

情绪智力和考试焦虑的关系综述

卢梦喜

福建师范大学心理学院, 福建 福州

收稿日期: 2025年2月17日; 录用日期: 2025年4月3日; 发布日期: 2025年4月14日

摘要

本文综述了情绪智力与青少年考试焦虑的关系, 指出情绪智力是关键的心理能力, 有助于缓解压力和焦虑。自20世纪20年代起, 情绪智力研究已发展出多种测量工具, 证实了其在评估个体情绪处理能力方面的重要性。考试焦虑普遍存在于学生中, 情绪智力的高低与学生的考试表现呈负相关, 表明情绪智力的培养对降低焦虑具有潜在益处。本文强调, 学校和家庭需共同努力, 通过心理健康教育 and 心理辅导, 帮助青少年管理情绪, 提升情绪智力。未来研究应关注情绪智力与考试焦虑的深入联系, 以及如何通过教育实践促进学生的情绪智力发展, 以应对学业压力。

关键词

情绪智力, 考试焦虑, 青少年, 学业成绩

A Review of the Relationship between Emotional Intelligence and Test Anxiety

Mengxi Lu

School of Psychology, Fujian Normal University, Fuzhou Fujian

Received: Feb. 17th, 2025; accepted: Apr. 3rd, 2025; published: Apr. 14th, 2025

Abstract

This paper reviews the relationship between emotional intelligence and test anxiety among adolescents, highlighting that emotional intelligence is a crucial psychological ability that helps alleviate stress and anxiety. Since the 1920s, research on emotional intelligence has developed various measurement tools, confirming its importance in assessing an individual's ability to process emotions. Test anxiety is prevalent among students, and the level of emotional intelligence is negatively correlated with students' test performance, suggesting that fostering emotional intelligence has potential benefits in reducing anxiety. The paper emphasizes that schools and families need to work together to help adolescents manage their emotions and enhance emotional intelligence through

mental health education and psychological counseling. Future research should focus on the deeper connection between emotional intelligence and test anxiety, as well as how to promote the development of students' emotional intelligence through educational practices to cope with academic pressure.

Keywords

Emotional Intelligence, Test Anxiety, Adolescents, Academic Achievement

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

青少年正处于心理和生理都迅速发展的重要阶段，这个阶段他们有两个重要的变化，一方面，由于身体上的变化和心理的发展，他们的成人感逐步显现，让他们主动愿意承担自己的责任，思考批评的能力越来越强，对新鲜事物充满了好奇心。另一方面，青少年在这个阶段，内心脆弱敏感，对于如何处理压力这个课题的能力还不足，以至于在面对高考、中考等重要节点的考试时，心中生出无法控制的考试焦虑。尤其在父母、老师的“望子成龙”“望女成凤”的期望下产生的学习压力造成青少年考试焦虑水平大幅度上涨，由此产生的作弊、负面情绪等，不仅会影响他们的学习状态和心理健康，还衍生出许多的行为问题。情商是成年人成功发展的关键要素，它对于当代年轻人尤为重要。在面对生活和工作中不可避免的压力和焦虑时，情商的培养能够帮助他们以积极的态度管理和调节自己的情绪。这种能力不仅使他们能够更有效地与他人建立联系，而且在遇到障碍时，能够冷静地寻找解决方案。并且，情商的提高还有助于年轻人在面对冲突时，采取更加建设性的方法来化解矛盾，维护和谐的社交环境。总之，情商的培养对于年轻人在现代社会中的全面发展至关重要。

2. 情绪智力

2.1. 概念

有研究表明情绪智力可以缓解人们的心理压力，对考试焦虑有一定的调节作用，因此，在研究情绪智力对考试焦虑的影响之前，了解情绪智力的研究现状也尤为重要。研究者将从情绪智力的概念、测量及相关研究三个方面进行论述。

最早在 20 世纪 20 年代，桑代克提出了“社会智力”，认为社会智力是一种理解和影响、处理人际关系的智力，这被看作情绪智力的早期萌芽。在 1990 年，Salovey 和 Mayer 提出了情绪智力理论，情绪智力第一次从社会智力的概念中独立出来，成为一个全新的概念，他们将情绪智力定义为一种能力，包括识别、使用、理解和管理情绪，并提出四成分模型：辨别和表达感受、评估和表达对他人的感觉，适当地控制情绪，以及灵活运用情绪调节知识进行思考和决策，即情绪智力是指一个人通过识别、运用、理解和控制自己和他人的情绪状态来克服情绪问题和影响行为的过程[1]。社会中我们与他人的交往的互动模式无疑是由情商塑造的[2]。1998 年，Gloeman 对情绪智力的概念中的成分进行了扩展，增加了自我意识、冲动控制、延迟满足以及管理压力和焦虑等部分[3]。

而我国有研究者提出，情绪智力是一种个体的非认知智力能力，是学生借以识别情绪情感环境、表达自身感受、管理自身情绪以及促进自身思维协调的非认知能力，是除了认知能力以外最为重要的个体

学习能力[4]。由此,我们可以知道早期大多数学者将情绪智力定义为个体感知、表达、管理以及加工运用情绪信息的能力[5];而情绪智力是一个人意识到自己和他人的情绪和感受,并在人际关系、学校 and 工作中利用这些信息,来促进进步而不是障碍的能力。现在情绪智力更多的作为一种心境平衡能力来加以定义,情绪智力可以反映出个体情绪稳定性水平、情绪抗压水平以及把我内外世界平衡的能力[6]。

2.2. 测量工具

在 1998 年以前大多采用测量 EQI 作为测量情绪智力的心理测量工具,其中量表有 133 个题项,共有五大维度,包含 15 个分量表,采用陈里克特 5 点记分方式。1998 年 Mayer 通过改进信度指标编制了多因素情绪智力量表(MEIS),量表采用非自陈设计[7],通过分析参与者在一系列任务中的表现,我们可以评估他们的情绪识别、情绪区分、情绪理解和情绪管理能力,从而得出相应的测量结果,相比前者量表具有较好的结构效度和聚合效度。后来,舒特等研究者以 Mayer 和 Salovey 于 1990 年提出的理论框架为基础,开发了 EIS 情绪智力量表。该量表包含 33 个项目,旨在衡量个体在情绪的自我感知、他人情绪的识别、情绪的深入理解、有效表达、自我控制以及情绪管理等方面的能力[1]。2008 年,王娟和王伟对 EIS 量表进行了细致的研究和测试,通过科学的统计方法,验证了量表的内部一致性,确保了其在情绪智力评估中的可靠性[8]。

近年来,国内对情绪智力的测量工具和问卷的开发呈现出增长趋势。例如,王才康和何智雯(2002)共同修订了 Schutte 的情绪智力量表(EIS) [9],以及徐小燕在 2003 年为大学生群体特别编制的情绪智力量表 [10]。这些发展表明,情绪智力的评估正逐渐受到重视,并在规范化的道路上稳步前行。

总体而言,情绪智力的评估工具逐步发展,满足于现代社会上对情绪智力能力的测量。它们从一开始的冗余、繁杂,再到后来的细致、完备,而且在测量目标的准确性和方法的多样性上也有所发展。这些工具在内容上与情绪智力的理论紧密相连,全面覆盖了该领域的各个组成部分和维度,能够准确地反映受测者的情绪智力水平。然而,当前存在的一个主要问题是,这些评估工具大多由国外研究者开发,当引入中国使用时,需要经过翻译、回译和修订等过程,以确保其适用性。此外,这些问卷在不同地区的有效性也需要通过长期的实践和验证来加以确认。

2.3. 情绪智力的研究现状

自 2001 年左右起,情绪智力领域的学术研究取得了显著进展,期间共有 7 部专著问世。2000 年,美国情绪智力研究委员会正式成立,标志着该领域的一个重要转折点。该委员会不仅获得了官方批准,还建立了专门的网站,用于汇集和展示情绪智力的研究成果。至今,情绪智力的测量工具已经经历了多次修订,并发展出超过 10 个不同的版本,如冯涛在 2008 年所述[11]。

2000 年,Bar-on 编辑出版了《情绪智力手册》(The Handbook of Emotional Intelligence),该书系统地收录了 Goleman、Salovey、Mayer 等心理学界知名学者的研究成果,为情绪智力的研究提供了宝贵的资源[12]。

在中国,情绪智力的研究也经历了多年的发展,逐渐走向成熟。国内学者如戴晓阳、吴艳等,已经在情绪智力的测量研究领域做出了重要贡献[13],王晓均在 2000 年对此进行了详细论述[5]。

3. 考试焦虑

3.1. 概念

焦虑是一种过度恐惧的感觉,这是年轻人经常经历的。它可能是对大学工作、同龄人或任何额外活动的过度担忧;他们可能会因为额外的作业负担,提交作业的最后期限,考试恐惧等而感到焦虑。在黄琼和

周仁来的研究中发现,初高中学生的高考试焦虑发生率在过去15年中居高不下,稳定地保持在30%左右。

在历史发展中,对于考试焦虑的理解因研究者而异,导致了对考试焦虑概念的多种定义。目前,在国际学术界,大多数学者认同考试焦虑是一种负面情绪状态或心理状况,通常与考试这一特定情境紧密相关。其中Lazarus在2006年提出,考试焦虑是一种情绪性体验,通常出现在个体面临考验自身能力的考试环境中。他强调,这种情绪状态不仅可能妨碍个体应对考试的挑战,而且由于评估过程中对自我价值的威胁,还可能加剧焦虑感[14]。Amalu在2017年的研究中也表达了相似的看法,认为考试焦虑是一种负面的情绪反应,它与个体在评估或考试环境中所感受到的心理痛苦紧密相关[15]。两位学者都认为考试焦虑是一种在考试或评估情境下出现的情绪反应,这种反应源于个体对自身能力的怀疑,并对个体的心理健康和表现产生消极影响。而Zeidner(2005)则对考试焦虑赋予另一种内涵,学者认为“考试焦虑”,即当个体在考试情境中遭受生理和心理症状的组合,如过度兴奋、紧张和许多躯体症状,沿着担心、忧虑、害怕失败和其他负面情绪时所经历的焦虑[16],这一观点和Kumari & Jain(2014)一致,他认为睡眠不平衡、疲倦、孤独、头痛、胃痛、不耐烦,并导致学生没有准备好记住所学到的东西[17],这就是考试焦虑。由此可见考试焦虑是一个多维度的现象,它不仅涉及到心理层面的担忧和恐惧,还包括了一系列可能影响学生认知功能和学业表现的生理和行为反应。

3.2. 测量工具

考试焦虑正悄然侵蚀着青少年的心理与身体健康,这一现象已引起心理学界的关注。为了深入探究这一问题,学者们开展了一系列研究工作。在这些研究中,准确测量考试焦虑的水平被认为是关键步骤,它对于理解该领域具有极其重要的意义。

在国际上,学者们针对考试焦虑的不同表现形式开发了多种评估工具。例如,Sarason和Mandler在1952年基于考试焦虑理论合作发展了考试焦虑量表(TAQ),该量表评估了个体的考试焦虑水平,并将其分为高、中、低三个等级[18]。进入1970年代,Zung在1971年开发了焦虑自评量表(SAS),用以捕捉焦虑症状的主观体验[19]。紧接着,在1978年,Sarason进一步制定了专门针对考试焦虑的量表(TAS)[20]。到了2010年,Spielberger推出了包含20个条目的考试焦虑量表(TAI),因其高信度和高效度,这一量表在国际上得到了广泛的推广和应用[21]。

在中国,专门针对考试焦虑的评估工具相对有限,研究者们通常采用的方法是对国外现有的量表进行本地化修订、翻译,并进行信效度分析后,再推广应用。例如,李焰在2003年开发的考试焦虑影响因素量表,已被广泛用于高中学生群体[22]。同时,王才康在2003年对某个考试焦虑量表进行了修订和语言转换[23],而郑日昌在1990年编制了考试焦虑的诊断量表[24]。这些量表的本土化工作,为国内考试焦虑领域的研究提供了工具,促进了相关研究的深入发展。

3.3. 考试焦虑研究现状

当前研究普遍认为,考试焦虑的形成与外部环境因素紧密相关。在我国,不论是高考、中考,还是更高层次的考研、国考等选拔性考试,常常受到“唯分数论”观念的影响。在这种观念下,分数被部分人视为评判成功与否、优劣的唯一标准。分数的重要性被过度强调,考试成绩在很大程度上成为了学生在学校中地位的象征。由于学生的分数与他们自身以及周围人的期望紧密相连,学生们对考试产生了极度的恐惧,从而陷入了考试焦虑的恶性循环[25]。

家庭环境和教育观念是影响学生考试焦虑的关键因素。在中国,学生的考试焦虑往往与家庭紧密相关,家庭因素成为焦虑问题的核心,而个人因素则是焦虑情绪的直接触发点[26]。张志勇(2019)的研究表明,中国中学生的考试焦虑具有普遍性和个体差异性[27]。随着学生年级的提高,尤其是接近高考时,中

高程度的考试焦虑比例呈上升趋势。此外,性别在考试焦虑上表现出显著差异,女性学生的平均焦虑水平通常高于男性,且在重点中学中,学生的考试焦虑水平普遍高于非重点中学[28]。乔建中(1997)的研究进一步发现,考试焦虑与学习中的其他并发症状、教学管理模式及学科特性之间存在明确的关联[29]。

考试焦虑的影响因素可归纳为个体与社会两大类。个体层面上,考试焦虑与外在学习动机及成果预期正相关,而与内在动机、自我能力评价、学业效能感和学业控制感负相关[26]。社会因素方面,重要他人的期望、评价反馈和对负面结果的回避恐惧均可能加剧学生的考试焦虑[30]。特别是在家庭环境中,父母的学业期望和心理控制策略对学生的焦虑体验有显著影响[31]。此外,通过与他人的成绩比较产生的相对焦虑感,无论是向上比较还是向下比较,均能触发不同程度的考试焦虑[32]。

4. 情绪智力和考试焦虑的关系

4.1. 二者关系

近十年的国内外研究一致表明,情绪智力与考试焦虑之间存在显著的负向关联。早期研究如胡威(2011)发现,高中生情绪智力水平与考试焦虑呈显著负相关,而成就动机与情绪智力呈正相关,两者共同构成考试焦虑的预测因素[33]。郭华星(2013)进一步验证了这一结论,通过对 244 名高中生的调查发现,情绪智力较高的个体在考试情境中更易保持情绪稳定,面对难题时能调整策略并洞察题目意图,而情绪智力较低者则易因题目难度波动产生轻敌或放弃倾向[34]。国外研究亦支持这一结论,如 Extremera (2006) 和 Pekrun (2009)指出,情绪智力是缓解考试焦虑的重要资源[35] [36], Ahamadpanah 等人(2016)及 Eruvenkai 和 Simon (2021)的跨文化研究进一步证实,高情绪智力与低考试焦虑显著相关,且提升情绪智力可有效降低学生的焦虑水平[37] [38]。

在预测效应层面,情绪智力对考试焦虑具有独立预测作用。王萍(2013)通过 350 名高中生的调查发现,情绪智力和追求成功动机可联合预测考试焦虑水平,其中情绪智力的预测效力更为突出[39]。后续研究扩展了这一结论,如许梦杰(2020)发现情绪智力对高中生考试焦虑具有显著负向预测作用[40],而刘芳(2019)的初中生研究则揭示情绪智力与考试焦虑存在双向预测关系,表明两者互为动态影响因子[41]。此外,宋雨卿和罗增让(2017)在大学生群体中发现,情绪智力与考试焦虑的负相关关系具有跨学段一致性[42]。

当前研究重点已转向作用机制的深度解析,潘燕(2017)提出一般自我效能感在情绪智力与考试焦虑间起中介作用,表明情绪智力通过增强个体对自身能力的信心间接缓解焦虑[43]。刘芳(2019)进一步发现,初中生考试焦虑对学业倦怠的影响中,情绪智力与指向问题的应对方式形成链式中介路径,凸显认知调节与行为应对的协同作用[41]。此外,徐浙宁等人(2019)从情绪智力的多维视角指出,情绪运用能力和调控能力是缓解焦虑的核心维度:前者帮助个体转化消极情绪为行动力,后者通过策略性调节压力反应减少焦虑积累[44]。

群体异质性研究为精准干预提供了重要依据。研究显示,情绪智力对考试焦虑的影响存在群体差异。郭华星(2013)发现高中生情绪智力在年级和独生子女身份上差异显著,提示教育干预需考虑发展性特征[34]。性别差异方面, Ahmad 和 Aziz (2019)指出,男女生的考试焦虑与情绪智力相关模式不同,但情绪智力均能显著缓解两性焦虑水平[45]。国内研究还发现,情绪智力的保护效应在不同考试情境中表现差异:面对超纲题或选拔性考试时,高情绪智力者更善于维持策略性思维[34],而常规考试中则通过情绪调节减少过度紧张[44]。

4.2. 干预

以往研究多将考试焦虑理解为失眠、尿频、出汗等一种生理现象,并据此研发出一系列基于情感的行为干预方法,以减轻个体在生理水平上的不适。以情感-行为干预为核心的情感-行为干预方法,可

通过减少个体的生理觉醒程度,达到缓解考试焦虑的目的[46]。目前的研究主要采用系统脱敏、放松训练、生物反馈、焦虑疏导、焦虑控制等手段。本项目拟采用多学科交叉的研究方法,从多个视角探讨如何有效地应对与调控考试焦虑,促进其在考场中的心理与行为。

4.2.1. 系统脱敏训练

通过对被试进行系统脱敏,使被试在不同水平上被试与被试之间建立起一种和谐的联系。王天剑(2019)通过团体心理咨询的方式,对高考试焦虑的大学生实施了系统的脱敏培训[47]。在实验中,实验对象在被试的控制下,被试对其进行重组和排列;最后,在不同水平上整合放松训练和厌恶情绪。实验结果显示,这种心理辅导可以有效地减轻大学生的考试焦虑。

4.2.2. 放松训练

放松训练是一种常见的缓解考试焦虑的手段,它包括自我提示、渐进式肌肉放松和呼吸放松等,如王天剑(2019)等人通过渐进性肌肉松弛技术,在构建“厌恶”刺激和“个人放松”前,先对“脚”“膝盖”“腰背”“头”等部位进行放松锻炼,取得了较好的效果[47]。

4.2.3. 焦虑管理训练

焦虑管理训练的目的是让学生对焦虑的感觉有知觉、有针对性地进行自我调整。这个训练可以在日常中被大部分人被人学到并应用到生活中,例如呼吸松弛。Suinn(1988)在他的研究结论中表明,对焦虑管理的训练进行干预可以维持一星期到一年的时间[48]。

4.2.4. 生物反馈训练

生物反馈训练是指通过特殊的设备(如皮电、脉搏、肌电等),将人体所需的生理信息反馈给使用者,让使用者对自身所产生的生理响应进行及时的识别与调控。孙仲贤等(1986)采用肌电刺激、皮温自我锻炼相结合的方式,研究了该疗法对大学生考试焦虑的缓解作用[49]。董巍、包飞(2005)通过对高中三年级学生的调查,证实了生物反馈教学法可以有效地缓解学生的英语学习焦虑[50]。之后,袁晓娇与张毓彬(2008)也采用了类似的生物学反馈方法,并在大学生中进行了实证[51]。

总之,各种基于情感的行为干预方法都可以有效地减轻学生的考试焦虑。研究表明,综合运用两种以上的方法,往往能获得更好的结果。但是,从微观来看,各种方式的行为干预手段都有其自身的局限。如生理回馈训练,其运作较为繁琐,需有专门的器材,且对环境有较高的要求;尽管放松训练能够在任何时间、任何地点开展,但该方法仅适用于面对短暂评估情景的个体,而对于大部分人来说,该方法能否适用于大部分人,还没有足够的研究;系统脱敏一般适用于有一定认知能力的人。

5. 结论

本文综述揭示了情绪智力与考试焦虑间的紧密联系,强调了情绪智力在青少年心理调适中的核心作用。情绪智力不仅助益于缓解焦虑情绪,更在学业成就上扮演着积极角色。面对不同文化背景下的测量挑战,情绪智力的评估工具亟需本土化改进,以确保其适用性与精确度。

未来研究需深入挖掘情绪智力的内涵,探索其跨文化特性及其与考试焦虑的复杂关系。此外,研究应聚焦于教育实践如何有效提升情绪智力,以及情绪智力如何与其他心理因素交互作用,共同塑造学生的学业与心理健康。

参考文献

- [1] Salovey, P. and Mayer, J.D. (1990) Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211. <https://doi.org/10.2190/dugg-p24e-52wk-6cdg>

- [2] Hingad, S.J. and Jain, N. (2008) Nurturing Emotional Intelligence in Children. Scholars Hub.
- [3] Goleman, D. (1998) Working with Emotional Intelligence. Bantam.
- [4] 徐小燕, 张进辅. 情绪智力理论的发展综述[J]. 西南师范大学学报(人文社会科学版), 2002, 28(6): 77-82.
- [5] 王晓钧. 情绪智力理论结构的实证研究[J]. 心理科学, 2000, 23(1): 24-27, 125.
- [6] 陈猛, 车宏生, 王丽娜, 等. 情绪智力理论的整合: 挑战、依据和方法[J]. 北京师范大学学报(社会科学版), 2012(3): 14-22.
- [7] Mayer, J.D., Salovey, P., Salovey, P., et al. (1997) Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators. What Is Emotional Intelligence, 3-31.
- [8] 王娟, 王伟. 情绪智力量表述评[J]. 河南社会科学, 2008(S1): 54-56, 73.
- [9] 王才康, 何智雯. 父母养育方式和中学生自我效能感、情绪智力的关系研究[J]. 中国心理卫生杂志, 2002, 16(11): 781-782, 785.
- [10] 徐小燕. 大学生情绪智力量表的编制与实测[D]: [硕士学位论文]. 重庆: 西南师范大学, 2003.
- [11] 冯涛. 国内外情绪智力理论研究[J]. 中国校外教育(下旬), 2008(z1): 371, 388.
- [12] Bar-On, R.E. and Parker, J.D.A. (2000) The Handbook of Emotional Intelligence: Theory, Development, Assessment, and Application at Home, School, and in the Workplace. Jossey-Bass/Wiley.
- [13] 吴艳, 戴晓阳, 温忠麟, 等. 青少年学习倦怠量表的编制[J]. 中国临床心理学杂志, 2010, 18(2): 152-154.
- [14] Lazarus, R.S. (2006) Stress and Emotion: A New Synthesis. Springer Publishing Company.
- [15] Amalu, M.N. (2017) Cognitive Test Anxiety as a Predictor of Academic Achievement among Secondary School Students in Makurdi Metropolis, Benue 16 State. *International Journal of Scientific Research in Education*, 10, 362-372.
- [16] Zeidner, M. (2004) Test Anxiety: The State of the Art. In: Spielberger, C.D., Ed., *Encyclopedia of Applied Psychology*, Elsevier, 545-556. <https://doi.org/10.1016/b0-12-657410-3/00958-2>
- [17] Kumari, A. and Jain, J. (2014) Examination Stress and Anxiety: A Study of College Students. *Global Journal of Multi-disciplinary Studies*, 4, 31-40.
- [18] Mandler, G. and Sarason, S.B. (1952) A Study of Anxiety and Learning. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 47, 166-173. <https://doi.org/10.1037/h0062855>
- [19] Zung, W.W.K. (1971) A Rating Instrument for Anxiety Disorders. *Psychosomatics*, 12, 371-379. [https://doi.org/10.1016/s0033-3182\(71\)71479-0](https://doi.org/10.1016/s0033-3182(71)71479-0)
- [20] Sarason, I.G. (1978) The Test Anxiety Scale: Concept and Research. *Stress and Anxiety*, 5, 193-216.
- [21] Spielberger, C.D. (2010) Test Anxiety Inventory. In: Weiner, I.B. and Craighead, W.E., Eds., *The Corsini Encyclopedia of Psychology*, John Wiley, 1.
- [22] 李焰, 张世彤, 王极盛. 中学生特质焦虑影响因素的问卷编制[J]. 心理科学, 2002, 25(2): 191-193, 255.
- [23] 王才康. 考试焦虑量表(TAI)的信度和效度研究[J]. 中国临床心理学杂志, 2003(1): 69-70.
- [24] 郑日昌, 陈永胜. 考试焦虑的诊与治疗[M]. 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 1990.
- [25] 王丽丽, 金同瑞. 考试焦虑干预方法的比较分析[J]. 成才, 2021(23): 53-54.
- [26] 何声清, 慕春霞. 八年级学生数学焦虑及其对学业成绩的影响机制研究——基于 Z 省的大规模测试[J]. 教育研究与实验, 2020(2): 82-89.
- [27] 张志勇. 2018 年中小学生减负调查报告朱永新[M]. 太原: 山西教育出版社, 2019: 169-171.
- [28] 张志红. 落实“双减”家长应先放下焦虑[N]. 海口日报, 2021(6).
- [29] 乔建中, 朱晓红, 孙煜明. 学习焦虑水平与成败归因倾向关系的研究[J]. 南京师大学报(社会科学版), 1997(1): 77-80.
- [30] 王才康. 考试焦虑自我检查表在中学生中的应用及其因素分析[J]. 中国临床心理学杂志, 1995(1): 35-37.
- [31] 张素敏. 不同教学模式下的外语学习焦虑感干预研究[J]. 解放军外国语学院学报, 2013, 36(4): 57-61, 128.
- [32] 陈彬莉. 统一高考影响下应试体制的形成原因及运行机制[D]: [硕士学位论文]. 北京: 北京大学, 2020.
- [33] 胡威. 高中生情绪智力、成就动机与考试焦虑的关系[D]: [硕士学位论文]. 开封: 河南大学, 2011.
- [34] 郭华星. 高中生情绪智力与考试焦虑的相关研究[J]. 中国科教创新导刊, 2013(30): 233.
- [35] Extremera, N., Fernández-Berrocal, P. and Salovey, P. (2006) Spanish Version of the Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT). Version 2. 0: Reliabilities, Age and Gender Differences. *Psicothema*, 18, 42-48.

- [36] Pekrun, R., Elliot, A.J. and Maier, M.A. (2009) Achievement Goals and Achievement Emotions: Testing a Model of Their Joint Relations with Academic Performance. *Journal of Educational Psychology*, **101**, 115-135. <https://doi.org/10.1037/a0013383>
- [37] Brand, S., Ahmadpanah, M., Keshavarz, M., Haghighi, M., Jahangard, L., Bajoghli, H., et al. (2016) Higher Emotional Intelligence Is Related to Lower Test Anxiety among Students. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, **12**, 133-136. <https://doi.org/10.2147/ndt.s98259>
- [38] Eruvenkai, A. and Simon, S. (2021) Emotional Intelligence and Test Anxiety among Adolescent Students in Mumbai. *The International Journal of Indian Psychology*, **3**, 133-138.
- [39] 王萍. 情绪智力、成就动机与高中生考试焦虑关系的研究[J]. 河南教育学院学报(自然科学版), 2013, 22(2): 39-42.
- [40] 许梦杰. 情绪智力与考试焦虑的关系[D]: [硕士学位论文]. 西安: 陕西师范大学, 2020.
- [41] 刘芳. 初中生考试焦虑与学习倦怠的关系: 情绪智力、应对方式的中介作用[D]: [硕士学位论文]. 济南: 济南大学, 2019.
- [42] 宋雨卿, 罗增让. 大学生完美主义与情绪智力、考试焦虑的关系[J]. 中国健康心理学杂志, 2017, 25(12): 1898-1901.
- [43] 潘燕. 高职生学习自我效能感、专业承诺、社会支持对学习投入影响的研究[D]: [硕士学位论文]. 金华: 浙江师范大学, 2017.
- [44] 徐浙宁, 赵佳林, 蔡丹. 情绪智力对小学升初中过渡期青少年抑郁焦虑的影响及亲社会行为的中介作用[J]. 教育生物学杂志, 2019, 7(1): 10-15.
- [45] Ahmad, M. and Aziz, F. (2019) Relationship between Emotional Intelligence and Exam Anxiety of Higher Secondary Students. *International E-Journal of Educational Studies*, **3**, 97-108. <https://doi.org/10.31458/iejcs.543549>
- [46] 高程, 刘昌. 考试焦虑的产生、作用机制及干预研究综述[J]. 中国考试, 2021(6): 78-85.
- [47] 王天剑. 系统去敏对大学生考试焦虑的效果——基于团体干预的实验研究[J]. 南阳理工学院学报, 2019, 11(6): 108-114.
- [48] Suinn, R.M. and Deffenbacher, J.L. (1988) Anxiety Management Training. *The Counseling Psychologist*, **16**, 31-49. <https://doi.org/10.1177/0011000088161003>
- [49] 孙仲贤, 赵介城, 夏美丽, 等. 肌电和皮温生物反馈及其和自我训练结合控制考试焦虑有效性的比较研究[J]. 心理学报, 1986(2): 196-202.
- [50] 董巍, 包飞. 生物反馈疗法干预考试焦虑的效果观察[J]. 中国临床康复, 2005, 9(32): 17-19.
- [51] 袁晓娇, 张毓彬, 卓然, 等. 压力情境下考试焦虑的生物反馈干预成效研究[J]. 中国健康心理学杂志, 2008, 16(2): 160-163.