

僑光科技大學諮商輔導中心 常用心理測驗簡介

- 一. 情緒測驗類 P1~P2
- 二. 生涯測驗類 P3 ~ P6
- 三. 人格測驗類 P7 ~ P8
- 四. 智力測驗類 P9
- 五. 其他測驗類 P10~P11

一. 情緒測驗類(1/2)

編號	測驗名稱	測驗簡介	施測時間
1	貝克憂鬱量表	<ol style="list-style-type: none">1. 測驗功能：瞭解個人憂鬱情緒的程度狀況，提供教師、輔導人員進一步的個別諮商或關懷。2. 測驗內容：總共21題。	施測時間10分鐘， 班級測驗整體流程納入衛教宣導約1節課。
2	貝克焦慮量表	<ol style="list-style-type: none">1. 測驗功能：瞭解個人焦慮情緒的程度狀況，提供教師、輔導人員進一步的個別諮商或關懷。2. 測驗內容：總共21題。	施測時間10分鐘， 班級測驗整體流程納入衛教宣導約1節課。
3	貝克自殺意念量表	<ol style="list-style-type: none">1. 測驗功能：瞭解個人自殺意念之嚴重程度，提供教師、輔導人員進一步的個別諮商或關懷。2. 測驗內容：前半段為生死態度，若有自殺意圖則進行後半段測驗題，總共21題。	班級施測時間10分鐘， 整體測驗流程納入衛教宣導約1節課。

一. 情緒測驗類(2/2)

編號	測驗名稱	測驗簡介	施測時間
4	大學生身心適應調查表	<ol style="list-style-type: none">1. 測驗功能：瞭解困擾學生多面向問題，提供教師、輔導人員協助學生學習成長與生活適應之參考。2. 測驗內容：包含10個分量表，總共200題：<ul style="list-style-type: none">➤ 生活困擾：環境適應、生活品質、經濟狀況。➤ 時間管理困擾：時間規劃、生活作息。➤ 生涯困擾：興趣、性向、生涯規劃及前途。➤ 學習困擾：學習坊室與課業壓力。➤ 家庭困擾：家人溝通、父母管教、家庭狀況。➤ 人際困擾：交友與人際互動。➤ 感情困擾：兩性交往及性方面。➤ 情緒困擾：情緒管理、自我概念。➤ 精神困擾：心理健康、心理功能與精神症狀。➤ 生理困擾：身體健康、生理功能與壓力。	施測時間20分鐘， 班級測驗整體流程納入衛教宣導約1節課。

二. 生涯測驗類(1/4)

編號	測驗名稱	測驗簡介	施測時間
5	生涯發展阻隔因素量表 (第二版)	<ol style="list-style-type: none">1. 測驗功能：協助個人覺察阻礙生涯正向發展各項因素，提供個人覺察、決策，與輔導人員做為生涯輔導之參考。2. 測驗內容：分為9個分量表，包含方向不明、堅持不足、猶豫行動、信心不足、發展阻撓...等面向，總共77題。	施測時間20分鐘， 班級測驗整體流程 約1節課。
6	生涯興趣量表 (大專版)	<ol style="list-style-type: none">1. 測驗功能：以Holland生涯理論為基礎，發展出工、理、文、人、商、事六種生涯興趣與人格類型架構，幫助瞭解個人偏好的工作類型、環境與內容。2. 測驗內容：包含「生涯活動」、「學科課程」、「職業名稱」三類別，總共180題。	施測時間30分鐘， 班級測驗整體流程 約1節課。

二.生涯測驗類(2/4)

編號	測驗名稱	測驗簡介	施測時間
7	生涯信念檢核表	<ol style="list-style-type: none">1. 測驗功能：協助瞭解個人生涯信念，以及受測者生涯發展與生涯決定，協助釐清生涯迷思與不適應信念。2. 測驗內容：共分20個分量表，包含自我價值、自我效能、自我主張、順從意願、彈性 / 變化...等面向，總共72題。	施測時間20分鐘， 班級測驗整體流程 約1節課。
8	生涯彩虹探索	<ol style="list-style-type: none">1. 測驗功能：協助個人進行自身性格、價值觀、工作興趣、工作能力澄清與探索，增進對自我及在生涯面向的理解。2. 測驗內容：分為人格類型、個人需求與價值觀兩大部分，包含個人需求、生命價值、工作興趣及工作能力...等面向 總共329題。	施測時間50分鐘， 班級測驗整體流程 約2節課。

二.生涯測驗類(3/4)

編號	測驗名稱	測驗簡介	施測時間
9	大學生生涯適應力量表	<ol style="list-style-type: none">1. 功能：協助瞭解學生生涯適應力表現，以供教師、輔導人員做為學生職涯輔導之參考。2. 內容：分為4個分量表，包含生涯關注、生涯控制、生涯好奇、生涯信心，總共21題。	施測時間10分鐘， 班級測驗整體流程 約1節課。
10	青年工作價值觀量表	<ol style="list-style-type: none">1. 功能：協助個人瞭解自身工作價值觀，提供個人做為生涯決策，以及輔導人員作為職涯輔導之參考。2. 內容：分為目的價值、工具價值兩大類別，以及7個分量表，包含自我成長、自我實現、尊嚴、社會互動...等取向，總共50題。	施測時間20分鐘， 班級測驗整體流程 約1節課。

二.生涯測驗類(4/4)

編號	測驗名稱	測驗簡介	施測時間
11	職業興趣組合卡	<ol style="list-style-type: none">1. 功能：協助個人瞭解於生涯發展之內在衝突、自我價值、生涯抉擇與歷程，提供個人自我探索管道，及教師、輔導人員做為生涯輔導之參考。2. 內容：分為6種類別的職業卡片，每類10張卡片，總共60張，包含實用型、社會型、研究型、企業型、藝術型、傳統型。	整體施測流程約1節課。 (適用於個別施測)

三.人格測驗類(1/2)

編號	測驗名稱	測驗簡介	施測時間
14	賴氏人格測驗	<ol style="list-style-type: none">1. 測驗功能：提供個人透過客觀資訊來瞭解自己，提供教師認識學生人格特徵管道，做為生活輔導、教育輔導及職業輔導依據。2. 測驗內容：分為內外向性格因素、社會適應性因素、情緒穩定性因素三大類別，包含13個分量表，總共130題。	施測時間30分鐘， 班級測驗整體流程約1節課。
15	愛德華個人偏好量表	<ol style="list-style-type: none">1. 測驗功能：協助瞭解學生人格特質偏好，提供個人自我探索，與輔導人員進一步討論其人際關係、個人抱負及工作期待相關議題參考。2. 測驗內容：分為15個分量表，包含成就、順從、秩序、表現、自主、親和...等面向，總共225題。	施測時間50分鐘， 班級測驗整體流程約2節課。

三. 人格測驗類(2/2)

編號	測驗名稱	測驗簡介	施測時間
16	邊緣型人格特質測驗	<ol style="list-style-type: none">1. 測驗功能：協助個人瞭解自身邊緣型人格特質程度，提供做為諮商心理師、輔導教師等專業人員，在與個案進行諮商輔導工作之參考。2. 測驗內容：分為區分人我界限、利用分裂的防衛機制、人際關係三個類別，總共42題。	施測時間10分鐘， 整體流程約1節課。 (適用於個別施測)
17	戈登人格剖析量表	<ol style="list-style-type: none">1. 測驗功能：協助個人瞭解自身性格，並可提供輔導教師認識個案人格特質，以做為諮商輔導工作之參考。2. 測驗內容：分為8個分量表，包含主導性、責任感、情緒穩定、社交性、小心謹慎...等面向，總共38題。	施測時間30分鐘， 班級測驗整體流程約1節課。

四. 智力測驗類

編號	測驗名稱	測驗簡介	施測時間
18	多元智力量表 (丙式)	<ol style="list-style-type: none">1. 測驗功能：協助瞭解個人多元智力發展，用以分析優勢與弱勢特質，並做為自我探索及生涯規劃之參考。2. 測驗內容：分為9個分量表，包含語文智能、數學/邏輯智能、音樂智能、空間智能、身體動覺智能、知己(內省)智能...等面向，總共126題。	施測時間30分鐘， 班級測驗整體流程 約1節課。
19	推理思考測驗	<ol style="list-style-type: none">1. 測驗功能：協助瞭解個人推理思考能力，除增進學生自我瞭解外，亦可做為智力評估工具，提供生涯諮商輔導之參考。2. 測驗內容：分為6個分量表，包含括圖形類比、圖形序列、語文類比、反義測驗、邏輯推理、數系測驗面向，總共116題。	施測時間50分鐘， 班級測驗整體流程 約1節課。

五. 其他測驗類

編號	測驗名稱	測驗簡介	施測時間
20	IBS人際行為量表	<ol style="list-style-type: none">1. 測驗功能：協助瞭解個人自我信心、人際關係、與他人互動行為模式，提供於因應婚姻、家族、團體互動等溝通、人際衝突之參考。2. 測驗內容：分為4個分量表，包含自我肯定、人際攻擊性、人際關係、測驗效度面向，總共245題。	施測時間30分鐘， 班級測驗整體流程約1節課。
21	大學生學習與讀書策略量表	<ol style="list-style-type: none">1. 測驗功能：協助瞭解學生讀書狀況，並可用以評估學習策略、學習困難，提供教師、輔導人員做為補救教學及學習輔導之參考。2. 測驗內容：分為11個分量表，包含態度、動機、時間管理、焦慮、專心、訊息處理...等面向，總共87題。	施測時間30分鐘， 班級測驗整體流程約1節課。

五、其他測驗類

編號	測驗名稱	測驗簡介	施測時間
22	智慧型手機成癮量表	<ol style="list-style-type: none">測驗功能：評估個人使用智慧型手機成癮傾向，可藉由較為客觀資訊瞭解個人智慧型手機使用狀況，提供個人自我覺察以及做為教師、輔導人員諮商輔導工作之參考。測驗內容：總共20題。	施測時間10分鐘， 班級測驗整體流程納入 衛教宣導約1節課。
23	網路成癮量表	<ol style="list-style-type: none">測驗功能：評估個人使用網路成癮傾向，可藉由較為客觀資訊瞭解個人網路使用狀況，提供個人自我覺察以及做為教師、輔導人員諮商輔導工作之參考。測驗內容：總共26題。	施測時間10分鐘， 班級測驗整體流程納入 衛教宣導約1節課。