

## 《考试焦虑量表（TAS）》测评报告书

编号：005	性别：男	年龄：0
姓名：测试五	学历：	出生日期：2017/9/4
所属：	职业：学生	测试日期：2017-12-07 10:09

### 一、测验简介

Sarason考试焦虑量表（Test Anxiety Scale, TAS），系由美国华盛顿顿大学心理系的著名临床心理学家Irwin G. Sarason教授于1978年编制完成，是目前国际上广泛使用的最著名的考试焦虑量表之一。

TAS源自Mandler和Sarason1952年一起完成的考试焦虑问卷（Test Anxiety Questionnaire, TAQ）。其后，在TAQ的基础上，通过不断增删修订，Sarason在1978完成了共有37个项目的考试焦虑量表TAS。Sarason在1958曾推出过包含有21个项目的TAS，这可看作是TAS的旧版。Sarason认为，新的版本增多项目有助于提高量表敏感性和可靠性。80年代以后，虽然又有一些考试焦虑量表被研制开发，如TAI、RTT等，但TAS仍得到广泛使用，并获得了许多专家学者的好评和推荐，认为它是一个十分有效的测试工具。TAS的中文版由华南师范大学的王才康教授于1999年译出，并投入使用。

### 二、测评结果

名称	得分
总得分	15

### 三、分析说明

AS得分15分至20分属中等偏上程度。

### 四、指导建议

从测验的结果来看，被测试者的考试焦虑属中等偏上程度，这说明被测试者，已经的的确确感受到了因要参加考试而带来的一定程度的不适感。需要明确提醒被测试者注意以下几点以降低考试焦虑水平：

#### 1、调整自我认识：

首先要重新认识考试的重要性，修正内心的错误观念。无论多重要的考试都不能完全决定一个人的命运，就算这一次考试失败也并不说明下次一定失败，更不能说明自己没有能力或者没有价值，因此不要过分关注和担心考试结果。其次，要对自己的应试能力有正确的估计和心理准备。可以将自己的复习情况、强项和弱点列出来进行分析，弄清自己的实力、特长和薄弱环节。制定适当的考试目标和切实可行的复习计划。

2、培养广泛的兴趣、积极参加体育运动，保持轻松、愉快的心境。一张一弛的生活节奏可以让被试不会过度关注考试以及考试成绩，从而有效的降低考试焦虑程度。

3、提高学习效率，掌握良好的学习方法。如果个人注意掌握良好的学习方法，养成高效学习习惯，就可以更有效提高学习效果，提高考试成绩，从而降低考试带来的压力感，增加应对考试的信心。这样，就从根本上，克服了考试焦虑的困扰。

4、掌握一些身心放松的方法。每个人都不可避免的要面对不同的考试，如学期考、升学考试、资格考试等。往往当这些考试情境出现之前的一段时间，以及考试当中，会感到极度的焦虑不安，无法进行必

要的准备或者正常发挥。建议每个人都掌握一些常用的放松方法，一般常用的放松之法有肌肉放松法、呼吸放松法和想象式放松等，用以克服考试焦虑。

### 答题情况

被测试者对每个测试题目的具体答案如下：

1. (A)	2. (A)	3. (B)	4. (B)	5. (A)	6. (B)	7. (B)	8. (B)
9. (A)	10. (A)	11. (B)	12. (A)	13. (B)	14. (A)	15. (A)	16. (A)
17. (B)	18. (B)	19. (B)	20. (A)	21. (B)	22. (B)	23. (B)	24. (A)
25. (B)	26. (B)	27. (B)	28. (B)	29. (A)	30. (A)	31. (B)	32. (B)
33. (A)	34. (A)	35. (B)	36. (B)	37. (B)			