详解：中学生考试焦虑自测问卷

考试焦虑是指在一定的应试情境激发下，受个体认知评价能力、人格倾向与其它身心因素所制约，以担忧为基本特征，以防御或逃避为行为方式，通过不同程度的情绪性反应所表现出来的一种心理状态。心理学家研究表明：学生在考试前复习期间,适度焦虑能激发人的最高学习效率。但是，太高或太低的焦虑状态下都不能取得良好的学习效果。

《考试焦虑测验》可以用来判别学生考试焦虑的程度。测验由33个问题构成，采用情境判断的方法，让被测者根据给定情境的描述与自身情况的符合程度来选择相应等级。本测验可以帮助学生、家长、教师获得关于学生考试焦虑程度的基本信息。

关键字：中学生、考试焦虑、心理素质。

适用范围：中学生。

评测时间：无限制，一般约10分钟。

●指导语：

本问卷共由33个题目构成，每题有4个备选答案，请你阅读每一个题，并根据自己两周内的实际情况，选择一个答案，答案没有对错之分。

图片

●●●

量表原题

1.在重要的考试前几天，我就坐立不安了。

A.很符合自己的情况 B.比较符合自己的情况 C.不太符合自己的情况 D.很不符合自己的情况

2.临近考试时，我就泻肚子了。

A.很符合自己的情况 B.比较符合自己的情况 C.不太符合自己的情况 D.很不符合自己的情况

3.一想到考试即将来临，身体就会发僵。

A.很符合自己的情况 B.比较符合自己的情况 C.不太符合自己的情况 D.很不符合自己的情况

4.在考试前，我总感到苦恼。

A.很符合自己的情况 B.比较符合自己的情况 C.不太符合自己的情况 D.很不符合自己的情况

5.在考试前，我感到烦躁，脾气变坏。

A.很符合自己的情况 B.比较符合自己的情况 C.不太符合自己的情况 D.很不符合自己的情况

6.在紧张的复习期间，常会想到：“这次考试要是得到个坏分数怎么办？

A.很符合自己的情况 B.比较符合自己的情况 C.不太符合自己的情况 D.很不符合自己的情况

7.越临近考试，我的注意力越难集中。

A.很符合自己的情况 B.比较符合自己的情况 C.不太符合自己的情况 D.很不符合自己的情况

8.一想到马上就要考试了，参加任何文娱活动都感到没劲。

A.很符合自己的情况 B.比较符合自己的情况 C.不太符合自己的情况 D.很不符合自己的情况

9.在考试前，我总预感到这次考试将要考坏。

A.很符合自己的情况 B.比较符合自己的情况 C.不太符合自己的情况 D.很不符合自己的情况

10.在考试前，我常做关于考试的梦。

A.很符合自己的情况 B.比较符合自己的情况 C.不太符合自己的情况 D.很不符合自己的情况

11.到了考试那天，我就不安起来。

A.很符合自己的情况 B.比较符合自己的情况 C.不太符合自己的情况 D.很不符合自己的情况

12.当听到开始考试的铃声响了，我的心马上紧张地急跳起来。

A.很符合自己的情况 B.比较符合自己的情况 C.不太符合自己的情况 D.很不符合自己的情况

13.遇到重要的考试，我的脑子就变得比平时迟钝。

A.很符合自己的情况 B.比较符合自己的情况 C.不太符合自己的情况 D.很不符合自己的情况

14.看到考试题目越多、越难，我就越感到不安。

A.很符合自己的情况 B.比较符合自己的情况 C.不太符合自己的情况 D.很不符合自己的情况

15.在考试中，我的手会变得冰凉。

A.很符合自己的情况 B.比较符合自己的情况 C.不太符合自己的情况 D.很不符合自己的情况

16.在考试时，我感到十分紧张。

A.很符合自己的情况 B.比较符合自己的情况 C.不太符合自己的情况 D.很不符合自己的情况

17.一遇到很难的考试，我就担心自己会不及格。

A.很符合自己的情况 B.比较符合自己的情况 C.不太符合自己的情况 D.很不符合自己的情况

18.在紧张的考试中，我却会想些与考试无关的事情，注意力集中不起来。

A.很符合自己的情况 B.比较符合自己的情况 C.不太符合自己的情况 D.很不符合自己的情况

19.在考试时，我会紧张得连平时记得滚瓜烂熟的知识也回忆不起来。

A.很符合自己的情况 B.比较符合自己的情况 C.不太符合自己的情况 D.很不符合自己的情况

20.在考试时，我会沉浸在空想之中，一时忘了自己是在考试。

A.很符合自己的情况 B.比较符合自己的情况 C.不太符合自己的情况 D.很不符合自己的情况

21.考试时，我想上厕所的次数比平时多。

A.很符合自己的情况 B.比较符合自己的情况 C.不太符合自己的情况 D.很不符合自己的情况

22.考试时，即使不热，我也会浑身出汗。

A.很符合自己的情况 B.比较符合自己的情况 C.不太符合自己的情况 D.很不符合自己的情况

23.在考试时，我紧张得手发僵，写字不流畅。

A.很符合自己的情况 B.比较符合自己的情况 C.不太符合自己的情况 D.很不符合自己的情况

24.考试时，我经常会看错题目。

A.很符合自己的情况 B.比较符合自己的情况 C.不太符合自己的情况 D.很不符合自己的情况

25.在进行重要的考试时，我的头就会痛起来。

A.很符合自己的情况 B.比较符合自己的情况 C.不太符合自己的情况 D.很不符合自己的情况

26.发现剩下的时间来不及做完全部考题，我就急得手足无措、浑身大汗。

A.很符合自己的情况 B.比较符合自己的情况 C.不太符合自己的情况 D.很不符合自己的情况

27.如果我考了个坏分数，家长或老师会严厉地指责我。

A.很符合自己的情况 B.比较符合自己的情况 C.不太符合自己的情况 D.很不符合自己的情况

28.在考试后，发现自己会做的题目没有答对时，就十分生自己的气。

A.很符合自己的情况 B.比较符合自己的情况 C.不太符合自己的情况 D.很不符合自己的情况

29.有几次在重要的考试之后，我腹泻了。

A.很符合自己的情况 B.比较符合自己的情况 C.不太符合自己的情况 D.很不符合自己的情况

30.我对考试十分厌烦。

A.很符合自己的情况 B.比较符合自己的情况 C.不太符合自己的情况 D.很不符合自己的情况

31.只要考试不计成绩，我就会喜欢考试。

A.很符合自己的情况 B.比较符合自己的情况 C.不太符合自己的情况 D.很不符合自己的情况

32.考试不应当像在现在这样的紧张状态下进行。

A.很符合自己的情况 B.比较符合自己的情况 C.不太符合自己的情况 D.很不符合自己的情况

33.不考试，我能学到更多的知识。

A.很符合自己的情况 B.比较符合自己的情况 C.不太符合自己的情况 D.很不符合自己的情况

图片

因子项及计算方法

1.选项分值

A=3,B=2,C=1,D=0

2.因子项

焦虑指数

<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>

图片

结果解释及辅导建议

●焦虑指数

0..24

结果解释：考试镇定自若，沉着冷静。这一等级的应试者一般表现为头脑清醒、思想重视、态度端正；积极、乐观，坦然自如。他们会注意保持心理健康，考试前能够适当的放松，会注意合理的休息、有效的睡眠，并做适当的运动，让自己达到最佳的应试状态。

辅导建议：具有良好自我管理能力，才可提高学习效率，获得较好的效果。保持心理健康，学会放松，合理的休息，有效的睡眠，适当的运动，科学用脑是提高学习效率和学习成绩的良好行为习惯。

50..74

结果解释：中度焦虑，说明被测试者面临考试时心情过于紧张，焦虑感较高。若以这样紧张的心境去迎考，势必难以考出自身的实际水平。它证实应试者的神经功能开始有些紊乱，身心健康有所损害。可能会有坐立不安、头痛、头昏、无法集中注意力、思维受阻等症状，甚至产生逃避考试的行为，从而严重影响考试成绩。需设法降低焦虑水平，防止神经功能进一步恶化。

辅导建议：

(1)对考试的意义要有客观正确的认识，树立正确的应试动机。考试作为一项复杂的脑力劳动，需要保持清醒的头脑和中等程度的焦虑，以保证在考试中正常发挥水平。反之，把考试的意义片面夸大，甚至把考试与个人终生的成就、事业和幸福等紧紧联系在一起，带着强烈的求胜动机和沉重的心理负担去复习、考试，结果情绪焦虑程度越积越强烈，临场发挥就容易失常。越是临近重大的考试，越要适度降低求胜动机，减轻心理负担，真正做到轻装上阵。

(2)考试中遇到情绪极度紧张时，暂停答卷，通过“调整呼吸法”有助于减轻心理压力。要全身放松，多次做深而均匀的呼吸，呼吸时大脑最好排除其他杂念，双眼注视—个固定的目标或微闭，反复有节奏地呼吸，这样会很快消除考试怯场。(3)平时要保持心理健康，学会放松，合理的休息，有效的睡眠，适当的运动，科学用脑是减轻考试焦虑的有效方法。一张一弛，才是文武之道。

(4)此外，还可以在平时学习并使用一些放松训练。

75..99

结果解释：重度焦虑，这一等级的应试者对考试易产生恐惧心理，焦虑感很强，可能患上“考试焦虑症”，它表明应试者对考试的害怕和担心已经形成了恶性的条件反射，对考试的来临产生了莫名其妙的恐惧感。说明应试者的心理健康已经受到较大的损害，必须尽早采取措施，进行心理咨询和心理治疗。

辅导建议：

重度焦虑的被测试者面临考试时焦虑感过高，不仅影响实际水平的发挥，而且会对身心健康和日常的学习产生不良的影响。建议采取有效措施进行调节，下面介绍一些方法供借鉴。

(1)调整自我认识:首先要重新认识考试的重要性，修正内心的错误观念。无论多重要的考试都不能完全决定一个人的命运，就算这一次考试失败也并不说明下次一定失败，更不能说明自己没有能力或者没有价值，因此不要过分关注和担心考试结果。其次，要对自己的应试能力有正确的估计和心理准备。可以将自己的复习情况、强项和弱点列出来进行分析，弄清自己的实力、特长和薄弱环节。制定适当的考试目标和切实可行的复习计划。

(2)自信训练法:考试焦虑者在考试前总是不知不觉地对自己进行消极暗示：“我一定考不好。”“如果考砸了怎么办？”自信训练就是对消极的自我暗示进行挑战。首先，在没有人干扰的情况下，在一张白纸上把自己对考试的所有担忧逐条写下来，使自己清楚意识到当前消极的自我暗示有那些。然后，向消极暗示中不合理成分“开战”，指出这种消极暗示的不现实性和不必要性，阐明由此对个人造成的危害，并明确今后的态度。如“担心考不上自己想考的学校”，可以这样告诫自己：这种担心会松懈自己的斗志，转移自己的注意目标，扰乱当前的精神状态，这样就等于把本来属于自己的位置白白让给别人。当前最紧要的是有条不紊地搞好学习。

(3)肌肉放松法：焦虑和放松是不会同时共存的，当你焦虑时肌肉就不会放松；相反当你肌肉完全放松时，就不会焦虑。因此，经常进行放松训练，可以消除紧张心态，有助于克服考试焦虑。另外，做几次深呼吸也是迅速缓解紧张情绪的简单、有效的方法。

(4)系统脱敏法。这需要学校的咨询师或心理老师本身有较高的水平，或本身就是学习并使用系统脱敏疗法的。

(5)腹式呼吸放松训练。在日常生活中使用腹式呼吸放松训练，可以缓解焦虑，其原理与肌肉放松训练一致。也可以改善睡眠质量。在考试中，也可简短的使用。

25..49

结果解释：轻度焦虑，临考前有一定程度的紧张和焦虑，属于焦虑反应，是正常现象。适度紧张可以维持学生的兴奋性，增强考试的积极性和自觉性，提高注意力和反应速度等，也就是说，在考试及其准备过程中，维持一定程度的紧张是必要的。

辅导建议：临考前有一定程度的紧张和焦虑，属于焦虑反应，是正常现象。适度紧张可以维持学生的兴奋性，增强考试的积极性和自觉性，提高注意力和反应速度等，也就是说，在考试及其准备过程中，维持一定程度的紧张是必要的。