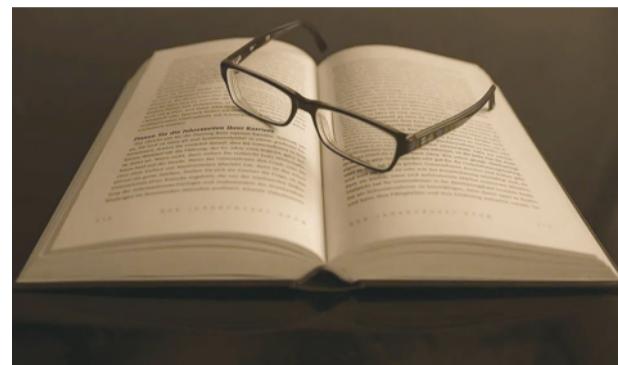


# 四个维度分析考试焦虑影响因素

上海市随机整群抽样问卷调查的结果显示,从整体上看,六、七、八年级学生整体的焦虑中等,且已经达到明显不适的程度;从个体看,有不少学生,面对考试明显感到紧张和不适,其中,有一半学生,面对考试紧张焦虑程度比较高,有必要深入了解、研究、分析造成学生考试紧张、焦虑的影响因素。



## ■学业自我效能感

### 考试焦虑得分较高的学生学业自我效能感不高

不少学生觉得自己的学习能力不高、智商不高。有同学表示,自己的背功不如其他同学,记忆类知识总记不住;有同学表示班级里同学好聪明,他好笨啊,辅导班里的同学就更厉害了;有同学表示,自己在学习上没有天赋,爸爸妈妈学历不低的,自己没有遗传到好的学习基因。

近十分之九的学生觉得自己即使很努力也难以解决难题,约十分之一的学生觉得经过努力能解决一些难题,约二十分之一的学生觉得不懈努力基本能解决学习难题。有同学说,无论自己多么努力,都没有得到好的回报。有同学说,努力了也解决不了。

## ■外在压力

### 外在压力对学生的考试焦虑情绪影响较大

一半以上的同学表示父母、老师和同学会影响自己的考试情绪,约三分之一的学生表示父母、老师、同学有时会影响自己的考试情绪,约二十分之一的同学表示,父母、老师、同学不会影响自己的考试情绪。有同学说,他们的看法让我讨厌考试,会让我感到自卑,会让我情绪低落;有同学说,妈妈急了会骂她,她很伤心;有同学说,爸爸妈妈希望他取得更好的成绩,将来能去理想的高中学习,希望他更努力一些,这样的想法有时会困扰他;有同学说成绩不好,没有达到父母的期望值,压力很大;有同学说,考得不好老师会批评,这让他感到自卑;有同学说,同学会嘲笑的,会看不起他,他感到没面子、很自卑。

父母、教师期望值总体过高,批评指责的教育方式不仅不利于学生学习成绩的提高,分析考试惨败因素,打击学生自信,诱导学生对考试的反感,加重学生的考试焦灼感,同学间的嘲笑、分数的比较也会打击学生的自信心、抑制潜能的发挥,使学生厌恶学习厌恶考试,加重学生考试焦虑的程度。

## ■自我认知

### 错误认知严重影响学生的考试情绪

约四分之三的学生觉得考试和毕业升学紧密联系,有同学说,考试是一扇门,通往未来的门;约二十分之一的学生觉得考试是为了了解、检查这一阶段知识掌握的情况,约二十分之一的学生觉得考试没有什么作用。

约七分之一的学生对即将到来的期中考试没有信心,不到三分之一的学生无法预知即将到来的期中考试能取得什么样的

成绩,约二十分之一的学生深信自己能在期中考试中取得理想成绩。

约一半学生表示自己不能全身心投入复习;约三分之一的学生表示,有时不能全身心投入复习;约六分之一的学生表示自己基本能全身心投入复习。

学生对考前复习、考试难度、考试结果与作用的错误认知,都会加重其考试焦虑程度。

## ■躯体反应

### 躯体反应严重影响学生的考试焦虑情绪

约五分之四的学生在进考场时存在紧张焦虑感,即使准备很充分,也会有这种感觉,有同学会觉得越复习越紧张,有同学觉得自己总没有复习好,想多看几眼,有同学总担心自己忘了复习的知识。约十分之一的学生进考场时有时会有紧张、焦急、忧虑感,约十分之一的学生进考场时没有紧张、焦急、忧虑感。

约五分之三的同学表示自己考试时依然很紧张害怕,会产生躯体反应;约四分之一的同学表示考试时有时自己会感到紧张害怕,产生躯体反应;约十分之一的同学表示自己在考试时专心做题目,不觉得害怕,没有躯体反应。感到害怕的同学们会伴随一系列躯体反应,比如不自觉抖动、发烧、心跳加快、要上厕所、头疼、发冷、手心

出汗、指尖疼、心情急躁、胡思乱想、不知所措。

所有同学都表示考试失败会让自己不高兴。约五分之一的同学说不高兴情绪会持续一天,约三分之一的同学说不高兴情绪会持续一周,约七分之一的同学说不高兴情绪会持续一个月,约七分之一的同学说不高兴情绪会持续两个月,约二十分之一的同学表示,如果期末考试没考好,整个暑假都很不开心,开学三周后这种不愉快情绪才渐渐消散。

访谈结果表明,学生的学业自我效能感低,在学生考试前、考试时、考试后产生困扰,影响了他们的考试情绪,甚至或多或少影响了他们的考试成绩。

(作者:上海市长江第二中学 单芳)