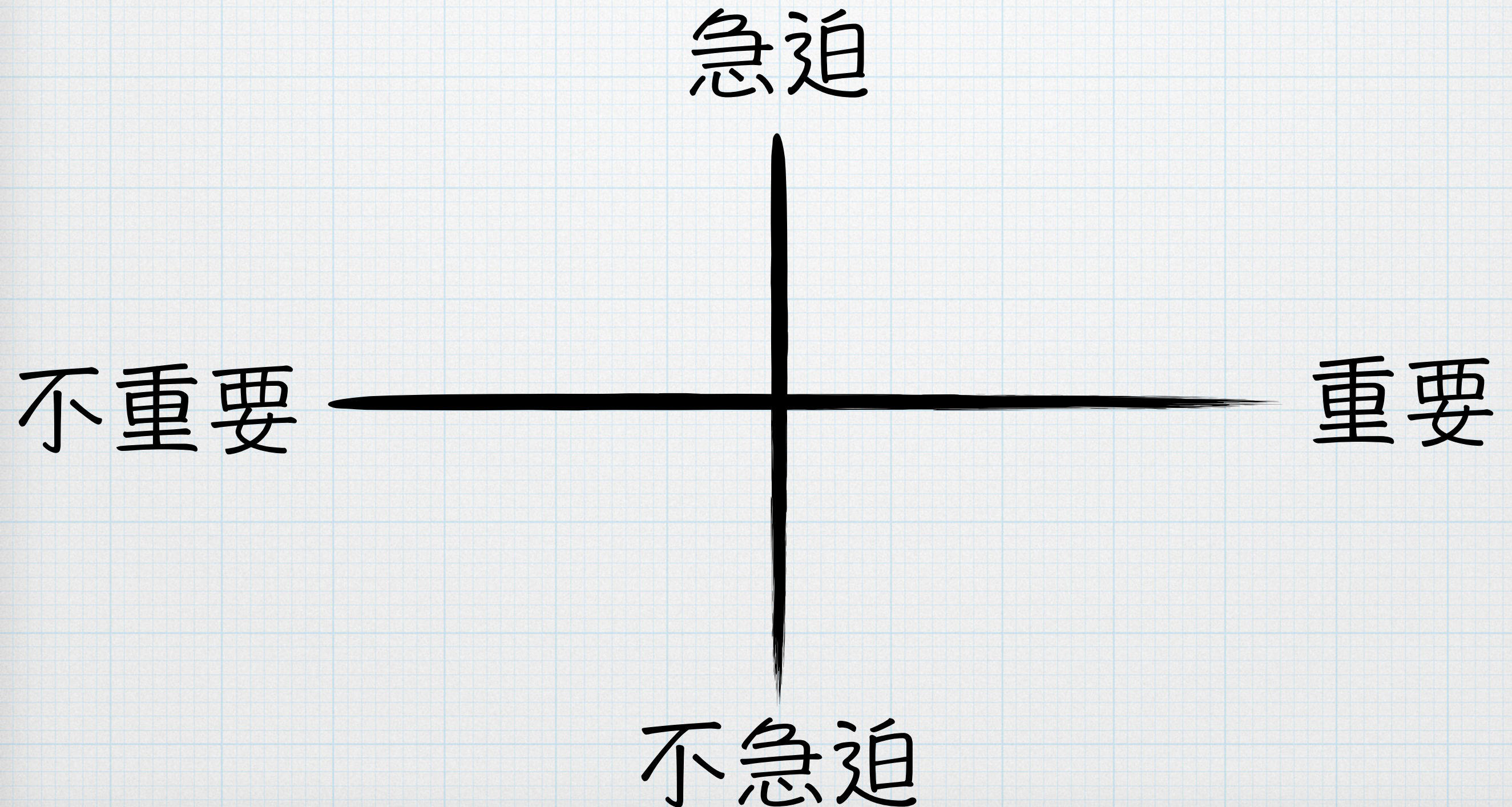
勇氣 = 面對 + 承擔

學習過程困擾

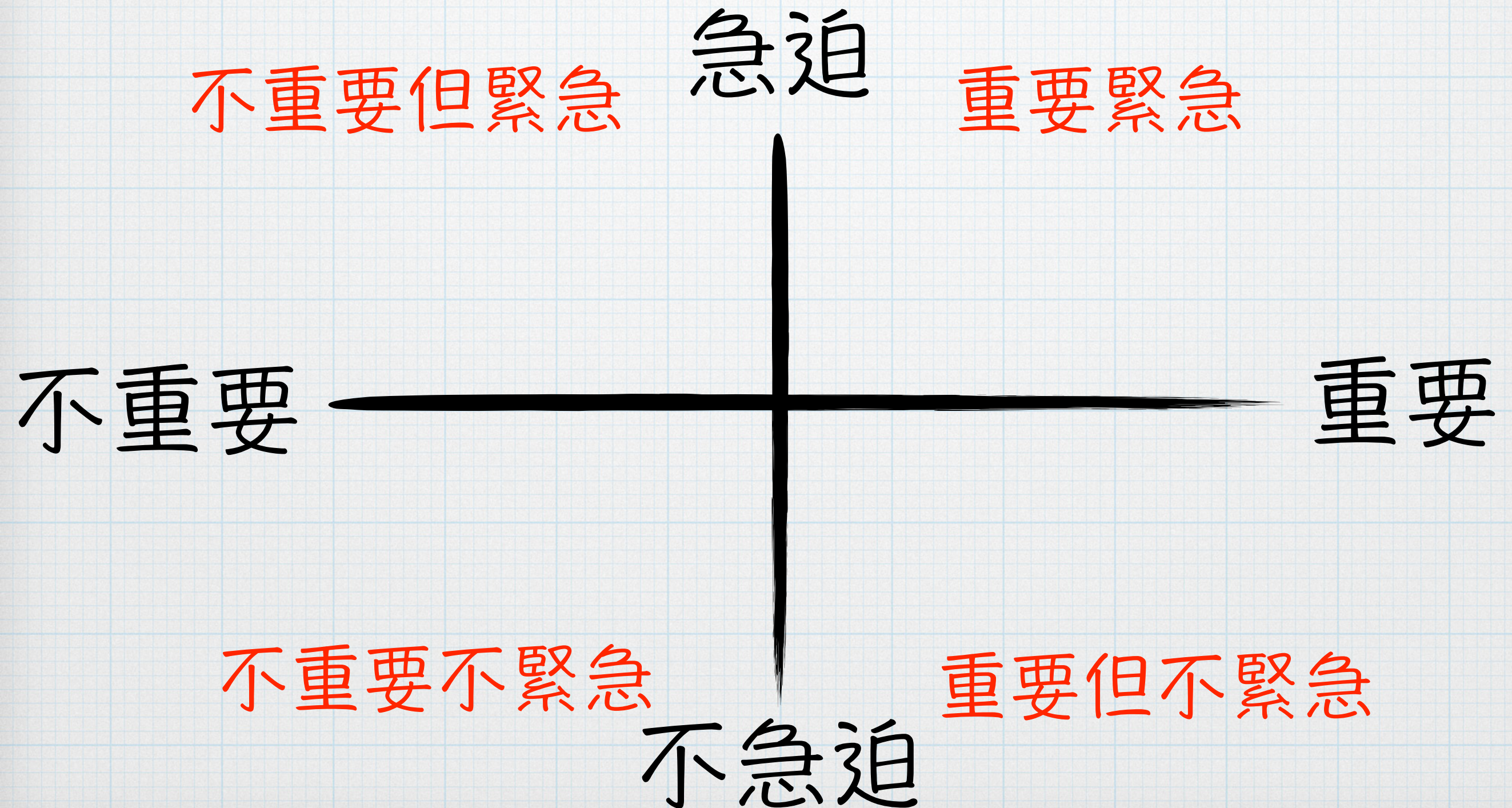
不重要

重要

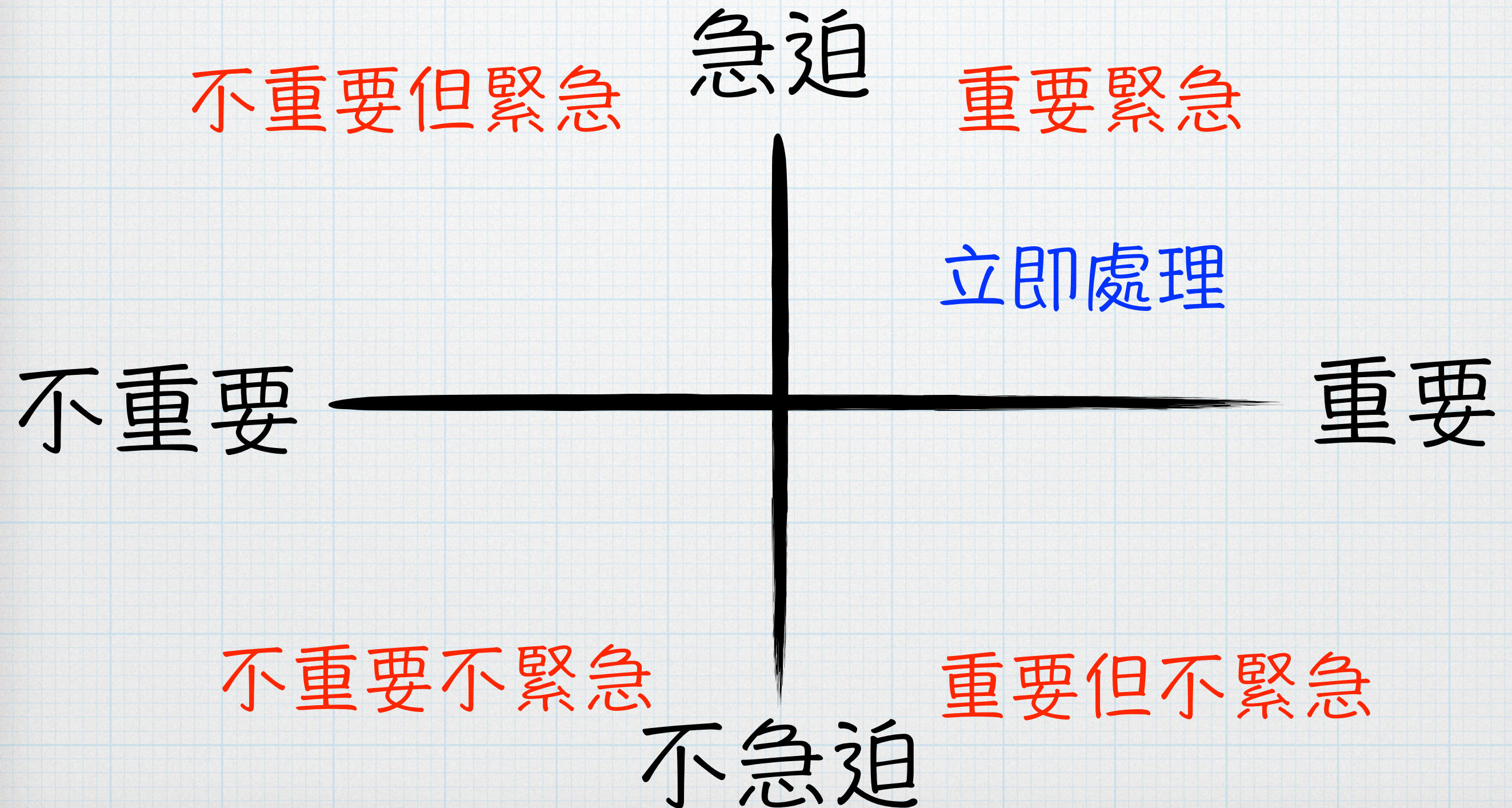
學習過程困擾



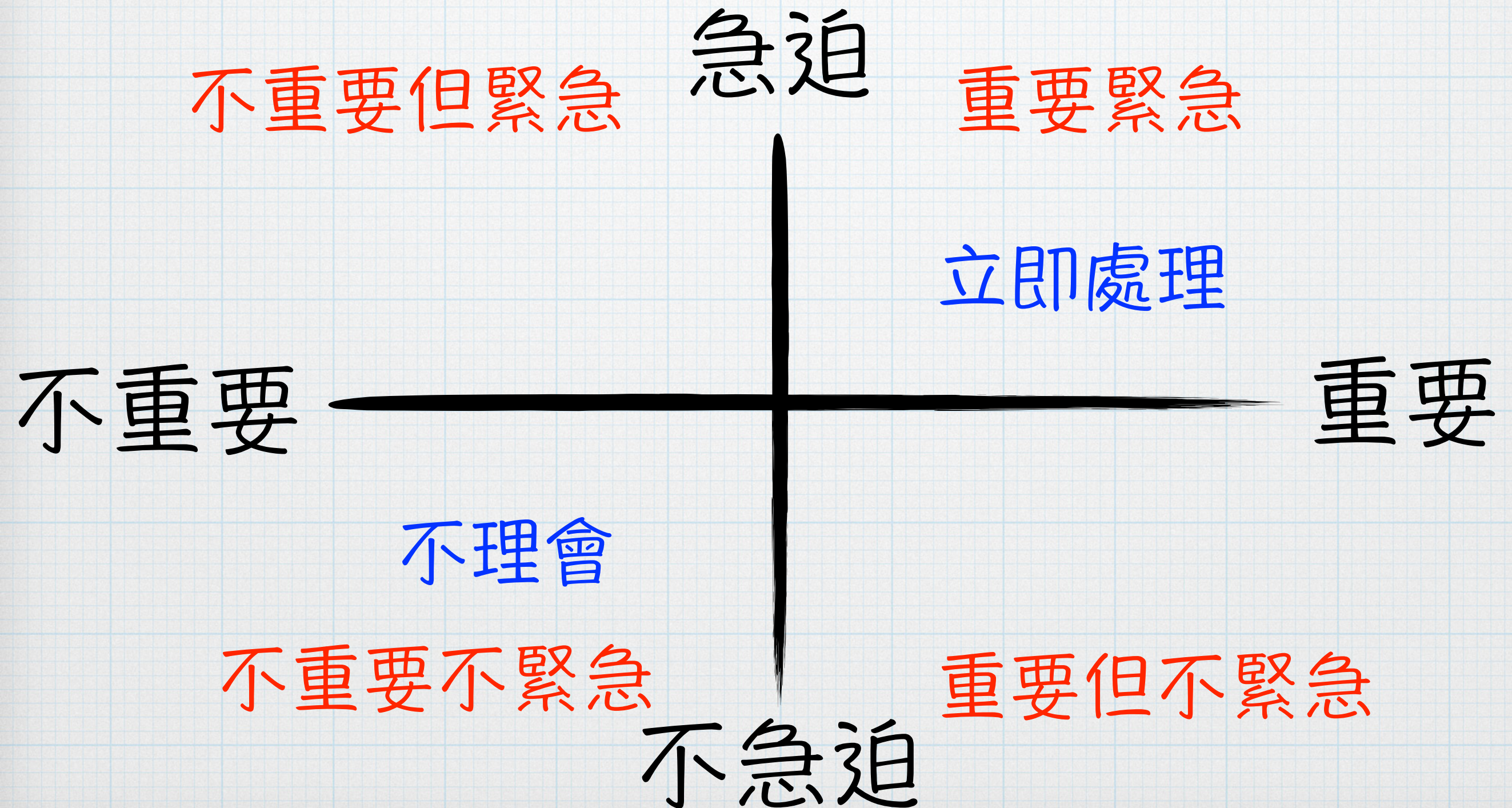
學習過程困擾



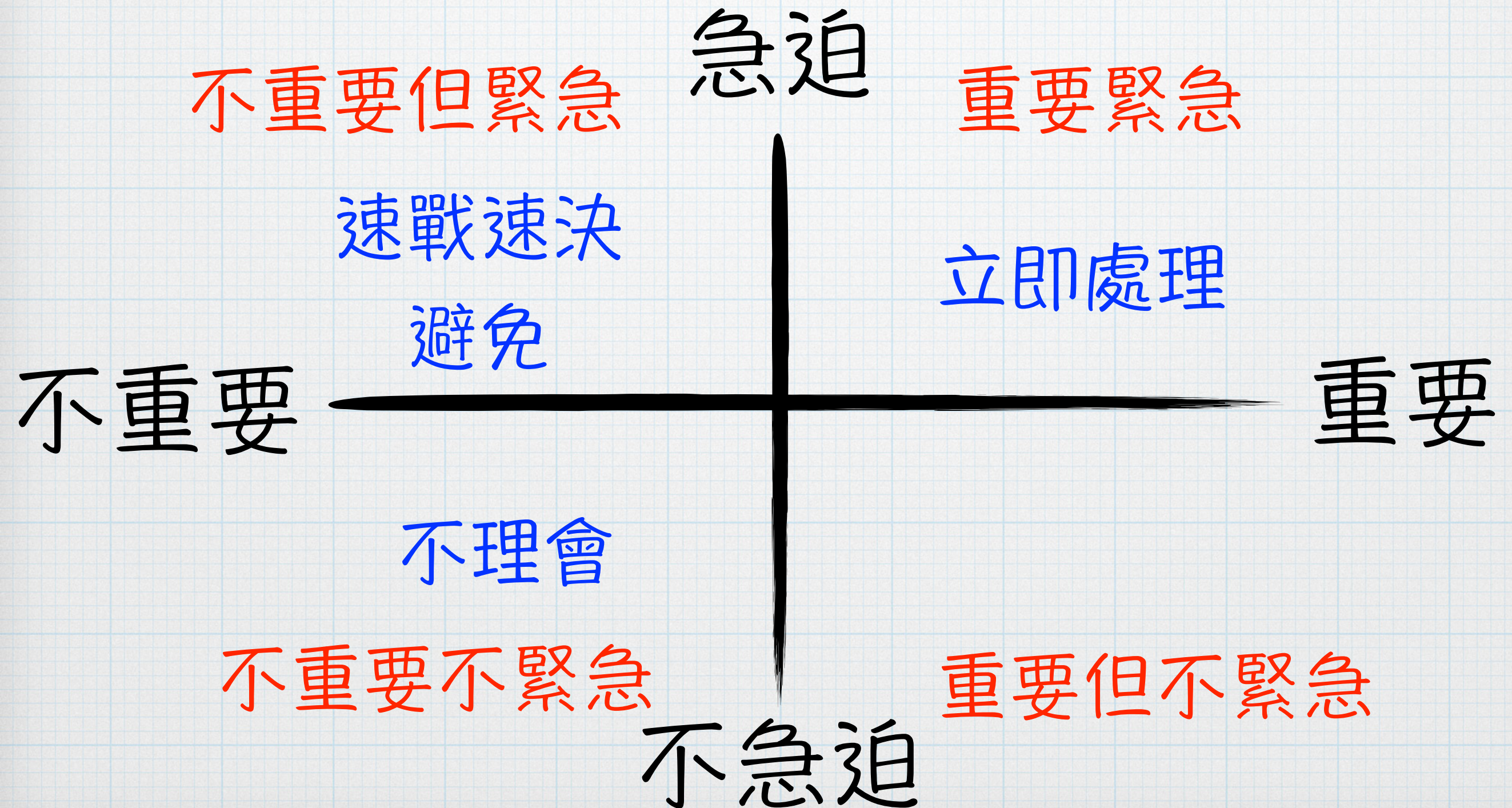
學習過程困擾



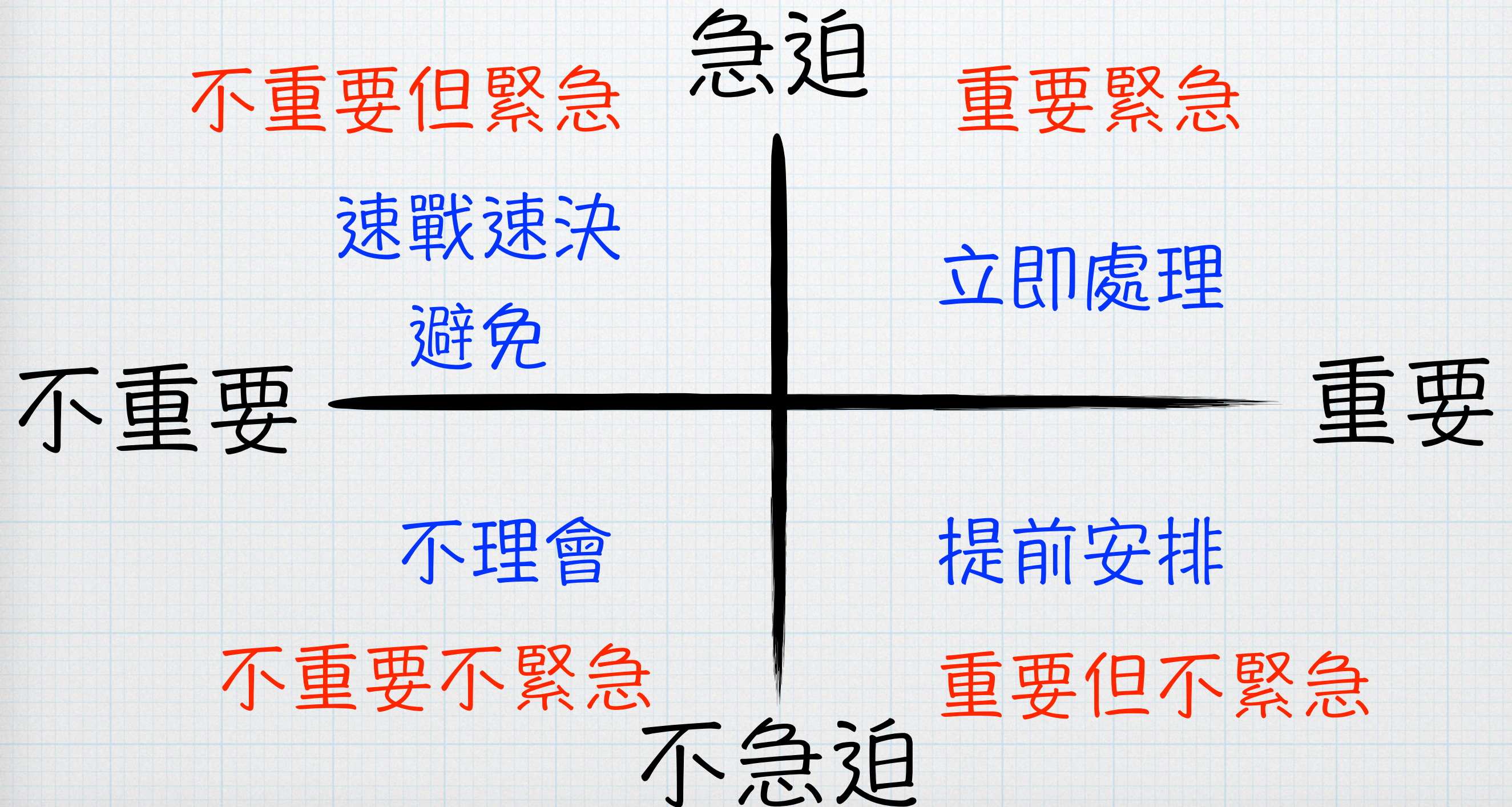
學習過程困擾



學習過程困擾



學習過程困擾



The image shows a window display for a store called "QUESTION EVERYTHING". The display is set against a light blue background. At the top, the store's name is written in a large, black, hand-drawn font inside a white cloud-like shape. Below the name, a small, round, white light fixture hangs from the ceiling. The main feature of the display is a large, stylized skull with a wide, jagged, multi-colored mouth (red, orange, yellow, green, blue, purple). The skull is surrounded by various symbols, including crowns, the word "SAMO", and the word "DEAD". To the right of the skull, there is a small table with a jar and a plate. The window reflects the interior of the store, which is lit with warm, orange light. The reflection shows a person standing behind a counter and various items on shelves.



idream99





貓頭鷹之家

學生輔導中心

歡迎你



黃子銘 諮商心理師

huang_jimmy@me.com