# NASA-TLX认知负荷实验

**心智需求**——指完成工作过程中需要付出多大的脑力劳动（思考、下决定、计算、记忆、观察、搜查等等）？该工作从脑力方面对你而言是容易还是困难？是简单还是复杂？要求严格还是不严格？

**体力需求**——指完成工作过程中需要付出多大的体力（如：推、拉、转身、动作控制、进行活动的程度等等）？该任务从体力方面对你而言是容易还是困难？是缓慢还是快速？肌肉感到松弛还是紧张？动作轻松还是费力？

**时间需求**——指工作运行速率或节奏，其节奏是缓慢并使人感到从容不迫，还是快速而令人感到慌乱呢？

**努力程度**——指完成您的工作需付出的努力是小还是大？（脑力及体力方面）

**受挫程度**——指在工作中，你感到沮丧感、烦恼程度是小还是大？

**动作序号**\_\_\_\_\_\_

**1.心智需求**

完成本工作的脑力（思考、下决定、计算、记忆、观察、搜查）\_\_\_\_\_\_\_\_\_（0-10分）

**2.体力需求**

完成本工作的体力（推、拉、转身、动作控制及进行活动）\_\_\_\_\_\_\_\_\_（0-10分）

**3.时间需求**

完成本工作的速率或节奏，即时间紧迫感情况\_\_\_\_\_\_\_\_\_（0-10分）

**4.努力程度**

完成工作所付出的努力情况（脑力及体力）\_\_\_\_\_\_\_\_\_（0-10分）

**5.受挫程度**

工作过程中感到沮丧感、烦恼程度大小\_\_\_\_\_\_\_\_\_（0-10分）

**6.总分**\_\_\_\_\_\_\_\_\_（0-10分）