学习状态扫描

本测评旨在从学习态度、学习兴趣、学习动机、学习注意力和学习自信心五个方面对您在学习过程中的状态进行评定，并根据测评结果给予相应的指导和建议。请根据您的真实情况，选择符合自己实际情况或感受的选项，您的回答没有对错之分，只需据实回答，不必在每道题目上作太多思考。  
本测评系统将会为您的各项数据进行保密，您不用担心隐私泄露。

本测试共计20道题

**第1部分：学习拖延()**

**第 1/20 题：我经常给自己定学习计划，但是却没有坚持执行。**

A、从不  
B、很少  
C、偶尔  
D、经常  
E、总是

**第 2/20 题：如果同时有几项作业要完成，我常常不知从何入手。**

A、从不  
B、很少  
C、偶尔  
D、经常  
E、总是

**第 3/20 题：自己确定的一些学习任务，不能按时完成。**

A、从不  
B、很少  
C、偶尔  
D、经常  
E、总是

**第 4/20 题：不能按时完成作业。**

A、从不  
B、很少  
C、偶尔  
D、经常  
E、总是

**第 5/20 题：制订的考前复习计划不能按时完成。**

A、从不  
B、很少  
C、偶尔  
D、经常  
E、总是

**第 6/20 题：平时学习不努力，考试时总是临时“抱佛脚”。**

A、从不  
B、很少  
C、偶尔  
D、经常  
E、总是

**第 7/20 题：我感觉自己在某科目上学不好，就不愿做这门课的作业。**

A、从不  
B、很少  
C、偶尔  
D、经常  
E、总是

**第 8/20 题：马上就要考试了，但是我就是不想复习。**

A、从不  
B、很少  
C、偶尔  
D、经常  
E、总是

**第 9/20 题：**

**我经常要在老师或家长的督促下才去做作业。**

A、从不  
B、很少  
C、偶尔  
D、经常  
E、总是

**第 10/20 题：明明知道有很多作业没做，但还是要等到最后期限才去做。**

A、从不  
B、很少  
C、偶尔  
D、经常  
E、总是

**第 11/20 题：我经常放学后先拖一会再写作业。**

A、从不  
B、很少  
C、偶尔  
D、经常  
E、总是

**第 12/20 题：放学后，我总是先玩一会儿，再写作业。**

A、从不  
B、很少  
C、偶尔  
D、经常  
E、总是

**第 13/20 题：我经常因为玩电脑或者游戏而拖到周日才开始赶作业，复习和预习。**

A、从不  
B、很少  
C、偶尔  
D、经常  
E、总是

**第 14/20 题：我总是等到作业要交的时候才匆匆去做。**

A、从不  
B、很少  
C、偶尔  
D、经常  
E、总是

**第 15/20 题：**

**规定时间完成的作业，如果到时没人催，我都会再拖一点时间。**

A、从不  
B、很少  
C、偶尔  
D、经常  
E、总是

**第 16/20 题：对于父母（或老师）布置的作业，我总对自己说“明天一定要完成”。**

A、从不  
B、很少  
C、偶尔  
D、经常  
E、总是

**第 17/20 题：我通常想着快点做完作业，但是回家后却拖着没有立刻着手去做。**

A、从不  
B、很少  
C、偶尔  
D、经常  
E、总是

**第 18/20 题：想在课后学习点东西，但不能立即行动起来。**

A、从不  
B、很少  
C、偶尔  
D、经常  
E、总是

**第 19/20 题：尽管觉得应该做作业，但是拖拖拉拉，不能马上动手去做。**

A、从不  
B、很少  
C、偶尔  
D、经常  
E、总是

**第 20/20 题：考前一段时间，心里虽想着复习，却一直未付诸行动。**

A、从不  
B、很少  
C、偶尔  
D、经常  
E、总是

**学习拖延测评报告**

学员姓名：

性别：

年龄：

年级：

所在学校：

测评时间：

**目录**

1. 测评简介
2. 测评结果分析
3. 测评结果
4. 如何克服学习拖延症
5. 正视自己的拖延症
6. 从设定目标开始做起
7. 尽量压缩完成任务的时间
8. 严格执行清单事项
9. 将重要任务安排在效率最高的时间
10. 与别人结伴互相监督
11. 从现开始做
12. 关于使用报告说明

一、测评简介

拖延的英文是“procrastination”,这一词来源于拉丁文，在国内翻译为拖延

、拖沓或拖拉，也有个别学者翻译为惰性。Ferrari等在拖延的历史性的该书中发现，拉丁语中，拖延的意思就是“把事情留到明天再做”

通常，拖延可以定义为个体对可能体验到主观不适的任务进行不必要的延迟行为。包含4个成分：（1）有延迟的行为表现；（2）要完成的任务对拖延者而言是重要的；（3）延迟行为导致了一项不符合预期的行为后果；（4）会导致情绪上的不适。

学习拖延个体在学习活动中对想要完成且应该完成的学习任务非理性的延迟，并往往伴有不良情绪体验。学习拖延包括三层含义，第一，个体是想要且自愿完成某项学习任务。第二，个人的延迟是非理性的，如果是个体计划好的延迟，那么则不属于拖延。第三，往往伴随不良情绪体验。

学习拖延是一种发生在学生身上较为普遍的行为现象。学习拖延不仅不利于学习任务的按时完成，还会给个体带来不良的情绪体验，导致学习者抑郁、非理性信念、低尊严、焦虑和不良的学习习惯，为此有必要进行关注与重视。本测评系统采用“学习拖延问卷”对学习拖延行为进行测评，问卷从四个维度进行评价：分别为：学习计划缺乏、学习态度消极、学习行为延迟完成、学习执行力不足。