第 1/30题：无论做什么事情，我首先考虑的是时间因素。

A、完全不符合  
B、不太符合  
C、一般  
D、比较符合  
E、完全符合

（选A得0.2分 选B得0.4分 选C得0.6分 选D得0.8分 选E得1分）

第 2/30 题：利用好时间对我具有重要的意义。

A、完全不符合  
B、不太符合  
C、一般  
D、比较符合  
E、完全符合

（选A得0.2分 选B得0.4分 选C得0.6分 选D得0.8分 选E得1分）

第 3/30 题：我认为将来比现在和过去更重要。

A、完全不符合  
B、不太符合  
C、一般  
D、比较符合  
E、完全符合

（选A得0.2分 选B得0.4分 选C得0.6分 选D得0.8分 选E得1分）

第 4/30 题：对每个人来说，时间就是一切。

A、完全不符合  
B、不太符合  
C、一般  
D、比较符合  
E、完全符合

（选A得0.2分 选B得0.4分 选C得0.6分 选D得0.8分 选E得1分）

第 5/30 题：我认为时间就是力量。

A、完全不符合  
B、不太符合  
C、一般  
D、比较符合  
E、完全符合

（选A得0.2分 选B得0.4分 选C得0.6分 选D得0.8分 选E得1分）

第 6/30 题：我认为“一寸光阴一寸金”这句话是正确的。

A、完全不符合  
B、不太符合  
C、一般  
D、比较符合  
E、完全符合

（选A得0.2分 选B得0.4分 选C得0.6分 选D得0.8分 选E得1分）

第 7/30 题：目前我尚且年轻，浪费一些时间无所谓。

A、完全不符合  
B、不太符合  
C、一般  
D、比较符合  
E、完全符合

（选A得1分 选B得0.8分 选C得0.6分 选D得0.4分 选E得0.2分）

第 8/44 题：“时间就是效益”这句话是正确的。

A、完全不符合  
B、不太符合  
C、一般  
D、比较符合  
E、完全符合

（选A得0.2分 选B得0.4分 选C得0.6分 选D得0.8分 选E得1分）

第 9/30 题：我相信时间就是生命。

A、完全不符合  
B、不太符合  
C、一般  
D、比较符合  
E、完全符合

（选A得0.2分 选B得0.4分 选C得0.6分 选D得0.8分 选E得1分）

第 10/30 题：世界上最宝贵的是时间。

A、完全不符合  
B、不太符合  
C、一般  
D、比较符合  
E、完全符合

（选A得0.2分 选B得0.4分 选C得0.6分 选D得0.8分 选E得1分）

1-10题得分计入时间价值感模块

第 11/30 题：在每周开始之前，我都制定了目标。

A、完全不符合  
B、不太符合  
C、一般  
D、比较符合  
E、完全符合

（选A得0.2分 选B得0.4分 选C得0.6分 选D得0.8分 选E得1分）

第 12/30 题：我每天都给自己制定一个学习目标。

A、完全不符合  
B、不太符合  
C、一般  
D、比较符合  
E、完全符合

（选A得0.2分 选B得0.4分 选C得0.6分 选D得0.8分 选E得1分）

第 13/30 题：在新年开始时，我通常都制定这一年的奋斗目标。

A、完全不符合  
B、不太符合  
C、一般  
D、比较符合  
E、完全符合

（选A得0.2分 选B得0.4分 选C得0.6分 选D得0.8分 选E得1分）

第 14/30 题：在每个学期我都要制定自己的学习计划。

A、完全不符合  
B、不太符合  
C、一般  
D、比较符合  
E、完全符合

（选A得0.2分 选B得0.4分 选C得0.6分 选D得0.8分 选E得1分）

第 15/30题：我对每个星期要做的事情都有一个计划安排。

A、完全不符合  
B、不太符合  
C、一般  
D、比较符合  
E、完全符合

（选A得0.2分 选B得0.4分 选C得0.6分 选D得0.8分 选E得1分）

第 16/30 题：我常对自己的工作在什么时候完成没有一个期限。

A、完全不符合  
B、不太符合  
C、一般  
D、比较符合  
E、完全符合

（选A得1分 选B得0.8分 选C得0.6分 选D得0.4分 选E得0.2分）

第 17/30 题：我通常根据任务的重要性来安排学习的先后次序。

A、完全不符合  
B、不太符合  
C、一般  
D、比较符合  
E、完全符合

（选A得0.2分 选B得0.4分 选C得0.6分 选D得0.8分 选E得1分）

第 18/30 题：我总是把最重要的任务安排在效率最高的时候做。

A、完全不符合  
B、不太符合  
C、一般  
D、比较符合  
E、完全符合

（选A得0.2分 选B得0.4分 选C得0.6分 选D得0.8分 选E得1分）

第 19/30 题：我总是把重要的任务安排在计划表的重要位置上。

A、完全不符合  
B、不太符合  
C、一般  
D、比较符合  
E、完全符合

（选A得0.2分 选B得0.4分 选C得0.6分 选D得0.8分 选E得1分）

第 20/30 题：我清楚每天什么时候应学习，什么时候可以玩。

A、完全不符合  
B、不太符合  
C、一般  
D、比较符合  
E、完全符合

（选A得0.2分 选B得0.4分 选C得0.6分 选D得0.8分 选E得1分）

11-20题总分计入时间监控感模块

第 21/30题：我认为我在学习和课外活动上的时间分配是合理的。

A、完全不符合  
B、不太符合  
C、一般  
D、比较符合  
E、完全符合

（选A得0.2分 选B得0.4分 选C得0.6分 选D得0.8分 选E得1分）

第 22/30 题：我对自己设定的目标充满信心。

A、完全不符合  
B、不太符合  
C、一般  
D、比较符合  
E、完全符合

（选A得0.2分 选B得0.4分 选C得0.6分 选D得0.8分 选E得1分）

第 23/30 题：我认为我对事情重要性的顺序安排是合理的。

A、完全不符合  
B、不太符合  
C、一般  
D、比较符合  
E、完全符合

（选A得0.2分 选B得0.4分 选C得0.6分 选D得0.8分 选E得1分）

第 24/30 题：我相信我的计划安排通常是合理的。

A、完全不符合  
B、不太符合  
C、一般  
D、比较符合  
E、完全符合

（选A得0.2分 选B得0.4分 选C得0.6分 选D得0.8分 选E得1分）

第 25/30 题：我认为时间是可以有效地加以管理的。

A、完全不符合  
B、不太符合  
C、一般  
D、比较符合  
E、完全符合

（选A得0.2分 选B得0.4分 选C得0.6分 选D得0.8分 选E得1分）

第 26/30 题：我能够有效地利用自己的时间。

A、完全不符合  
B、不太符合  
C、一般  
D、比较符合  
E、完全符合

（选A得0.2分 选B得0.4分 选C得0.6分 选D得0.8分 选E得1分）

第 27/30 题：我对自己浪费掉的时间深感懊悔。

A、完全不符合  
B、不太符合  
C、一般  
D、比较符合  
E、完全符合

（选A得0.2分 选B得0.4分 选C得0.6分 选D得0.8分 选E得1分）

第 28/30 题：我能够很好地利用课堂上的学习时间。

A、完全不符合  
B、不太符合  
C、一般  
D、比较符合  
E、完全符合

（选A得0.2分 选B得0.4分 选C得0.6分 选D得0.8分 选E得1分）

第 29/30 题：在处理好几件事情的时候，我认为最好是每件事情都做一些。

A、完全不符合  
B、不太符合  
C、一般  
D、比较符合  
E、完全符合

（选A得1分 选B得0.8分 选C得0.6分 选D得0.4分 选E得0.2分）

第 30/30 题：要做的事情很多，我却能处理好这些事。

A、完全不符合  
B、不太符合  
C、一般  
D、比较符合  
E、完全符合

（选A得0.2分 选B得0.4分 选C得0.6分 选D得0.8分 选E得1分）

21-30题总分计入时间效能感模块