

Development and Empirical Analysis of Adult Self-Regulated Learning Strategy Scale

Sungyi Lee¹, Chiman Tong², Kimcho Ng¹, Xinrui Xing^{1*}, Ziyu Zhou¹

¹City University of Macau, Macau

²University of Saint Joseph, Macau

Email: *xingxinrui0301@163.com

Received: Feb. 13th, 2019; accepted: Feb. 27th, 2019; published: Mar. 6th, 2019

Abstract

This study aims to develop the Adult Self-Regulation Learning Strategy, and test validity and reliability of Adult Self-Regulation Learning. Through the analysis of the literature and expert review, it establishes the pre-test items of the scale, and uses item analysis, factor analysis and reliability analysis to examine the Students with a pre-test. Result: Item analysis shows that the correlation coefficient between each item and the scale is between 0.373 - 0.623 ($p < 0.05$), which shows that the psychological characteristics of each item's test are relatively close; the exploratory factor analysis shows that the load of each factor is between 0.865 - 0.522, total variance explained 63.118%; Internal consistency check display, the Cronbach alpha coefficients of the eight scales are 0.9335, 0.9209, 0.9039, 0.9128, 0.9307, 0.8922, 0.9064 & 0.8861, the Cronbach alpha of the whole scale is 0.9525. Conclusion: Adult Self-Regulation Learning Strategy has satisfactory validity and reliability, and can be used in the related researches for future.

Keywords

Adult Self-Regulation Learning Strategy, Establishment of Scale, Item Analysis, Factor Analysis, Reliability Analysis

成人自我调控学习策略量表之编制及实证分析

李嵩义¹, 董志文², 伍剑佐¹, 邢新蕊^{1*}, 周子钰¹

¹澳门城市大学, 澳门

²圣若瑟大学, 澳门

Email: *xingxinrui0301@163.com

收稿日期: 2019年2月13日; 录用日期: 2019年2月27日; 发布日期: 2019年3月6日

*通讯作者。

文章引用: 李嵩义, 董志文, 伍剑佐, 邢新蕊, 周子钰(2019). 成人自我调控学习策略量表之编制及实证分析. 心理学进展, 9(3), 419-428. DOI: 10.12677/ap.2019.93051

摘要

本研究旨在编制成人自我调控学习策略量表,并检验量表的效度与信度。利用文献分析、专家检阅编制量表的预试题项,并以项目分析、因素分析、信度分析来对成人自我学习者进行预试。结果:项目分析显示,每一个题项与量表总分相关系数介于0.373~0.623 ($p < 0.05$),显示每个题项所测量之心理特质是比较接近;因素分析显示,各题项因素负荷量在0.865~0.522之间,解释总变异量为63.118%,内部一致性检验显示,量表的8个维度的Cronbach α 系数分别是0.9335、0.9209、0.9039、0.9128、0.9307、0.8922、0.9064及0.8861,整体量表Cronbach α 系数为0.9525。量表具有良好的信效度,可在未来成人自我学习相关研究领域使用。

关键词

自我调控学习策略, 量表编制, 项目分析, 因素分析, 信度分析

Copyright © 2019 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

在终身学习的社会中,每位成人自我学习者都必须认清自我是学习的主体,能够掌控自我在学习过程中的认知、后设认知、动机与情感或行为等层面,才是有效的学习。学生学习上的困难或学业成绩表现不佳,学习者的动机很容易受到影响并发生变化,出现低动机的现象,这就需要一定的方法去调节(陈娜娜, 2012),并且学习策略与自主学习能力的相关性更强(倪清泉, 2010)。自我调节学习就是对自己的学习过程进行监控、评估、反馈,并加以调控管理和修正,使学习达到最佳效果,获得好成绩(朱淑玲, 2014)。早在1977年Bandura即提出自我调控学习的概念,但在当时并未引起广泛的注意。直至近二十年来心理学家开始关注自我调控学习的发展,尤其在后设认知日益受到重视后。“自我调控学习”一词译自英文“self-regulated learning”。此一英文名词研究者有不同的翻译,或译为“自我调整学习”(毛国楠, 程炳林, 1993; 程炳林, 1995);或“自我调节学习”(魏丽敏, 1996)。王政彦(2000)参酌此一概念的意涵,将“regulate”译作“调控”,兼有调整、调节;掌控、控制的意思。尤其是掌控或控制更可凸显自我学习的自我本位特性,以及学习者自主性的特质。本研究乃采用其观点,统一使用自我调控学习此一名词。

自我调控学习概念近年来颇受国内学者的肯定,自我调控学习并非是单一的理论,其所呈现的是多元复合层面的复杂现象,可由不同角度加以探究。自我调控学习的发展最早是由于认知心理学是目前心理学研究的趋势,造成只偏重认知的研究,近年来有部分认知心理学者认为不足以解释自我调控学习的整个全貌。如Pintrich与De Groot (1990)认为仅有认知能力尚不能充分增进学生的学习,必须有动机去使用他的自我调控学习能力,方能使学习产生较大的成效。所谓治学讲求方法,若能培养学习者有效的学习策略,则不论学习何种学科、何种主题,必可达事半功倍之效。而Zimmerman (1986)也认为如要使自我调控学习能力更有效,也要增进其学习的动机成份。对在学习过程中所采用的策略,即是在目前受到认知心理学、教学心理学等领域受到相当重视的“自我调控学习策略”(self-regulated learning strategies)。

Zimmerman (1986)引用社会学习理论的观点,认为学习在学习过程中应该是一位参与者(participants),并使用一些特定的学习策略,来达到所设定的目标,所以“自我调控学习策略”系指学习者本身主动获

取信息与技巧的行动与过程。Zimmerman (1989a, 1989b)首先倡导自我调控学习策略模式,此一模式涵盖主要的后设认知与一般认知策略,动机及行为上积极主动的参与自我调控学习之历程,并认为在自我调控学习的过程中,个人能激起并及导引自己去努力获得知识与技能,而非倚赖教师、父母或其他教学主体。自我调控学习乃学习者如何选择某些策略或反应以应用之历程。Zimmerman (1994)根据自我调控学习理论,认为一位良好的自我调控学习者有三项特征:1) 对于学习工作经常会展现高度的坚持力;2) 在解决学习问题时很有信心,会善用社会上可用的资源;3) 对于自己的学习表现常会自我反应。Schutz (1997)针对 480 位高中生所做的实证研究结果指出,重视教育目标的高中生有助于完成更多的教育次目标。愈重视教育目标愈能运用较多的有效学习及动机策略并且有助于学业成就的提升。

2. 研究方法

2.1. 研究工具之制订

本研究依据文献探讨结果,并考虑实际施测时受试者的填答意愿及耐心,该“二专生自我调整学习策略”量表为陈品华量表之一,其中共有“讯息处理”、“选择要点”、“学习辅助术”、“自我测试”、“考试准备”、“注意力控制”、“动机控制”、“情绪控制”、“时间控制”、“情境控制”及“他人控制”策略等十一个层面(陈品华, 2000)。由于该研究者进行专家效度时,有专家认为“选择要点”与“学习辅助术”策略似无差异,一为理念,一为方法,乃合此二策略为“学习辅助”策略,其次“自我测试”策略则依 Zimmerman 所提出 14 项自我调控学习策略之原意,改为“自我评估”策略。另外,有学者专家认为“考试准备”算不算是学习策略,可能有争议,而“注意力控制”策略可能与“选择要点”策略混淆,于是删除此三层面。最后,将“他人控制”策略改为“寻求协助”策略以符合自动使用他人资源之原意,编修订成较简单而施测时间也较短的“成人自我调控学习策略量表”,其目的在于减少问卷题数,避免影响填答者的答题动机,以更适合隔空学习情境的学习者。所以本量表包括八个层面:“讯息处理”、“学习辅助”、“自我评估”、“动机控制”、“情绪控制”、“时间控制”、“情境控制”及“寻求协助”策略。每一层面编制七题,共计五十六题,各层面及相对应之题号如表 1。

Table 1. Adult self-regulated learning strategy and its corresponding title
表 1. 成人自我调控学习策略各层面及相对应之题号

层面	相对应之题号
讯息处理策略	1、9、17、25、33、41、49
学习辅助策略	2、10、18、26、34、42、50
自我评估策略	3、11、19、27、35、43、51
动机控制策略	4、12、20、28、36、44、52
情绪控制策略	5、13、21、29、37、45、53
时间控制策略	6、14、22、30、38、46、54
情境控制策略	7、15、23、31、39、47、55
寻求协助策略	8、16、24、32、40、48、56

本预试问卷包括“成人自我调控学习策略”量表 56 题;皆采李克特(Likert type)式五点量尺计分,凡填答“完全同意”者得 5 分;“大致同意”者得 4 分;“有些同意”者得 3 分;“不同意”者得 2 分;“完全不同意”者得 1 分。自我调控学习策略第 6、14、50、51 等四题为反向题,计分方式则反向重新计分。8 个层面分数相加后所得出的总分,即为量表的整体分数(量表总分),得分越高表示该成人自我学习者所能运用的自我调控学习策略越多,反之越少。

2.2. 研究对象

在实施本量表的预试前，须考虑预试取样数目。按预试对象人数须不少于题项数、最好按量表题项总数的 3~5 倍之数目来作为预试人数(吴明隆，涂金堂，2016)。预试问卷确定后，随即实施预试。预试对象选取台湾空中大学学习指导中心之学生，于 2017 年 9~11 月间进行施测。计发出问卷 262 份，回收 248 份，剔除无效问卷 6 份，有效问卷共计 242 份，有效回收率为 92.37%。

2.2. 统计方法

本量表编制采用 SPSS 22.0 统计软件对回收的 242 份量表之资料进行输入处理，接着以教育统计学者吴明隆的问卷预试方法，依次实施项目分析、因素分析、信度分析，项目分析采用同构型考验，以求出量表每个题项与量表整体分数(总分)的相关，以决断值(CR 值)决定量表的题项所测量之心理特质属性是否非常接近；因素分析采用验证性因素分析，以此求出量表的建构效度；最后以内部一致性检验本量表的可靠性及稳定度(吴明隆，涂金堂，2016；吴明隆，2016)。

3. 统计过程与结果

3.1. 项目分析(item analysis)

将上述 242 份有效问卷填答数据输入计算机之后，即以计算机统计软件包 SPSS 22.0 for Windows 进行“项目分析”、“因素分析”、“信度分析”考验并建构问卷之信效度。以两种标准：决断值(critical ratio, CR)和相关分析法(correlation analysis)之检定进行项目分析，分析结果请参见表 2~表 9，结果决断值均 > 3 且相关系数均 > 0.3 之题目，均达 0.001 显著水平，计有 56 题进行因素分析。

Table 2. Item analysis of message processing strategy construction surface

表 2. 讯息处理策略构面之项目分析

题号	A1	A9	A17	A25	A33	A41	A49
CR 值	5.488***	4.193***	7.671***	4.156***	7.774***	4.25849***	4.784***
相关系数	0.413**	0.512**	0.504**	0.389**	0.491**	0.472**	0.373*
p 值	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000

***表示 $p < 0.001$ ，** $p < 0.01$ 。

Table 3. Project analysis of learning assistant strategy construction

表 3. 学习辅助策略构面之项目分析

题号	A2	A10	A18	A26	A34	A42	A50
CR 值	5.472***	7.167***	6.996***	6.678***	7.867***	6.588***	8.874***
相关系数	0.531**	0.439**	0.573*	0.449**	0.432**	0.474**	0.529**
p 值	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000

***表示 $p < 0.001$ ，** $p < 0.01$ 。

Table 4. Project analysis of self-assessment strategy

表 4. 自我评估策略构面之项目分析

题号	A3	A11	A19	A27	A35	A43	A51
CR 值	7.084***	7.239***	8.018***	6.610***	9.062***	7.178***	7.828***
相关系数	0.479**	0.383*	0.589**	0.402**	0.476**	0.595**	0.430**
p 值	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000

***表示 $p < 0.001$ ，** $p < 0.01$ 。

Table 5. Item analysis on the construction of motive control strategy
表 5. 动机控制策略构面之项目分析

题号	A4	A12	A20	A28	A36	A44	A52
CR 值	6.417***	5.736***	7.538***	7.839***	4.762***	7.372***	7.205***
相关系数	0.534**	0.492**	0.602**	0.557**	0.430**	0.584**	0.496**
p 值	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000

***表示 $p < 0.001$, ** $p < 0.01$ 。

Table 6. Item analysis of emotional control strategy construction
表 6. 情绪控制策略构面之项目分析

题号	A5	A13	A21	A29	A53	A45	A53
CR 值	7.770***	1.266***	5.977***	6.809***	10.458***	6.746***	4.975***
相关系数	0.497**	0.474**	0.438*	0.494**	0.537**	0.613**	0.575**
p 值	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000

***表示 $p < 0.001$, ** $p < 0.01$ 。

Table 7. Item analysis of time control strategy construction plane
表 7. 时间控制策略构面之项目分析

题号	A6	A14	A22	A30	A38	A46	A54
CR 值	5.586***	7.466***	7.790***	8.351***	8.139***	8.542***	6.132***
相关系数	0.449**	0.534**	0.620**	0.547**	0.488**	0.477**	0.484*
p 值	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000

***表示 $p < 0.001$, ** $p < 0.01$ 。

Table 8. Project analysis of situational control strategy construction
表 8. 情境控制策略构面之项目分析

题号	A7	A15	A23	A31	A39	A47	A55
CR 值	3.912***	5.672***	7.037***	9.231***	6.705***	6.261***	7.062***
相关系数	0.559**	0.614*	0.479**	0.588**	0.490**	0.567**	0.421**
p 值	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000

***表示 $p < 0.001$, ** $p < 0.01$ 。

Table 9. Project analysis of strategy construction for seeking assistance
表 9. 寻求协助策略构面之项目分析

题号	A8	A16	A24	A32	A40	A48	A56
CR 值	3.718***	1.930***	4.729***	9.696***	9.595***	3.010***	4.452***
相关系数	0.614*	0.479**	0.588**	0.490**	0.490**	0.567**	0.421**
p 值	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000

***表示 $p < 0.001$, ** $p < 0.01$ 。

3.2. 因素分析(factor analysis)

将项目分析后的 56 个题目进行因素分析,以建构效度,采用主成份分析法(principal component analysis, PCA),进行直接斜交法转轴法(direct oblimin)萃取出八个因素,依据因素所涵括的题项内容,将

因素分别加以命名为“动机控制”、“寻求协助”、“讯息处理”、“情绪控制”、“学习辅助”、“情境控制”及“自我评估”，共计取 56 题作为本研究问卷之题目，分析结果见表 10。

Table 10. Factor analysis of self-regulated learning strategy scale

表 10. 自我调控学习策略量表因素分析

因素名称	因素负荷量	特征值	解释变异量	累积解释变异量
动机控制	0.806	16.416	26.862	26.862
	0.796			
	0.762			
	0.687			
	0.632			
	0.597			
	0.593			
寻求协助	0.731	12.657	12.245	39.107
	0.728			
	0.663			
	0.627			
	0.596			
	0.577			
讯息处理	0.542	9.257	5.874	44.981
	0.754			
	0.686			
	0.667			
	0.663			
	0.633			
情绪控制	0.573	5.273	4.703	49.684
	0.549			
	0.772			
	0.740			
	0.722			
	0.661			
学习辅助	0.645	4.677	4.389	54.073
	0.537			
	0.522			
	0.681			
	0.679			
	0.607			
	0.587			
	0.577			
	0.564			
	0.539			

Continued

	0.865			
	0.859			
	0.792			
情境控制	0.788	3.754	3.242	57.315
	0.614			
	0.646			
	0.602			
	0.714			
	0.696			
	0.657			
自我评估	0.586	2.874	3.017	60.332
	0.551			
	0.546			
	0.526			
	0.752			
	0.726			
	0.719			
时间控制	0.667	1.327	2.786	63.118
	0.657			
	0.564			
	0.542			

3.3. 信度分析(reliability analysis)

为了解本量表正式问卷内部一致性, 乃采用 Cronbach α 值来考验各层面及整体内部的一致性。结果各分量表与总量表的相关分别 0.9335、0.9209、0.9039、0.9128、0.9307、0.8922、0.9064 及 0.8861, 整体 α 值为 0.9525, 因此本问卷信度堪称良好。分析结果如表 11。

Table 11. Reliability analysis of adult self-regulated learning strategy scale

表 11. 成人自我调控学习策略量表信度分析

因素名称	分量表 α 值	总量表 α 值
动机控制	0.9335	
寻求协助	0.9209	
讯息处理	0.9039	
情绪控制	0.9128	0.9525
学习辅助	0.9307	
情境控制	0.8922	
自我评估	0.9064	
时间控制	0.8861	

4. 结论

本量表之编制, 首先透过文献分析, 建立量表的八个策略构面, 分别为动机控制、寻求协助、讯息处理、情绪控制、学习辅助、情境控制、自我评估、时间控制。其次, 经过多位专家学者的对题目进行

反复修改以提高问卷的内容效度。结果：项目分析显示，每一个题项与量表总分相关系数介于 0.373~0.623 ($p < 0.05$)，显示每个题项所测量之心理特质是比较接近；因素分析显示，各题项因素负荷量在 0.865~0.522 之间，解释总变异量为 63.118%，内部一致性检验显示，量表的 8 个维度的 Cronbach α 系数分别是 0.9335、0.9209、0.9039、0.9128、0.9307、0.8922、0.9064 及 0.8861，整体量表 Cronbach α 系数为 0.9525。结论：量表具有良好的信效度，可在未来成人自我学习相关研究领域使用。

参考文献

- 陈娜娜(2012). 动机调控策略与大学生英语自主学习能力关系的实证研究. 硕士学位论文. 黑龙江: 黑龙江大学.
- 陈品华(2000). 二专生自我调整学习之理论建构与实证研究. 博士论文, 台北: 国立政治大学教育研究所.
- 程炳林(1995). 自适应学习的模式验证及其教学效果之研究. 博士论文, 台北: 国立台湾师范大学教育心理暨辅导研究所.
- 毛国楠, 程炳林(1993). 目标层次与目标导向对大学生自适应学习历程之影响. *教育心理学报*, 26, 85-106.
- 倪清泉(2010). 大学英语学习动机、学习策略与自主学习能力的相关性实证研究. *外语界*, 3, 30-35.
- 王政彦(2000). 成人的自我调控学习. 载于中华民国成人教育学会(主编), *成人学习革命*(页 107-139). 台北: 师大书苑.
- 魏丽敏(1996). 影响国小儿童数学成就之自我调节学习与情感因素分析及其策略训练效果之研究. 博士论文, 台北: 国立台湾师范大学教育心理暨辅导研究所.
- 吴明隆(2016). *SPSS 操作与应用: 问卷统计分析实务*(第二版). 台北: 五南图书出版社.
- 吴明隆, 涂金堂(2016). *SPSS 与统计应用分析*(修订版). 台北: 五南图书出版社.
- 朱淑玲(2014). 成功的学习需要良好的自我调节——朱老师谈 6S 学习策略之自我调节策略. *心理技术与应用*, 2(4), 38-40.
- Pintrich, P. R., & De Groot, E. V. (1990). Motivational and Self-Regulated Learning Components of Classroom Academic Performance. *Journal of Education*, 82, 33-40. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.82.1.33>
- Schutz, P. A. L. (1997). Educational Goals, Strategies Use and the Academic Performance of High School Students. *High School Journal*, 80, 193-202.
- Zimmerman, B. J. (1986). Becoming a Self-Regulated Learner: Which Are the Key Subprocesses. *Contemporary Educational Psychology*, 11, 306-313. [https://doi.org/10.1016/0361-476X\(86\)90026-3](https://doi.org/10.1016/0361-476X(86)90026-3)
- Zimmerman, B. J. (1989a). Models of Self-Regulated Learning and Academic Achievement. In B. J. Zimmerman, & D. H. Schunk (Eds.), *Theory, Research, and Practice* (pp. 1-25). New York: Springer-Verlag. https://doi.org/10.1007/978-1-4612-3618-4_1
- Zimmerman, B. J. (1989b). A Social Cognitive View of Self-Regulated and Academic Learning. *Journal of Educational Psychology*, 81, 329-339. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.81.3.329>
- Zimmerman, B. J. (1994). Dimensions of Academic Self-Regulation: A Conceptual Framework for Education. In D. H. Schunk, & B. J. Zimmerman (Eds.), *Self-Regulation of Learning and Performance: Issue and Educational Applications* (pp. 3-24). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

附 录

成人自我调控学习策略量表

题号	题目说明	完全符合	大致符合	一半符合	部分符合	完全不符合
A1.	我会把所学习的教材转换成自己易懂的方式记录下来	☐	☐	☐	☐	☐
A2.	我会利用划线帮助复习课程内容	☐	☐	☐	☐	☐
A3.	我每进行一段学习活动后, 会停下来回想刚才所学的内容	☐	☐	☐	☐	☐
A4.	我会告诉自己学习是很重要的, 要好好用功	☐	☐	☐	☐	☐
A5.	我在学习之前会先将情绪作适当的调适	☐	☐	☐	☐	☐
A6.	我学习上时不会拖延时间	☐	☐	☐	☐	☐
A7.	在学习时, 我会设法到一个安静不受干扰的场所	☐	☐	☐	☐	☐
A8.	我会和学习伙伴一起讨论学习的内容	☐	☐	☐	☐	☐
A9.	我在学习一个课程主题时, 会根据逻辑关系连贯所学内容	☐	☐	☐	☐	☐
A10.	我会利用课文的摘要或将所读到的课程内容作摘要	☐	☐	☐	☐	☐
A11.	我上课时 would 随时检查自己是否了解老师所教的内容	☐	☐	☐	☐	☐
A12.	我在学习上遭遇困难时, 仍会告诉自己要有信心	☐	☐	☐	☐	☐
A13.	我在学习上遭遇困难时, 会想办法先排解心中的焦虑与不安	☐	☐	☐	☐	☐
A14.	我几乎每次考试都能充份准备	☐	☐	☐	☐	☐
A15.	上课时如果发现同学讲话, 会请同学不要讲话、轻声细语	☐	☐	☐	☐	☐
A16.	我会与学习伙伴切磋如何改进学习的方法以增进学习效果	☐	☐	☐	☐	☐
A17.	我会试着找出现在所学的和已有知识之间的关连	☐	☐	☐	☐	☐
A18.	我会利用简单的图表来摘要课程的内容	☐	☐	☐	☐	☐
A19.	我会进行自我评量来检验自己是否明白所学内容	☐	☐	☐	☐	☐
A20.	我在学习上表现不好时, 会警惕自己更加地用功	☐	☐	☐	☐	☐
A21.	我学习时会试图将情绪控制在平稳的状态	☐	☐	☐	☐	☐
A22.	在学习前, 我会设定一段时间并努力在这段时间内学习完毕	☐	☐	☐	☐	☐
A23.	我学习时会寻找一个不会受到干扰的学习场所	☐	☐	☐	☐	☐
A24.	我会请老师指导我在学习上的盲点	☐	☐	☐	☐	☐
A25.	我会试着思考如何将所学应用在日常生活之中	☐	☐	☐	☐	☐
A26.	我会利用章节的标题作为阅读重点的指引	☐	☐	☐	☐	☐
A27.	在考试前, 我会思考考题的类型来调整我的作答方法	☐	☐	☐	☐	☐
A28.	我会告诉自己学习是我份内应做的事	☐	☐	☐	☐	☐
A29.	我会告诉自己不应该让不当的心情来干扰学习	☐	☐	☐	☐	☐
A30.	我发现自己花费许多时间在其他事情上而耽误了学习	☐	☐	☐	☐	☐
A31.	我会请家人讲话小声一点, 以免吵到我学习	☐	☐	☐	☐	☐
A32.	我会与朋友讨论新的或我不了解的事件或主题	☐	☐	☐	☐	☐
A33.	在学习一个新观念时, 我会回想一下是不是与过去所学有关	☐	☐	☐	☐	☐
A34.	我会在课文空白的地方作摘要	☐	☐	☐	☐	☐
A35.	我会尽量练习机经作答	☐	☐	☐	☐	☐
A36.	我会告诉自己学习是一件有意义的事	☐	☐	☐	☐	☐
A37.	我会使用一些方法来纾解读书和考试的压力	☐	☐	☐	☐	☐
A38.	每次学习之前, 我都会适度安排学习的进度	☐	☐	☐	☐	☐
A39.	我会请家人将电视声音转小, 以免影响我学习	☐	☐	☐	☐	☐
A40.	我会向别人请教其学习的经验	☐	☐	☐	☐	☐

Continued

A41.	我在学习时能够分辨重要与不重要的讯息	☐	☐	☐	☐	☐
A42.	我会利用书中特别排版的字体或标题来帮助学习	☐	☐	☐	☐	☐
A43.	我发现在考试与写报告时，不会因误解题意而失分	☐	☐	☐	☐	☐
A44.	我在学习上表现不错时，会给自己一些奖赏	☐	☐	☐	☐	☐
A45.	我面临考试时会告诉自己不要紧张	☐	☐	☐	☐	☐
A46.	我能充分利用空闲时间来学习	☐	☐	☐	☐	☐
A47.	我如果对学习环境的的光线感觉不满意时会开灯或补充光线	☐	☐	☐	☐	☐
A48.	我会向家人或其他人询问可以改进我学习的方法	☐	☐	☐	☐	☐
A49.	我会试着将学习的内容加以编码以利日后检索	☐	☐	☐	☐	☐
A50.	我很难注意、分辨或掌握到学习的重点所在	☐	☐	☐	☐	☐
A51.	我会准备正确的考试方向的材料	☐	☐	☐	☐	☐
A52.	我会参加一些比赛活动来促进学习	☐	☐	☐	☐	☐
A53.	我会要求自己不要对学习产生厌烦	☐	☐	☐	☐	☐
A54.	我懂得如何规划我的学习时间	☐	☐	☐	☐	☐
A55.	我如果感觉学习环境的空气不流通时会打开窗户	☐	☐	☐	☐	☐
A56.	我会寻找教育机构的服务人员来询问提供的资源	☐	☐	☐	☐	☐

知网检索的两种方式：

1. 打开知网页面 <http://kns.cnki.net/kns/brief/result.aspx?dbPrefix=WWJD>
下拉列表框选择：[ISSN]，输入期刊 ISSN：2160-7273，即可查询
2. 打开知网首页 <http://cnki.net/>
左侧“国际文献总库”进入，输入文章标题，即可查询

投稿请点击：<http://www.hanspub.org/Submission.aspx>

期刊邮箱：ap@hanspub.org