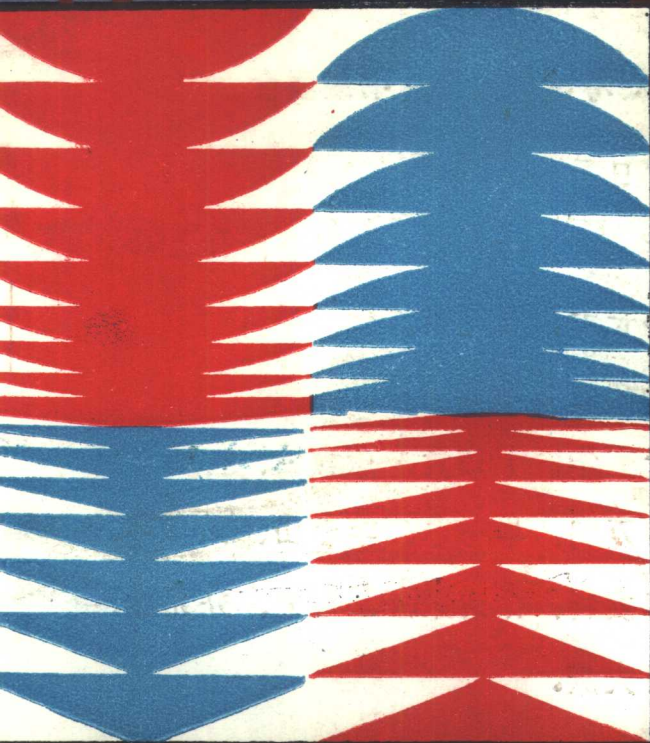


《考试对策》丛书



考试焦虑的诊断与治疗

郑日昌

编写

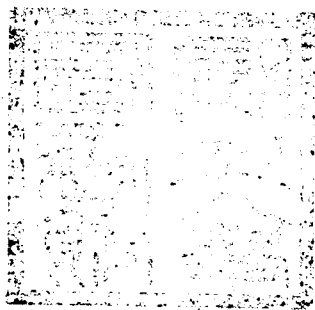
陈永胜



《考试对策》丛书之二

考试焦虑的诊断与治疗

郑日昌 陈永胜 编著



黑龙江科学技术出版社

内 容 提 要

世人大多害怕考试。考试焦虑就是人们在面临考试情境时产生的一种害怕失败的紧张情绪。本书综合了心理学、教育学、心理与教育测量学的基本知识，全面系统地阐述了考试焦虑的危害以及影响考试焦虑的因素，介绍了考试焦虑的诊断技术以及克服考试焦虑的常用方法，内容深入浅出，语言通顺易懂，既有一定的学术性，又有较强的实用性，不但可供理论工作者、教育管理工作者参考，而且适合广大教师、家长和广大、中学生阅读。

责任编辑：张锦新

封面设计：步利君

版式设计：邹旭昌

考试焦虑的诊断与治疗

郑日昌 编
陈永胜

黑龙江科学技术出版社出版

(哈尔滨市南岗区建设街35号)

双鸭山印刷厂印刷·黑龙江省新华书店发行

787×1092毫米32开本4.25印张85千字

1990年3月第1版·1990年8月第一次印刷

印数：00001—10,000册 定价：1.90元

ISBN 7-5388-1036-6/G·202

《考试对策》丛书序

考试，这是一个令人生畏的字眼，因为它有生杀予夺之力，可在很大程度上决定人们的命运。世界上不怕考试的人是不多的。

考生，这是我们每个人都体验过的角色，从小学、中学到大学。可谓身经百战，应考无数。过关斩将，金榜题名之喜；考场失意，名落孙山之忧，酸甜苦辣、一言难尽。

考试的历史悠久，源远流长。虽然考试的内容和形式随着人类的进步不断发展，但考试作为评价教学效果和选拔人才的方法，其职能却从未改变。各行各业都离不开考试，取消考试的苦果我们已经尝过了。

考试弊端象其功能一样明显。古有50中举，喜极发疯的范进；今有高考落榜，饮恨黄泉的青年。古往今来，陷入“考试地狱”的人难以数计。

为了更好地发挥考试的积极作用，克服其消极影响，我们编辑了这套《考试对策》丛书。

如何正确对待考试，如何有效准备考试，这是考生关心的热点，也是本丛书所要回答的问题。

诚然，一个人的考试分数主要取决于他对应具备知识掌握的程度；但会不会考，无疑也能对成绩产生影响。两个知识水平相当的人，一个受过应试技能的训练，临场镇定自若，另

一个应试经验不足，临场焦虑万分，二人的成绩便可能大有出入。把应试技能与克服焦虑的方法公之于众，使考生都能掌握，大家在同等条件下竞争，会提高考试的可靠性和有效性。

本丛书由国家教委考试管理中心兼职研究员、全国教育统计与测量学会理论研究部部长、北师大心理系副主任郑日昌教授领衔主编，其他编委和执笔人员亦多是有关学科的优秀教师、研究人员。在写作过程中，他们根据国家教委颁发的教学大纲，悉心钻研教材，对近几年来高考、中考试题作了深入分析，并结合考生易出现的问题，有的放矢地提出了应试对策。此外，一些书中还对目前我国刚刚兴起的标准化考试的理论和方法作了概略介绍。

“丛书”注重科学性、实用性、针对性，通过传授考试对策，加强对考生分析问题、解决问题能力的培养。经过诸位同仁的携手努力，目前虽不尽如人意，但它毕竟作为一份答卷奉献在读者面前，如果对广大中学生朋友和教育界同行有些微帮助，便是“丛书”作者、编者的莫大安慰，是为序。

《考试对策》丛书编委会

《考试对策》丛书编委会

主 编：郑日昌

副主编：董 冀、李 哲、包瑞全、孙玉峰

邹长海、王建新、张 岑

编 委：（按姓氏笔划）

于 华、于福贵、张吉兰、冉德润、

孙万鹏、毕 进、季春山、武静环、

陈友新、徐荣聚、王海全、乔元春、

曹大庆。

6127/15

目 录

第一章 考试焦虑概说	(1)
一、什么是考试焦虑	(1)
二、考试焦虑与一般性焦虑的区别	(3)
三、考试焦虑对学习的影响	(4)
四、过度考试焦虑的危害	(9)
五、开展考试焦虑研究的意义	(14)
第二章 考试焦虑成的过程与条件	(20)
一、考试焦虑的形成过程分析	(20)
二、影响个体考试焦虑水平的因素	(26)
第三章 考试焦虑诊断的方法学基础与原则	(34)
一、考试焦虑诊断的方法学基础	(34)
二、考试焦虑诊断的一般原则	(52)
第四章 考试焦虑诊断的具体方法	(60)
一、自陈量表法	(60)
二、生理测量法	(89)
三、临床法	(91)
第五章 国内外考试焦虑治疗的基本情况	(100)
一、国外考试焦虑治疗概况	(100)
二、国内近年来考试焦虑治疗的某些实践	(102)
三、对考试焦虑治疗效果的基本估价	(104)

第六章 考试焦虑治疗方法举要	(107)
一、自信训练.....	(107)
二、放松训练.....	(112)
三、系统脱敏治疗.....	(121)
主要参考文献	(128)

第一章 考试焦虑概说

一、什么是考试焦虑

考试焦虑（或称测验焦虑）是日常生活中常见的现象。平常人们所说的“考试前好几个晚上睡不好觉”，“应试时一进考场就发晕”等等，都是考试焦虑的表现。

考试焦虑这种现象虽然常见，但要给其下一个科学的定义却非易事。国外学者虽然已对考试焦虑提出了不少界说，但迄今为止尚无一个广为人们接受的定义。现略举例儿加以说明：

艾伯特和哈伯（Albert & Haber, 1960）认为，考试焦虑是由某些应试情境所引起的，对作业成绩起促进或阻碍作用的情绪反应。

曼德勒和沃森（Mandler & Watson, 1966）提出，可以把考试焦虑看作处于失助和紊乱状态下的一种情绪。

沃尔普（Wolpe, 1966）强调，考试焦虑是一种习惯的、条件性的情绪反应。

瓦固和萨拉森（Wine & Sarason, 1971）主张，应当首先把考试焦虑看作一种注意现象。因为高焦虑者专注于评价角色，对完成任务缺乏自信心，生理唤醒处于高度紧张状态。而低焦虑者则注意面临的任任务，并且有效地发挥完成任

务所需的技能。因此，考试焦虑是同注意密切联系的一种情绪状态。

西伯 (Sieber, 1977) 在对众多的考试焦虑定义进行分析以后指出，就绝大多数定义来说，其描述或解释是不矛盾的，但多数定义似乎仅仅涉及到考试焦虑这一复杂变量的某一个方面。如果要给考试焦虑下一个比较全面的定义，应当采取一种综合的态度。我们觉得，西伯的这一见解是不无道理的。

考试焦虑这种情绪现象比较复杂。我们感到，要给考试焦虑下一个比较全面的定义，需要抓住考试焦虑的基本成分，结合其产生的过程和条件作静态、动态的综合分析。

从考试焦虑的成分来看，具有以下三种基本成分：①以担忧为特征的、由消极的自我评价或他人评价所形成的意识体验，这可视为考试焦虑的认知成分；②同自主神经系统活动增强相联系的特定的情绪性反应，例如，心率加快，呼吸加剧，胃肠不适，多汗，尿频，头痛，失眠，等等（当然，在这方面，个体之间存在一定差异），这可看作考试焦虑的生理成分；③通过防御或逃避所表现出来的一定的行为方式，如在考场上惶恐不安，多余动作增加，或胡乱答完卷子，早早离开考场，这可以说是考试焦虑的行为成分。考试焦虑就是由上述三种基本成分交织而成的一种复杂的情绪反应。

分析考试焦虑现象还必须剖析考试焦虑形成的过程与条件。这个问题不仅涉及到考试焦虑的定义问题，还牵扯到整个考试焦虑诊断与治疗的基础。由于这个问题将在本书第二章专门分析，因此这里仅对其作些简略的说明。

我们知道，个体考试焦虑的出现有赖于一定的刺激情境，即考试情境，这是引起考试焦虑的外部原因。此外，同样的应试情境在不同的人身上会引起不同的情绪反应，这是由于个体之间的内在差异所造成的，其中包括认知评价能力的差异，气质性格上的差异，知识经验上的差异，生理成熟水平与承受能力的差异，等等。正是这些差异，造成个体之间考试焦虑水平的差别。这是形成考试焦虑的内部原因。考试焦虑就是在一系列内、外因素相互作用下形成的。

根据以上分析，我们试图对考试焦虑做如下定义：考试焦虑是在一定的应试情境激发下，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。

二、考试焦虑与一般性焦虑的区别

一般性焦虑是与考试焦虑相对应的一个概念。国外通常把一般性焦虑定义为由高空、黑暗、寂静、医院手术或无确指对象所引起的恐惧和耽心，它反映出个体人格特质上的一种倾向与差异，因此有的心理学家又把一般性焦虑称为特质焦虑。

考试焦虑与一般性焦虑具有哪些区别呢？归纳起来有以下三点：

(1) 一般性焦虑比考试焦虑所含成份更为复杂。日本学者铃木清曾把一般性焦虑的成份概括为学习不安、对人不安、孤独倾向、自责倾向、神经过敏、身体征候、恐惧倾

向、冲动倾向等 8 种成份。

(2) 一般性焦虑比考试焦虑持续时间长久。考试焦虑作为一种情绪状态，持续时间较短，一般随应考时间长短而变化。一般性焦虑则在较长时间内始终表现出焦虑的征兆，因而通常又把一般性焦虑称为慢性焦虑。

(8) 一般性焦虑反映了个体人格上的一种稳定的倾向。考试焦虑虽然在某些人中，在某种程度上，受个体人格倾向的制约和影响，但就整体来说，并非一种人格体现，而是状态反应。

举例来说，高考前和高考期间考生的焦虑情绪是典型的考试焦虑，但有些学生从上高中起就对高考产生惶恐不安，这种长时期的焦虑情绪和易焦虑的特点已成为其人格特征的一部分，因而称作一般性焦虑或特质焦虑。

虽然考试焦虑与一般性焦虑具有显著区别，但二者在基本成份上有不少相似之处，在实际工作中也很难把二者完全分离。例如，研究学生的一般性焦虑必然要涉及其考试焦虑，而研究学生的考试焦虑也往往需要结合其一般性焦虑全面加以考察。因此，在本书对考试焦虑问题的阐述中，有些地方自然要联系到一般性焦虑的有关问题，这是需要事先加以说明的。

三、考试焦虑对学习的影响

关于考试焦虑对学习的影响，从本世纪50年代起便有不少学者从事这方面的研究，积累了比较丰富的资料，但至今国外学者的研究结果尚不一致，很多问题还有待进行深入

研究与探讨。现将其中较具代表性的研究作一简略回顾。

早期的研究大多采用相关法进行*。多数研究集中在考试焦虑与学习成绩之间的关系上。

*相关是一个统计概念，表示两种事物之间关系密切的程度。当一个变量增大或减小时，另一个变量同时增大或减小，称作正相关；若另一变量做反向变化称负相关；若另一变量做无规律的变动称零相关。正相关的值介于0与+1.00之间，负相关的值介于0与-1.00之间，绝对值越大表示关系越密切。

例如，希尔和萨拉森（Hill, K. T, & Sarason, S. B, 1966）对小学生的研究发现，整个小学期间，学生的考试焦虑与学习成绩都存在一种负向的关系，就是说，考试焦虑越高，学习成绩越差。其中，小学低年级学生考试焦虑得分与阅读成绩的负相关比之与算术成绩的负相关更为显著，随着年级上升，这种差别逐渐减少并趋于消失。希尔和萨拉森关于考试焦虑同学习成绩呈负相关的研究结果得到某些研究者的支持，但他们关于阅读、算术两种学科成绩的负相关存有显著差别的模式，有的研究者并不同意。考克斯（Cox, F. N, 1966）对澳大利亚小学四至五年级学生的研究表明，学生的考试焦虑与算术成绩之间有负相关存在，但同阅读成绩之间则无负相关。日本学者上田（1966）在对小学生的焦虑水平与学习成绩相关的研究中也发现，只在小学二年级、六年级的男学生中，考试焦虑得分与算术成绩之间具有显著的负相关（详见表1—1）。

70年代以来，国外不少研究者对智力、性别、学习者的

表1—1 算术、语文的标准学力测验成绩与各种焦虑得分的相关 (上田)

	二年级		四年级		六年级	
	男 (N=33)	女 (N=34)	男 (N=36)	女 (N=37)	男 (N=37)	女 (N=41)
算术·TAS	-0.685*	0.09	0.172	-0.038	0.004	0.072
算术·TASC	-0.431*	-0.176	0.225	-0.245	-0.413*	-0.092
算术·GASC	0.116	0.135	0.007	-0.082	-0.03	0.047
语文·TAS	0.091	-0.06	-0.122	0.314	-0.134	-0.02
语文·TASC	-0.327	-0.347	0.263	-0.029	-0.446	0.008
语文·GASC	-0.18	0.038	-0.121	-0.131	-0.091	0.145

* $p < 0.05$ ** $p < 0.01$ (p值小于0.05和0.01表示相关显著)

注：表中TAS、TASC、GASC均系测量学生焦虑水平的量表名称英文字母的简写。其中，TAS系“考试焦虑量表”(Test Anxiety Scale)的简写；TASC是“儿童考试焦虑量表”(Test Anxiety Scale for Children)的简写；GASC为“儿童一般性焦虑量表”(General Anxiety Scale for Children)的简写。

年龄、学习技能与习惯、学习材料的难易、信息加工策略等多种因素对考试焦虑与学习之间关系的影响表现出浓厚兴趣。

杰斯密(Gjesme, T, 1973)把初一学生按智力水准分成高、中、低三组，然后探讨不同组别的男女学生其考试焦虑得分与语文、英语、算术三门学科的相关，并计算了考试焦虑得分与三门学科总分之间的相关，得到如下结果(见表1—2)：

从表1—2可见，当男生智力水准为中等时，出现负相关；女生的情况与男生相反，在高智力组中呈现负相关，而在低智力组中，则发现考试焦虑同算术成绩为正相关。这种

表1—2不同智力水准下学习成绩与考试焦虑的相关 (Gjesme, T.)

	与TASC的相关	智力水准		
		高	中	低
男 生	语 文	0.18	-0.31*	-0.24
	英 语	-0.02	-0.34*	0.06
	算 术	-0.13	-0.17	-0.02
	合 计	0.01	-0.31*	-0.05
女 生	语 文	-0.28	-0.18	0.07
	英 语	-0.38*	-0.2	0.17
	算 术	-0.59*	-0.13	0.4*
	合 计	-0.47*	-0.19	0.28

* $p < 0.05$

情况说明不同的智力水平与性别对考试焦虑与学习的关系是有一定影响的。

学习习惯的好坏与学习时数的多寡对考试焦虑和学习的关系也有一定影响。卡勒和霍拉汉 (Culler, R·E, & Holahan, C·J., 1980) 对800名大学生的研究发现, 就考试焦虑高的学生来说, 具有良好的学习习惯、学习时数较多者, 其学习成绩较好; 相反, 经常旷课、误考的高焦虑的学生, 其学业成绩明显偏低。

罗克林和汤姆森 (Rocklin, T., & Thompson, J·M., 1985) 的研究结果指出, 考试焦虑低的学生在难度大的考试中成绩最佳, 考试焦虑中等水平的学生在难度小的考试中成绩最好, 而考试焦虑高的学生则在困难与容易的

考试中成绩均差。这项研究结果表明，考试焦虑、测验难度和学习成绩之间存在着相互作用的关系。

本杰明等人 (Benjamin, M., Mckeachie, M. J., Yi-Guang Lin, & Holinger, D. p., 1981) 的研究结果提示，考试焦虑高的学生在考试重点的领会、信息的编码和综合论述能力方面存有缺陷，因而导致较差的学习成绩。内夫一本杰等明人 (Naveh - Benjamin, Mckeachie, M. J., & Yi-Guang Lin, 1987) 的另一项研究则进一步证实，考试焦虑高的学生所以取得较差的成绩，不仅仅是由于考试情境本身的问题，还同这些学生信息加工过程的紊乱、特别是材料组织不够合理有很大关系。

总结以上国外学者对考试焦虑与学习之间关系的探讨，可以看到，研究结果出入很大。这同各国学者所用的测量工具不同，所选受试的条件不同，以及衡量学业成绩的标准不同有一定关系。但从这些研究我们可以发现，对这个问题的研究范围越来越宽，深度也在不断增加，同时在下列一些问题上，已形成大体一致的认识：

(1) 总起来说，考试焦虑与学习之间是存在一种负向的关系的，就是说，考试焦虑程度越高 其学习成绩也就越差，但这种情况受许多因素的制约，不能绝对化地加以理解。

(2) 就考试焦虑对不同年龄阶段学生学习成绩的影响来说，年龄越小，焦虑水平越高，其对认知学习的干扰也就越大。随着年龄增长，身心的成熟，这种干扰的强度有逐渐下降的趋势。

(3) 就考试焦虑对不同类型学科学习的影响来看，所

学材料越复杂、抽象程度越高，其受考试焦虑干扰的可能性越大；而较简单和较为形象的学习材料的学习，受考试焦虑干扰的可能性便大大减少。

(4) 智能是影响考试焦虑与学习之间关系的一个重要因素。一般而言，高智能者，纵使考试焦虑较高，也不会给学习带来明显的消极影响，但这个问题不同性别之间存有一定差异，不同年龄水平之间情况也不尽相同，原因何在需要进一步研究。不过，在考试焦虑这个问题上，如果以为“高焦虑，高能力，高成绩”，那是缺乏可靠证据的。

(5) 在论及考试焦虑对学习的影响时，学习技能与习惯、认知加工策略等因素是不可忽视的，这些问题显然需要继续进行深入的研究。

(6) 就多数人来说，面临重要的或关键性的考试总会引起一些心理压力，产生一定程度的考试焦虑，这是不可避免的，也是无害的。但严重的考试焦虑则对学习具有极大的危害，并且对人的身心健康造成潜在威胁。这一点，有必要在下一个问题中进行具体论证，这也是开展考试焦虑的诊断与治疗工作首先应明确的理论问题。

四、过度考试焦虑的危害

(一) 过度考试焦虑对认知过程的危害

按照焦虑的妨碍理论，考试焦虑是阻抑个体认知活动的一种消极的情绪反应。作为评价形式的有益动机应当是积极的鼓励和对成就的快乐期待，而不应是惶恐不安和焦虑。只有在考试焦虑得到缓解之后，这种有益的动机才会成为可能。