**考试焦虑测评**

**第 1/20 题：**

**当一次重大考试就要来临时，我总是在想别人比我聪明得多。**

A、是  
B、否

**第 2/20 题：如果我将要做一次智能测试，在做之前我会非常焦虑。**

A、是  
B、否

**第 3/20 题：如果我知道将会有一次智能测试，在此之前我感到很自信、很轻松。**

A、是  
B、否

**第 4/20 题：参加重大考试时，我会出很多汗。**

A、是  
B、否

**第 5/20 题：考试期间，我发现自己总是在想一些和考试内容无关的事。**

A、是  
B、否

**第 6/20 题：当一次突然袭击式的考试来到时，我感到很怕。**

A、是  
B、否

**第 7/20 题：考试期间我经常想到会失败。**

A、是  
B、否

**第 8/20题：重大考试后我经常感到紧张，以至胃不舒服。**

A、是  
B、否

**第 9/20 题：我对智能考试和期末考试之类的事总感到发怵。**

A、是  
B、否

**第 10/20 题：在一次考试中取得好成绩似乎并不能增加我在第二次考试中的信心。**

A、是  
B、否

**第 11/20 题：在重大考试期间我有时感到心跳很快。**

A、是  
B、否

**第 12/20 题：考试结束后我总是觉得可以比实际上做得更好。**

A、是  
B、否

**第 13/20题：考试完毕后我总是感到很抑郁。**

A、是  
B、否

**第 14/20 题：每次期末考试之前，我总有一种紧张不安的感觉。**

A、是  
B、否

**第 15/20 题：考试时，我的情绪反应不会干扰我考试。**

A、是  
B、否

（此题A得0.5分 B得0分）

**第 16/20 题：考试期间我经常很紧张，以至本来知道的东西也忘了。**

A、是  
B、否

**第 17/20 题：复习重要的考试对我来说似乎是一个很大的挑战。**

A、是  
B、否

**第 18/20 题：对某一门考试，我越努力复习越感到困惑。**

A、是  
B、否

**第 19/20 题：某门考试一结束，我试图停止有关担忧，但做不到。**

A、是  
B、否

**第 20/20 题：考试期间我有时会怀疑自己能否完成学业。**

A、是  
B、否

除特殊标明分值的题目外 以上题目选A得0分 选B得0.5分