中学生学业压力源问卷

中学生学业压力源问卷是由西南师范大学陈旭于2004年编制的。作者以中学生学业压力事件为基础，结合中学生的压力感受，编制了初步的学业压力源问卷。共56个题目，9个因素。

关键字：学习、压力源、自评

适用范围：中学生

评测时间：56题。无限制，一般约需20分钟。

本问卷是用于调查中学生学习现状的，目的在于了解中学生的学习状况，为指导中学生学习提供依据。下列问题是否对你的学习构成压力，请你根据自己日常学习中的感受，评估符合其对你造成的压力程度。答案无对错之分，回答时不要有顾虑，选择最符合你自身情况的选择即可。

1.老师要求过高。

没有压力 压力小 压力中等 压力较大 压力很大，几乎无法承受

2.学习内容难度太大。

没有压力 压力小 压力中等 压力较大 压力很大，几乎无法承受

3.需要掌握的内容太多。

没有压力 压力小 压力中等 压力较大 压力很大，几乎无法承受

4.基础差，跟不上其他同学。

没有压力 压力小 压力中等 压力较大 压力很大，几乎无法承受

5.学习方法欠缺。

没有压力 压力小 压力中等 压力较大 压力很大，几乎无法承受

6.父母管教太严。

没有压力 压力小 压力中等 压力较大 压力很大，几乎无法承受

7.作业太多，无法按时完成。

没有压力 压力小 压力中等 压力较大 压力很大，几乎无法承受

8.考试太多。

没有压力 压力小 压力中等 压力较大 压力很大，几乎无法承受

9.家长或老师认为成绩好才是好学生。

没有压力 压力小 压力中等 压力较大 压力很大，几乎无法承受

10.老师严厉处罚或侮辱。

没有压力 压力小 压力中等 压力较大 压力很大，几乎无法承受

11.希望进入班上或年级前几名。

没有压力 压力小 压力中等 压力较大 压力很大，几乎无法承受

12.考试成绩不理想。

没有压力 压力小 压力中等 压力较大 压力很大，几乎无法承受

13.总想超过某个同学的学习成绩。

没有压力 压力小 压力中等 压力较大 压力很大，几乎无法承受

14.自己成绩不如他人。

没有压力 压力小 压力中等 压力较大 压力很大，几乎无法承受

15.未来的前途。

没有压力 压力小 压力中等 压力较大 压力很大，几乎无法承受

16.怕考不上自己理想的大学。

没有压力 压力小 压力中等 压力较大 压力很大，几乎无法承受

17.以自己的学习赢得别人的尊重。

没有压力 压力小 压力中等 压力较大 压力很大，几乎无法承受

18.没有机会展示自己的才能。

没有压力 压力小 压力中等 压力较大 压力很大，几乎无法承受

19.自己的兴趣没有得到满足。

没有压力 压力小 压力中等 压力较大 压力很大，几乎无法承受

20.父母的期望过高。

没有压力 压力小 压力中等 压力较大 压力很大，几乎无法承受

21.老师的期望。

没有压力 压力小 压力中等 压力较大 压力很大，几乎无法承受

22.同学的期望。

没有压力 压力小 压力中等 压力较大 压力很大，几乎无法承受

23.亲友的期望。

没有压力 压力小 压力中等 压力较大 压力很大，几乎无法承受

24.班级的希望。

没有压力 压力小 压力中等 压力较大 压力很大，几乎无法承受

25.社会的要求。

没有压力 压力小 压力中等 压力较大 压力很大，几乎无法承受

26.学习时间太少，不够用。

没有压力 压力小 压力中等 压力较大 压力很大，几乎无法承受

27.自己时间的分配不合理。

没有压力 压力小 压力中等 压力较大 压力很大，几乎无法承受

28.学习时间太长。

没有压力 压力小 压力中等 压力较大 压力很大，几乎无法承受

29.社会活动或工作占用时间过多。

没有压力 压力小 压力中等 压力较大 压力很大，几乎无法承受

30.余暇时间利用不好。

没有压力 压力小 压力中等 压力较大 压力很大，几乎无法承受

31.时间投入与学习效果不成比例。

没有压力 压力小 压力中等 压力较大 压力很大，几乎无法承受

32.自由支配的时间太少。

没有压力 压力小 压力中等 压力较大 压力很大，几乎无法承受

33.失败后别人冷嘲热讽。

没有压力 压力小 压力中等 压力较大 压力很大，几乎无法承受

34.学习上总是落后于其他同学。

没有压力 压力小 压力中等 压力较大 压力很大，几乎无法承受

35.没有分到理想的班级。

没有压力 压力小 压力中等 压力较大 压力很大，几乎无法承受

36.学习上受到老师的冷遇。

没有压力 压力小 压力中等 压力较大 压力很大，几乎无法承受

37.竞赛失败。

没有压力 压力小 压力中等 压力较大 压力很大，几乎无法承受

38.受到老师的批评。

没有压力 压力小 压力中等 压力较大 压力很大，几乎无法承受

39.受到父母的指责。

没有压力 压力小 压力中等 压力较大 压力很大，几乎无法承受

40.学习上总是达不到自己的目标。

没有压力 压力小 压力中等 压力较大 压力很大，几乎无法承受

41.我绝不能比某某同学学习差。

没有压力 压力小 压力中等 压力较大 压力很大，几乎无法承受

42.保住现在的名次。

没有压力 压力小 压力中等 压力较大 压力很大，几乎无法承受

43.稍一放松，就会被别人超过。

没有压力 压力小 压力中等 压力较大 压力很大，几乎无法承受

44.老师总是把我与其他同学比较。

没有压力 压力小 压力中等 压力较大 压力很大，几乎无法承受

45. 我与班上其他同学相比，没有优势。

没有压力 压力小 压力中等 压力较大 压力很大，几乎无法承受

46.每次考试都要排名次、公布名次。

没有压力 压力小 压力中等 压力较大 压力很大，几乎无法承受

47.周围的竞争对手太强。

没有压力 压力小 压力中等 压力较大 压力很大，几乎无法承受

48.父母总是把我与别人比较。

没有压力 压力小 压力中等 压力较大 压力很大，几乎无法承受

49.别人都在拼命加油学习。

没有压力 压力小 压力中等 压力较大 压力很大，几乎无法承受

50.考试的恐怖情境。

没有压力 压力小 压力中等 压力较大 压力很大，几乎无法承受

51.别人经常议论学习或考试。

没有压力 压力小 压力中等 压力较大 压力很大，几乎无法承受

52.外界舆论过分渲染。

没有压力 压力小 压力中等 压力较大 压力很大，几乎无法承受

53.自己周围的朋友成绩都很好。

没有压力 压力小 压力中等 压力较大 压力很大，几乎无法承受

54.自己周围的朋友成绩都不好。

没有压力 压力小 压力中等 压力较大 压力很大，几乎无法承受

55.没有安静的学习环境。

没有压力 压力小 压力中等 压力较大 压力很大，几乎无法承受

56.学校或班上学习气氛太差。

没有压力 压力小 压力中等 压力较大 压力很大，几乎无法承受

图片

因子项及计算方法

1.选项分值

A=1,B=2,C=3,D=4,E=5

2.因子项

任务要求压力A

(<1>+<2>+<3>+<4>+<5>+<6>+<7>+<8>+<9>+<26>+<27>+<28>+<29>+<30>+<31>+<32>+<40>)/17

竞争压力B

(<45>+<46>+<47>+<48>+<49>+<50>+<51>+<52>+<53>)/9

挫折压力C

(<10>+<33>+<34>+<35>+<36>+<37>+<38>+<39>+<44>+<54>+<55>+<56>)/12

期待压力D

(<11>+<12>+<13>+<14>+<15>+<16>+<20>+<21>+<22>+<23>+<24>+<25>+<41>+<42>+<43>)/15

自我发展压力E

(<17>+<18>+<19>)/3

总均分F

(<1>+<2>+<3>+<4>+<5>+<6>+<7>+<8>+<9>+<10>+<11>+<12>+<13>+<14>+<15>+<16>+<17>+<18>+<19>+<20>+<21>+<22>+<23>+<24>+<25>+<26>+<27>+<28>+<29>+<30>+<31>+<32>+<33>+<34>+<35>+<36>+<37>+<38>+<39>+<40>+<41>+<42>+<43>+<44>+<45>+<46>+<47>+<48>+<49>+<50>+<51>+<52>+<53>+<54>+<55>+<56>)/56

图片

结果解释及辅导建议

●任务要求压力A

<=3.25

结果解释：你的任务要求压力中等偏下，相对较小，你处于一个较为轻松的环境。

辅导建议：这种状态对你来说是很有利的，好好利用这种状态，合理规划好自己的时间，制定好目标和计划，轻松应对任务要求。

>3.25

结果解释：你的任务要求压力处于中等偏上水平，压力相对较大，这让你处于一种焦虑紧张状态。

辅导建议：首先要对压力有一个正确的认识，它是有消极的一面，也有积极的一面，存在任务压力，表明任务要求的重要性与你对其的重视。面对别人的要求和任务时，要学会评估其必要性，学会抉择，哪些是应该做的，哪些是可以放弃的；同时也要合理评估自己的能力，设定切实可行的目标；要让自己生活规律化，劳逸结合，保证饮食和睡眠的正常，这样能为你完成任务和要求提供物质基础，对工作效率的提高亦有帮助；压力过大，可以向老师、同学、朋友、家长或专业的心理机构寻求帮助。

●竞争压力B

<=3.54

结果解释：你的竞争压力处于中等偏下水平，此方面压力相对较少，能正确地看待学业上的竞争压力，较少和别人盲目进行比较，较少产生焦虑、紧张等情绪。

辅导建议：这种状态对你也是有利的，好好规划自己的学习，制定符合自己的学习计划；同时也要认识到压力是把双刃剑，有消极的一面，亦有积极的一面，它是推动你前进的动力，不要为了减轻压力而不重视学业。

>3.54

结果解释：你的竞争压力处于中等偏上水平，压力相对较大，这让你产生焦虑、不安、急躁甚至嫉妒等情绪。

辅导建议：这种竞争压力是你对学业重视、对自己人生负责的体现，但是过于紧张的这种状态不利于你的健康，要学会好好调整自己的心态，设定符合自己的目标，不要盲目和别人作比较；其次，要制定合理的计划提高学习效率，遇到不懂的问题可以向别人请教。

●挫折压力C

<=3.85

结果解释：你的挫折压力水平处于中等偏下水平，挫折带给你的压力相对较小，这表明你应对挫折压力的能力较好，你的生活状态比较如意。

辅导建议：首先要珍惜目前这种少挫折压力的状态，同时也应该赞扬自己应对挫折压力的能力；好好利用自己的时间和状态，规划好生活。同时也要意识到人生并不总是一帆风顺，要做好应对挫折的准备，进一步提高自己应对挫折压力的能力。

>3.85

结果解释：你的挫折压力水平处于中等偏上水平，挫折带给你的压力相对较大，这可能让你觉得很沮丧、很失望。

辅导建议：挫折会让人灰心丧气，但亦是使人成长的好机会，要调整自己的状态，正确认识挫折，学会从挫折失败中吸取经验教训；要学会正确归因，不要一味地把挫折归因到自己身上，要看到存在的客观原因。设定目标时要合理，不要过高；同时也要提高自己应对挫折压力的能力，可以向老师、同学、朋友、家长或专业心理机构寻求帮助。

●期待压力D

<=1.94

结果解释：你的期待压力水平较低，身边的人和你本人加给自己的期望比较少，或者符合你自己的预期，所以你感受到较少压力。

辅导建议：好好利用这种状态，思考自己的目标与追求，为自己设定合适的目标，要求自己为之努力，不要把目标设定得过低，要相信自己的能力，尽可能地开发自己的潜能。

>1.94

结果解释：你的期待压力水平相对较高，身边的人和你本人加给自己的期望相对较大，或者超出你自己的预期，所以你感受到相对大的压力。

辅导建议：有压力才有动力，要合理看待别人以及自己对自己的期望，设定符合自己能力的期望，切勿一味地为满足别人的期望而努力，要探索自己真正想要的，然后制定可行的计划为之努力。

●自我发展压力E

<=2.87

结果解释：你自我发展压力相对较小，自我发展中的压力你能较好地面对。

辅导建议：保持这种应对压力源的态度，轻松视之，认真待之，同时也要进一步探索自我发展的方向和目标，以促使自己更好地发展。

>2.87

结果解释：你自我发展压力相对较大，你对自我发展较为关注，但有时因为过于追求或者过高期望使得其对你产生压力。

辅导建议：试着放松一下自己，找出自己发展的目标和兴趣所在，然后为之制定切实可行的计划，可以和老师、同学、朋友、家长商量，向他们征求意见。同时也要根据自己的实际情况制定目标，切忌目标过高。

●总均分F

<=3.10

结果解释：总体上来看，你的学业压力相对较小，处于相对轻松的状态。

辅导建议：这种状态能让你学习生活得更轻松和有效率，请继续保持，正确看待压力源。同时也要设定合适的目标，不要低估自己的能力，降低对自己的要求。同时要进一步提高自己的应对压力的能力，以更好地应对可能产生的各种压力情景。

>3.10

结果解释：总体上来看，你的学业压力相对较大，处于相对紧张的状态。

辅导建议：首先要调整自己的心态，正确看待压力，压力会使你处于焦虑紧张状态，同时也是你前进的动力。此外，要提高自己应对压力的能力，合理规划自己的时间，设定切合实际的目标和计划，遇到不能解决或者压力过大的情况除了自己积极去应对，还要懂得寻求身边的帮助和支持。

压力过大时，学会使用一些缓解压力和焦虑紧张情绪的方法。如：腹式呼吸放松训练，注意力转移法，肌肉放松训练等等。