

# 小学高年级学生考试焦虑的调查研究

**内容摘要：**考试焦虑是心理学和教育心理学领域的一个重要研究课题，考试焦虑现象是我国目前中小学生中比较普遍的心理现象。在激烈的考试竞争压力下，考试焦虑现象越来越普遍。

为了了解现在小学高年级学生考试焦虑的情况，本研究运用文献分析法、问卷调查法等方法对张家港某小学 179 名小学高年级学生进行了调查研究。研究发现，小学高年级学生中或多或少都存在着一定的焦虑情况。考试焦虑水平与学习成绩之间也存在复杂的联系，本论文经过对这些情况的分析和思考，并提出相应的对策。

**关键词：**考试焦虑 学习成绩 小学生

# The research of primary students' test anxiety

**Abstract:** Test anxiety is an important research topic in the field of psychology and educational psychology. Test Anxiety phenomenon is the more common psychological phenomenon in China's current primary and secondary students. In the fierce competitive pressures of examinations, the phenomenon of test anxiety becomes more common.

In order to understand today's elementary students' test anxiety. With the method of literature analyzing and questionnaire, this research studies 179 elementary students in a primary school of Zhangjiagang. Research found that senior students were more or less with some anxiety. Test anxiety and learning also exist complex link. This paper well put forward the corresponding countermeasures after analyzing and thinking these things.

**Key Words:** Test anxiety; Academic record; Primary students;

# 目录

一、引言.....	1
(一) 问题的提出.....	1
(二) 研究的目的及意义.....	1
二、相关研究现状.....	2
(一) 考试焦虑的概念界定.....	2
(二) 考试焦虑的研究现状.....	3
(三) 考试焦虑与学习成绩的关系.....	4
三、研究过程.....	7
(一) 研究对象.....	7
(二) 研究方法.....	7
1、文献研究法.....	7
2、问卷调查法.....	7
四、结果与分析.....	9
(一) 小学高年级学生考试焦虑情况.....	9
1、考试焦虑总体情况.....	9
2、不同年级情况.....	9
3、不同班级情况.....	10
4、不同性别情况.....	10
(二) 不同考试焦虑水平与考试成绩的影响.....	11
1、焦虑学生的学习成绩情况.....	11
2、镇定学生的学习成绩情况.....	12
(三) 讨论.....	13
1、总体焦虑水平情况.....	13
2、毕业班的焦虑水平情况.....	13
3、焦虑水平与学习成绩的关系.....	13
五、建议和对策.....	15
(一) 对考试焦虑水平过高的学生, 应适当“减压”.....	15
(二) 对考试焦虑水平偏低的学生, 应适当“加压”.....	16

六、小结.....	18
参考文献.....	19
附录.....	21
致 谢.....	23

# 小学高年级学生考试焦虑的调查研究

## 一、引言

### （一）问题的提出

考试焦虑是心理学的一个重要研究课题，也是一种在大多数中小學生，乃至部分大学生中常见的心理现象。当今社会，竞争越来越激烈，在激烈的考试竞争压力下，对考试焦虑的研究越来越普遍。

考试焦虑是一种正常的情绪体验，而过度的考试焦虑则是一种负性的情绪体验，青少年常见的心理问题。当学生意识到考试情境对自己具有某种潜在威胁时，会产生这种紧张的内心体验。就多数人而言，面临重大考试时都会产生一定程度的考试焦虑，这是不可避免的。适度的考试焦虑可唤起大脑皮层的兴奋，对于学生集中注意、活跃思维是有积极作用的；但过度的考试焦虑则对学习有极大的危害，不仅会影响学生的考试成绩，而且会影响他们的身心健康。因此了解学生考试焦虑状况是十分必要的。为了对小学生考试焦虑现状有一个科学的理解和把握，本人对张家港市凤凰小学的学生考试焦虑状况进行了调查和分析，并在此基础上进行了一些思考。

### （二）研究的目的及意义

#### 1、研究目的

通过对小学高年级学生考试焦虑情况的调查，对小学生考试焦虑情况有了一定的了解，也初步了解焦虑情况与学习成绩之间的相互关系。了解学生考试焦虑状况可以为实际教育工作者指导学生保持适宜的考试焦虑水平提供一些建议。使教育工作者更好的指导学生以正确的心态去面对考试。

#### 2、研究意义

考试焦虑是心理学和教育心理学领域的一个重要研究课题，考试焦虑现象是我国目前中小學生中比较普遍的心理现象。在激烈的考试竞争压力下，考试焦虑现象越来越普遍。考试焦虑既可能是一种暂时性情绪状态，也可能持续发展而演变为焦虑性神经症甚至焦虑性人格，从而严重损害学生的身心健康。因此，开展对考试焦虑的研究是十分必要的。它不仅是顺利实现教学目标的客观要求，也是提高学生心理素质，促进智力和人格全面发展的重要措施。

## 二、相关研究现状

### （一）考试焦虑的概念界定

考试焦虑（test anxiety）又称测验焦虑，也有一些人称之为学业评估焦虑（school evaluation anxiety）或成就焦虑（achievement anxiety）。是比较复杂的情绪现象<sup>[1]</sup>。人们对考试焦虑的研究已经持续了近百年的时间，但至今理论界也没有就考试焦虑的概念形成统一的认识。

#### 1、外国学者的观点

Spielbergere 认为，考试焦虑是评价情境中个体对广泛情境的担心导致的无序、紧张、心理唤醒的反映，是与具体情境相联系的焦虑。

Sarason 从考试焦虑发生的角度提出，考试焦虑是学生在评价情景中，易于产生或唤醒威胁性知觉，低的自我效能感，自我贬低的认知，预期的失败归因以及更强烈的情绪反应<sup>[1]</sup>。

Mandler 认为考试焦虑是个体处于无助和紊乱状态下的情绪。

J. Wolpe 认为考试焦虑是一种条件性的情绪反应。

Sieber 等人从可观察的外部行为出发，提出考试焦虑是在考试或类似评价情景中伴随担心可能失败或消极结果而产生的一组现象的、生理的和行为的反应。

Carveretal 认为考试焦虑是更广泛的“评价性焦虑”的特殊形式。

#### 2、我国学者的观点

郑日昌提出：考试焦虑是在一定的应试情景激发受个体认知评价能力、人格等其他身心因素所制约，以担忧为基本特征，以防御或逃避为行为方式，通过不同的情绪性反应所表现出来的一种心理状态。田宝（2001）认为考试焦虑是由考试所引起的焦虑，是学生面对考试情景所产生的担忧、自我占据、自我集中等认知反应和生理唤醒、典型行为交织而成的复杂情绪反应<sup>[2]</sup>。

综上所述，考试焦虑是一种特殊的、由整个考试情境及个人情绪综合引起的心理紧张状态。这是一种在考试前后期间比较容易出现的一种心理状态。适度的96考试焦虑对学生无害，有时还能有好的影响。但是过度的考试焦虑却是

---

<sup>[1]</sup> 邱扶东：焦虑的早期研究述略，《安徽农业大学学报》1998年第2期。

<sup>[2]</sup> 田宝：高中生考试焦虑影响考试成绩的模式和对策研究，首都师范大学出版社2001年版。

有害的，小学生由于害怕考试而产生的自我意象的威胁，经常伴有紧张、害怕、无助、恐惧、沮丧、忧虑等不良的情绪反应，让小学生在考试方面失去信心。并且这种持续的消极认知的最终结果将导致信心的缺乏。

## （二）考试焦虑的研究现状

### 1、国外研究

国外学者对考试焦虑问题的研究最早可追溯到 1914 年费林 (Fenling) 的研究。费林等人以医学院的孩子为对象，测定他们期末考试前后尿中的糖量，发现在测验焦虑的考试刚完之后，被试尿中糖份增加。此研究说明了考试前后被试的生理发生了变化，由此也推断出考试焦虑的影响。同样的试验结果也由另一位研究者证明。Cannon 在他的经典名著《痛、空腹、恐怖、怒》中，记载了在高难度的考试之后，大孩子尿中糖量增加<sup>[3]</sup>。

20 世纪 50 年代早期，在米勒的指导下，Sarason 和 Mandler 正式启动了考试焦虑的系统性研究，考试焦虑作为科学概念开始被心理学家所认识并进行了深入研究。Mandler 等人制定并修改了 TAQ (测试焦虑问卷)；1978 年，Sarason 发表了他制定的 TAS 焦虑测试量表)，并于 1981 年进行了修订。到目前为止，这些量表依然被普遍用于测量考试焦虑。

20 世纪 80 年代中期，学习技能缺乏理论对认知干扰理论提出挑战，研究者把考试焦虑作为一个关键中介变量以解释学习技能缺乏对考试成绩的影响。斯皮尔伯格和威格提出交互作用模型，强调面对考试情境时，焦虑过程中各种因素(担忧、情绪性、认知干扰、应对反应)的相互作用和相互影响，从而影响考试成绩。这项研究比布朗的研究更进一步。还有研究者从另外的方面对考试焦虑与成绩的关系做出研究。Elliot 等人整合成就动机、成就目标和考试焦虑理论认为，状态考试焦虑是成就-回避目标对考试成绩影响的中介机制。成绩-回避目标使人努力回避消极结果，这种目标定向关注失败的可能性，这有可能诱发状态焦虑，从而降低了成绩<sup>[4]</sup>。

80 年代中期以后研究进入平稳深入的成熟时期。

---

<sup>[3]</sup> 黄辛隐、黄会欣、邢利芳、Kathryn Sanche、Ye Renmin: 对考试后果的担忧:中国与美国中学生的比较研究,《南通大学学报(科学教育版)》2005 年第 3 期,第 21 页。

<sup>[4]</sup> 王才康: 考试焦虑量表在大学生中的测试报告,《中国心理卫生杂志》2001 年第 2 期,第 15 页。

## 2、国内研究

我国对考试焦虑的研究虽起步较晚，但发展很快。因为考试焦虑已经成为影响中学生健康发展的障碍。

我国最早关注考试焦虑问题的是叶仁敏。她在1988年编制和修订了三份焦虑量表，并进行了焦虑的跨文化研究。1985年，凌文铨教授发表了《关于“测验焦虑”的研究》，1985年又引进 Sarason 编制的91个条目的考试焦虑量表（TAI）对中国大学生进行了测试。我国对考试焦虑的系统的研究大约从这个时候开始。郑日昌和陈永胜1990年出版的《考试焦虑的诊断与治疗》是我国较早的系统阐述考试焦虑理论的著作。

1985年，叶仁敏等人研究发现，考试焦虑与成就动机、智力水平、学业成绩之间都存在显著的负相关。2005年，在一篇《学生考试焦虑的相关因素研究综述》的论文中，研究者总结了近十年来与考试焦虑相关的因素。首先，考试焦虑与学生自身因素相关，如个性特点、自尊水平、学习成绩、应对方式。其次，考试焦虑与家庭相关，如家庭的教养方式。在此，考试焦虑与学校相关，学校环境对考试焦虑的影响主要表现在教师过分关注学生的考试成绩，教师的教学方式和教学水平方面。

### （三）考试焦虑与学习成绩的关系

考试焦虑与考试成绩二者的研究，最早始于考试过程中与考试成绩相关的受试者焦虑体验的生理和生物化学变化的研究，之后考试焦虑问卷的发表人们才开始正式研究二者的相关，80年代后主要以考试焦虑的心理作用机制和临床研究为主，目前对二者的研究正处于深化发展阶段。

研究表明，考试焦虑与学习成绩之间的关系比较复杂。心理学家把“测试焦虑”分为低，中，高三级水平：当人的情绪过于放松，丝毫也不紧张时，认识操作的成绩很差；当人的情绪比较紧张但又不过分紧张时，认识操作成绩最好；当情绪进一步紧张，达到过度兴奋时，认识操作的成绩又降下来。

学生成绩与其相应的焦虑水平之间存在着一定的函数关系，表现为一种倒“U”形曲线。即随着考试焦虑水平的增加，学生学习成绩也会随之提高。这时焦虑水平对学习成绩可以起到促进作用，当焦虑水平为中等时，能力发挥的效



率最高，成绩也最好；而当焦虑水平超过了一定限度时，过强的焦虑对学习和能力的发挥又会产生阻碍作用。这种曲线关系称为叶克斯—多德森定律。如图

1

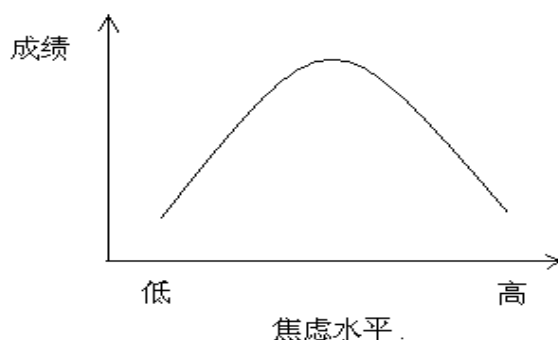


图 1 考试焦虑与学习成绩的关系

叶克斯—多德森定律揭示了紧张焦虑程度对能力发挥的利弊之间的关系，并告诉我们：轻度紧张，适度焦虑，相当于神经内分泌功能的总动员，会调动自己生理、心理的各种积极因素，以应付紧急情况，有助于临场竞技水平的发挥。但是，如果过分紧张，焦虑过度，使测试焦虑达到第三级水平时，会出现上述精神疲劳和心理疲劳现象，严重地影响能力的发挥。

这个规律显示，我们对自己在某件事情上发挥水平的期待应该是适度的。在面临重大行动之际，一定要根据自己的实际能力和目标的相对难度来调节焦虑水平，可以通过模拟或参照以往的结果来了解自我，判断行动的难度，然后量力而行。

但国内的研究显示，考试焦虑与学习成绩并无明显的倒“U”形关系，它们之间的关系更为复杂。如周玮、孟宪鹏(2006)对高中生考试焦虑与学习成绩的关系的研究结果表明，有无考试焦虑与学习成绩呈非常显著负相关<sup>[5]</sup>。高峰强等(2006)也发现考试焦虑与学习成绩有负向关系<sup>[6]</sup>。

尽管研究主要集中于考试焦虑对学习成绩的消极影响上，然而，另一方面的研究已经揭示出焦虑与成绩不仅仅是静态的联系。焦虑与成绩之间的联系有时不仅达不到显著性相关，相反，有时出现的焦虑非但不抑制学习成绩的提高，

<sup>[5]</sup> 周玮、孟宪鹏：高中生考试焦虑与学习成绩的关系，《中国学校卫生》2006年版，第211-212页。

<sup>[6]</sup> 高峰强等：学生班级集体效能、考试焦虑和学业成绩的SEM研究，《心理科学》2006年版，第29页。

反而会促进学习成绩的提高。Alpert 和 Haber 最早倡议对考试焦虑潜在的促进和抑制方面作有益的区分。

研究提供了大量解释以说明焦虑对成绩的不同效果(即促进与抑制)。Sarason 等人假设:评价情境中,唤醒的焦虑将导致那些具有与任务无关的焦虑反应占主导地位的个体在所有活动中成绩不良<sup>[7]</sup>。然而,对于那些没有这些反应倾向,同样的刺激因素将提高他们的驱力水平和动机,导致成绩提高。按照这一解释,焦虑唤醒的解释决定着何种程度上的促进和抑制效果。同样地,唤醒体验可能实际发生在高低考试焦虑两类个体身上,但它们可能被不同类型的个人或群体给予了不同的解释。例如,谨慎有调节焦虑对成绩的作用效果。在问题解决情境中,这些保护性反应是财富,使焦虑能够促进成绩提高。这些保护性反应在不利的情境中,对成绩就会有干扰效果。

---

<sup>[7]</sup> 腰秀萍、姚雪梅:中小学生学习焦虑研究综述,《内蒙古师范大学学报(教育科学版)》2005年第4期,第18页。

### 三、研究过程

#### (一) 研究对象

选择张家港市某小学高年级学生作为研究对象。在学校的五、六年级随机选取两个班组成样本，共4个班179名学生。具体情况见表1.

表1 调查对象具体分布情况

	五年级		六年级		总数	百分比
	1班	2班	1班	2班		
男生	22	25	25	22	94	52.5%
女生	24	21	19	21	85	47.5%
合计	46	46	44	43	179	100%

#### (二) 研究方法

##### 1、文献研究法

近年来，考试焦虑现象越来越受到人们的关注。人们对这方面也做了许多研究，积累了诸多经验。本文通过查阅与考试焦虑相关文件和文献等，并对这些资料进行整理、分析，在了解考试焦虑的产生以及相应的对策的基础上，总结已有经验，对考试焦虑的现象进行分析与思考。

##### 2、问卷调查法

###### (1) 研究工具

第一、采用我国心理学家郑日昌编制的《考试焦虑自陈量表》<sup>[8]</sup>。研究表明，此量表具有良好的效度和信度。

第二、该测验由33个问题构成。四点计分，从“很符合”3分到“很不符合”0分，根据所得总分，把被测者考试焦虑的程度分成四种：镇定(0—24分)，轻度焦虑(25—49分)，中度焦虑(50—74分)，重度焦虑(75—99分)。

第三、因原量表中个别词句不适合小学上理解，我在保持愿意不变的情况下，对个别项目进行了修改。并另外增加了一些问题来丰富问卷。如家长的教育程度、家长对子女的要求程度、学生的自我要求等。

<sup>[8]</sup> 郑日昌、陈永胜：《考试焦虑的诊断与治疗》，黑龙江科学技术出版社 1990 年版。

(2) 数据的收集和处理。

在期末考试前第 3 天进行测试。测试在班主任的协助下，以班级为单位为集体测试，按统一的要求和统一的时间进行集体问卷测试，学生根据问卷的导语答卷，测试完毕当场收回答卷。测量采用记名方式，并要求写上班级、性别和姓名。共发放问卷 180 份，收回有效问卷 179 份，有效问卷回收率为 99.4%。测量的结果的统计用软件 EXCELL 进行处理。

## 四、结果与分析

### （一）小学高年级学生考试焦虑情况

#### 1、考试焦虑总体情况

经过对问卷的处理，小学高年级学生考试焦虑总体情况见表2。

表2 小学高年级学生考试焦虑总体分布状况

焦虑水平	人数	百分比
镇定	69	38.5%
轻度焦虑	67	37.4%
中度焦虑	32	17.9%
重度焦虑	11	6.2%

从表2中可以发现，小学高年级学生中有69人焦虑水平为镇定，占总人数的38.5%；轻度焦虑的有67人，占总人数的37.4%；中度焦虑的有32人，占总人数的17.9%；重度焦虑的有11人，占总人数的6.2%。

#### 2、不同年级情况

对不同年级学生的考试焦虑情况统计见表3

表3 不同年级小学生考试焦虑程度的人数分布状况

焦虑水平	五年级人数	百分比	六年级人数	百分比
镇定	37	40.2%	32	37.1%
轻度焦虑	29	31.5%	38	44.2%
中度焦虑	22	23.9%	10	11.6%
重度焦虑	4	4.4%	7	8.1%

从表3中可以发现，考试焦虑在不同年级小学生之间存在差异。五年级各学生的焦虑水平存在一定程度的差异。镇定、轻度焦虑和中度焦虑水平所占比例分别高达40.2%、31.5%和23.9%，而重度焦虑水平分别只占4.4%。小学六年级各学生的焦虑水平也存在差异，其中重度焦虑水平占到了8.1%，六年级学生的重度焦虑人数比五年级重度焦虑人数偏高一些。

### 3、不同班级情况

对不同班级学生的考试焦虑情况统计见表4

表4 不同班级小学生考试焦虑程度的人数分布状况

焦虑水平	五（1）班		五（2）班		六（1）班		六（2）班	
	人数	百分比	人数	百分比	人数	百分比	人数	百分比
镇定	23	50%	14	30.4%	20	45.5%	12	28.6%
轻度焦虑	13	28.3%	16	34.8%	19	43.2%	19	45.2%
中度焦虑	7	15.2%	15	32.6%	3	6.8%	7	16.7%
重度焦虑	3	6.5%	1	2.2%	2	4.5%	5	11.9%

从表4中可以发现：同一年级，不同的班级学生的焦虑水平也不同。五（1）班镇定人数占到了50%，而五（2）班镇定人数比例只有30.4%。五（1）中度焦虑有7人，重度焦虑有3人。五（2）班中度焦虑有15人，重度焦虑有1人。五（2）班中度焦虑以上的人数比五（1）班多。

### 4、不同性别情况

对不同性别学生的考试焦虑情况统计见表5

表5 不同性别小学生考试焦虑程度的人数分布状况

焦虑水平	男生		女生	
	人数	百分比	人数	百分比
镇定	36	38.3%	33	39.3%
轻度焦虑	38	40.4%	29	34.5%
中度焦虑	15	16.0%	17	20.1%
重度焦虑	5	5.3%	6	7.1%

从表5中可以发现，男生焦虑水平中镇定的有36人，占男生总人数的38.3%。女生镇定人数有33人，占女生总人数的39.3%。五、六年级男女生之间的焦虑水平差不多。这可能是现在大多孩子都是独生子女，不管是男孩还是女孩，家长与社会对他们的期望是一样的。

## (二) 不同考试焦虑水平与考试成绩的影响

以被试者期末考试主要科目(语数外)的总分作为衡量其学习成绩的指标。总分共 300 分。根据有经验的老师的建议,将总分在 270 分以上的学生定为学优生,将总分在 180 分以下的学生定为学困生,总分在 180 分—270 分之间的学生定为中等生。

### 1、焦虑学生的学习成绩情况

从成绩看,学优生、学困生的焦虑程度高于中等生。以某一次期末考试成绩为基准,对中度焦虑以上的 43 份学生问卷进行分类,统计结果见表 6。

表 6 焦虑学生学习成绩的分布

	学优生	学困生	中等生
五年级	9	9	1
六年级	10	13	1
合计	19	22	2
比例	44.2%	51.2%	4.6%

由表 6 可以看出,学优生中,处于中度焦虑以上的有 19 人,占 44.2%;学困生中,处于中度焦虑以上的有 22 人,占 51.2%;中等生中,处于中度焦虑以上的有 2 人,占 4.6%。通过数据的对比,学优生和学困生考试焦虑的比重和中等生的人数相去甚远,绝大部分集中在前者,这也表明,这些学生平时所承受的心理压力很大。学优生焦虑水平高,可能是因为学优生对自己要求高,期望值大,总想精益求精,同时也不愿意接受自己的失误,导致了此类学生产生严重的考试焦虑。学困生考试焦虑水平高可能是因为学困生经常考试挫败,导致他们一面对考试就紧张,产生畏惧感和自卑感,总担心自己考差后,无法接受家人的责备、同学的目光等。

## 2、镇定学生的学习成绩情况

从成绩看，学困生在镇定程度中的比例较高。以某一次期末考试成绩为基准，对测试结果为镇定的 69 名学生的问卷进行分类，统计结果见表 7。

表 7 镇定学生学习成绩的分布

	学优生	中等生	学困生
五年级	17	9	8
六年级	17	7	11
合计	34	16	19
比例	49.3%	23.2%	27.5%

由表 7 可以看出，学优生中，处于镇定水平的有 34 人，占 49.3%；中等生中，处于镇定水平的有 16 人，占 23.2%；学困生中，处于镇定水平的有 19 人，占 27.5%，比中等生所占比例还要略高。学困生通常在学习成绩上较为落后，正常情况下，经常性的测试与相应带来的心理刺激，他们应该是存在一定程度的焦虑的，但是从数据中可以看出，部分学困生面对考试是过于镇定的。究其原因，可能是他们对待学习的态度还不够端正，也可能是长期处于学困生的位置，让他们习惯了这种刺激，而变得毫无斗志，从而产生“破罐子破摔”的心理，对学习的结果无动于衷。



### （三）讨论

#### 1、总体焦虑水平情况

本调查研究的结果显示，小学高年级学生中很多学生存在着一定程度的焦虑状况，仅有38.5%的学生为镇定水平；61.5%的学生存在焦虑，其中37.4%的人为轻度焦虑水平；17.9%的人为中度焦虑水平；6.2%的人为重度焦虑水平。这表明半数以上的学生感受到了因要参加考试而带来的相当程度的不适感，这些学生在考试时会出现各种焦虑症状。而且有部分学生考试焦虑的情况严重，24.1%的学生处于中度焦虑或重度焦虑水平。造成这学生考试焦虑的因素是多方面的：有来自学生自身方面的，比如学生的个性特征、认知评价、知识的准备和应试技能等；也有来自外部的，比如学校对考试作用的过分夸大，对考试分数的过分看重，家长对孩子的期望过高等等。

#### 2、毕业班的焦虑水平情况

本调查研究结果还显示，毕业班存在考试焦虑的学生有56人，占毕业班总人数的62.9%；非毕业班存在考试焦虑的学生有55人，占非毕业班总人数的59.8%。可以发现，毕业班存在考试焦虑人数比例与非毕业班存在考试焦虑人数的比例差不多。但是，毕业班存在重度焦虑人数的比例比非毕业班存在重度焦虑人数的比例高。这说明毕业班学生考试焦虑程度比非毕业班高。存在这样的结果可能是毕业班学生面临升学的压力，不管是学生、家长还是老师都很重视考试。学生对自己前途的认识，家长对孩子的过高期望，老师对学生的过度施压，这些都无形中增加了毕业班学生对考试的焦虑。本讨论只是一些对问题的尝试性思考，具有一定的直观性。

#### 3、焦虑水平与学习成绩的关系

本调查研究结果还显示，成绩较好和较差的学生考试焦虑水平明显高于成绩一般的学生；可见成绩好的学生和成绩差的学生更容易产生考试焦虑。这个结果和国外的相关调查研究不同，与国内的有关研究各有异同。国外的研究认为高智商学生要比普通学生在各方面表现出较强的能力，从而说明其自我调节能力较高，更能适应考试应激。国内的研究则认为成绩好的学生，自我效能感

高和自信心强，而成绩比较差的学生自觉不如别人，低人一等，使他们更易产生考试焦虑。而本研究认为，成绩好的学生学习目的更明确，自觉性高，对自己的要求更严格，对考试的分数会更加在意，因而更容易产生考试焦虑；而成绩比较差的学生学习兴趣不高，学习目的不明确，态度不端正，信心不足，虽然他们也想考试得分高，但真正考得不好时，他们也不是很在意，因而产生考试焦虑的情况会更少。

考试焦虑水平与学习成绩并不是确定的线性相关，根据 179 名学生的考试成绩，制作了关于考试焦虑与学习成绩的直观图。见下图 2

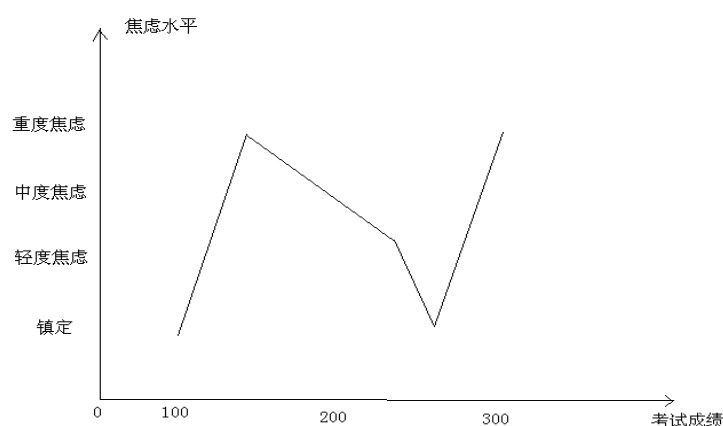


图 2 考试焦虑与学生学习成绩的总体情况

从图 2 考试焦虑与学生成绩的总体情况图中可以发现，学生考试焦虑水平与成绩的关系呈现“镇定—重度焦虑—镇定—重度焦虑”的趋势。成绩很差的学生考试焦虑水平比较低，这可能是他们因为成绩太差，家人、老师甚至自己都对自己失去了信心，所以对考试漠不关心。但在及格线徘徊的学生考试焦虑水平比较严重，他们的成绩不稳定，有时及格、有时不及格。他们对考试存在这一种恐惧，使得他们害怕考试。成绩中等偏上的学生大多是镇定水平，这与叶克斯一道森定律是一致的。当焦虑水平为中等时，能力发挥的效率最高，成绩也最好。而成绩好的学生焦虑水平又是重度焦虑。这与叶克斯一道森定律不同，这可能是中国的小朋友大多是独生子女，父母对其希望很大。而且从小就受到要好好读书的熏陶，知道知识可以改变命运。并且从小就在竞争激烈的社会中成长，使得他们承受压力的能力增强。当他们受到的压力很大时，如果能够承受，那么就可以取得好成绩。

## 五、建议 and 对策

### (一) 对考试焦虑水平过高的学生，应适当“减压”

#### 1、正确对待考试成败

人们在日常生活和工作中常把成败得失归之于某种原因。心理学上叫做“归因”。学生的归因一般分为两种类型：外部归因和内部归因。具有外部归因特征的同学认为自己学习成绩的好坏受运气、他人、任务的难度等这样一些复杂和自己难以预料的外部因素主宰和摆布；具有内部归因特征的学生往往把学习上的成功归结为自己的能力、努力的程度，把学业上的失败归结为“自己努力不够”“学习不认真”“没有充分发挥自己的潜力”等等。学生的不同归因，影响着他们的成就动机和抱负水平，作为一名学生要善于对学习中的成败得失进行正确的归因。心理学家认为，学生在成功或失败时把主要原因归之于内部的努力，有利于激发学习责任感，提高学习努力的程度，形成较强的成就动机。

#### 2、扬长避短

人总有长处和短处。教育学生不要把别人看得十全十美，把自己看得一无是处。不要因为自己的失败而怀疑自己的全部能力。要善于发现自己的长处，肯定自己的成绩。有的考生语文成绩好，或者英语成绩好，应该发挥这方面的优势，刻苦学习，深入钻研，力求把这些知识理解得更深、更透，掌握得更牢，从而为选择符合自己特长、能力和兴趣爱好的专业打下良好的基础。对于学得不好的功课，要下功夫去弥补，不要让它们拖后腿。

#### 3、学会调节控制自己的情绪

当学生由于过度的脑力劳动引起情绪烦躁紧张时，教师或家长应引导学生有意识地做点别的事情来分散注意力，缓解学生的情绪。例如，听音乐、散步、打球、看电影、骑自行车等正面而有意义的活动，都可以使紧张烦躁的情绪松弛下来。

教会学生使用“自我暗示法”。自我暗示法是以语言对自己施加的心理卫生、心理预防及心理治疗的方法，即“自我教育”“自我说服”。比如：当学生在学习中感到急躁厌烦时，可以自言自语：“不要急躁厌烦，急躁厌烦无济于事，

只会有害无益。只有刻苦用功，坚持不懈，才会取得成功。”多次重复类似语言后，就会心平气和，安静下来。积极的自我暗示有利于提高学生的自信心，增强战胜困难的勇气，从而摆脱不良情绪。

#### 4、合理发泄

当学生不能调节控制自己的不良情绪时，可引导学生用语言或适当的行为进行宣泄，以求得内心的平衡。例如，遇到伤心事时，大哭一场；激怒时，对着沙袋或墙壁痛击一阵。教育者必须注意的是，当学生产生不良情绪，欲采取发泄法时，一定要引导学生增强自制力，不要随意发泄不满或者不愉快的情绪。要采取正确的方式，选择合适的场合和对象。例如，可以找学校心理咨询老师尽情诉说心中的烦恼、怨恨。

### （二）对考试焦虑水平偏低的学生，应适当“加压”

#### 1、明确学习目的，调整好心态

据调查了解，一部分学生对学习目的还不明确，他们不知道自己为什么要学习，应该以一种怎样的心态去学习。他们中的大部分人甚至认为是别人“要我学”，这种消极、被动的学习态度，必然导致成绩相对滞后。具体表现为不愿意学习，没有上进心，学习拖拖拉拉，有时还忍不住要在学习时间看电视、玩电脑、听歌曲。作为教育者，首先要做的就是促使他们明确学习目的，树立正确的学习动机。可以通过谈话法、举例说明法、创设情景启发引导法等各种方法来激发学习动机。比如，和他们一起制定一个客观的标准，在行动上就用这个标准要求他们。告诉他们平时做作业也应该像考试一样按时间完成，不要随便听音乐、吃东西等。使他们从“要我学”到“我要学”，变被动、消极的学习态度为主动、积极的学习态度。

#### 2、提高家长素质，加强家庭教育。

良好的家庭环境对孩子的成长十分重要。而家长对孩子的期望值，直接影响着孩子的考试焦虑程度。因此，家长要对孩子有一个正确的评价，要在了解孩子现状的情况下提出对孩子的期望。但是有些家长，平时对孩子不怎么关心，对孩子的学习现状不十分了解，只有到了考试的时候，才想起对孩子提出要求。而这些要求往往过高或过低，直接造成孩子焦虑过度或焦虑过低，影响学生考

试心态。所以，家长素质提高了，家庭教育的力度自然就加强了。学校教育工作者应该尽自己所能，在可能的范围内，对家长进行家庭教育辅导，利用家长学校和家长联谊会等各种渠道，与家长探讨家庭教育的方式和方法。家长们可以相互交流、相互学习、取长补短。

以上所提倡的改善考试焦虑的教育策略，与教师、家长、社会及其学生本人的共同努力是密不可分的。为了达到更优化的效果，教师可以通过课堂激励、谈话、开讲座、家访、小团体干预、个别心理咨询等多种手段渗透到日常教学中，让过度考试焦虑的学生正确面对考试，重新认识考试的作用，掌握应对考试的方法，学会使用考前调节心理的“小绝招”，早日摆脱考试焦虑的心理困扰，融入五彩斑斓的学习生活中，真正地体味学习的乐趣。

## 六、小结

考试焦虑作为一种重要的考试心理问题，早已受到心理学家和教育工作者的重视。有关考试焦虑的概念、测量工具、影响因素以及治疗策略等已经得到了深入系统的研究。近年来，我国的心理学工作者在借鉴国外研究的基础上，根据我国的实际情况做了大量的理论探讨和实证研究，取得了很大的成绩。

但是，这些还是远远不够的，因为对于考试焦虑来说，更多的受国情和文化背景的影响，中国有自己独特的国情和文化背景，因此对于考试心理的研究应该有自己独特的地方，我国关于这一方面的研究还处在借鉴和模仿的阶段，有待于进一步研究。

而正确的人生观，价值观，坚定的信念，崇高的理想，明确的学习动机，积极的学习兴趣，开朗的性格，顽强的意志，良好的情绪等都有利与克服考试焦虑。而且考试焦虑并不可怕，只要对考试有正确的认识，考前做好充分准备，学会自我调节的方法，考试焦虑是可以调适的。

随着对考试焦虑研究的深入，它将对现在的中小学心理健康教育起到一定的作用，为缓解中小学生学习压力，提高身心素质做出贡献。

## 参考文献

- [1]邱扶东：焦虑的早期研究述略，《安徽农业大学学报》1998年第2期。
- [2]田宝：高中生考试焦虑影响考试成绩的模式和对策研究，首都师范大学出版社2001年版。
- [3]黄辛隐、黄会欣、邢利芳、Kathryn Sanche、Ye Renmin：对考试后果的担忧：中国与美国中学生的比较研究，《南通大学学报(科学教育版)》2005年第3期，第21页。
- [4]王才康：考试焦虑量表在大学生中的测试报告，《中国心理卫生杂志》2001年第2期，第15页。
- [5]周玮、孟宪鹏：高中生考试焦虑与学习成绩的关系，《中国学校卫生》2006年版，第211-212页。
- [6]高峰强等：学生班级集体效能、考试焦虑和学业成绩的SEM研究，《心理科学》2006年版，第29页。
- [7]腰秀萍、姚雪梅：中小学生学习焦虑研究综述，《内蒙古师范大学学报(教育科学版)》2005年第4期，第18页。
- [8]郑日昌、陈永胜：《考试焦虑的诊断与治疗》，黑龙江科学技术出版社1990年版。
- [9]孟宪鹏、刘金同：考试焦虑的评估工具及其应用，《山东精神医学》2004年版，第17页。
- [10]毕重增：重庆市高中生考试焦虑的调查研究，《西南师范大学学报》自然科学版，2002年第4期，第27页。
- [11]魏心、刘恩德：高中生考试焦虑及相关因素的调查，《中国校医》2000年版，第14页。
- [12]李艳平：中学生考试焦虑状况调查与心理健康、学业成绩的相关研究，上海师范大学出版社2003年版。
- [13]杨明辉、黄高贵：中师生考试焦虑与应付方式和自我接纳的相关性研

究,《健康心理学杂志》2003年第5期,第11页。

[14]刘金同、孟宪助:高中学生考试焦虑与家庭因素的关系分析,《山东精神医学》2005年版,第18页。

[15] 范晓玲:考试焦虑量表在湖南地区的试用结果分析,《中国临床心理学杂志》2000年第1期,第51 - 52页。

[16] 黄高贵:考试焦虑与自我接纳及应对方式的关系探讨,《中国行为医学科学》2000年第6期,第436 - 437页。

[17] 洪明、王洪礼:家庭教育失误导致中学生考试焦虑的分析与对策,《心理科学》2002年版,第753 - 754页。

[18] 何蔚:考试焦虑及其心理辅导,《河南大学学报(社会科学版)》1997年第4期,第101 - 103页。



## 附录

### 小学高年级学生考试焦虑的调查问卷

您好，这是关于考试准备情况的调查。下面的状况一般人都会出现，没有好坏之分，您只需要将自己的实际情况与题目所说的情况比较，选择一个最符合自己的答案，在对应的空格中打“√”。您的老师和同学不会知道您的回答，也不会产生任何不好的影响。非常感谢您的合作！

姓名：\_\_\_\_\_ 班级\_\_\_\_\_ 性别：\_\_\_\_\_ 父亲文化程度：\_\_\_\_\_

题号	题目	与自己情况相符合程度			
		非常符合	比较符合	较不符合	很不符合
1.	在重要考试的前几天，我就坐立不安了。				
2.	临近考试时，我就拉肚子。				
3.	一想到考试来临，身体就会发僵。				
4.	在考试前，我总感到苦恼。				
5.	在考试前，我感到烦躁，脾气变坏。				
6.	在紧张的复习期间，常会想到：“这次考试要是得个坏分数怎么办？”				
7.	越临近考试，我注意力越难集中。				
8.	一想到马上就要考试，参加任何文娱活动都感到没劲。				
9.	在考试前，我总预感到这次考试将要考坏。				
10.	在考试前，我常做关于考试的梦。				
11.	到了考试那天，我就不安起来。				
12.	当听到考试的铃声响时，我的心马上紧张地急跳起来。				

13.	遇到重要的考试，我的脑子就变得比平时迟钝。				
14.	考试题目越多、越难，我越感到不安。				
15.	在考试中，我的手会变得冰冷。				
16.	在考试时，我感到十分紧张。				
17.	一遇到很难的考试，我就担心自己会不及格。				
题号	题目	与自己情况相符合程度			
		非常符合	比较符合	较不符合	很不符合
18.	在考试时，我会紧张得连平时背熟的知识也忘记。				
19.	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。				
20.	考试时，我会沉浸在空想之中，一时忘了自己是在考试。				
21.	考试过程中，我想上厕所的次数比平时多些。				
22.	考试时，即使不热，我也会浑身出汗。				
23.	考试时，我会紧张得手发僵或发抖，写字不流畅。				
24.	考试时，我经常看错题目。				
25.	在进行重要考试时，我的头就会痛起来。				
26.	发现剩下的时间来不及做全部考题时，我会急得手足无措、浑身大汗。				
27.	我担心如果考了坏分数，家长或老师会严厉指责我。				
28.	在考试后，发现自己懂得的题没有答对时，就十分生自己的气。				
29.	有几次在重要的考试之后，我腹泻了。				
30.	我对考试十分厌烦。				
31.	只要考试不记成绩，我就会喜欢考试。				
32.	考试不应当在现在这样紧张的状态下进行。				
33.	不进行考试。我能学到更多的知识。				

1、 当你考试成绩达多少分时，你**自己**觉得满意.....语文（ ） / 数学（  
）

A、95 分以上 B、90 分以上 C、80 分以上 D、70 分以上 E、及格就行

2、 当你考试成绩达多少分时，你**爸妈**会满意.....语文（ ） / 数学（  
）

A、95 分以上 B、90 分以上 C、80 分以上 D、70 分以上 E、及格就行