

壹、學業拖延行為評定表

說明:以下題目主要評量您在學習過程中是否有拖延情形，請您依照實際發生頻率，在每個題目後□內

打勾，您的答案一定保密，請您安心填答。

題目內容	拖延發生頻率?						心理是否產生困擾?						
	從 沒 發 生					總 是 發 生	從 沒 困 擾						非 常 困 擾
1.在撰寫學期報告時，我是否常有拖延情形發生？	<input type="checkbox"/>												
2.在準備考試前，我是否常有拖延情形發生？	<input type="checkbox"/>												
3.在準備每週作業前，我是否常有拖延情形發生？	<input type="checkbox"/>												
4.在執行學校或班上行政事務時，我是否常有拖延情形發生？	<input type="checkbox"/>												
5.在平常上課出席情形，我是否常有遲到或曠課情形發生？	<input type="checkbox"/>												
6.就我整體課業表現而言，是否在準備課業時會有拖延情形發生？	<input type="checkbox"/>												

貳、主動拖延量表

說明: 以下題目主要評量您在學習中的學習特性，請您依照實際發生情形，在每個題目後□內打勾，

您的答案一定保密，請您安心填答。

題目內容	非常不同意					非常同意
1.我喜歡在壓力情境下做事。	<input type="checkbox"/>					
2.我覺得太急迫的事情讓我感到很苦惱。*	<input type="checkbox"/>					
3.我覺得壓力讓我做事更能專注。	<input type="checkbox"/>					
4.我對於我總是在最後一刻才將事情做完感到罪惡感。*	<input type="checkbox"/>					
5.我具有在期限截止前將任務順利完成的能力。	<input type="checkbox"/>					
6.我可以依照進度在規定期間內將事情做好。	<input type="checkbox"/>					
7.我覺得做事總故意拖到最後才完成的人，做事很沒有效率。*	<input type="checkbox"/>					
8.我會擱置手邊不重要的事情，以處理更緊急重要的事情。	<input type="checkbox"/>					
9.我會故意暫緩做某些事情，以配合我個人做事的習慣。	<input type="checkbox"/>					

參、任務喜愛度量表

說明: 以下題目主要評量您在學習過程中的學習特性，請您依照實際發生情形，在每個題目後的□內

打勾，您的答案一定保密，請您安心填答。

題目內容	非常不同意					非常同意
1.我可以找到修讀這門課的趣味。	<input type="checkbox"/>					
2.我可以從這門課的學習過程中獲得成就感。	<input type="checkbox"/>					
3.這門課可以提供我有用的就業技巧。	<input type="checkbox"/>					
4.我認為這門課對我很重要。	<input type="checkbox"/>					
5.我可以找到在這門課努力學習的理由。	<input type="checkbox"/>					
6.我不會過度在意這門的成績。	<input type="checkbox"/>					
7.就算在這門課沒有獲得理想成績，我還是覺得我很有用。	<input type="checkbox"/>					
8.如果在這門可以獲得好成績，我相信我在更困難的課業也可以獲得好成績。	<input type="checkbox"/>					
9.我不會因為在這門課表現不好而感到煩惱。	<input type="checkbox"/>					
10.我可以接納自己在這門課的學習表現。	<input type="checkbox"/>					
11.我有信心在這門課可以獲得理想成績。	<input type="checkbox"/>					
12.我會設定目標去完成這門課的要求。	<input type="checkbox"/>					

13.我的實力足以應付這門課的考試。	<input type="checkbox"/>					
14.我的能力可以在這門課獲得高分。	<input type="checkbox"/>					
15.我覺得越重要的事，越值得先做。	<input type="checkbox"/>					
16.我覺得越有趣的事，越容易引起我的注意。	<input type="checkbox"/>					
17.我會評估事情的輕重緩急，而決定做事的順序。	<input type="checkbox"/>					

肆、自我同情量表

說明: 以下題目主要評量您在學習過程中的人格特性，請您依照實際發生情形，在每個題目後的□內打勾，您的答案一定保密，請您安心填答。

題目內容	非常不同意					非常同意
1.當我心理受傷時，我會試著多愛自己一點。	<input type="checkbox"/>					
2.當我遭遇困難時，我會試著給自己關懷及溫暖。	<input type="checkbox"/>					
3.當我經歷苦難時，我會試著善待自己。	<input type="checkbox"/>					
4.我能容忍自己的缺點及不足之處。	<input type="checkbox"/>					
5.就算遭遇不幸，我也會將不幸視為生命的一部分。	<input type="checkbox"/>					
6.當我落魄時，我會提醒自己，還有很多人跟我一樣的處境。	<input type="checkbox"/>					
7.我試著將失敗視為人生必經歷程。	<input type="checkbox"/>					
8.當我感到困擾時，我會盡量保持自己的情緒平靜。	<input type="checkbox"/>					
9.如果我做一件重要的事卻失敗了，我仍會冷靜地看待這件事。	<input type="checkbox"/>					
10.當我心情低落時，我仍會讓自己對這個世界充滿好奇心及開放性。	<input type="checkbox"/>					

伍、生活拖延行為評定表

說明:以下題目主要評量您在生活各領域中是否有拖延情形，請您依照實際發生頻率，在每個題目後

內打勾，您的答案一定保密，請您安心填答。

題目內容	拖延發生頻率?						心理是否產生困擾?					
	從沒發生					總是發生	從沒困擾					非常困擾
1.忘記要做家事	<input type="checkbox"/>											
2.早上起床爬不起來	<input type="checkbox"/>											
3.晚上拖太晚才睡	<input type="checkbox"/>											
4.忘記要整理自己房間	<input type="checkbox"/>											
5.拖太久才買票(車票、電影票、演唱會票)	<input type="checkbox"/>											
6.太晚預約餐廳	<input type="checkbox"/>											
7.逛街超過預估時間	<input type="checkbox"/>											
8.計畫旅遊的規劃時間太久	<input type="checkbox"/>											
9.生病很久才就醫	<input type="checkbox"/>											
10.忘記吃藥時間	<input type="checkbox"/>											
11.延誤減肥計畫	<input type="checkbox"/>											
12.太晚回電話	<input type="checkbox"/>											
13.太晚寫信或電子郵件	<input type="checkbox"/>											

14.太晚回訊息(FB、LINE)	<input type="checkbox"/>									
15.太晚購買家人或朋友禮物	<input type="checkbox"/>									
16.太晚為家人或朋友慶生	<input type="checkbox"/>									
17.忘記對家人關心	<input type="checkbox"/>									

陸、基本資料:

一、學校名稱:_____大學 科系:_____系 年級:_____

二、暱 稱:_____ 電子信箱:_____

三、性 別:1.男性 2.女性

四、家庭經濟:1.貧困 2.普通 3.小康 4.富裕

五、居 住 地:1.北部 2.中部 3.南部 4.東部 5.離島

~謝謝您完成填答~