

竞争环境和竞争态度对大学生考试焦虑的影响

周紫悦

苏州科技大学教育学院, 江苏 苏州

收稿日期: 2025年3月17日; 录用日期: 2025年4月9日; 发布日期: 2025年4月24日

摘要

随着社会的不断发展和教育竞争的日益加剧, 大学生面临着越来越多的竞争压力和心理挑战。竞争环境和竞争态度是影响大学生考试焦虑的重要因素。本文从概念、测量工具以及国内外研究现状等方面进行探讨, 综述了竞争环境和竞争态度对大学生考试焦虑的影响。适度的竞争环境和积极的竞争态度有助于提升学生的学习效率和心理健康, 而过度的竞争压力和消极的竞争态度则可能导致学生出现考试焦虑, 进而影响学业成绩。因此, 学校和教育者应重视培养学生的积极竞争态度, 优化竞争环境, 以促进学生的全面发展。

关键词

大学生, 竞争环境, 竞争态度, 考试焦虑

The Effects of Competitive Environment and Competitive Attitudes on College Students' Test Anxiety

Ziyue Zhou

School of Education, Suzhou University of Science and Technology, Suzhou Jiangsu

Received: Mar. 17th, 2025; accepted: Apr. 9th, 2025; published: Apr. 24th, 2025

Abstract

With the continuous development of society and the increasing competition in education, college students are facing more and more competitive pressure and psychological challenges. Competitive environment and competitive attitude are important factors affecting college students' test anxiety. This paper discusses the concepts, measurement tools, and the current status of research at home and abroad, and summarizes the effects of competitive environment and competitive attitude on

college students' test anxiety. A moderately competitive environment and positive competitive attitudes can help enhance students' learning efficiency and psychological health, while excessive competitive pressure and negative competitive attitudes may lead to students' test anxiety, which in turn affects their academic performance. Therefore, schools and educators should pay attention to cultivating students' positive competitive attitudes and optimizing the competitive environment in order to promote students' overall development.

Keywords

College Students, Competitive Environment, Competitive Attitudes, Test Anxiety

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

在 21 世纪的快节奏社会中,大学生面临着前所未有的竞争环境和压力,这源于就业市场的严峻形势、高等教育资源的有限分配,以及社会对个人能力的日益重视。大学生在升学的每一个阶段——中考、高考到大学,都经历着各种竞争与淘汰。考试,作为衡量知识和能力的重要环节,直接反映了学生之间的竞争。在这样的背景下,考试逐渐演变为一个高压场景,考试焦虑成为了当代大学生不容忽视的心理健康问题。

当代社会的竞争环境对大学生心理的影响是多维度的。就业市场的竞争加剧使得大学生们必须具备更强的能力,这种现实压力提高了他们对学业成绩的期望,进而增加了考试时的焦虑感。高等教育的普及化导致大学内部竞争愈发激烈,学生们为了争夺有限的优质教育资源,容易产生焦虑情绪。

竞争态度作为个体对竞争环境的一种心理反应,对其心理状态产生了重要影响。一部分学生积极应对,以乐观的心态面对挑战,将竞争视为成长的催化剂;而另一部分学生则可能采取消极的态度,将竞争视为一种威胁,产生恐惧和不安,这往往会导致考试焦虑的产生。

本文探讨当代大学生竞争环境和竞争态度对考试焦虑的影响。分析竞争环境如何影响大学生对考试的认知和反应,以及竞争态度如何与个体的心理特质相互作用,共同塑造考试焦虑的严重程度。在这个充满挑战和机遇的时代,大学生们如何在激烈的竞争中有效管理和减轻考试焦虑,成为教育工作者、心理学界以及社会各界共同关注的问题。

2. 概念界定

2.1. 竞争环境

随着社会经济大环境下行和高校扩招,社会竞争和教育竞争逐渐加剧,以“唯绩效论”和“重成果”为考核标准的竞争环境成为社会环境的主流;以“唯分数论”和“重结果”为考查标准的竞争氛围逐渐成为学校环境的主流趋势。针对竞争环境的概念,在管理学和心理学等领域有所不同。

在组织内部,竞争氛围通常被称为竞争环境,指组织倾向于将更多的奖励分配给表现更优秀的个体。学者 Fletcher 和 Nusbaum 进一步指出,竞争环境主要通过有形奖励、无形奖励、他人认可、群体地位和同伴比较等形式体现出其对个体表现的影响。

在当前国内的心理学研究中,竞争环境通常被定义为一种社会背景或情境。在这种环境中,个体或

团队为了达到特定目标、争取有限资源或有价值的奖励，与其他个体或团队进行竞争和比较。激烈的竞争环境意味着一个人的成功往往以另一个人的失败为代价，这可能导致个体感受到压力和焦虑，形成一种消极的社会互依性情境。而相对正常的竞争环境则能够激发个体或团队的动力，促使他们积极追求成功与成就，从而促进个人的成长与表现。

综合上述概念，本文将竞争环境定义为，学生或教师对其学习或教学环境中竞争氛围的感知与体验。

2.2. 竞争态度

在心理学范畴内，“竞争”是个体或群体间旨在实现共同目标所展现出的行为模式，表现为人们在各类活动中努力超越对手或自我既有水平的一种外在表现。个体竞争性是个体在多个心理维度上展现出来的持久且稳定的特性。这些维度包括竞争意识、动机倾向、认知模式以及竞争态度，在这些核心构成要素中，竞争态度尤为关键，它不仅反映了个体在面对竞争时所持有的基本倾向和信念，也是判断个体竞争性水平的一个重要指标。

在国外，关于竞争态度的界定主要有两个相对的维度，即过度竞争态度和良性竞争态度。最初，在1937年时，霍妮在著作《我们时代的病态人格》中首次提出了“过度竞争性”这一概念。她解释为一些个体在追求自我价值提升的过程中，采取了极端和不择手段的方式来赢得比赛或竞争的胜利，甚至可能会使用不正当的手段和策略。后来 Sampson 补充提出了“极端个人主义”和“整体个人主义”两种类似竞争态度的概念。Ryckman 认为，良性竞争态度是一种以个人发展为导向的竞争态度，个人在竞争过程中追求自我提升与发展，并将竞争对手视为自我进步的催化剂，而非阻碍自我发展的绊脚石。

在国内学术界，[刘靖炜，刘爱书\(2008\)](#)提出：“竞争是个体在活动中力求成绩超越对手的行为表现，而驱动此行为的内在动机是竞争态度。”[董晶\(2011\)](#)则强调：“竞争态度是个体依据自身的道德认知与价值判断，在面对竞争事件时所持有的稳定性评价与心理倾向的综合体现，是对竞争的情感体验、价值评判及行动意愿。”[梁瑞琼，鲁丹凤\(2011\)](#)进一步指出：“竞争态度是个体在对竞争形成的一种明确且持久的心理反应模式，包括三个要素：认知反应、情感反应和行为倾向。”

结合以往学者的观点，本文对竞争态度进行定义：个体或集体在面对竞争情境时所展现出的内在心理状态与外在行为倾向的综合表现。

2.3. 考试焦虑

焦虑作为一种情绪状态，是个体对未来或当前情境产生的不安全感及担忧，进而引发的持久且强烈的紧张、不安、忧虑及恐惧等负面情绪体验。考试焦虑则是这一情绪在考试特定情境下的具体展现。

自 20 世纪 50 年代初，国外学者便开始对考试焦虑进行深入探讨。[McDonald \(2001\)](#)在研究中提到，曼德勒首先提出，考试焦虑是一种复杂的心理状态，它源自于个体在面临考试这一特定情境时，内心无助与忧虑交织的心理状态下所经历的情感。萨拉森([Sarason & Sarason, 1990](#))经过研究指出，考试焦虑并非孤立存在的现象，而是与个体对自我能力的评估紧密相关。在感知到考试成绩面临风险或考试失败时，人们往往产生一种自我否定、自我效能感降低的归因，这种心态会引发焦虑情绪。此后，[Egloff et al. \(2005\)](#)在研究中发现斯皮尔伯格从另一个角度出发，强调了评价性情境下个体情绪的表现。个体在面对评价性情境，特别是考试情境下，所呈现出的焦虑、不安及紧张情绪，即为考试焦虑的心理状态。

国内学者们关于考试焦虑的研究多是从认知层面和情感层面进行的。[彭明芳\(2002\)](#)认为，考试焦虑是指在特定情境下，由刺激所诱发的一种焦虑情绪状态，具体表现为个体在考试临近时产生的复杂情感反应，包括恐惧、紧张以及忧虑等。郑日昌进一步阐述，考试焦虑源于特定的考试环境，并受到个体认知评估能力、性格特征以及身心状态的共同制约。其基本表现为忧虑，且可能导致个体采取防御性或逃避

性的行为策略。

综合不同概念界定，考试焦虑可被视为个体在多种内外因素共同作用下产生的一种复杂情绪反应，是内部心理与外部情境交互作用的综合体现。

3. 测量工具

3.1. 竞争环境

3.1.1. 江光荣“我的班级”问卷

问卷(江光荣, 2004)共 38 个题目，覆盖了师生关系、同学关系、秩序维护、竞争环境和学业压力这五个方面。其中，用于衡量班级内竞争状况的竞争环境维度，采用了 5 点计分的方式，其得分的高低直接反映了竞争强度的强弱，即得分越高，竞争环境越激烈。

3.1.2. 竞争性工作环境量表(CWES)

量表(Fletcher, 2010)包含有形奖励、无形奖励、认可、地位和同事竞争倾向五个维度，采用 5 点计分，从“1 = 强烈不同意”至“5 = 强烈同意”，分数越高表明被试感受到的竞争氛围越浓。

3.1.3. Sommet 版“竞争环境感知量表”

量表(Sommet et al., 2019)通过 5 级评分来衡量个体对竞争性情境的感知情况，共 5 个题目，得分越高表示个体感受到的竞争环境程度越高。

3.2. 竞争态度

3.2.1. Ryckman 版“过度竞争性态度量表”“个人发展性竞争态度量表”

“过度竞争性态度量表”用来评估个体对于竞争的过度反应程度。量表包含 26 个评价项目，采用 5 点评分，被试根据实际情况在“完全不符合”到“完全符合”之间做出选择。“个人发展性竞争态度量表”评估个体在追求个人成长和实现目标过程中所持有的竞争态度。量表包含 15 个评价项目，采用 5 点评分。两个量表内在一致性 α 系数分别达到了 0.91 和 0.90，得分越高则代表个人的竞争态度越强烈。

3.2.2. 陈国鹏版“过度竞争性态度量表”和“个人发展性竞争态度量表”

该量表(陈国鹏等, 2003)通过 27 个项目来测量个体的竞争态度，分为两个主要维度：“过度竞争性态度”和“个人发展性竞争态度”。采用 5 级评分，旨在反映个体在面对竞争时的不同情绪反应和行为倾向。分数较高的个体往往有更为强烈的竞争性态度。此量表特别适用于 17 岁以上的青少年群体，因此在中国的心理学测量领域中得到了广泛的应用和认可。

3.2.3. 岑延远版“大学生竞争心理量表”

该量表(岑延远, 黄曼娜, 2001)旨在全面评估大学生的竞争性倾向，共分为四个维度，即竞争性倾向、竞争性动机、竞争性策略和竞争性内容，共 61 个项目(包含 3 个为反向计分项目)，使用 5 点计分法，竞争性战略部分以反映大学生的竞争态度为主。

3.3. 考试焦虑

根据不同的研究需求，国外学者们不断探索和开发出各类工具来测量考试焦虑。早在 1952 年，Mandler 与 Sarason 便共创了首个旨在评估考试焦虑的自我评估问卷(Test Anxiety Questionnaire, TAQ)。随后，Sarason 又编制和修订了考试焦虑量表(Test Anxiety Scale, TAS)、儿童考试焦虑量表(Children's Test Anxiety Scale, TASC)。Spielberger 于 1978 年编制了考试焦虑量表(Test Anxiety Inventory, TAI)。Cassady 在 2002 年推出了认知角度的考试焦虑量表(Cognitive Test Anxiety Scale, CTAS)。Putwain 等人则编制了多维考试

焦虑量表(Multidimensional Test Anxiety Scale, MTAS)，共 16 个问题，包括担忧、认知干扰、紧张和生理指标四个维度。

在国内，凌文辁在 1985 年第一次在中国引入考试焦虑量表(TAI)，王才康验证了量表的信效度。然而，TAI 在中国并未得到广泛应用。随后，[王才康\(2001\)](#)对考试焦虑量表(TAS)进行修订，该问卷包含 37 个问题，采用两点计分法，分数越高表示考试焦虑程度越高。此外，多维考试焦虑量表中文版(MTAS)由白舒靓等人([2024](#))进行了修订，并对其信效度进行了检验，该量表采用 Likert 五点评分法。

4. 国内外研究现状

4.1. 竞争环境与考试焦虑研究现状

社会是一个不断竞争、不断淘汰和优化的动态系统，正如所言：“物竞天择，适者生存”。作为社会的一份子，每个人都面临着激烈的竞争环境，如果未能适应这种竞争压力，个体往往会产生心理问题。对于学生来说，考试便是他们面对的一项激烈竞争，竞争环境的高低程度会直接影响学生的考试焦虑情况。

目前关于竞争环境对心理影响的研究结果并不一致。国内外针对竞争环境与考试焦虑关系的相关研究较少，但已有一些竞争环境和焦虑问题的调查研究，从而在一定程度上预测竞争环境对考试焦虑的影响。国外学者 [Posselt 和 Lipson \(2016\)](#)对 40,305 名美国大学生进行了长达 6 年的追踪调查，研究发现学生们在课堂上感知到的竞争正向预测了个体的焦虑和抑郁，并且这种影响在焦虑方面尤为显著。此后 Posselt 继续对美国 2 万余名大学生进行调查，进一步确认了竞争环境的感知在焦虑和抑郁预测中的强化作用。[Vu et al. \(2021\)](#)的实验研究发现，竞争环境下的学生比合作环境或者无竞争也无合作环境下的学生表现出了更高的课堂交流恐惧倾向，恐惧情绪正是焦虑情绪的重要表现形式。在竞技体育领域，竞争环境与焦虑的关系同样显著。[Joseph](#) 通过分析运动员在比赛前后的焦虑状态变化发现，与轻松的比赛相比，在竞争激烈的比赛前，运动员的焦虑程度明显更高。

国内研究中的竞争氛围多集中在班级环境，[卢宇宁，罗品超\(2024\)](#)学者研究发现，班级竞争环境对学习压力有明显的正相关关系。表明班级的竞争越激烈，学生越是喜欢比较，学习压力越大，因此考试焦虑的情况越严重。

综合上述研究，得出竞争环境在一定程度上对学生的考试焦虑产生显著影响的结论。

4.2. 竞争态度与考试焦虑研究现状

当前，考试焦虑已成为学生群体中一个突出的心理健康议题，其程度受多种因素的共同影响，在个体间表现出差异性。考试本身作为一种竞争形式，与个体的竞争态度有着密切联系，不少学者按照学生的不同年龄阶段进行竞争态度与考试焦虑之间的影响研究。

国外 [Lee YouKyung et al. \(2022\)](#)学者研究探索了青少年的合作与竞争态度对其心理健康状况及学业表现的影响，结果显示，青少年的竞争态度与其心理健康状况存在明显的负向关联，而与学业成绩则存在明显的正相关。

[苏炫，葛明贵\(2007\)](#)等人在国内范围内的研究结果显示，高中生的考试焦虑程度与竞争态度之间存在着密切的相关性。具体而言，持有过度竞争态度的学生其考试焦虑水平显著上升；相反，持有良性竞争态度的学生则表现出考试焦虑水平的显著降低。然而，[骆平\(2013\)](#)的研究以高中生为对象，却发现持有过度竞争观念的学生考试焦虑显著较高，而良性竞争态度与考试焦虑之间无显著关联。因此，良性的竞争态度对考试焦虑是否存在显著影响的分歧，可能源于样本量大小及个体间差异性的影响。但是，可以确定的是，过度竞争态度对考试焦虑具有显著影响。此外，[胡玉芬](#)针对大学生群体开展的调查研究显示，

大学生中过度竞争的心态与其焦虑水平呈现出显著的正相关关系，相比之下，良性竞争的心态与焦虑水平之间则未观察到显著的相关性存在。

通过各学者的研究，本文总结出：过度竞争态度能够正向预测学生的焦虑情绪，说明竞争态度是学生考试焦虑的一个重要影响因子。

4.3. 三者之间的影响研究现状

国内外关于竞争环境和竞争态度对焦虑影响的研究较为有限，更多的研究集中于学习压力及其对心理问题(如考试焦虑)的影响。

国内学者乔巾惠(2023)通过研究发现，过度竞争态度与高竞争环境的一致性以及低竞争态度与低竞争环境的一致性，能够比中等竞争态度与中等竞争环境的一致性更有效地预测个体在竞争后的焦虑水平。这一结果支持了特质激活理论，表明在高竞争环境中，过度竞争态度会被激发，超越他人被视为合理且受到鼓励，因此可能导致较低的焦虑水平。同时，这一结果也符合情境解释模型的观点，即在低竞争环境中，低竞争态度的竞争者更难感知到竞争压力，环境相对宽松，因此也会表现出更好的心理健康水平。但对于处在中等竞争环境中的中等竞争态度者而言，他们能够感受到一定的竞争压力，但是无法接受到来自环境足够的竞争鼓励，处于“卷又卷不动，躺也躺不平”的状态，因此相比于高竞争环境中的高竞争态度者或低竞争环境中的低竞争态度者而言，会感受到更高的焦虑。

尽管已有研究探讨了竞争态度与竞争环境之间的一致性，但针对三者之间不一致关系的研究仍显不足，这也是本文研究的重点所在。

5. 当前研究的不足与展望

在理论框架方面，尽管有一些研究探讨了竞争环境、竞争态度和考试焦虑其中两者之间的关系，但是当前较少有研究将三者结合起来进行系统分析，对于三者之间的关系缺乏一个权威性的理论模型，需要通过大量的研究进行验证与完善，提供更加全面的解释。

在研究范围方面，现有研究主要集中于特定地区或学校的大学生群体，存在个体差异显著且文化背景、经济状况及教育层次多样性不足的问题。因此，为了提升研究结论的普遍适用性和广泛影响力，以后的研究应当致力于扩大样本的覆盖范围。

在测量工具方面，目前的测量工具中，很多均源自对国外量表的翻译及本土化修订，可能在不同文化背景下存在适用性问题。针对国内学校和学生，需要对这些工具进行更多的信效度检验，并根据国内情况进行调整和优化。特别是学者自编的测量工具，更需要通过不同方式的研究进行信效度检验。

本文研究竞争环境、竞争态度对大学生考试焦虑的影响，通过竞争视角探讨大学生所面临的考试、竞争和就业压力等问题，为缓解学生的考试焦虑提供解决路径。在个人层面，可通过认知、行为、放松、正念等疗法缓解焦虑；在家庭层面，可通过沟通降低过高期望；在学校层面，鼓励合理竞争环境和方式，避免唯成绩论。通过竞争这一角度的研究，未来还可以从改变教育环境或应用教育技术的角度出发，探讨如何通过优化教育环境来改善学生的心境情况，以及如何应用当前信息技术改善学生的学习体验，例如，可以探索虚拟现实技术在模拟竞争环境方面的作用，通过生理数据(心率、皮肤电)监测，分析学生焦虑情绪下的生理反应，促进学生在竞争环境中的积极发展，减少不必要的焦虑，推动学生的全面发展。

参考文献

白舒靓, 刘沛兵, 周仁来(2024). 多维考试焦虑量表在中国青少年群体的信度和效度. 中国临床心理学杂志, 32(3), 617-620.

- 岑延远, 黄曼娜(2001). 大学生竞争心理与人格特征的相关研究. *中国临床心理学杂志*, 15(5), 527-529.
- 陈国鹏, 李鹃, 陆芳(2003). 《竞争态度量表》中国版的修订. *心理科学*, 26(2), 332-333.
- 董晶(2011). 高中生父母教养方式、竞争态度和考试焦虑的关系研究. 硕士学位论文, 石家庄: 河北师范大学.
- 江光荣(2004). 中小学班级环境: 结构与测量. *心理科学*, 27(4), 839-843.
- 梁瑞琼, 鲁丹凤(2011). 某校大学生家庭教养方式与良性竞争态度的相关研究. *卫生软科学*, 25(1), 35-37.
- 刘靖炜, 刘爱书(2008). 大学生竞争态度与大五人格关系的研究. *中国健康心理学杂志*, 16(4), 382-385.
- 卢宇宁, 罗品超(2024). 高中生班级环境和学业压力的关系: 一个有调节的中介模型. *心理研究*, 17(1), 69-77.
- 苏炫, 葛明贵(2007). 高中生竞争态度与考试焦虑的关系. *中国初级卫生保健*, 21(9), 37-38.
- 骆平(2013). 高中生知觉到的教师期望、竞争态度与考试焦虑的关系及教育建议. 硕士学位论文, 天津: 天津师范大学.
- 彭明芳(2002). 考试焦虑的理性思考. *重庆交通学院学报(社会科学版)*, 2(3), 80-83.
- 乔巾惠(2023). 动态竞争过程中个人竞争性和竞争环境与大学生心理健康的关系. 硕士学位论文, 武汉: 武汉大学.
- 王才康(2001). 考试焦虑量表在大学生中的测试报告. *中国心理卫生杂志*, 15(2), 95-97.
- Egloff, B., Schwerdtfeger, A., & Schmukle, S. C. (2005). Temporal Stability of the Implicit Association Test-Anxiety. *Journal of Personality Assessment*, 84, 82-88. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa8401_14
- Fletcher, T. D., & Nusbaum, D. N. (2010). Development of the Competitive Work Environment Scale: A Multidimensional Climate Construct. *Educational and Psychological Measurement*, 70, 105-124. <https://doi.org/10.1177/0013164409344492>
- Lee, Y., Kim, E. H., & Seo, E. (2022). Co-Development of Adolescents' Cooperative and Competitive Attitudes: How It Predicts Mental Health and Academic Achievement. *Journal of Research on Adolescence*, 32, 681-695. <https://doi.org/10.1111/jora.12765>
- McDonald, A. S. (2001). The Prevalence and Effects of Test Anxiety in School Children. *Educational Psychology*, 21, 89-101. <https://doi.org/10.1080/01443410020019867>
- Posselt, J. R., & Lipson, S. K. (2016). Competition, Anxiety, and Depression in the College Classroom: Variations by Student Identity and Field of Study. *Journal of College Student Development*, 57, 973-989. <https://doi.org/10.1353/csd.2016.0094>
- Sarason, I. G., & Sarason, B. R. (1990). Test Anxiety. In *Handbook of Social and Evaluation Anxiety* (pp. 37-54). Springer US. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2504-6_16
- Sommet, N., Elliot, A. J., Jamieson, J. P., & Butera, F. (2019). Income Inequality, Perceived Competitiveness, and Approach-avoidance Motivation. *Journal of Personality*, 87, 767-784. <https://doi.org/10.1111/jopy.12432>
- Vu, N. C., Hooker, J. F., & Simonds, C. J. (2021). Cooperative, Competitive, or Individualistic? Exploring the Role of Social Interdependence in the Classroom. *Communication Education*, 70, 247-265. <https://doi.org/10.1080/03634523.2020.1851733>