**第 1/20 题：你是否经常感到自己能力不够强，以至于无法完成某些学习任务？**

A、从不  
B、很少  
C、有时  
D、经常  
E、总是

**第 2/20 题：你是否经常不清楚自己的学习范围和要求？**

A、从不  
B、很少  
C、有时  
D、经常  
E、总是

**第 3/20 题：你是否经常不知道有哪些适合于你的提高学习成绩的机会？**

A、从不  
B、很少  
C、有时  
D、经常  
E、总是

**第 4/20 题：你是否经常觉得自己的学习量过大，在一个学习日中不可能完成？**

A、从不  
B、很少  
C、有时  
D、经常  
E、总是

**第 5/20 题：你是否经常觉得自己无法满足家长和老师对你提出的学习上的各种要求？**

A、从不  
B、很少  
C、有时  
D、经常  
E、总是

**第 6/20 题： 你是否经常觉得自己学习上不完全称职？**

A、从不  
B、很少  
C、有时  
D、经常  
E、总是

**第 7/20 题：你是否经常想知道老师和家长对你的看法是怎样的，以及他们怎样评价你的表现？**

A、从不  
B、很少  
C、有时  
D、经常  
E、总是

**第 8/20 题：你是否经常担心做出某些决定会影响一些你认识的人的生活？**

A、从不  
B、很少  
C、有时  
D、经常  
E、总是

**第 9/20 题：你是否经常感觉得不到完成某些学习任务所需的帮助？**

A、从不  
B、很少  
C、有时  
D、经常  
E、总是

**第 10/20 题：你是否经常期望自己被同学们喜欢和接受？**

A、从不  
B、很少  
C、有时  
D、经常  
E、总是

**第 11/20题：你是否经常觉得自己没有能力对老师、家长所做的涉及到你的决定和行动施加影响？**

A、从不  
B、很少  
C、有时  
D、经常  
E、总是

**第 12/20 题：你是否经常想知道和你一起学习的同学对你有什么样的期望？**

A、从不  
B、很少  
C、有时  
D、经常  
E、总是

**第 13/20 题：你是否经常认为你所承担的学习任务太多会妨碍它们圆满完成？**

A、从不  
B、很少  
C、有时  
D、经常  
E、总是

**第 14/20 题：你是否经常觉得学习中不得不做的事情会影响你的判断力？**

A、从不  
B、很少  
C、有时  
D、经常  
E、总是

**第 15/20 题：你是否经常觉得学习打扰了你的日常生活？**

A、从不  
B、很少  
C、有时  
D、经常  
E、总是

**第 16/20 题：无所事事时，你是否感觉比忙着学习时自在？**

A、从不  
B、很少  
C、有时  
D、经常  
E、总是

**第 17/20 题：你是否在学习是很难保持专心致志，往往自己也搞不清楚自己在想什么？**

B、很少  
C、有时  
D、经常  
E、总是

**第 18/20 题**：**处于学习压力之下，你是否仍会仔细做题上课？**

A、从不  
B、很少  
C、有时  
D、经常  
E、总是

**第 19/20 题**：**你是否比同学要花更多的时间在学习上？**

A、从不  
B、很少  
C、有时  
D、经常  
E、总是

**第 20/20 题：是否经常常觉得自己总有写不完的作业而感到焦虑？**

A、从不  
B、很少  
C、有时  
D、经常  
E、总是