

國立臺中教育大學 學務處諮商中心

心理測驗總覽表

排序	分類	內容說明	測驗內容介紹	施測時間
1	生涯部份	大學生學習與讀書策略量表	協助你了解自己的學習技巧、學習計畫、認知思考模式、學習困難等，以調整學習策略。	20~25 分鐘
2	生涯部份	大學系列學業性向測驗	協助你了解自己的學習潛能，探知自己語文推理及數量等能力。	50 分鐘
3	生涯部份	生涯發展阻隔因素量表	協助你生涯探索，覺察阻礙自己生涯正向發展的各項因素，並克服自己生涯發展的困難及阻礙。	約 20 分鐘
4	生涯部份	生涯信念檢核表	本量表目的在協助你在做出生涯決擇前，了解自己在認知、行為以及情緒等方面影響你生涯決定的因素。	15~20 分鐘
5	生涯部份	生涯興趣量表	協助探討各類工作活動對你的吸引程度，以了解你的職業興趣取向，並找尋自己與職業的媒合，作為生涯探索和規劃之參考。	30 分鐘
6	生涯部份	生涯興趣量表 (CII) 大專/成人版	協助你探討各類工作活動對你的吸引程度，以了解你的職業興趣取向，協助你做生涯定向、生涯探索和規劃。	30 分鐘
7	生涯部份	多向度能力測驗	協助你了解自己的語文推理、機械推理、抽象推理、文句重組等能力。	94 分鐘
8	生涯部份	成人生涯認知量表	協助你探索自己的生涯認知態度與工作適應之間的關係，可提供你生涯規劃時之參考。	20~30 分鐘
9	生涯部份	職業興趣組合卡	讓你在輕鬆、自主的排卡過程中，探索職業興趣、瞭解自己在進行職業選擇背後的理由。	60 分鐘
10	生涯部份	教師信念量表	了解教師的情緒和行為困擾程度，可作為影響師生關係及教學成效之指標。	30 分鐘
11	特質	艾德華個人偏好量表	協助您瞭解自己的人格偏好，以	40~50 分鐘

	部份		進一步探討個人的人際關係、未來抱負及工作期待等相關議題。	
12	特質部分	人際行為量表	協助你了解自己與他人互動往來時的人際風格，以及如何看待與對應人與人之間的關係。	35~45 分鐘
13	特質部分	田納西自我概念量表(成人版)	協助你了解自己的生理、道德倫理、心理、家庭、社會、學業／工作等多向度的自我概念。	15 分鐘
14	特質部分	青年性向測驗	協助你了解自己在語文推理、數的能力、抽象推理、機械推理、空間關係、語文運用等六方面的潛能。	90 分鐘
15	特質部分	柯氏性格量表	瞭解自己的心理健康狀態與性格傾向	約 35~50 分鐘
16	特質部分	健康、性格、習慣量表 (HPH)	測量三大類心理疾病、整體心理功能、及心理健康程度。	約 50 分鐘
17	特質部分	基本人格量表	協助您了解自己的性格，以增加自我之認識	約 30 分鐘
18	特質部分	賴氏人格測驗	瞭解自己的人格特徵	約 40 分鐘
19	特質部分	邊緣性人格特質量表	幫助個人了解自己的邊緣型人格特質之程度。本測驗共 42 題，採 10 點量尺方式評估。依據『分離一個體化』的構念編製，包含區分人我界線、利用『分裂』這個防衛機制以及人際關係等內容之本土化試題。	約 10 分鐘
20	生活適應	大學生心理適應量表	用以了解大學生適應問題及適應能力，並比較不同年級與性別之大學生所面臨的生活、人際、學業和其他方面困擾之程度與現象，以提供導師及輔導工作人員參考和協助學生成長。	約 20-30 分鐘
21	生活適應	大學生身心適應調查表	協助學生協助學生發現自己目前是否正面臨心理困擾的評量工具，及時發現並去處理，進而促進個人的成長與適	約 30 分鐘
22	生活適應	貝克憂鬱量表	用來評估個案的憂鬱程度，作為診斷及安置的參考。	約 10 分鐘

23	生活適應	貝克焦慮量表	本測驗用以測量青少年與成人之焦慮之水準，可區辨焦慮與非焦慮相關診斷之幻者，作為焦慮患者之篩選工具	約 10 分鐘
24	生活適應	貝克自殺意念量表	本測驗主要是用以評估受試者的自殺想法，可提供治療師作為介入自殺問題的有效開端，使治療師更能聚集於病人自殺意圖的評估。	約 10 分鐘
25	生活適應	貝克絕望感量表	本測驗主要是測量受試者對未來的負向態度。	約 10 分鐘
26	生活適應	身心健康調查表	了解個人生理、心理健康兩部分	約 50 分鐘
27	生活適應	青年生活適應量表	瞭解自己目前生活適應的狀況	約 20~30 分鐘
28	生活適應	曾氏心理健康量表	瞭解心理健康的傾向	約 20 分鐘