

附件 1:

考试焦虑量表

指导语：下面是一组人们用来形容自己考试时情绪状态的句子。请细读每一句话，并依你的情况作答。答案无正、误之分。也不必在任何一句话上花太多时间，只要答出你感到形容你平常感觉的答案即可。1=从未有，2=有时有，3=经常有，4=常常有。

项目	回答
1. 我在考试中充满信心并感觉轻松。	
2. 我在考试中感到焦虑不安。	
3. 在考试中一想成绩影响我答卷。	
4. 我一参加重大考试就感到浑身发僵。	
5. 我在考试中想着自己能否毕业。	
6. 我越努力答卷，就越觉得头脑混乱。	
7. 在考试中担心成绩不好影响我集中精力答卷。	
8. 我一参加重大考试就坐立不安。	
9. 尽管做了充分的准备，我仍感到考试很紧张。	
10. 我在取回试卷之前感到很紧张。	
11. 我在考试中感到非常紧张。	
12. 我希望考试不要这么烦人。	
13. 我一参加重大考试就紧张得肚子疼。	
14. 我一参加重大考试就感到自己要失败。	

15. 我在参加重大考试前感到很惶恐。	
16. 我在参加重大考试前感到很忧虑。	
17. 在考试中我担心考得不好会有甚么结果。	
18. 我在参加重大考试时感到心跳加速。	
19. 考试之后，我竭力控制自己不去担心，但做不到。	
20. 我在考试中紧张得连本来知道的东西都忘了。	
总分	

计分方法：

受测者在 4 点评尺上对测题作答：1=从未有，2=有时有，3=经常有，4=常常有。因此，其最低得分为 20 分，最高得分为 80 分。通过多次运用建立的常模显示，得分为低于 35 分对考试镇定自若，考试焦虑偏低，36-50 分中度焦虑，高于 50 分考试焦虑度偏高，重度焦虑。

附件 2：

考试焦虑自我检查表

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，就在该题目左边的_____上做一个标记（打√）；如果不是的话，则无需做任何标记。一定要如实作答。不要花太长时间思考。要尽可能回答你看完题目后的第一个印象。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左边的横线上做个备查的记号，因为它可能表明了某种潜在的问题。

_____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它考试中的自信心。
- _____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的教师，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得多。
- _____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、但愿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、我希望主考人能够察觉，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。

考试焦虑量表记分规则与结果解释：

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, 24, 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。

根据答题情况和自己的概括，就能找出导致你考试焦虑的主要原因及表现。一般来说，如果某方面的项目数有一半以上，即可认为存在相应方面的考试焦虑问题。