**考试焦虑测评报告**

* **学员姓名 ：** **小明**
* **性 别 ：女**
* **年 龄 ：** **10**
* **年 级 ：** **高中一年级**
* **所在学校：** **优优高中**
* **测评时间：** **2018-10-30 15:56:50**

**目 录**

[一、 测评简介 3](#_Toc256000000)

[1.测评方法 3](#_Toc256000001)

[2.报告阅读说明 3](#_Toc256000002)

[二、 测评结果分析 4](#_Toc256000003)

[1.测评结果及分析 4](#_Toc256000004)

[2.考试焦虑的成因分析及对策 5](#_Toc256000005)

[（1）个人原因 5](#_Toc256000006)

[（2）家庭原因 7](#_Toc256000007)

[（3）学校原因 7](#_Toc256000008)

[三、 关于报告使用说明 8](#_Toc256000009)

[四、 关于优学云测评 9](#_Toc256000010)

1. 测评简介

考试焦虑是指在一定应试情境激发下，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。简单来说，考试焦虑是学生群体中常见的一种以担心、紧张或忧虑为特点的复杂而延续的情绪状态。中欧国际心理健康机构认为在学生之中存在的考试焦虑主要有两种趋向：一种是临到考试之前开始感到紧张和焦虑；一种是在学习过程中长期存在学习焦虑，而一到考试之前则表现更为强烈。

绝大多数学生在临考前都有一定程度的紧张或焦虑，它属于焦虑反应，是正常现象。适度紧张可以维持学生的兴奋性，增强学习的积极性和自觉性，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有必要的。但过度的焦虑不仅会危害认知过程，使学生不能正常发挥应有的水平，而且会损害其心身健康，影响学生的学习积极性。心理学家研究表明：学生在考试前处于太低或太高的焦虑状态都不能取得良好的学习效果。焦虑程度与学习效果之间可以用一条倒“U”型的抛物线的形式来表示，即随焦虑程度的增加，学习效率也随着加快，超过一定的焦虑程度时，学习效率就会随着焦虑程度的增加而降低。

考试焦虑也是家长和教师十分关注的一个问题，这不仅关系到学生的学业成绩，甚至还会影响学生的身心健康。对学生的考试焦虑水平进行测评，了解其现状是是十分必要的。本报告将在基于测评结果的分析上，结合理论和实践，对考试焦虑成因进行深度分析。

## 1.测评方法

考试焦虑测评借鉴了目前国际上广泛使用的最著名的考试焦虑量表，根据测评对象的实际对量表进行改编。量表采用自陈法搜集被测评者数据，参与测评者根据自己的实际情况回答有关考试的态度及个体在考试前后的种种感受及身体紧张等测评题目。

## 2.报告阅读说明

1. 报告内容基于被测评者所作答的考试焦虑测评问卷。
2. 报告中评价结果的准确性和可靠性依赖于被测评者在测评过程中是否按真实情况认真作答。
3. 测评结果反映的是一段时期内的心理特征，具有时效性，不能作为永久结论。
4. 测评结果分析

## 1.测评结果及分析

|  |  |
| --- | --- |
| **考试焦虑测评结果表** | |
| **考试焦虑得分** | 5.0-7.5 |
| **考试焦虑水平** | 考试焦虑较低 |

**从测验的结果来看，你的考试焦虑属较低水平，状态良好。这说明你对于考试有一种良好的心境状态，希望你能继续保持这样的心理状态。此外，很多心理学的研究结果也表明，适度的焦虑对于考试而言是最能发挥自己的水平的，一点不焦虑的同学反而容易大意失荆州，如果你感觉自己有一点考试焦虑的症状，请不要担忧，你可以将这种担忧化作动力，你在考试中可能会取得更好的成绩。同时也提醒你注意以下几点以预防考试焦虑的加重**：

（1）培养广泛的兴趣、积极参加体育运动，保持轻松、愉快的心境。一张一弛的生活节奏可以让被试不会过度关注考试以及考试成绩，从而有效的降低考试焦虑程度。

（2）提高学习效率，掌握良好的学习方法。如果个人注意掌握良好的学习方法，养成高效学习习惯，就可以更有效提高学习效果，提高考试成绩，从而降低考试带来的压力感，增加应对考试的信心。这样，就从根本上，克服了考试焦虑的困扰。

（3）掌握一些身心放松的方法。每个人都不可避免的要面对不同的考试，如学期考、升学考试、资格考试等。往往当这些考试情境出现之前的一段时间，以及考试当中，会感到极度的焦虑不安，无法进行必要的准备或者正常发挥。建议你掌握一些常用的放松方法，用以克服考试焦虑，一般常用的放松之法有肌肉放松法、呼吸放松法和想象式放松等。不同的放松方法对不同的人而言所起到的放松作用并不相同，你需要根据自己的兴趣爱好、个性特点等找到最适合自己的放松方式。

（4） 改善考试观念，分数是一段状态随之而来的结果。

## 2.考试焦虑的成因分析及对策

考试焦虑的产生受到多种因素的影响，根据不同的原因需要采取相应的应对策略。总体而言，考试焦虑的产生来源于三个方面因素的影响——学生个人、家庭和学校。

### （1）个人原因

* **个人身心健康状况**

学生个人的身心健康水平对考试焦虑水平也有一定的影响。身心健康状况良好的人能够保持精力充沛和情绪稳定，他们往往比较能够正确应对考试情境并做出积极反应，考试焦虑水平较低；而体质虚弱、心理素质较差的学生在学习过程或考试来临之时很容易出现强烈的情绪波动，产生忧虑与不安，甚至出现失眠，他们的考试焦虑水平通常偏高。

**应对策略：**由于个人身心健康状况较差而产生较高水平考试焦虑的学生应注意加强身体锻炼，提高心理素质。在学习之余要：积极参加体育活动，提高身体素质；培养自己的兴趣爱好，保持轻松愉悦的心情；学会调节和控制自己的情绪，增强心理承受能力，积极应对学习和生活中的挫折和压力。

* **个人的人格个性特征**

人格个性特征不同，面对考试情境产生的情绪体验和行为反应也不一样，是导致学生考试焦虑的一个重要因素。研究发现，性格内向、情绪不稳定的人常把注意指向自身，过分关注自己在考试中做出的不适应的反应，面对考试容易引起情绪波动，出现负性情绪，时常惊恐不安、紧张焦虑。

**应对策略：**虽然人格个性在形成后是相对稳定的、不会轻易改变，但中小学生还尚未形成稳定的人格个性，家长、教师及学生本人应当抓住这段黄金时期，注意学生积极的人格个性的培养，学生个人日常要善于恰当调整情绪，对生活、学习中的事件正确归因，积极应对各类突发事件或具有挑战性的任务。

* **个人对考试的认识与自我评价**

面临考试情境，个体是否会产生考试焦虑，以及考试焦虑的程度如何，不只在情境本身，而主要取决于人们对于考试的性质及意义的认识和评价。同样的考试情境对于不同的人来说，之所以有不同的考试焦虑，就是因为对考试情境有不同认知。当个体在对考试情境知觉的基础上，进行比较、评价，并感到有一种无法适应的威胁时，就会激起担忧的反应倾向。倘若个体把某次考试与自己的前途、命运相连，其焦虑程度必然就高。此外，当个体对应试过程感到无把握的时侯，或者对个人的能力的评价过低或对考试难度估计过高的时候，也会增长焦虑的情绪。

**应对策略：**学生需要对考试有正确认识，既要对它有一定重视，但也不能将考试视为一切，应以平常心对待，将每一次考试作为对自己学习成果的检测。此外，学生要正确认识自己，对自己的能力有一个积极的评价，对自我正确定位并设定合理的考试目标。

* **以往的考试经历和体验**

学生以往考试经历会影响他们着对自己的能力的评估。当学生在过去考试过程中积淀了失败的恐惧以及对考试的消极态度，在随后的新的考试中，会通过认知引起情绪波动，导致注意力分散和记忆力减退，使他既不能清晰思维，又不能集中于考试内容，考试情境变得富有威胁性，从而对考试顾虑重重，失去信心。学生经过考试获得失败感、无能感、自卑感、不愉快、焦虑、紧张等消极情绪体验，其结果会夸大自己的无能和失败，形成自己考不好的观念，对新的考试情境显得特别紧张，加剧考试焦虑。

**应对策略：**应当正确看待考试结果，面对考试失利，应当积极分析原因，加以改进，避免在考试中出现相同错误；不要沉浸在考试失败中，因为一次或两次的考试成绩不理想而对自身能力产生怀疑，失去自信。

* **个人学习成绩与考试准备**

学生的学习成绩在一定程度上影响着个体应试时的焦虑水平。一些学生的考试焦虑是由于学习成绩一贯不是很好，缺乏信心所导致，而且这种考试焦虑不仅是对考试来临之前才有，在学习过程中一直存在的，泛化为对学习的焦虑。而一些成绩好的学生则往往是对考试结果担忧较多，害怕考出不理想的成绩。此外，个体知识准备不足，临场发挥不利，考试成绩差，会影响考试的情绪，产生担心、紧张，若再遇考试就手忙脚乱，紧张不安，如此陷入恶性循环，加重考试焦虑。

**应对策略：**好的学习成绩是可以通过个人努力来实现的，只要在学习过程中作出了努力，在考试结果中一定会得到体现的。学习成绩好的同学在考试前调整好心态，发挥自己正常水平即可；学习成绩暂时还不理想的同学也不用害怕考试，首先找到自己学习成绩不好的原因，加以改进，将考试目标分解，逐渐提高标准，体验成功的感觉。此外，如果你是因为考前准备不充分而感到考试焦虑，这属于外在客观原因，只要你以后做好考前准备就不会出现考试焦虑了。

* **个人应试技能**

应试技能也是影响个体考试焦虑的一个不可小看的因素。训练有素的应试者，对题型、解题思路、答题要点、评分标准等问题心中有数，加之知识储备与其他身心素质较好，这样，他们在考场上便会得心应手，处之泰然，能够分清缓急，井然有序地回答问题，而平常缺乏训练，没有很好地掌握应试技能的人，在考场上极易产生慌乱现象。

**应对策略：**考试固然是对知识的检测，良好的应试能力也是必不可少的，掌握必要的应试技能可以帮助发挥正常甚至超常的水平，更可以帮学生增强自信心，减少考试焦虑。你需要做到：考前充分的只是准备，考试中仔细审题，答题从易到难，遇到难题不要惊慌，沉着应对；考后放松心情，不要挂念考试结果。

### （2）家庭原因

不恰当的家庭教育理念和方式往往会对孩子的身心健康带来不利影响。一部分家长 “望子成龙”的心情相当强烈，对孩子要求与管教过严，期待水平过高，不顾学生的实际能力，给孩子定下过高的学习目标，不自觉地给孩子增添了思想包袱和心理压力，孩子害怕自己无法达到父母的期望，长此以往，就导致孩子不敢面对考试、惧怕考试，对学习和考试产生厌恶，加剧了考试焦虑。

**应对策略：**

* 正确看待考试和分数，不要将考试成绩作为评价孩子成功成才的唯一标准。
* 根据孩子实际合理设定目标，设定的目标是孩子经过努力可以达到的。
* 关心孩子情绪、心理状况，引导孩子正确舒缓压力。
* 根据孩子兴趣培养特长，多鼓励孩子，增强孩子自信心。

### （3）学校原因

学校是培养人才的基地，也是施行考试最平繁的场所。各级各类学校几乎每学期都要举行大小不等的多种考试。学校的教育方式、对考试的态度影响着学生对考试的认识和态度。学校和教师过度强调考试、分数和排名，形成紧张的考试氛围，不免让学生背上沉重的心理负担，或担心考试失败或渴望获得更好的分数，时刻都有无形的压力在心头，忧虑、紧张油然而生，其程度随考试日期的临近不断加重。

**应对策略：**

* 树立正确的人才培养观，多元评价学生。
* 塑造宽松和谐的教学气氛，避免给学生造成过大压力。
* 注重学生的心理健康教育，提高孩子压力和挫折承受力。
* 引导学生正确认识考试的作用。
* 培养学生应试技巧，让学生轻松应对考试。

1. 关于报告使用说明

考试焦虑测评的结果可帮助学生、家长及教师了解学生的考试焦虑水平，学生可以根据自身情况进行调适，家长、教师也可将此结果作为参考对学生进行针对性指导。需要注意的是，不同学生的考试焦虑产生的原因是不同的，学生、家长以及教师要对症下药，首先找到学生考试焦虑产生的主要原因，结合学生的实际情况进行调适和指导，才能更好的发挥本测评的作用。

报告内容基于答题者所回答的测评问卷的题目结果生成，并且充分体现了答题者的答案意义，报告中测评结果的准确性和可靠性依赖于被测评者在测评过程中是否按认真、如实作答。在理解报告内容时，必须考虑到以问卷为基础之评价的主观性的一面。

人的大多数能力和心理特征都是具有阶段性和发展性的，因此测评的结果仅是评价个人情况的一个参考因素，不要把结果看成是测试者的“标签”，应该视结果为当前一段时间的状态，要用发展的眼光看待自己。