

第一部分 (課業延宕)

	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. 我會因為其他誘惑而延誤寫作業的時間。.....	1	2	3	4	5	6
2. 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
3. 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
4. 我常來不及唸完考試的範圍。.....	1	2	3	4	5	6
5. 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
6. 我會拖到作業繳交期限快到了，才匆忙趕工。.....	1	2	3	4	5	6
7. 我會拖到快要考試時，才匆忙準備考試。.....	1	2	3	4	5	6
8. 雖然我會預計在某一時間唸某科目，但總是因為拖延而無法確實執行。	1	2	3	4	5	6
9. 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
10. 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
11. 我會因為其他誘惑而延誤唸書時間。.....	1	2	3	4	5	6
12. 準備考試的過程中，我常因浪費一些時間做別的事情而延遲讀書任務。	1	2	3	4	5	6

第二部分 (課業自我疼惜)

	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. 當遭遇課業上的困難時，我往往對自己很嚴厲。.....	1	2	3	4	5	6
2. 當我因課業上的困難而沮喪時，我會試著去愛自己。.....	1	2	3	4	5	6
3. 當我在課業學習上出現失誤時，我會批判自己的過失與缺點。.....	1	2	3	4	5	6
4. 當我感覺自己在課業學習的狀況不理想時，我會提醒自己：遇到課業困難是大多數人普遍都有的經驗。.....	1	2	3	4	5	6
5. 當我遇到課業困難時，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. 當我想到課業學習上失敗的部分，它往往讓我感覺更孤立，更與世隔絕。.....	1	2	3	4	5	6
7. 當我在課業學習的困境中掙扎時，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. 當我在課業學習上出現失誤時，我會容忍自己的過失與缺點。.....	1	2	3	4	5	6
9. 我會試著將自己課業上的失敗，看成是每個人都會面臨的情況。.....	1	2	3	4	5	6
10. 在因課業上的困難而煩亂時，我會試著去耐心地理解我個性中不喜歡的部份。.....	1	2	3	4	5	6

第二部分（課業自我疼惜）（續）

	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
11. 當我在對我很重要的課業上失敗時，我試著保持情緒的平衡。……	1	2	3	4	5	6
12. 當遭遇課業上的困難時，我對自己有些冷酷無情。……	1	2	3	4	5	6
13. 當我因課業學習的困難而情緒低落時，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. 當我經歷課業上艱難的挑戰時，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課業上失敗時，我試著保持客觀清楚的觀點。…	1	2	3	4	5	6
16. 當我在對我很重要的課業上失敗時，我往往會反應過度。……	1	2	3	4	5	6
17. 當我在面臨課業挑戰而苦惱時，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課業上失敗時，我會沈浸在覺得自己不夠好的心情中。……	1	2	3	4	5	6
19. 當我因課業上的失敗而情緒低落時，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. 當我因課業失敗而情緒低落時，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. 當課業學習的困難使我煩亂時，我會被情緒牽著走。……	1	2	3	4	5	6
22. 當我因課業失敗而感到痛苦時，我試著採取一種平衡的觀點來看待事情。……	1	2	3	4	5	6
23. 當我在對我很重要的課業上失敗時，我往往覺得我是那個唯一會失敗的人。……	1	2	3	4	5	6
24. 當我因課業困難而感到沮喪不安時，我提醒自己，世界上有很多人有一和我一樣的感受。……	1	2	3	4	5	6
25. 在因課業上的困難而煩躁時，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. 當我在課業學習上出現失誤時，我會貶低自己。……	1	2	3	4	5	6

第三部分 (自我苛責)

	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. 我內心有一部分想要除去我所不喜歡的自己那些部分。.....	1	2	3	4	5	6
2. 我認為我應該要自我譴責。.....	1	2	3	4	5	6
3. 我內心有一部分覺得自己不夠好。.....	1	2	3	4	5	6
4. 我內心有一部分會貶抑自己。.....	1	2	3	4	5	6
5. 我很容易對自己感到失望。.....	1	2	3	4	5	6
6. 我覺得被心裡自我批評的念頭打倒。.....	1	2	3	4	5	6
7. 非要感到自己不夠好，否則我無法接受失敗與挫折。.....	1	2	3	4	5	6
8. 我發現很難控制對自己的生氣與挫折感。.....	1	2	3	4	5	6
9. 我常常回憶並陷在自己的失敗中。.....	1	2	3	4	5	6

第四部分 (課業自我效能)

	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. 我有信心在這學期的作業和考試中可以表現得很好。.....	1	2	3	4	5	6
2. 我相信我在這學期將獲得很好的成績。.....	1	2	3	4	5	6
3. 我有信心能夠理解這學期課程所教的基礎概念。.....	1	2	3	4	5	6
4. 我確信能夠精熟這學期課程所教的技能。.....	1	2	3	4	5	6
5. 考量這學期所修課程的難度、老師的教學狀況及我個人的能力，我想這學期的課程應該會表現得不錯。.....	1	2	3	4	5	6
6. 我有信心能夠理解這學期老師所用的教材中最複雜的部分。.....	1	2	3	4	5	6
7. 我預計自己在這學期的課程能表現得不錯。.....	1	2	3	4	5	6
8. 我有把握能夠理解這學期課程教材中最難的部分。.....	1	2	3	4	5	6

第五部分（完美主義）

	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
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

第六部分 (成就目標)

	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. 我的目標是要學習得愈多愈好。.....	1	2	3	4	5	6
2. 我很努力避免不能完整理解課程學的東西。.....	1	2	3	4	5	6
3. 我學習的目的是表現得相對於其他學生好。.....	1	2	3	4	5	6
4. 我學習的目的是要完全精熟課堂上教的東西。.....	1	2	3	4	5	6
5. 我的目標是表現得比其他學生更好。.....	1	2	3	4	5	6
6. 我學習的目的是避免做得比其他學生差。.....	1	2	3	4	5	6
7. 我很努力想要儘量完整了解所學課程的內容。.....	1	2	3	4	5	6
8. 我的目標是避免相較於其他人，我的表現不夠理想。.....	1	2	3	4	5	6
9. 我學習的目的是避免所學到的，比我可能學的要來得少。.....	1	2	3	4	5	6
10. 我很努力避免表現得比其他人差。.....	1	2	3	4	5	6
11. 與其他學生相較，我很努力要做得好。.....	1	2	3	4	5	6
12. 我的目標是避免我所學習的，比課堂上可以學到的東西少。.....	1	2	3	4	5	6

第七部分 (學習倦怠)

	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

第八部分（課業投入）

	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

第九部分（恆毅力）

	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. 任何事情只要開始動手，我一定要完成才肯罷休。.....	1	2	3	4	5	6
2. 為了克服重要的挑戰，我不害怕挫折的打擊。.....	1	2	3	4	5	6
3. 有新的概念和專案出現時，有時會讓我從之前的想法和專案中分心。...	1	2	3	4	5	6
4. 我很勤奮，從不放棄。.....	1	2	3	4	5	6
5. 我不會因為挫折就氣餒，我不輕易放棄。.....	1	2	3	4	5	6
6. 我曾經有很短的一段時間對某個點子或專案很入迷，但後來就失去興趣了。.....	1	2	3	4	5	6
7. 我常常設定目標以後，又改追求不同的目標。.....	1	2	3	4	5	6
8. 我很努力工作。.....	1	2	3	4	5	6
9. 我很難專注於需要花費好幾個月才能完成的專案。.....	1	2	3	4	5	6
10. 每年我的興趣都會改變。.....	1	2	3	4	5	6

第十部分（課業壓力知覺）

	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. 最近幾個月以來，我覺得對我而言很重要的課業學習不在我的控制之中。.....	1	2	3	4	5	6
2. 最近幾個月以來，我在課業學習上能夠全然掌控。.....	1	2	3	4	5	6
3. 最近幾個月以來，我能夠處理課業學習帶來的煩惱。.....	1	2	3	4	5	6
4. 最近幾個月以來，我在課業學習方面正朝著我期待的方向發展。...	1	2	3	4	5	6
5. 最近幾個月以來，我因課業問題而感到緊張與壓力。.....	1	2	3	4	5	6
6. 最近幾個月以來，我覺得課業問題已經累積到自己無法克服。.....	1	2	3	4	5	6
7. 最近幾個月以來，我曾因無法處理課業學習的壓力而生氣。.....	1	2	3	4	5	6
8. 最近幾個月以來，我覺得自己無法因應課業學習的壓力。.....	1	2	3	4	5	6
9. 最近幾個月以來，我因未曾預期的課業問題之出現，而感到心煩意亂。.....	1	2	3	4	5	6
10. 最近幾個月以來，我對自己處理課業問題的能力很有把握。.....	1	2	3	4	5	6

十一部分（希望感）

	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. 即使當其他人都覺得氣餒時，我知道我還是可以找到方法來解決問題。	1	2	3	4	5	6
2. 我能達成自己所設下的目標。.....	1	2	3	4	5	6
3. 我能想出許多方法從困境中脫身。.....	1	2	3	4	5	6
4. 我能想到許多方法，來獲取生命中對我而言重要的事物。.....	1	2	3	4	5	6
5. 我的人生至今算是相當成功。.....	1	2	3	4	5	6
6. 我很積極地追求我的目標。.....	1	2	3	4	5	6
7. 我過去的經驗讓我對未來有充分準備。.....	1	2	3	4	5	6
8. 任何一種問題都有許多解決的方法。.....	1	2	3	4	5	6

~ 問卷結束，謝謝您的耐心填答！ ~