

**各位同學：**

這份問卷為科技部計畫的研究，目的想了解大學生的課業學習狀況，由於問卷為匿名填答，沒有任何人可透過此問卷內容，得知填答者的確實身份。因此，請依據個人真實狀況放心回答即可。

\_\_\_\_\_大學\_\_\_\_\_學系\_\_\_\_\_年級

出生年月：西元\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月 性別：☐男 ☐女

### 第一部分

	完全 不符 合	大 部 分 不 符 合	有 時 不 符 合	有 時 符 合	大 部 分 符 合	完 全 符 合
1. 我認為自己善於因應課業壓力。……………	1	2	3	4	5	6
2. 我善於處理在學校所遇到的挫折，例如成績不理想或是作業上的負評。	1	2	3	4	5	6
3. 當課業成績不理想時，我會設法想出解決之道。……………	1	2	3	4	5	6
4. 當課業成績不理想時，我會更認真努力學習。……………	1	2	3	4	5	6
5. 當遭遇到課業上的挫折時，我會將這個狀況視為一種挑戰。……………	1	2	3	4	5	6
6. 我相信當我面臨考試時，我的心理狀態是強韌的。……………	1	2	3	4	5	6
7. 當遭遇到課業上的挫折時，我會試著思考自己的優勢和劣勢來幫助 我做得更好。……………	1	2	3	4	5	6
8. 我不會讓一次的成績不理想，影響我的自信。……………	1	2	3	4	5	6
9. 當課業成績不理想時，我有能力調適自己。……………	1	2	3	4	5	6
10. 當課業成績不理想時，我會期待展現出有能力改善自己的成績。…	1	2	3	4	5	6
11. 我不會讓課業的壓力將我壓垮。……………	1	2	3	4	5	6
12. 當遭遇到課業上的挫折時，我會利用這個情況來激勵自己。……………	1	2	3	4	5	6

## 第二部分

	完全 不符 合	大 部 分 不 符 合	有 時 不 符 合	有 時 符 合	大 部 分 符 合	完 全 符 合
1. 我有能力學習現在所修課程的內容。.....	1	2	3	4	5	6
2. 在現在所修的課程中，我覺得自己能夠應付挑戰，有理想的表現。...	1	2	3	4	5	6
3. 我對自己學習的能力很有信心。.....	1	2	3	4	5	6
4. 在現在所修的課程中，我能夠達到預設的目標。.....	1	2	3	4	5	6

## 第三部分

1. 當遭遇真正困難的時候，我往往對自己很嚴厲。.....	1	2	3	4	5	6
2. 當我感覺情緒痛苦時，我會試著去愛自己。.....	1	2	3	4	5	6
3. 我會不贊同並且批判自己的過失與缺點。.....	1	2	3	4	5	6
4. 當我感覺自己在某些方面有缺點時，我會提醒自己：感覺有缺點是大多數人普遍都有的感受。.....	1	2	3	4	5	6
5. 當我發生很糟的事情時，我將這種困難視為每個人的人生中都會經歷的一部分。.....	1	2	3	4	5	6
6. 當我想到我個人缺點的部分，它往往讓我感覺更孤立，更與世隔絕。	1	2	3	4	5	6
7. 當我在困境中掙扎時，我往往會覺得其他人的處境一定比我容易。	1	2	3	4	5	6
8. 我會容忍自己的過失與缺點。.....	1	2	3	4	5	6
9. 我會試著將自己的失敗看成是每個人都會面臨的情況。.....	1	2	3	4	5	6
10. 我會試著去耐心地理解我個性中不喜歡的部分。.....	1	2	3	4	5	6
11. 當讓我心煩意亂的事情發生時，我試著保持情緒的平衡。.....	1	2	3	4	5	6
12. 當我遭受苦難時，我對自己有些冷酷無情。.....	1	2	3	4	5	6
13. 當我情緒低落的時候，我往往會感到大多數其他的人可能比我快樂。	1	2	3	4	5	6
14. 當我經歷一個非常困難的事情時，我會給自己所需要的關懷與溫柔。	1	2	3	4	5	6
15. 當我在對我很重要的事情失敗時，我試著保持客觀清楚的觀點。...	1	2	3	4	5	6
16. 當有痛苦事情發生時，我往往會反應過度。.....	1	2	3	4	5	6
17. 當我在面臨痛苦時，我會仁慈地對待自己。.....	1	2	3	4	5	6
18. 當我在對我很重要的事情失敗時，我會沈浸在覺得自己不夠好的心情中。.....	1	2	3	4	5	6

	完 全 不 符 合	大 部 分 不 符 合	有 時 不 符 合	有 時 符 合	大 部 分 符 合	完 全 符 合
19. 當我情緒低落的時候，我會以好奇與開放的態度來了解我的感受。	1	2	3	4	5	6
20. 當我情緒低落的時候，我的心思往往被所有錯誤的事情所佔據牽絆。	1	2	3	4	5	6
21. 當有事使我煩亂時，我會被情緒牽著走。……………	1	2	3	4	5	6
22. 當一些痛苦事情發生時，我試著採取一種平衡的觀點來看待事情。	1	2	3	4	5	6
23. 當我在對我重要的事情失敗時，我往往覺得我是那個唯一會失敗的人。	1	2	3	4	5	6
24. 當我感到沮喪與不安時，我提醒自己，世界上有很多人和我一樣 的感受。……………	1	2	3	4	5	6
25. 我無法容忍和耐心對待自己個性中不喜歡的部分。……………	1	2	3	4	5	6
26. 當我看到我自己本身不喜歡的部分，我會貶低自己。……………	1	2	3	4	5	6

#### 第四部分

1. 我的父母從未試著去了解我為何犯錯。……………	1	2	3	4	5	6
2. 我嘗試要成為一個有組織、有條理的人。……………	1	2	3	4	5	6
3. 跟別人比起來，我通常會設定比較高的目標。……………	1	2	3	4	5	6
4. 就算我非常小心地做某件事，我還是覺得好像沒有把這件事情完全 做對。……………	1	2	3	4	5	6
5. 我對自己設定非常高的目標。……………	1	2	3	4	5	6
6. 如果我在課業學習上失敗了，我就是一個失敗的人。……………	1	2	3	4	5	6
7. 我小時候會因為事情做得不夠好而被處罰。……………	1	2	3	4	5	6
8. 如果有人在學校的作業上做得比我好，那我會覺得自己做得很糟糕。	1	2	3	4	5	6
9. 對我來說，能夠完全勝任我所做的每一件事情是很重要的。……………	1	2	3	4	5	6
10. 我是個有組織、有條理的人。……………	1	2	3	4	5	6
11. 如果我犯錯了，別人可能會瞧不起我。……………	1	2	3	4	5	6
12. 我期許自己在日常工作上的表現要比其他人來得更好。……………	1	2	3	4	5	6
13. 我的父母對我設下了非常高的標準。……………	1	2	3	4	5	6
14. 我從來不覺得我能夠達到父母的標準。……………	1	2	3	4	5	6
15. 我常常懷疑自己是否能完成日常生活中那些簡單的事情。……………	1	2	3	4	5	6
16. 在我家只有傑出的表現才算是夠好。……………	1	2	3	4	5	6

	完全 不符 合	大 部 分 不 符 合	有 時 不 符 合	有 時 符 合	大 部 分 符 合	完 全 符 合
17. 我的父母期望我要很優秀。.....	1	2	3	4	5	6
18. 如果我沒有為自己設下最高的標準，我可能會變成一個不夠好的人。.....	1	2	3	4	5	6
19. 我是個很整齊有秩序的人。.....	1	2	3	4	5	6
20. 對我的未來，我的父母總是比我自己還抱著更高的期望。.....	1	2	3	4	5	6
21. 我常常花很長的時間為了要把某件事情做對。.....	1	2	3	4	5	6
22. 做事有組織、有條理對我而言很重要。.....	1	2	3	4	5	6
23. 我嘗試要成為一個整齊有秩序的人。.....	1	2	3	4	5	6
24. 如果我犯錯了，我會覺得沮喪。.....	1	2	3	4	5	6
25. 我從來不覺得能夠達到父母的期望。.....	1	2	3	4	5	6
26. 對我而言，一部分的失敗就跟全部的失敗是一樣的糟糕。.....	1	2	3	4	5	6
27. 因為我會反覆地做同一件事，所以往往會在工作進度上落後。.....	1	2	3	4	5	6
28. 我的父母希望我在每件事上都要表現得最好。.....	1	2	3	4	5	6

## 第五部分

1. 我懷疑課業和學習有什麼重要性。.....	1	2	3	4	5	6
2. 上課和學習給我帶來很大的壓力。.....	1	2	3	4	5	6
3. 我認為我是個好學生。.....	1	2	3	4	5	6
4. 早晨起床不得不去面對一天的學習時，我覺得很累。.....	1	2	3	4	5	6
5. 自從上了大學，我對學習愈來愈不感興趣。.....	1	2	3	4	5	6
6. 當我達成課業學習上的目標時，我覺得很受鼓舞。.....	1	2	3	4	5	6
7. 我能夠有效地解決在學習上遇到的問題。.....	1	2	3	4	5	6
8. 在課堂上，我有信心能夠有效地完成工作。.....	1	2	3	4	5	6
9. 我愈來愈懷疑現在所學的對將來有什麼用處。.....	1	2	3	4	5	6
10. 我對課業感到非常倦怠。.....	1	2	3	4	5	6
11. 我對課業感到很乏味，提不起精神來學習。.....	1	2	3	4	5	6
12. 我對課業愈來愈沒有熱情。.....	1	2	3	4	5	6
13. 一整天學習下來，我感覺精疲力竭。.....	1	2	3	4	5	6

## 第六部分

	完全 不符 合	大 部 分 不 符 合	有 時 不 符 合	有 時 符 合	大 部 分 符 合	完 全 符 合
1. 學習能夠激勵我。.....	1	2	3	4	5	6
2. 在學習時，我覺得時光飛逝。.....	1	2	3	4	5	6
3. 我對課業表現感到自豪。.....	1	2	3	4	5	6
4. 在學習時，我覺得活力充沛。.....	1	2	3	4	5	6
5. 當我很專注地學習時，我覺得很快樂。.....	1	2	3	4	5	6
6. 我覺得我的學習充滿意義和目的。.....	1	2	3	4	5	6
7. 在學習時，我會忘記身邊其他的事情。.....	1	2	3	4	5	6
8. 我覺得學習充滿了挑戰性。.....	1	2	3	4	5	6
9. 早晨起床時，我想趕快到校上課。.....	1	2	3	4	5	6
10. 我對學習充滿熱情。.....	1	2	3	4	5	6
11. 在學習時，我感到很陶醉。.....	1	2	3	4	5	6
12. 在學習時，我能夠持續很長的一段時間。.....	1	2	3	4	5	6
13. 在學習時，我覺得自己在心智上強而有力。.....	1	2	3	4	5	6

## 第七部分

### 當你遇到『課業挫折』時，會有那些反應呢？

請仔細的看過以下的題目之後，圈選後面最適合你自己想法和感受的數字。

	完 全 不 符 合	大 部 分 不 符 合	有 時 不 符 合	有 時 符 合	大 部 分 符 合	完 全 符 合
1. 我會表現得好像沒有問題。.....	1	2	3	4	5	6
2. 我會採取行動，試著解決問題。.....	1	2	3	4	5	6
3. 我會思考什麼是處理課業問題最好的方法。.....	1	2	3	4	5	6
4. 我會請教別人該怎麼辦。.....	1	2	3	4	5	6
5. 我會感到愁苦，並且會一直說自己的苦惱。.....	1	2	3	4	5	6
6. 我會請教跟我有類似經驗的人當時如何處理。.....	1	2	3	4	5	6
7. 我會努力讓自己不被與課業無關的事分心，影響我的學習。.....	1	2	3	4	5	6

	完全 不符 合	大 部 分 不 符 合	有 時 不 符 合	有 時 符 合	大 部 分 符 合	完 全 符 合
8. 我會告訴自己「沒有問題」。	1	2	3	4	5	6
9. 我會試著從親友那邊得到感情上的安慰和支持。	1	2	3	4	5	6
10. 我會感到煩惱，並且讓煩惱的情緒發洩出來。	1	2	3	4	5	6
11. 我會計劃採取一些行動來處理課業問題。	1	2	3	4	5	6
12. 我會減少自己在解決課業問題上的努力。	1	2	3	4	5	6
13. 我會思考造成課業挫折的原因。	1	2	3	4	5	6
14. 我會將該做的功課一步一步地完成。	1	2	3	4	5	6
15. 我會認真思考該採取哪些步驟來解決問題。	1	2	3	4	5	6
16. 我會拒絕相信自己在課業上出了問題。	1	2	3	4	5	6
17. 我會將心力放在處理課業問題上。	1	2	3	4	5	6
18. 我會告訴自己沒有辦法處理這問題，然後就不管它。	1	2	3	4	5	6
19. 我會先擱下其他的活動，專心於課業學習。	1	2	3	4	5	6
20. 我會從別人那裡尋求瞭解。	1	2	3	4	5	6
21. 我會清楚地意識到自己為課業挫折而煩惱。	1	2	3	4	5	6
22. 我會跑去看電視、上網或做其他事，讓自己不要去想這個問題。	1	2	3	4	5	6
23. 我會嘗試想出解決課業問題的策略。	1	2	3	4	5	6
24. 我會跟別人討論我的感受。	1	2	3	4	5	6
25. 我會放棄去努力達到期待的表現水準。	1	2	3	4	5	6

## 第八部分

1. 我的家人很了解我。	1	2	3	4	5	6
2. 我覺得跟我的朋友很親近。	1	2	3	4	5	6
3. 我的朋友中至少有一人我可以告訴他/她我內心的感受。	1	2	3	4	5	6
4. 我覺得跟家人很親近。	1	2	3	4	5	6
5. 有時候我覺得我的朋友不怎麼喜歡我。	1	2	3	4	5	6
6. 我覺得我的朋友很愛我。	1	2	3	4	5	6
7. 我的家人很關心我。	1	2	3	4	5	6

	完全 不符 合	大 部 分 不 符 合	有 時 不 符 合	有 時 符 合	大 部 分 符 合	完 全 符 合
8. 我覺得我的家人很愛我。.....	1	2	3	4	5	6
9. 我的朋友很關心我。.....	1	2	3	4	5	6
10. 我會將我覺得對我很重要的事告訴我的家人。.....	1	2	3	4	5	6
11. 我的家中至少有一人我可以告訴他/她我內心的感受。.....	1	2	3	4	5	6
12. 我會將對我很重要的事告訴我的朋友。.....	1	2	3	4	5	6
13. 我的朋友很了解我。.....	1	2	3	4	5	6
14. 有時候我覺得我的家人不怎麼喜歡我。.....	1	2	3	4	5	6

## 第九部分

1. 我的父母認為他們的想法比我的想法重要。.....	1	2	3	4	5	6
2. 當父母責備我時，總會提到我過去所犯的錯誤。.....	1	2	3	4	5	6
3. 我的父母想要掌管我在家庭生活中的所有事情。.....	1	2	3	4	5	6
4. 如果我在家裡不守規矩，肯定會倒大楣。.....	1	2	3	4	5	6
5. 我的父母總是想要改變我以符合他們的標準。.....	1	2	3	4	5	6
6. 我的父母總是想要改變我的想法。.....	1	2	3	4	5	6
7. 當我對事情的看法和父母不同時，他們會比較沒那麼友善。.....	1	2	3	4	5	6
8. 在我們的談話中，我的父母總是主導對話，並且要我順從他的看法。.....	1	2	3	4	5	6

## 第十部分

1. 我可以自行決定要和誰討論學業上的問題。.....	1	2	3	4	5	6
2. 我可以自行決定要如何準備考試。.....	1	2	3	4	5	6
3. 我認為我是班上學習能力最好的那幾個。.....	1	2	3	4	5	6
4. 在學習新的知識時，我認為我比大多數同學來得輕鬆愉快。.....	1	2	3	4	5	6
5. 我可以自行決定要如何完成作業。.....	1	2	3	4	5	6
6. 我可以自行決定每天要花多少時間唸書。.....	1	2	3	4	5	6
7. 在學校中，我感到自己有能力去學習新的知識。.....	1	2	3	4	5	6
8. 我認為我有能力完成具有挑戰性的作業。.....	1	2	3	4	5	6

## 第十一部分

	完全 不符 合	大 部 分 不 符 合	有 時 不 符 合	有 時 符 合	大 部 分 符 合	完 全 符 合
1. 我常來不及唸完考試的範圍。……………	1	2	3	4	5	6
2. 我會因為其他誘惑而延誤唸書時間。……………	1	2	3	4	5	6
3. 我會拖到作業繳交期限快到了，才匆忙趕工。……………	1	2	3	4	5	6
4. 我常因為拖延而沒有確實執行自己原先排定好的讀書計畫。……………	1	2	3	4	5	6
5. 我會因為其他誘惑而延誤寫作業的時間。……………	1	2	3	4	5	6
6. 雖然預計在某一時間開始寫作業，我卻總是因為延遲而無法確實執行。	1	2	3	4	5	6
7. 期限內該繳交的作業，我常等到最後一天才開始進行。……………	1	2	3	4	5	6
8. 準備考試的過程中，我常浪費一些時間做別的事情而延遲讀書任務。	1	2	3	4	5	6
9. 我總是趕在作業繳交期限的前一刻，才做完所有該做的工作。……………	1	2	3	4	5	6
10. 我常因為拖延而沒有確實執行自己原先排定的寫作業計畫。……………	1	2	3	4	5	6
11. 我會拖到快要考試時，才匆忙開始準備。……………	1	2	3	4	5	6
12. 雖然我會預計在某時間唸某科目，但總是因為拖延而無法確實執行。	1	2	3	4	5	6

~ 問卷結束，謝謝您的耐心填答！ ~