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。

		ي	學習準	備困	擾			Ē	學習過	程图	憂			Ē	學習表	現困	憂		總
	學習動機	家庭 支持	同儕互動			學構園	學習態	學習能力	學習慣	資源	時間管理	學過程擾	課堂參與	傳統 筆試	文字報告	上台告	作品展演	學表園	县
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 .	1.5
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

百分等級側面圖(請將各取向百分等級點繪出來,並連結成曲線圖)

百八		Ė	學習準	備困打	憂				學習過	程图				Ą	學習表	現困	曼		總	百八
分等級	學習動機		同儕 互動			學 準 播 擾	學習態度	學習能力	學習慣	資源 運用	時間 管理	學習程擾	課堂參與	筆試	報告	上台報告	作品展演	學 表 現 援	量表	分等級
99 95		1		•	and the state of t						:				•					99 95
90 85	•							•	Control of the contro		i.		ė			i i	Herligen			90 85
80	•					# Consumer Consumer			10000000 1 100000000000000000000000000		•	•		• • • • • • • • • • • • • • • • • • •						80
70									3-9000-9000 ft 5-9-0-9-5-900	Carrier A Control	*		Section Francisco		Acceptance of the contract of		Company Company			70
60									•	•				•					•	60
50			•		•		•		•	•	•					:			•	50
40			•								•		•	•	•		•	•	•	40
30										•	•		•	•			•		•	30
20						•			•	· • • • •				•						20 15

		E	學習準	備困	憂	· · · · · ·		Ę	是習過	程困扣	憂			导	是習表	現困打	憂		總
	學習動機	家庭 支持	同儕	身心狀態	學習環境	學準困擾	學習態度	學習能力	學習慣	資源運用	時間管理		課堂參與	傳統 筆試	文字報告	上台報:	作品展演	學表因	心量表
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

● 百分等約(月)面圖 (請將各取向百分等級點繪出來,並連結成曲線圖)

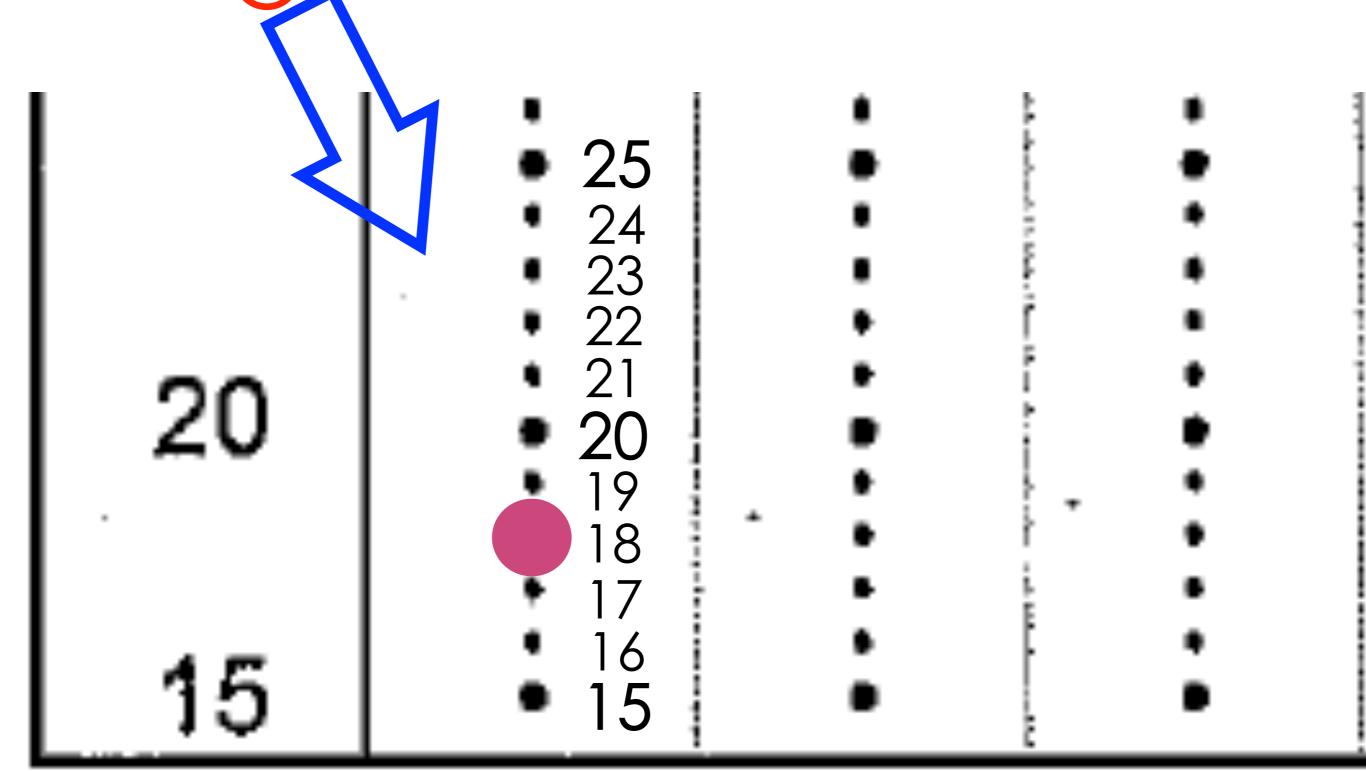
百八			學習準	備困打	夏				學習過	程图扩	爱	•		Ą	學習表	現困	曼	·	绍	百八
分等級	學習動機	家庭 支持	同儕 互動	身心狀態	學習環境	學構大人	學習態度	學習能力	學習慣	資源運用	時間 管理	學習 過程 握	課堂參與	傳統 筆試	文字報告	上台 報告	作品展演	學 署 現 援	總量表	分等級
99				•							÷									99 95
90 : 85								1										i	• • • • •	90 85
80					Samuel Problems		•		1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1				i		1			(: : : :		80
70				730.77 1																70
60	•					•	•	•	•	•									•	60
20			AA Ababasa (N. Naka (Maril II an Ar a mada abar anda sabar anda suka		About more delicable and Adding to the post of Adding to the post			THE PRINCIPAL PR									The state of the s			20 15

		<u> E</u>	學習準	備困:	憂	<u> </u>		Ē	是習過	程困扣	夏			导	是習表	現困打	憂		總
	學習動機	家庭 支持	同儕互動	身心狀態	學習環境	學準因	學習態度	學習能力	學習慣	資源運用	時間管理	學 習 程 擾	課堂參與	傳統 筆試	文字報告	上台報:	作品展演	學表因	心量表
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

● 百分等紅巾面圖 (請將各取向百分等級點繪出來,並連結成曲線圖)

百八			學習準	備困打	爱				學習過	程图	夏			Ā	學習表	現困打	曼		玄包	百八
分等級	學習動機	家庭 支持	同儕 互動	身心態	學習環境	學	學習態度	學習能力	學習慣	資源 運用	時間 管理	學習 超擾	課堂	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	分等級
99 95						i						ORONO CONTRACTOR SECTION (CO.)			organis de la como					99 95
90 85			i. Hin	engramente & contra ()	f	\$ 000 PM		N.			i	CONTRACTOR							1	90 85
80			•													•				80
70		1 CAS 1 0 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		i۱	•		•		1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		•	A CONTRACTOR	5 mags 2 1 mg 0 mg 9 5 mags 2 - 7 0 1 mg 9 8 mags 2 0 1 mg 9				1 mm	R NAME OF BUILDING		70
60				•	•									•			•		•	60
			And Andread 18 May 1 To				•					To the first of th					•			
20 15	•		the at A complete that and the Management Add	•	Addition from 1 (thick becomes declare)						•									20 15

		يِ	學習準	備困	憂	_		ي	學習過	程困	憂			E	是習表	現困	憂		總
	學習動機	家庭 支持	同儕	身心狀態	學習環境	學準困擾	學習態度	學習能力	學習慣	資源運用	時間管理	學過程	課堂參與	傳統 筆試		上台、	作品展演	學表園	量
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



		E	學習準	備困:	憂	<u> </u>		耳	是習過	程困打	憂			导	是習表	現困	夏		總
	學習動機	學習 家庭 同儕 身心 學習 學獨 動機 支持 互動 狀態 環境 困擾					學習態度	學習能力	學習慣	資源運用	時間管理	學過程	課堂參與	傳統 筆試	文字報告	上台報·	作品展演	學表因	心量表
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							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 # 會出來,並連結成曲線圖)

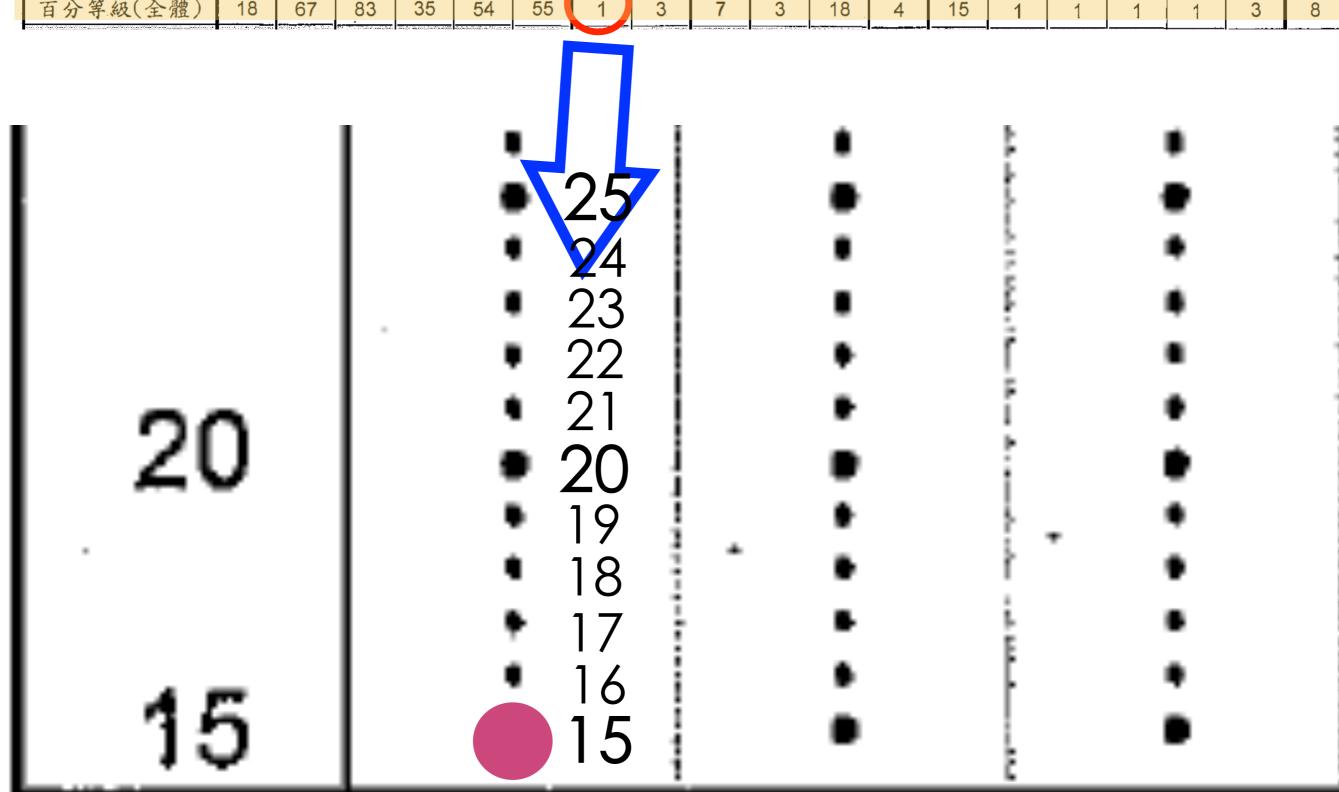
百八		Ę	學習準	備困打	爱			>	声習過	程图扫	憂	•		Ā	學習表	現困	曼	·	總	百八
分等級	學習動機	家庭 支持	同儕 互動	身心態	學習環境	學習 準備	學態度	學習能力	學習慣	資源運用	時間 管理	學習 過程 困擾	課堂參與	傳統 筆試	文字報告	上台 報告	作品展演	學習 表現 困擾	量表	分等級
99 95					ij.						ij	CONCRETE CON	•							99 95
90		•			į		9 1	1			•							i	•	90
85		•	6 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6								•						Common Association of the common and	:	:	85
80																				80
70	200 (100 m) (1		DOMESTICAL DESCRIPTION OF THE PROPERTY OF THE		60 30 to 30 30 40 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10				5000 000 T 0000			Solution Control Con	0.09000000 0.0 90 0.090		×erencesi s∟€ 40.78%yi		Erenburgenty: 🖷 transper is 🧀			70
60	•	•		,			•		•	•	•	•	•	•		•	•			60
20				•					•					•	•			•		20
15										-					•					15

		E	是習準	備困:	憂			鸟	是習過	程困	憂			导	習表	現困	憂		總
	學習動機	基習 家庭 同儕 身心 學習 學習 遊機 支持 互動 狀態 環境 困擾						學習能力	學習慣	資源運用	時間管理	學過程	課堂參與	傳統 筆試	文字報告	上台、	作品展演	學表困	量表
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 よ。 會出來,並連結成曲線圖)

百八		ę	學習準	備困打	爱				声習過	程图	憂	•		<u> </u>	學習表	現困	曼		约	百八
分等級	學習動機	支持	互動	身心狀態	學習 環境	學習 準備 困擾	學態度	學習能力	學習慣	資源 運用	時間 管理	學習 程 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	分等級
99 95		•		İ			:					i.								99 95
90		i	i	0.00 mm - 2000-1			•								- :			i	•	90
85							i.			٠;٠	economico, fongonomy	•	•					: 15	•	85
80	Property of the control of the contr		Mark State of State o		Signatures de Maria de Caralle Pratorio de Caralle Pratorio de Caralle d			715.00. 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	2.376500.35.7 (a)	0.000		Property Description	\:		1					80
					96009900000000000000000000000000000000		•	.	2 - 2 - 2 - 2 - 2 - 2 - 2 - 2 - 2 - 2 -			\$ 000000000000000000000000000000000000	#0.0000 ##0.000 #0.000					e sue not be de di occión Porción Suesi E Transporte Contracto E Sandardo Contracto E Sandardo Contracto		70
60					•		•												•	60
20					dark manada daka daka dari sa kara ta sa ka k			THE REPORT OF THE PERSON OF TH				Topic and the second se								20
18	5 :	:		:					:	:	:	:		:	:	:	•		:	15

		导	2 習準	備困扣	憂			Ē	學習過	程困	憂			٤	學習表	現困	擾		總
	學習動機	全習 家庭 同儕 身心 學習 學留 为機 支持 互動 狀態 環境 困擾						學習能力	學習慣	資源運用	時間管理	學習 過擾	課堂	傳統 筆試	文字報告	上台	作品展演	學表現	心量表
原始分數	10	17	20	13	22	82	-	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



		Į.	是習準	備困:	憂	· · · · · ·		真	是習過	程困打					是習表	現困	憂		總
	學習動機	家庭支持	同儕互動	身心狀態	學習環境	學準因	學習態度	學習能力	學習慣	資源運用	時間管理	學過程	課堂參與	傳統 筆試	文字報告	上台、	作品展演	學表因	心量表
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)

百八		Ą	學習準	備困扣				<u>.</u>	學習過	程图扩	憂	:		Ą	學習表	現困	曼		绘包	百八
分等級	學習動機	家庭 支持	同儕 互動	身心態	學習環境	學構大人	學習態度	學習能力	學習慣	資源運用	時間 管理	學 習 程 擾	課堂	傳統筆試	文字報告	上台 報告	作品展演	學習 表擾	總量表	分等級
99 95		•		1	•					i	4-4-					1	i	: :		99 95
90		:				•			**************************************								:		•	90
85 80	•	•	i i	1480 has septime	Commission and the colors		HEXXXXX TOUR (C)			Transfer of the control										85 80
				•					Table Tabl		•	\$ 0.000 miles								
= 70		0 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	Page 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2		30000000000000000000000000000000000000													1 (000 Paris) (00	ing a second	70
60			•				•	į	•	;	:	•	•				•			60
								-	•			Property of the property of th					•	•	:	
20 15				•	Soft for a date of a State description of the state of th						•									20 15

		Į.	是習準	備困:	憂	· · · · · ·		真	是習過	程困打					是習表	現困	憂		總
	學習動機	家庭支持	同儕互動	身心狀態	學習環境	學準因	學習態度	學習能力	學習慣	資源運用	時間管理	學過程	課堂參與	傳統 筆試	文字報告	上台、	作品展演	學表因	心量表
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)

百八	,	Ę	學習準	備困打	憂				學習過	程图	夏	•		Ą	學習表	現困打	曼		绘图	百八
分等級	學習動機	家庭 支持	同儕 互動	身心態	學習 環境	學準構	學習態度	學習能力	學習慣	資源 運用	時間 管理	學習 過程 困擾	課堂	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	分等級
99 95		• •										i.		į				ij		99 95
90				de first stranns e establishe filigi Son ist in annagent jame ist is			elle (si		Getterntoor By	•	•	CONTROL CONTROL OF THE		•			di.		1	90
85	:						i.		Security Color (Color Color Co	i.			; ;					i		85
80	•		A								Marketon Salaras Sociales (Marketon Salaras (Marketon Salaras (Marketon Salaras (Marketon Salaras (Marketon Salaras (Marketon Salaras (Ma		1							80
70	•		200 (200 (200 (200 (200 (200 (200 (200		PROPERTY BETTER STATES				100000 1 1 10000 100000 1 1 1000 100000 1 1 1000 100000 1 1 1000 100000 1 1 1000 100000 1 1000 1 10000 1 1000 1 1000			0.5 × 0.00 0.0 № 0.00 0.00 0.00 0.00 0.00 0.00 0.00 0.	5 mag 2 1 m 5 m 3					Times on Brown of the Control of the		70
60					•		•			•										60
20			Add Administration for them there are no complete the								•									20
15	:	•		:	•	•			:				i	i	<u> </u>	:				15

● 原始分數與百分等級

		Ē	是習準	備困	擾			ير	學習過	程困扣	憂			E	是習表	現困:	憂		總
	學習動機	家庭支持	同儕		學習環境	學準困	學習態度	學習能力	學習慣	資源運用	時間管理	學過程	課堂參與	傳統 筆試	文字報告	上台去	作品展演	學表題	量
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		37	56	58	1	3	8	4	19	5	22	1 "-	1	1	1	4 =	
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 3	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:

		È	學習準	備国:	擾	-		E	學習過	程困	夏			导	學習表	現困	憂		總
	學習動機	家庭支持				學指揮困擾	學習態度	學習能力	學習慣	資源運用	時間管理	學過程擾	課堂參與	傳統 筆試	文字報告	上台、	作品展演	學表園	量
原始分數	10	17	30	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		37	56	58	1	3	8	4	19	5	22	1 -	1	1	1.	4 =	° 10
百分等級(學院)	·2 9	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	40.3	65	64	1	-5	1,0	- 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

百八			Ē	學習準	備困打	爱		
分等級	學習動機	家支	庭持	同儕	身心狀態	學習環境	學構園	學習態度
99 95								
85	I CARAR BAX	SECURA A A A A AF	•			52×55*******		
80			1					
100 / 100 0 A 6 8 5 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	-70 5 70 \$ 40 00 FF 3 3 00 00 00 00 7 00 00 00 \$ 200		1 00 00 00 0	n :: 20- 1 :: 20-20-20-20-20-20-20-20-20-20-20-20-20-2				
100 / 100 /								
70						No. 10 Per		

輕度困擾

百分等級側面圖(請將各取向百分等

百八		Ą	學習準	備困打	爱		
百分等級	學習動機	支持	同儕 互動	身心狀態	學習環境	學選集人	學習態度
99							
90					•	•	
85		•				;	į
80							
70					:		•
					•	•	
60	:	:	:	:	•	•	•



● 百分等級側面圖 (請將各取向百分等)

高度困擾

百八		Ę	學習準	備困打	爱		
百分等級	學習動機			身心狀態	-	四個	學習態度
99 9 5	•		DECEMBER OF THE PROPERTY OF TH	Secretary and the secretary an		2.00	
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。

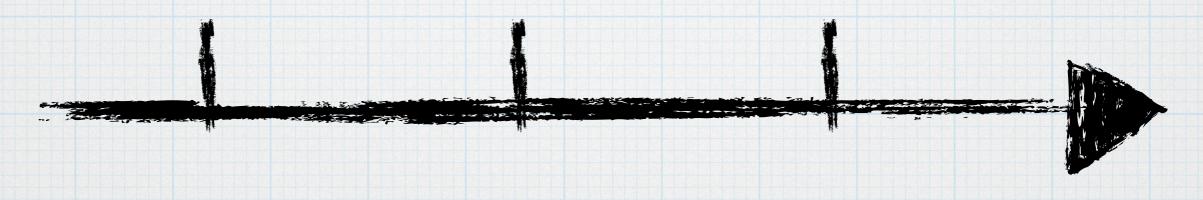
EX:

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

學習過程团擾

●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?

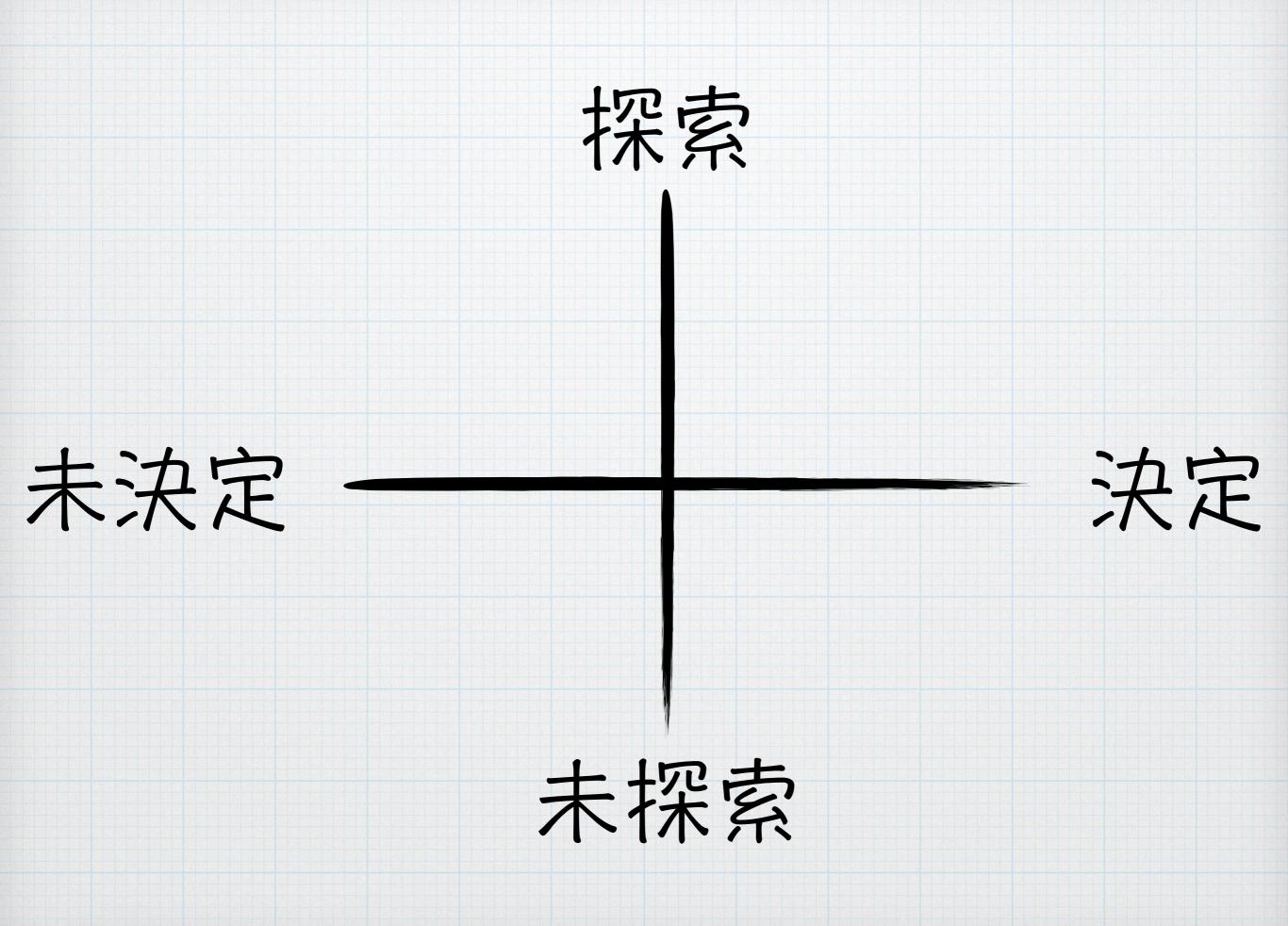


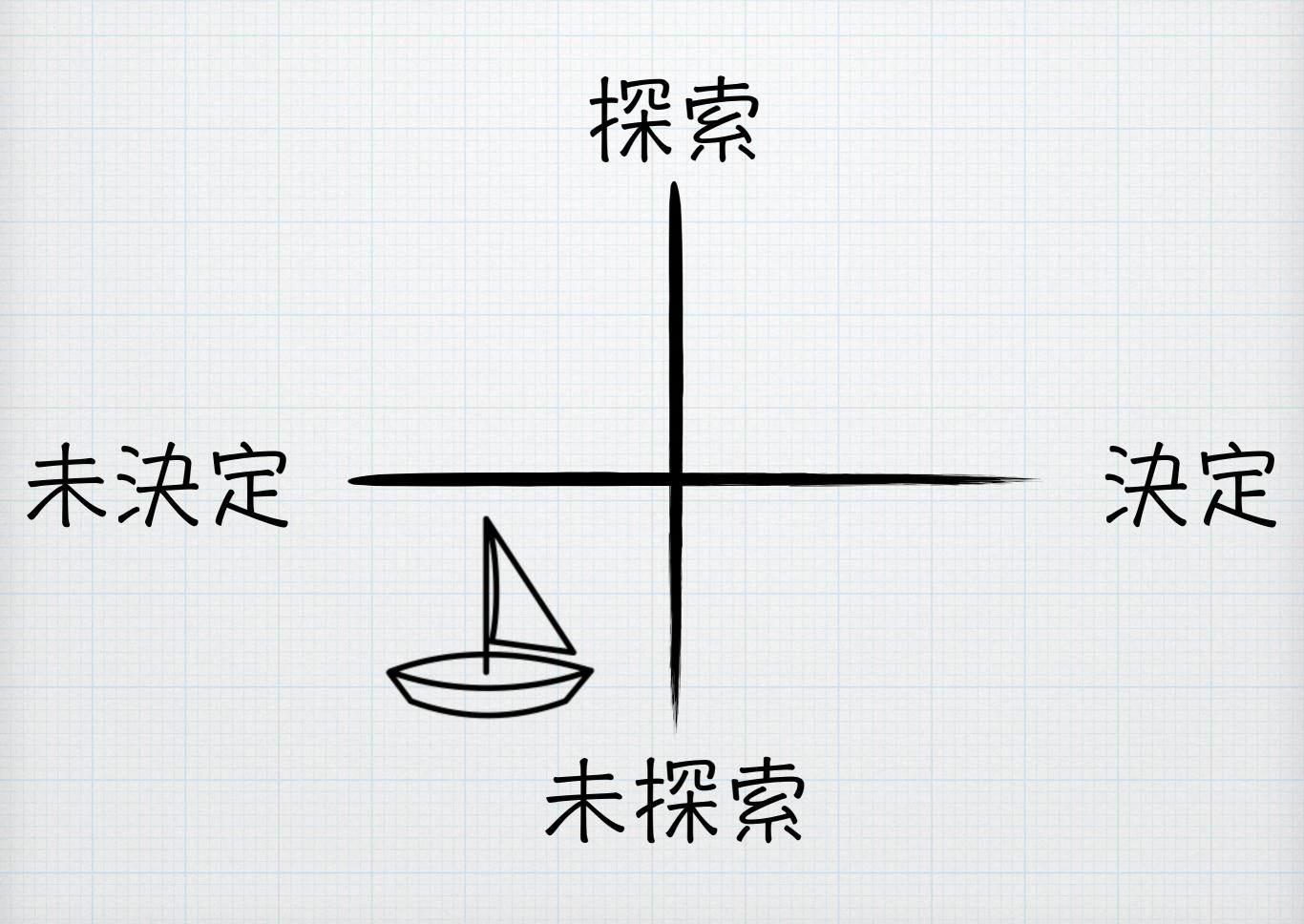
黃子銘 諮商心理師

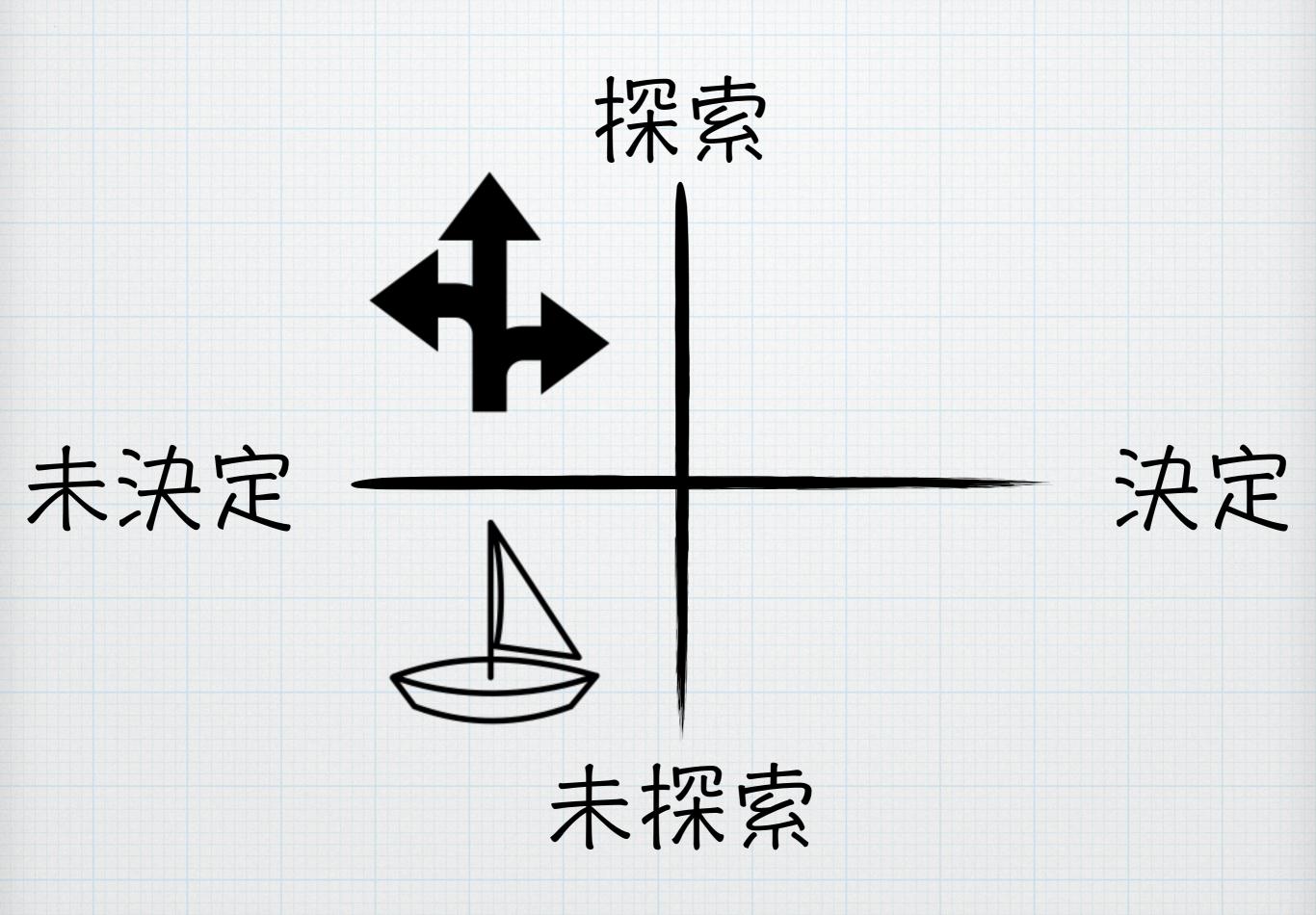
學習準備困擾

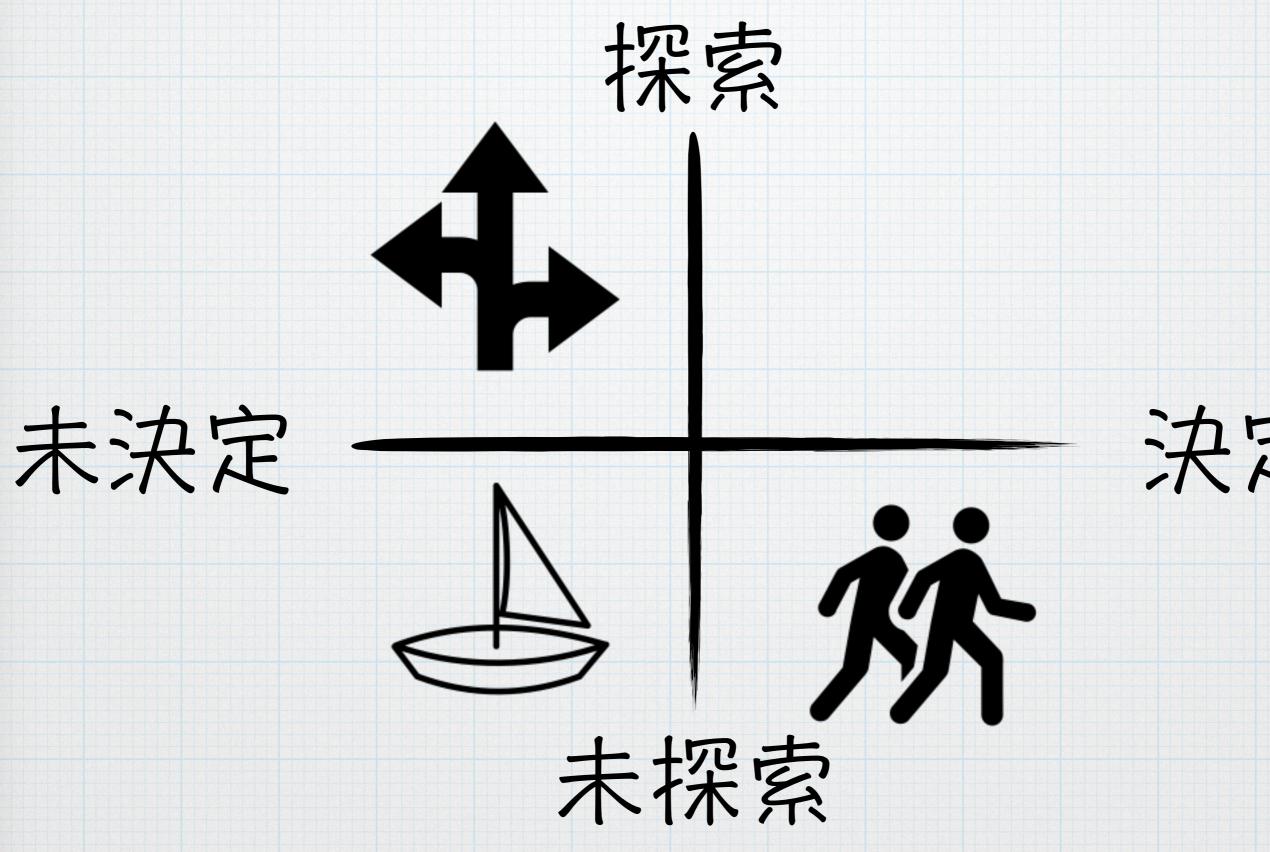
生涯目標:不知道自己的目標是什麼

未決定一一決定

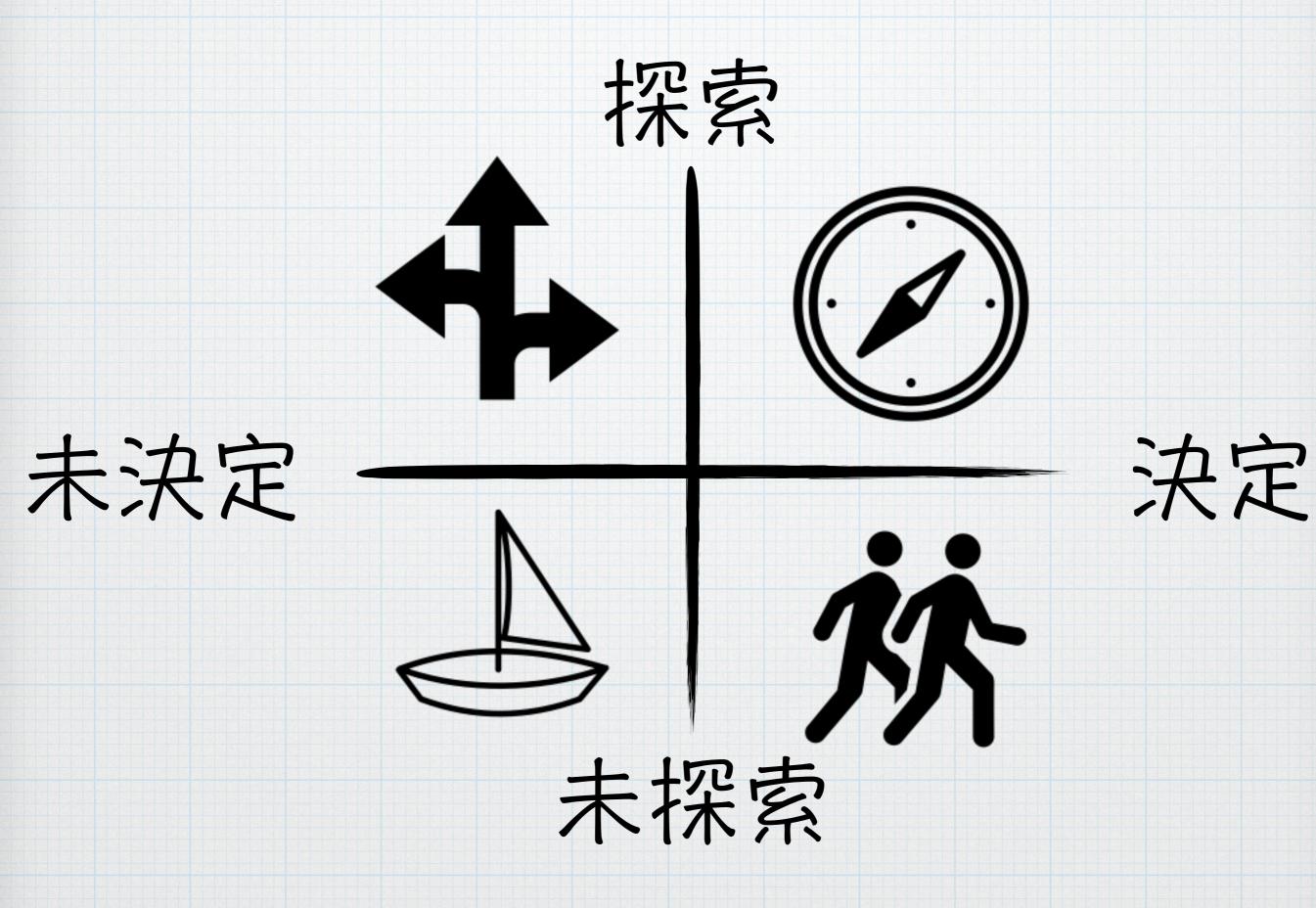




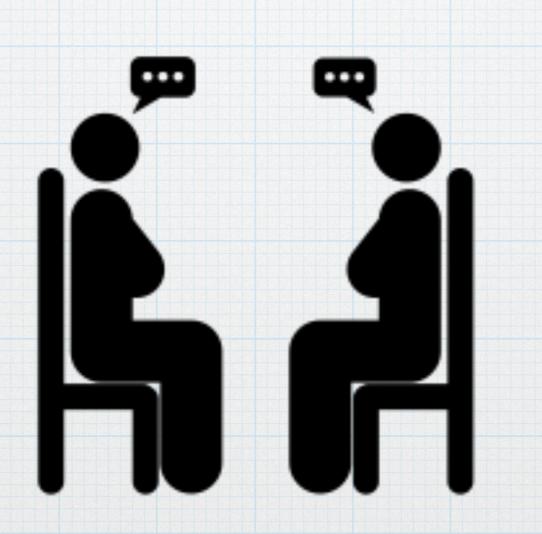




決定



知道目標,但因為擔心、懷疑而不敢去做

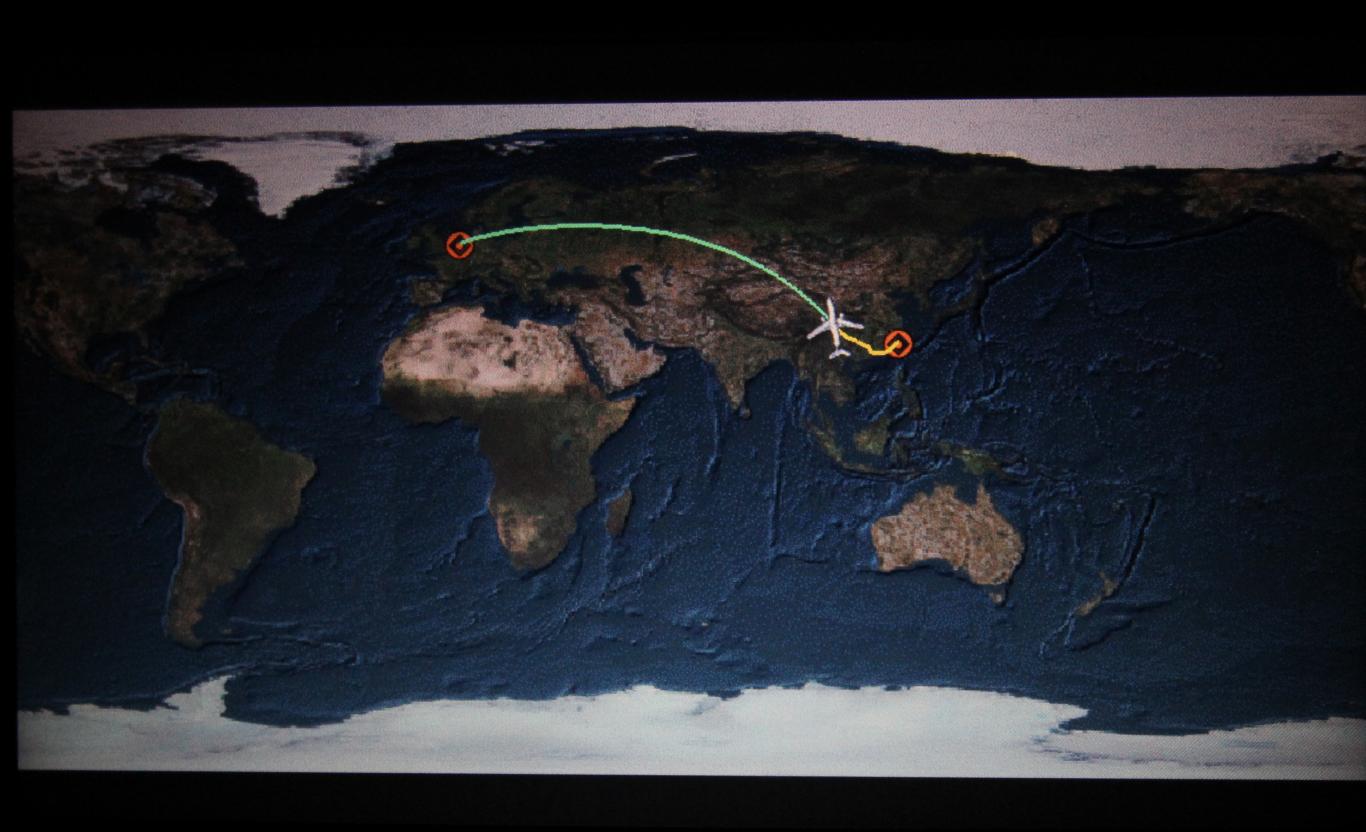






工作怎麼辦?











堅持,才能看見黑夜過後的曙光







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

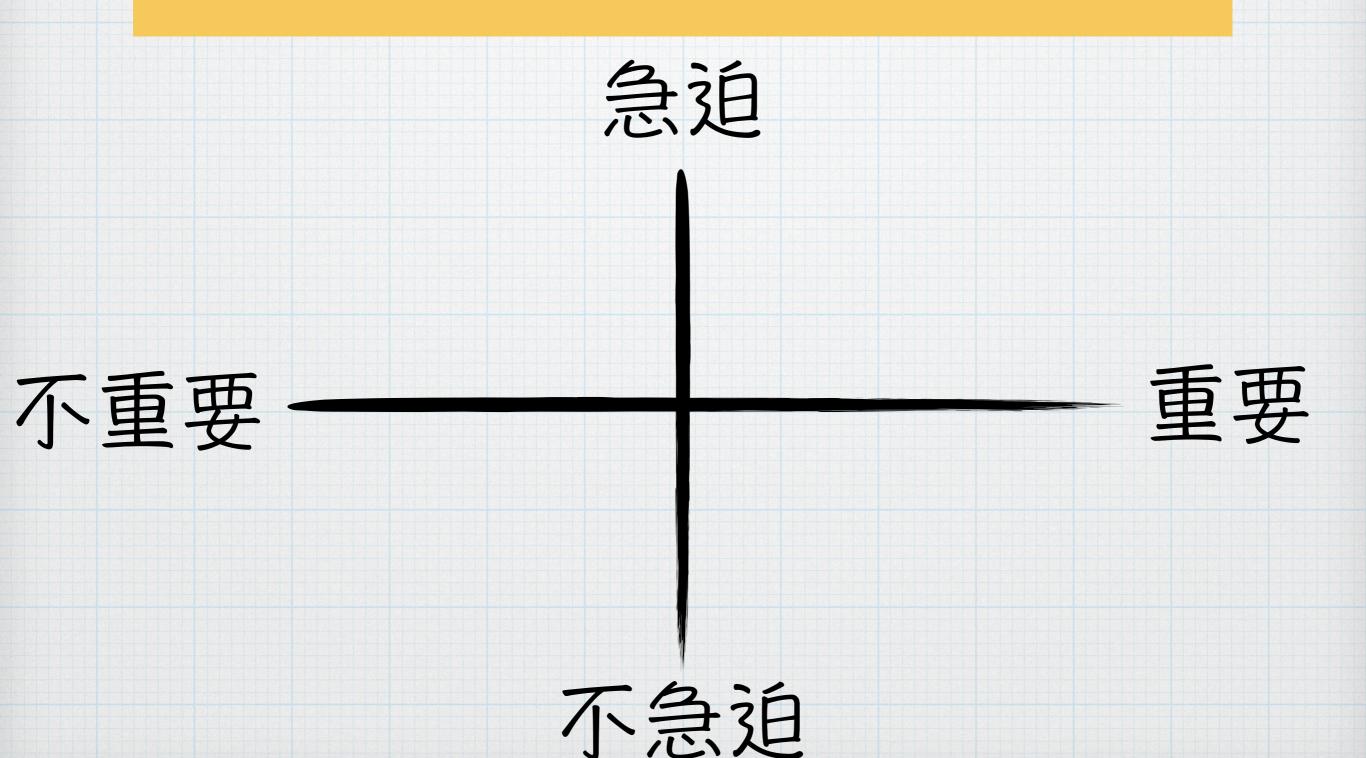
自信=經驗+勇氣

勇氣=面對+承擔

不重要

重要

學習過程困擾



不重要但緊急 急迫 重要緊急

不重要

重要

不重要不緊急

重要但不緊急

學習過程困擾

不重要但緊急 急迫 重要緊急

立即處理

不重要

重要

不重要不緊急

重要但不緊急

學習過程困擾

不重要但緊急 急迫 重要緊急

立即處理

不重要

重要

不理會

不重要不緊急

重要但不緊急

不重要但緊急

速戰速決

避免

急迫 重要緊急

立即處理

不重要

不理會

不重要不緊急

重要但不緊急

重要

不重要但緊急

速戰速決

避免

急迫 重要緊急

立即處理

不重要

不理會

不重要不緊急

提前安排

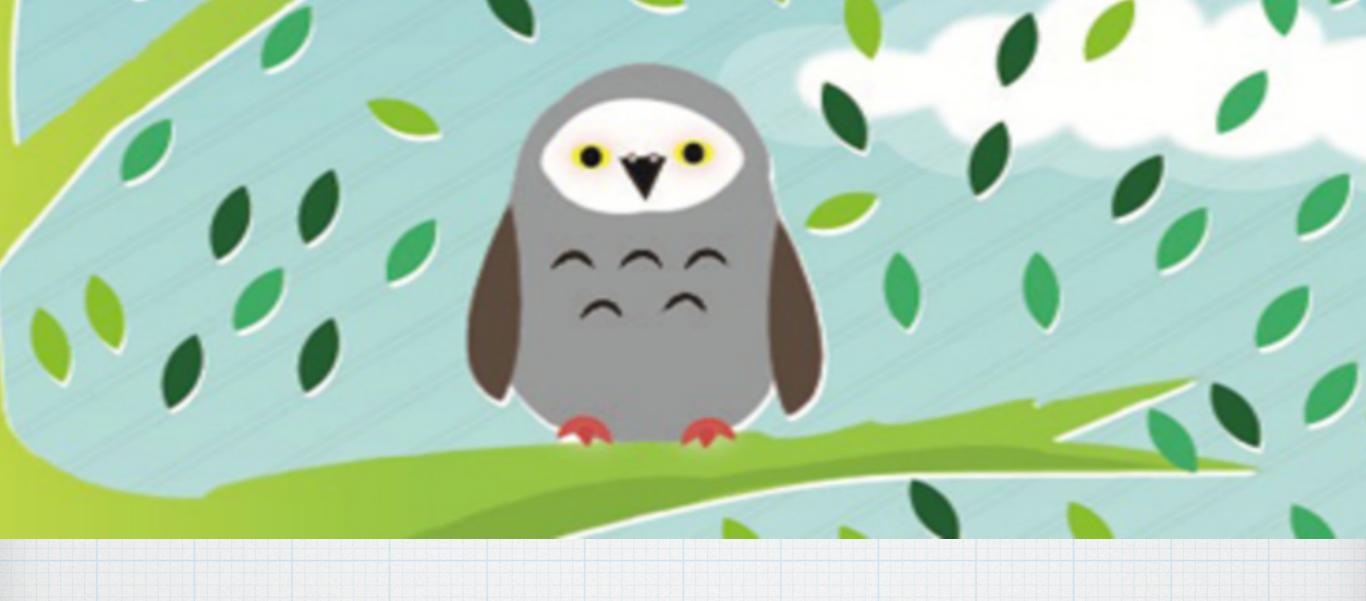
重要但不緊急

重要

QUESTION EVERYTHING



idream99



貓頭鷹之家

學生輔導中心

歡迎你

