

【考试焦虑的自我检查】

指导语：为了帮助你准确地把握自己在考试焦虑方面存在的问题，我们准备了这份考试焦虑自我检查表。请你仔细阅读每一道题目，看看它是否反映出你在应试时的经验。

如果是的话，就在该题目的题号上打“√”；如果不是的话，则无需做任何标记。作答时请凭第一感觉，不要花太长时间思考。假如有些题目实在难以确定，请你随使用一种方式在该题目的左边做个备查的记号，因为它可能表明了某种潜在的问题。

考试焦虑自我检查表

1. 我希望不用参加考试便能取得成功
2. 在某一考试中取得的好分数，似乎不能增加我在其他考试中的自信心
3. 人们(家里人、朋友等) 都期待我在考试中取得成功
4. 考试期间，有时我会产生许多对答题毫无帮助的莫名其妙的想法
5. 重大考试前后，我不想吃东西
6. 对喜欢向学生搞突然袭击考试的老师，我总感到害怕
7. 在我看来，考试过程似乎不应搞得太正规，因为那样容易使人紧张
8. 一般来说，考试成绩好的人将来必定在社会上取得更好的地位
9. 重大考试之前或考试期间，我常常会想到其他人比自己强很多
10. 如果我考糟了，即使自己不会老是记挂着它，也会担心别人对自己的评价
11. 对考试结果的担忧，在考试前妨碍我准备，在考试中干扰我答题
12. 面临一场必须参加的重大考试，我会紧张得睡不好觉
13. 考试时，如果监考人员来回走动注视着我，我便无法答卷
14. 如果考试被废除，我想我的功课实际上会学得更好
15. 当了解到考试结果的好坏将在一定程度上影响我的前途时，我会心烦意乱
16. 我知道，如果自己能集中精神、考试时我便能超过大多数人
17. 如果我考得不好，人们将对我的能力产生怀疑
18. 我似乎从来没有对应试进行过充分的准备
19. 考试前，我的身体不能放松
20. 面对重大考试，我的大脑好像凝固了一样
21. 考场中的噪音(如日光灯的响声、送暖气或送冷气的声音、其他应试者发出的声音等)使我烦恼
22. 考试前，我有一种空虚、不安的感觉
23. 考试使我对能否达到自己的目标产生了怀疑
24. 考试实际上并不能反映出一个人对知识掌握得究竟如何
25. 如果考试得了低分数，我不愿把自己的确切分数告诉任何人
26. 考试前，我常常感到还需要再充实一些知识
27. 重大考试之前，我的胃不舒服
28. 有时，在参加一次重要考试的时候，一想起某些消极的东西，我似乎都要垮了
29. 在即将得知考试结果前，我会感到十分焦虑或不安
30. 但感我能找到一个不需要考试便能被录用的工作
31. 假如在这次考试中我考得不好，我想这意味着自己并不像原来所想象的那样聪明

32. 如果我的考试分数低。我的父亲和母亲将会感到非常失望
33. 对考试的焦虑简直使我不想认真准备了，这种想法又使我更加焦虑
34. 应试时我常常发现，自己的手指在哆嗦，或双腿在打颤
35. 考试过后，我常常感到本来自己应考得更好些
36. 考试时，我情绪紧张，妨碍了注意力的集中
37. 在某些考试题上我费劲越多，脑子也就越乱
38. 如果我考糟了，且不说别人会对我有看法，就是我自己也会失去信心
39. 应试时，我身体某些部位的肌肉很紧张
40. 考试之前，我感到缺乏信心，精神紧张
41. 如果我的考试分数低，我的朋友们会对我感到失望
42. 在考前，我所存在的问题之一是不能确知自己是否做好了准备
43. 当我必须参加一次确实很重要的考试时，我常常感到全身恐慌
44. 我希望主考人能够觉察，参加考试的某些人比另一些人更为紧张，我还希望主考人在评价考试结果的时候，能对此加以考虑
45. 我宁愿写篇论文，也不愿参加考试
46. 公布我的考分之前，我很想知道别人考得怎样
47. 如果我得了低分数，我认识的某些人将会感到快活，这使我心烦意乱
48. 我想，如果我能单独进行考试，或者没有时限压力的话，那么，我的成绩便会好得多
49. 考试成绩直接关系到我的前途和命运
50. 考试期间，有时我非常紧张，以至于忘记了自己本来知道的东西

考试焦虑自我检查表可以指导考试焦虑的学生进行自我测查和自我分析。这份考试焦虑自我检查表是由美国学者迪万和凯伦 (Divine and Kylene) 在曼德勒和萨拉森早期编制的考试焦虑问卷的基础上改编而成的。在翻译成中文时个别地方根据中国国情作了一些改动。

考试焦虑量表主要由两大部分内容组成：一部分内容是检查受测人考试焦虑的来源或原因，其中包括担心他人对自己的评价，担心考试成绩不好会对个人的自我意象带来损害，担心个人未来的前途，担心个人对应试缺乏准备这样四个方面；另一部分内容是分析受试者考试焦虑的表现，其中包括生理上的反应和以思维为核心的认知活动的表现两个方面。此外，还有一小部分内容是检查受测人一般性焦虑的状况，以便结合受测者的人格特征，对其考试焦虑问题做全面分析。

考试焦虑自我检查表的内容归类与所属题目序号

| 类别 | 测查内容 | 题目序号 |
|---------|-------------------|---------------------------------------|
| 考试焦虑的来源 | 1. 担心考糟了他人对自己的评价 | 3, 10, 17, 25, 32, 41, 46, 47 |
| | 2. 担心对个人的自我意象增加威胁 | 2, 9, 16, 21, 31, 38, 40 |
| | 3. 担心未来的前途 | 1, 8, 15, 23, 30, 49 |
| | 4. 担心对应试准备不足 | 6, 11, 18, 26, 33, 42 |
| 考试焦虑的表现 | 1. 身体反应 | 5, 12, 19, 27, 34, 39, 43 |
| | 2. 思维阻抑 | 4, 13, 20, 21, 28, 35, 36, 37, 48, 50 |
| 其他 | 一般性的考试焦虑 | 7, 14, 22, 29, 44, 45 |