

心理測驗一覽表

一、心理健康適應類

測驗名稱	測驗介紹	作答時間	適用狀況
大學生身心適應調查表	瞭解生活適應上所感受的困擾問題	10-20 分鐘	1、想瞭解自己的情緒狀態。 2、感覺自己有些情緒困擾時。
貝克憂鬱/焦慮量表	瞭解憂鬱與焦慮程度	5-10 分鐘	
曾氏心理健康量表	瞭解憂鬱與焦慮程度	5-10 分鐘	
柯氏憂鬱量表	瞭解憂鬱程度	5-10 分鐘	

二、瞭解自我性格類：

測驗名稱	測驗介紹	作答時間	適用狀況
賴氏人格測驗	了解自己內外向、社會適應以及情緒穩定的程度。	40 分鐘	1、想更瞭解自己，進而幫助自己融入團體者。
基本人格量表	瞭解自己個人適應、社會適應、情緒困擾的程度	40 分鐘	
愛德華個人偏好量表	幫助了解自己的人格偏好	50 分鐘	
田納西自我概念量表	協助了解個人在生理、道德倫理、心理、家庭、社會與學業等層面之自我概念，可提供對自己個人各個層面之了解。	20-30 分鐘	

三、生涯發展規劃類：

測驗名稱	測驗介紹	作答時間	適用狀況
生涯興趣量表	幫助個人探索職業興趣的類型，以做為個人生涯抉擇的參考。	20-30 分鐘	1、不知自己的興趣所在。2、轉系、考研究所、就業，探索未來系所或方向。
成人生涯認知量表	探索個人生涯認知態度與工作適應之間的關係，提供生涯規劃時之參考。	30-40 分鐘	1、大四學生至成人，欲瞭解影響工作適應的因素。
工作價值觀量表	協助個人瞭解在選擇工作時所秉持的價值觀。	20 分鐘	1、在眾多想要職業中猶豫時。2、做整體性的職涯探索。
生涯發展阻隔因素量表	幫助個人覺察阻礙自己生涯正向發展的各項因素，面對並克服其困難及阻礙，獲得較好的生涯發展。	30 分鐘	1、在生涯規畫過程中，感到困擾且欲探索者。
職業興趣組合卡	協助個人在輕鬆自主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，擴增學生對現實世界的瞭解。	60 分鐘	1、欲一對一會談，探索瞭解自己的信念、價值、興趣等。

四、其他類

測驗名稱	測驗介紹	作答時間	適用狀況
大學生學習讀書策略量表	了解個人在讀書態度、動機、時間管理、考試準備等各方面的學習狀況。	20-25 分鐘	1.想要更了解自己的讀書與學習方法者。2.想提升學習成效，卻不知為題在哪。
人際行為量表	協助個人瞭解對人際自我信心及與人相處的各種風貌。	35-45 分鐘	1.向更了解自己人際關係者。2.與人相處曾感到困擾者

五、牌卡

卡片名稱	內容與用途介紹
生涯卡	檢視自己目前的生涯選擇是否符合自己的核心價值觀，同時，在決定未來的生涯方向時，也可以做出對自己更有意義的選擇。
愛情卡	可以清楚的看見自己在愛情裡要的是什麼，也有機會發現自己在關係中能給出什麼好東西。思考想要增加、調整些什麼，讓自己更有能力愛人。
OH 卡	透過卡片的圖案與文字，投射出目前所關心的議題，更深入覺察，重新找到對事件的新位置。亦可用來人際互動間彼此的認識與分享。
情緒卡	面對抽象、複雜的情緒，當透過情緒卡的具體化，呈現出目前內心世界的各面向情緒，進而對自我有更多照顧。