初中生学习自控力的开放式问卷与访谈提纲

同学们，大家好：

学习自控力是指你在学习中，能够约束自己，排除外界干扰，最终完成学习任务的能力。那

么……

1、如果满分是 10 分，你认为自己的学习自我控制能力有几分？

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2、是什么原因影响你现在的学习自我控制？（至少详细写出三点）

（1）

（2）

（3）

（4）

（5）

（6）

3、怎么改进？

（1）你觉得自己要做什么努力能够提高你的学习自我控制能力？

（2）你觉的老师们要做什么才能帮助你提高你的学习自我控制能力？

（3）你觉得你父母要做什么，才能帮助你提高学习自我控制能力？