

山西大学 2020 届硕士学位论文

初中生完美主义、成就动机 与考试焦虑的关系研究

作者姓名	付永霞
指导教师	刘丽 教授 殷琪 中小学一级
学科专业	教育硕士
研究方向	心理健康教育
培养单位	教育科学学院
学习年限	2017 年 7 月至 2020 年 6 月

二〇二〇年六月

山西大学
2020 届硕士学位论文

初中生完美主义、成就动机 与考试焦虑的关系研究

作者姓名	付永霞
指导教师	刘丽 教授 殷琪 中小学一级
学科专业	教育硕士
研究方向	心理健康教育
培养单位	教育科学学院
学习年限	2017 年 7 月至 2020 年 6 月

二〇二〇年六月

Thesis for Master's degree, Shanxi University, 2020

**A Study of the Relationship between Perfectionism,
Achievement Motivation and Test Anxiety
of Junior Middle School Students**

Student Name	Yongxia Fu
Supervisor	Prof. Li Liu
	Primary and secondary school level 1
	Qi Yin
Major	Master of Education
Specialty	Psychological Health Education
Department	School of Educational Science
Research Duration	2017.07-2020.06

June, 2020

目 录

中 文 摘 要	I
ABSTRACT	III
引 言	1
第一章 文献综述	2
1.1 考试焦虑的概念	2
1.2 考试焦虑的形成过程及影响因素	2
1.2.1 考试焦虑的形成过程	2
1.2.2 考试焦虑的影响因素	3
1.3 完美主义对考试焦虑的影响	3
1.3.1 完美主义	3
1.3.2 完美主义理论	3
1.3.3 完美主义与考试焦虑	4
1.4 成就动机在完美主义对考试焦虑影响中的作用	4
1.4.1 成就动机	4
1.4.2 成就动机的理论	5
1.4.3 完美主义与成就动机	5
1.4.4 成就动机与考试焦虑	6
1.4.5 小结	6
第二章 问题的提出与研究设计	7
2.1 以往研究存在的问题	7
2.2 研究目的与意义	7
2.2.1 研究目的	7
2.2.2 理论意义	7
2.2.3 实践意义	7
2.3 研究假设	8
2.4 研究设计	8
2.4.1 研究对象	8

2.4.2 研究工具	9
2.4.3 统计方法	9
2.4.4 共同方法偏差	10
第三章 研究结果	11
3.1 初中生的完美主义	11
3.1.1 初中生完美主义的总体特点	11
3.1.2 初中生完美主义的性别差异	11
3.1.3 初中生完美主义的年级差异	12
3.1.4 初中生完美主义的成绩差异	12
3.2 初中生的成就动机	13
3.2.1 初中生成就动机的总体特点	13
3.2.2 初中生成就动机的性别差异	13
3.2.3 初中生成就动机的年级差异	14
3.2.4 初中生成就动机的成绩差异	14
3.3 初中生的考试焦虑	15
3.3.1 初中生考试焦虑的总体特点	15
3.3.2 初中生考试焦虑的性别差异	15
3.3.3 初中生考试焦虑的年级差异	15
3.3.4 初中生考试焦虑的成绩差异	16
3.4 初中生完美主义、成就动机与考试焦虑的相关分析	16
3.5 完美主义与考试焦虑的关系：成就动机的中介模型检验	17
第四章 讨论	20
4.1 初中生的完美主义	20
4.1.1 初中生完美主义的总体特点	20
4.1.2 初中生完美主义的性别差异	20
4.1.3 初中生完美主义的年级差异	20
4.1.4 初中生完美主义的成绩差异	21
4.2 初中生的成就动机	21
4.2.1 初中生成就动机的总体特点	21
4.2.2 初中生成就动机的性别差异	21

4.2.3 初中生成就动机的年级差异	22
4.2.4 初中生成就动机的成绩差异	22
4.3 初中生的考试焦虑	22
4.3.1 初中生考试焦虑的总体特点	22
4.3.2 初中生考试焦虑的性别差异	23
4.3.3 初中生考试焦虑的年级差异	23
4.3.4 初中生考试焦虑的成绩差异	23
4.4 初中生完美主义、成就动机与考试焦虑的相关分析	24
4.4.1 初中生完美主义与考试焦虑的相关分析	24
4.4.2 初中生成就动机与考试焦虑的相关分析	24
4.4.3 初中生完美主义与成就动机的相关分析	24
4.5 避免失败的动机在初中生完美主义与考试焦虑中的中介作用	25
第五章 结论与建议	26
5.1 结论	26
5.2 初中生考试焦虑的干预建议	26
5.2.1 重视考试焦虑的预防与干预	26
5.2.2 理解并帮助学生正确看待犯错	26
5.2.3 提升学生的自信心	27
5.2.4 提升学生追求成功的动机	27
5.3 研究的不足与展望	28
参 考 文 献	29
攻读学位期间取得的科研成果	34
附 录	35
致 谢	37
个人简况及联系方式	38
承 诺 书	39
学位论文使用授权声明	40

Contents

Chinese Abstract	I
ABSTRACT	III
Introduction	1
Chapter 1 Literature review	2
1.1 Exam anxiety concept	2
1.2 The formation process and influencing factors of examination anxiety	2
1.2.1 The formation of test anxiety	2
1.2.2 Factors affecting test anxiety	3
1.3 The impact of perfectionism on test anxiety	3
1.3.1 Perfectionism	3
1.3.2 Perfectionism theory	3
1.3.3 Perfectionism and test anxiety	4
1.4 The role of achievement motivation in the impact of perfectionism on test anxiety	4
1.4.1 Achievement motivation	4
1.4.2 The theory of achievement motivation	5
1.4.3 Perfectionism and achievement motivation	5
1.4.4 Achievement motivation and test anxiety	6
1.4.5 Summary	6
Chapter 2 Problem presentation and study design	7
2.1 Problems in previous research	7
2.2 Study purpose and significance	7
2.2.1 Study purposes	7
2.2.2 Theoretical significance	7
2.2.3 Practical significance	7
2.3 Study hypothesis	8
2.4 Study method	8
2.4.1 Study object	8
2.4.2 Study tools	9
2.4.3 Statistical methods	9
2.4.4 Common method bias	10
Chapter 3 Research result	11

3.1 Perfectionism for junior high school students	11
3.1.1 General characteristics of junior high school perfectionism	11
3.1.2 Gender differences of perfectionism in junior high school students	11
3.1.3 Grade differences of junior high school perfectionism	12
3.1.4 Differences in perfectionism in junior high school students	12
3.2 Achievement motivation of junior high school students	13
3.2.1 General characteristics of junior high school motivation.....	13
3.2.2 Gender differences in motivated junior high school students	13
3.2.3 Grade differences in motivation for junior high school	14
3.2.4 Grade difference in motivation for junior high school	14
3.3 Test anxiety for junior high school students	15
3.3.1 General characteristics of junior high school students' test anxiety	15
3.3.2 Gender differences in test anxiety of junior high school students.....	15
3.3.3 Grade differences in junior high school students' test anxiety	15
3.3.4 Differences in test anxiety performance of junior high school students	16
3.4 Correlation analysis of perfectionism, achievement motivation and test anxiety of junior middle school students	16
3.5 The relationship between perfectionism and exam anxiety: A mediating model test of achievement motivation	17
Chapter 4 Discussion.....	20
4.1 Perfectionism for junior high school students	20
4.1.1 General characteristics of junior high school perfectionism	20
4.1.2 Gender differences of perfectionism in junior high school students	20
4.1.3 Grade differences of junior high school perfectionism	20
4.1.4 Differences in perfectionism in junior high school students	21
4.2 Achievement motivation of junior high school students	21
4.2.1 General characteristics of junior high school motivation.....	21
4.2.2 Gender differences in motivated junior high school students.....	21
4.2.3 Grade differences in motivation for junior high school.....	22
4.2.4 Grade difference in motivation for junior high school	22
4.3 Test anxiety for junior high school students	22
4.3.1 General characteristics of junior high school students' test anxiety	22
4.3.2 Gender differences in test anxiety of junior high school students.....	23

4.3.3 Grade differences in junior high school students' test anxiety	23
4.3.4 Differences in test anxiety performance of junior high school students	23
4.4 Correlation analysis of perfectionism, achievement motivation and test anxiety of junior middle school students	24
4.4.1 Correlation analysis of perfectionism and test anxiety in junior high school students.....	24
4.4.2 Correlation analysis between achievement motivation and test anxiety of junior high school students	24
4.4.3 Correlation analysis between perfectionism and achievement motivation in junior high school students	24
4.5 The mediating role of avoidance of failure in junior high school students' perfectionism and test anxiety	25
Chapter 5 Conclusions and recommendations	26
5.1 Conclusion	26
5.2 Intervention suggestions for junior high school students' test anxiety	26
5.2.1 Attention to the prevention and intervention of test anxiety	26
5.2.2 Understand and help students put mistakes in perspective.....	26
5.2.3 Enhance students' self-confidence	27
5.2.4 Enhance students' motivation to succeed	27
5.3 Inadequate research and prospects	28
References	29
Research achievements	34
Appendix	35
Acknowledgement	37
Personal profile and contact information	38
Letter of commitment	39
Authorization statement	40

中文摘要

考试焦虑作为一种中学生常见的情绪障碍，不但影响其学习成绩，还严重影响他们的身心健康发展。以往研究表明，完美主义中的消极因子对考试焦虑有显著的预测作用，回避失败的成就动机与考试焦虑存在显著正相关关系，但是还未有关于完美主义、成就动机与考试焦虑三者之间关系的研究。因此，本研究目的在于探讨初中生考试焦虑与完美主义和成就动机的人口学特征差异及其之间的内在逻辑关系，为初中生的考试焦虑干预提供参考，以提高初中生的学习成绩和心理健康水平。

本研究采用訾非修订的中文版的 Frost 多维完美主义量表(Frost Multidimensional Perfectionism Scale, CFMPS)、Hegtvat 与叶仁敏修订的成就动机量表(Achievement Motivation Scale, AMS)和 Samson 编制的考试焦虑量表(Test Anxiety Scale, TAS)对 450 名初中生进行调查研究。得出如下结论：

(1) 初中生的考试焦虑处于较高水平，其考试焦虑只在成绩水平上有差异，中等成绩水平显著高于班级前 20%。

(2) 初中生具有完美主义倾向的特点，男生的父母期望显著高于女生，女生的行动的疑虑显著高于男生；完美主义个人标准维度在成绩水平上差异显著，班级前 20% > 中等成绩 > 班级后 20%。

(3) 初中生成就动机处于中等偏上水平，合成成就动机和追求成功的动机在成绩水平上存在显著差异，班级前 20%的合成成就动机和追求成功的动机均显著高于班级后 20%的。

(4) 除条理性维度外，考试焦虑与完美主义总分及个人标准、担心错误、父母期望、行动的疑虑四个维度均呈显著正相关；避免失败的动机与完美主义总分及个人标准、担心错误、父母期望、行动的疑虑四个维度均呈显著正相关；考试焦虑与避免失败的动机呈显著正相关。

(5) 避免失败的动机部分中介了完美主义与考试焦虑之间的关系。进一步分析后发现，避免失败的动机部分中介了完美主义担心错误维度、行动的疑虑维度与考试焦虑间的关系。

根据以上研究结果，提出以下降低初中生考试焦虑水平的建议：

- (1) 重视考试焦虑的预防和干预；
- (2) 通过理解并帮助学生正确看待犯错，以降低学生的考试焦虑水平；

- (3) 通过提升学生的自信心，以降低学生考试焦虑水平；
- (4) 通过提升学生追求成功的动机，以降低学生的考试焦虑水平。

关键词：初中生；完美主义；成就动机；考试焦虑

ABSTRACT

Test anxiety, as a common emotional disorder of middle school students, not only affects their academic performance, but also seriously affects their physical and mental health. Previous studies have shown that the negative factors in perfectionism have a significant predictive effect on test anxiety. There is a significant positive correlation between achievement motivation to avoid failure and test anxiety. But there is no research on the relationship between perfectionism, achievement motivation and test anxiety. Therefore, the purpose of this study is to explore the differences in demographic characteristics of test anxiety, perfectionism, and achievement motivation among junior high school students, and the inherent logical relationship between them, provide reference for junior high school students' test anxiety intervention, to improve the academic performance and mental health of junior high school students.

This study uses the non-revised Chinese version of the Frost Multidimensional Perfectionism Scale (CFMPS) ; Hegtvet and Renmin Ye revised the Achievement Motivation Scale (AMS) and the Test Anxiety Scale (TAS) compiled by Samson to investigate 450 junior high school students. The following conclusions are drawn:

(1) The test anxiety of junior high school students is at a relatively high level. The test anxiety differs only in the level of performance. The level of intermediate performance is significantly higher than the top 20% of the class.

(2) Junior high school students have the characteristics of perfectionism. The parents' expectations of boys are significantly higher than that of girls, and the doubts of girls' actions are significantly higher than those of boys. > 20% after class.

(3) The motivation for junior high school students is at the upper middle

level. There is a significant difference between the achievement motivation and the motivation for success in the achievement level. The synthesis motivation and the motivation for success in the top 20% of the class are significantly higher than the latter 20% of.

(4) In addition to the rationality dimension, test anxiety is significantly positively related to the total score of perfectionism and personal standards, worrying about errors, parental expectations, and doubts about actions; the motivation to avoid failure is related to the total score of perfectionism and personal standards, worrying about errors, Parental expectations, and action doubts are all significantly positively correlated; test anxiety is significantly positively correlated with motivation to avoid failure.

(5) The motivation to avoid failure partially mediates the relationship between perfectionism and test anxiety. After further analysis, it is found that the motivation to avoid failure partially mediates the relationship between the perfectionist worry dimension, the action doubt dimension and test anxiety.

Based on the above research results, the following suggestions are proposed to reduce the test anxiety level of junior high school students:

- (1) Pay attention to the prevention and intervention of test anxiety;
- (2) Reduce the test anxiety level of students by understanding and helping students to view mistakes correctly;
- (3) Reduce the test anxiety level of students by enhancing their self-confidence;
- (4) By improving students' motivation to pursue success, to reduce students' test anxiety level.

Key words: Junior high school student; perfectionism; motivation for achievement; test anxiety

引言

考试是学生面对的常态，也是选拔人才的有效方式。随着时代的发展和进步，社会竞争压力的增大，考试的竞争压力更是日益增加。我国大学生的考试焦虑水平是随着年级增加而升高，而我国中学生的高考试焦虑发生率 15 年来稳定的保持在 30% 左右，这说明有三分之一的中学生常年受考试焦虑的困扰^[1]。可见，中学生考试焦虑是存在于我国的普遍现象。研究发现，过度的考试焦虑会影响学生的注意力和回忆过程，瓦解学生的思维过程，从而影响学生考试过程中的发挥，最终影响学生的学业成绩。此外，考试焦虑过度还会造成学生情绪不稳定、焦躁不安、好冲动、自制力减弱、人格结构受损、神经衰弱、心率不齐等不良反应，严重影响他们的身心健康发展^[2]。因此，我们需要更好的了解初中生考试焦虑的相关机制和存在的风险因素，以便对初中生考试焦虑提供预防和干预的新思路。尽管有研究发现担忧是中学生考试焦虑的实质，这种担忧可能来自回避式的成就目标^[3]。此外，只有少数的研究探讨了完美主义对初中生考试焦虑的作用^{[4][5][6]}。

完美主义是影响心理健康的重要人格因素^[7]。大量研究显示^{[8][9][10][11][12][13]}，完美主义与抑郁、焦虑、强迫症、情绪障碍、成瘾等多种心身问题存在密切关系。考试焦虑是一种情境状态下的特质焦虑，是影响青少年心理健康水平的重要因素之一。根据 Taylor^[14]的等级模型，人格特质被视为焦虑的更高层次的易感因素，同时还有更具体的次级因素在人格和情绪问题的各种表征之间起中介作用。与模型相一致的是，多项研究发现人格因素对考试焦虑有直接或间接的影响效应^{[15][16][17]}；也有研究发现自我设限、无法忍受不确定性均在完美主义人格与考试焦虑间起到了中介作用^{[6][18]}。这些研究表明，完美主义可能在初中生的考试焦虑中扮演着重要角色，且在完美主义与考试焦虑之间存在着中介变量。此外，有研究发现追求成功的动机与避免失败的动机在完美主义与学业自我设限中均起到中介作用，且避免失败的动机起到完全中介^[19]。那么，完美主义是否会通过成就动机影响初中生的考试焦虑呢？多项研究表明人格特质对成就动机有一定的影响作用^{[19][20][21]}。成就动机与焦虑存在显著相关关系^{[22][23][24]}。因此，成就动机可能是完美主义人格和考试焦虑之间的中介变量之一。而初中生是考试焦虑高发群体，我们应该更加关注初中生。

因此，为了进一步探究完美主义与考试焦虑的关系，本研究以初中生为样本，考察了初中生被试的完美主义、成就动机与考试焦虑的人口学特点，同时检验成就动机的中介模型。

第一章 文献综述

1.1 考试焦虑的概念

在国外, Albert 和 Haber 所提出的考试焦虑的定义比较具有代表性。Albert 和 Haber 认为特定的考试情景可以引起一种焦虑的情绪反应, 这种情绪反应可对考试的结果起到促进或者阻碍的作用, 并且可以较好的预测考试成绩^[25]; Sarason^[26]则认为个体在评价的情境中, 对焦虑的反应阈限值的降低使个体感到被威胁是造成考试焦虑的原因。Sieber^[27]等人从个体的外部行为进行描述, 将考试焦虑定义为因担心考试结果不理想而产生的行为和生理上的反应。国内对于考试焦虑也有许多界定: 杨明均^[28]认为, 考试焦虑是个体对考试情境中对可能出现的威胁的一种紧张体验。郑日昌^[2]认为考试焦虑是“在一定应试情境激发下, 以担忧为基本特征, 以防御或者逃避为行为方式, 受个体人格倾向、认知评价能力和其它身心因素制约, 通过不同程度的情绪性反应所表现出来的一种心理状态”。

目前, 考试焦虑尚无统一定义, 但从以上学者的定义可以总结出考试焦虑的特点: 情境激发、个体特质、生理和心理不适。因此, 本研究将考试焦虑定义为: 个体在考试这一特殊场景下, 受个人特质影响, 所产生的担忧、害怕等复杂的负性心理反应和生理表现。

1.2 考试焦虑的形成过程及影响因素

1.2.1 考试焦虑的形成过程

郑日昌^[2]指出“考试情境是一种现实的应激源, 当个体在考试情境的刺激下时, 受到已有的学习经验的启示与调节, 应试者便会形成对考试情境的知觉, 并初步获得是否会被威胁的信息, 若个体将考试情境觉察为具有现实的危险和潜在的威胁, 那个体便会产生最初的状态反应, 包括生理和心理反应。这种最初的状态反应又受到个体遗传素质、人格倾向等多种因素的制约, 使得个体在表现形式上差异很大。紧接着应试者会进行认知重估, 对其最初状态及所处的应激条件理智的重新进行权衡分析, 试图寻找一种应对方式。若重估正确, 个体便会找一种合理的应对方式, 他的状态也会因此减轻, 以至能顺利完成考试; 若重估错误, 找不到一种合理的应对方式, 那么他的焦虑会加剧, 并会出现逃避行为方式进行防卫, 伴随着多种多样的表现。强烈的焦虑反应和逃避行为在个体心中留下烙印, 并将这种感受与体验反馈输入到个体已有的经验中, 便会在下次考试时发挥消极作用, 如此恶性循环,

久而久之就有可能形成一种人格特征，对考试过程产生更加消极的影响，出现更加强烈的焦虑反应”。

1.2.2 考试焦虑的影响因素

（1）个体身心因素

首先，个体的遗传素质存在着个别差异，受到父母遗传基因以及母体环境的影响使得有些个体对刺激环境极易产生紧张反应。其次，个体发展的不同年龄阶段考试焦虑水平存在差异，这跟不同阶段个体的大脑皮质发育以及各年龄阶段的特点有关。此外，个体的考试焦虑还受到健康状况，知识经验，应试技能以及个体的认知评价能力的影响。

（2）外部环境因素

外部环境因素包括家庭、学校以及社会。三者对学生考试焦虑的影响是多方面的，社会竞争，社会地位的提升，家庭破裂，家长和老师重压下的焦虑传递以及生活的无力感都会加重焦虑。

1.3 完美主义对考试焦虑的影响

1.3.1 完美主义

早期，完美主义的定义多是单维度的且都是偏向病理性的视角，如：Burns^[29]将完美主义定义为：个体设置并严格遵守其所设定的不切实际的高标准，其自我价值的判断也依据这些高标准。随着研究的不断发展，许多研究者从多维的角度出发研究完美主义，如：Hamachek^[30]认为完美主义应分为正常的和神经症性的两种，正常的完美主义的个体为自己设置可行的标准，并且在达到标准后能感受到愉快，神经症的完美主义个体所设定的目标是不切实际的，他们会对自己的努力感到不满且不愿降低标准。Frost^[31]将完美主义规定为个体对自身过高的成就期望设置，并伴随着严格的自我批评倾向。王敬群等人^[32]认为完美主义的核心特征有4个：（1）对失败的恐惧；（2）自我批评程度较高；（3）自我评价过于依赖成功和成就；（4）自我强加的高标准。

综合以上定义，本研究将完美主义定义为：个体设定不切实际的高标准，且将高标准作为对自己成败的评价标准。这种高标准与恐惧失败相联系，极易导致回避行为，进而对个体心理健康造成威胁。

1.3.2 完美主义理论

（1）精神分析理论中的完美主义

在精神分析理论中，人的心理结构分为本我、自我和超我。追求完美的冲动受到超我的干预，把控制生命的本能冲动当成主要的行动规范，目的性价值代替了道德底线，使得个体产生了过分追求完美的倾向^[33]。当超我过于强大时个体会产生对自我、他人以及环境产生过高的要求和期望。儿童超我的发展受到父母行为的影响。

（2）人本主义心理学中的完美主义

马斯洛需求层次理论中提出：自我实现的需求是人的需求的最高层次，个体自我实现的途径有两个：一是通过自我潜能的发挥，其次是社会环境对个体的作用。前者是内在自我的实现途径，后者是外部环境的影响。而个人的自我实现需要内在自我与外部环境相互作用，这样才能培养出健全的人格。

（3）个体心理学中的完美主义

Adler 指出，人追求优越感是一种自卑心理的补偿，而自卑感是与生俱来的，因此，自卑感也是促进人们不断追求优越，寻求改变和突破的内在动力。优越感虽然有助于自我实现，但其结果具有两重性：一方面有助于健康的生活，另一方面则可能使个体失去社会互动的兴趣^[33]。

1.3.3 完美主义与考试焦虑

张荣娟^[17]的研究发现，人格特质对考试焦虑有显著的直接效应。也有研究发现在临床样本和非临床样本中，不适应的完美主义均和特质焦虑有关^{[28][29]}。宋雨卿、罗增让^[34]的研究表明，大学生的完美主义对考试焦虑有显著的预测作用。许珊珊、叶金辉^[35]对高中生的研究均发现完美主义倾向会正向预测高考焦虑，降低个体的完美主义倾向有助于降低个体的高考焦虑。张秀阁^[36]以初中生为被试的研究发现，完美主义的高标准因子和差异因子对考试焦虑都有预测作用。在初中生中，个体设立较高目标和追求秩序并不会增加考试焦虑程度，感受到自己的能力和高目标之间的差距与考试焦虑的增加密切相关。因此，我们可以推测，初中生的完美主义可以正向预测考试焦虑。

1.4 成就动机在完美主义对考试焦虑影响中的作用

1.4.1 成就动机

N.A. Murray 在 1938 年提出成就需要这一概念。他认为成就需要是人们对自己的能力展现的一种期望和需要。在此之后，心理学家开始了对成就动机的研究。D.C. McClelland 和 J. Atkinson^[37]的著作《成就动机》中指出成就动机是人们在完成工作时力求取得成功的个体内部的需求与动力。Atkinson^[38]认为成就动机是个体用较高的社会

标准判断自己的行为是否属于优秀的认知情感，其中包括对成功的追求和对失败的担心。前者是指，个体强烈追求成功的愿望会表现出的更多趋向任务或目标的行为，个体积极进取并有较高的工作绩效；后者是指个体采取消极的态度回避目标，以避免失败的结果和消极的情绪体验。若个体对成功的追求大于避免失败的动机，那么个体就会倾向于选择有一半成功几率的任务；若个体避免失败的动机大于追求成功的动机，那么个体就会更加倾向于选择极易或极难的任务。挪威的心理学家 Gjesme T 和 Nygard R 共同编制出《成就动机量表》（AMS），后经叶仁敏等人译为中文版，该问卷也被广泛用于有关成就动机的研究中。本研究采用 Atkinson 的成就动机概念，并采用由叶仁敏^[39]等人翻译的 AMS 量表进行测量。

1.4.2 成就动机的理论

（1）期望-价值理论

J.W. Atkinson^[38]认为成就动机的形成过程中存在两种动机：追求成功的动机和避免失败的动机。其建构的数学模型中追求成功的动机 $Tas = Mas * Ps * Is$ ，避免失败的动机 $Taf = Maf * Pf * If$ （M 为动机强度，P 为主观预测，I 为诱因价值）合成成就动机为 $Math = Tas - Taf$ 。个体对成功的主观期待受个体先前的成败经验，习得他人的成败经验以及与他人对比的自我判断的影响，是模型中最重要的部分。个体追求成功时普遍存在避免失败的心理动机，成就动机高的人追求成功的动机高于避免失败的，此时个体会选择适当难度的任务以更好地取得成功；低成就动机的个体，避免失败的动机高于追求成功的动机，个体会选择没有太大难度的任务以回避失败。

（2）成就需要理论

McClelland 区分了在工作情境中个体具有的三种重要的动机或需要：成就需要、权力需要及亲和需要。McClelland 认为个体的成就需要越强烈，越希望不断的提高工作效率，并试图将事情做到完美以取得最大可能的成功。个体更看重的是在追求成功过程中努力克服困难，不断奋斗的乐趣以及成功后的成就感。成就需要高的人大多属于进取型的现实主义者。在选择任务时，高成就需要的个体会尝试选择自己感到成功和失败机会相近的工作，而不愿选择成功可能性较低或较高的工作。他们更倾向于设置通过自身的努力才能够完成的奋斗目标^[40]。

1.4.3 完美主义与成就动机

关于完美主义与成就动机的研究：迟昊阳等人^[41]在对大学生的研究中得出非适应性完美主义与避免失败的动机和成就动机均显著相关，适应性完美主义与追求成

功的动机和成就动机显著相关。杨雪艳等人^[42]在对大学生的研究中也得出完美主义与避免失败的动机正相关。王春娜^[43]对大学生的研究中发现完美主义总分与成就动机的两维度均存在显著正相关；在完美主义的五维度中除条理性维度外，其余维度与避免失败的动机和追求成功的动机均呈显著正相关；而条理性与追求成功的动机存在显著相关。訾非，赵婧^[44]对大学生群体的研究发现消极完美主义与避免失败的动机呈正相关关系，与追求成功的动机的关系较弱；积极完美主义与追求成功的动机呈正相关关系，与避免失败的动机不相关。此外，王文娟^[19]以中学生为被试的研究发现中学生的完美主义与成就动机的两维度均呈显著正相关。

1.4.4 成就动机与考试焦虑

有关成就动机与考试焦虑的研究较少：叶仁敏^[45]对中学生的研究结果表明：中国的中学生成就动机很强，测验焦虑水平也很高；测验焦虑与成就动机之间存在着显著的负相关。高宪礼^[46]的研究表明追求成功的动机与避免失败的动机与考前的状态焦虑和特质焦虑均存在显著的相关；其中，追求成功的动机与特质焦虑和状态焦虑均存在显著的负相关；而避免失败的动机与特质焦虑和状态焦虑均存在显著的正相关。张蕾^[22]，刘强^[23]在关于高中生的研究中发现回避失败的动机与考试焦虑正相关。而胡威^[47]在对高中生的研究也表明成就动机对考试焦虑有预测作用。

1.4.5 小结

综合以上研究发现，成就动机与完美主义和考试焦虑均存在相关关系，但完美主义研究中量表使用不一，且研究对象多为大学生。因此，初中生的成就动机与完美主义和考试焦虑之间的关系仍需探索。

第二章 问题的提出与研究设计

2.1 以往研究存在的问题

考试焦虑是中学生的热点话题，对于考试焦虑的产生及影响因素的研究有助于进一步为考试焦虑的干预提出新的思路。郑日昌指出“考试焦虑受到环境、经验、个体认知、人格及遗传因素的影响”。根据 Taylor^[14]的等级模型，人格特质是焦虑的更高层次的易感因素，同时在人格和情绪问题的各种表征之间存在中介因素。已有研究表明在完美主义与考试焦虑中存在中介变量。Atkinson^[38]认为成就动机是个体用较高的社会标准判断自己的行为是否属于优秀的认知情感，其中包括对成功的追求和对失败的担心。而完美主义个体典型特征是设立高标准。通过对以往研究的分析发现：完美主义者恐惧失败，避免失败的个体会更多发生考试焦虑。此外，对于完美主义对考试焦虑的影响多数以大学生为研究对象，少有以初中生为研究对象；且完美主义量表使用不一。以往研究加入了自我设限、无法忍受不确定性等变量探讨完美主义人格与考试焦虑的关系。未有将成就动机作为中介变量加入进行完美主义与考试焦虑的关系探讨。

因此，本研究选取初中生为研究对象，从探讨完美主义对考试焦虑的影响的角度出发，引入成就动机作为中介变量，建立中介模型，探讨三者的相互作用机制，为初中生考试焦虑的干预提供新思路。

2.2 研究目的与意义

2.2.1 研究目的

本研究旨在通过对河南某初中三个年级学生进行考试焦虑、完美主义和成就动机的问卷调查研究，进而探讨初中生完美主义、成就动机与考试焦虑三者之间存在的关系，从完美主义、成就动机方面为考试焦虑的干预提供方向，以促进初中生的身心健康发展。

2.2.2 理论意义

本研究首次建立了完美主义、成就动机和考试焦虑之间的中介作用模型，揭示考试焦虑的形成机制，澄清三个变量之间的关系，扩大考试焦虑的研究范围，丰富考试焦虑的理论研究。

2.2.3 实践意义

作为一种中学生常见的情绪障碍，考试焦虑既影响学生的考试成绩，又会在

定程度上阻碍其身心健康的发展。所以，本研究探讨了完美主义、成就动机和考试焦虑的特点，探讨完美主义、成就动机对初中生考试焦虑的影响以及如何影响，在此基础上，提出帮助初中生应对考试焦虑的对策和建议，这对中学生考试焦虑干预具有一定的指导意义，有利于提高初中生的成绩和心理健康水平。

2.3 研究假设

本研究提出以下研究假设：

H1：初中生的完美主义、成就动机及考试焦虑在人口学变量上存在差异；

H2：完美主义正向预测初中生的考试焦虑；

H3：成就动机在完美主义与考试焦虑间存在中介作用。

本研究提出的假设模型图如下：

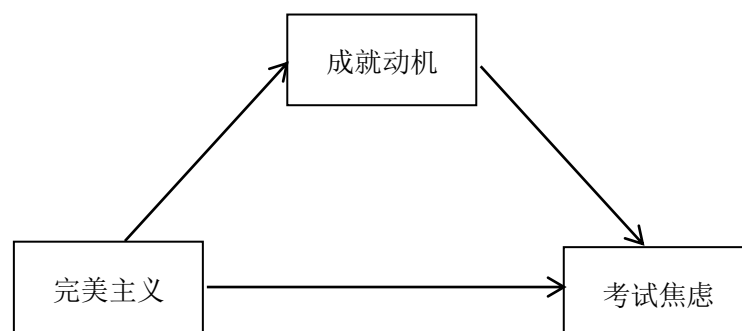


图 1 研究假设模型图

2.4 研究设计

2.4.1 研究对象

本研究采用方便取样的方法选取河南某初中三个年级在校学生作为被试，对被试进行问卷调查。发放问卷 450 份，回收有效问卷 418 份，有效回收率为 92.89%。

被试基本情况如表 1：

表 1 被试基本情况 (N=418)

研究变量	属性	频率	百分比 (%)
性别	男	224	53.59
	女	194	46.41
年级	初一	125	29.90
	初二	166	39.71
	初三	127	30.38
成绩水平	班级前 20%	114	27.27
	中等	195	46.65
	班级后 20%	109	26.08

2.4.2 研究工具

2.4.2.1 完美主义量表

本研究采用訾非、周旭^[48]修订的中文版 Frost 多维完美主义量表 (CFMPS)，该量表共有 27 个项目，调整后的中文版问卷共有五个维度，分别为担心错误 CM (6、9、10、15、16、18)、条理性 OR (2、4、5、20、22、24)、父母期望 PE (1、7、14、19、27)、个人标准 PS (3、8、12、13、17、23)、行动的疑虑 DA (11、21、25、26)，问卷采用 5 点评分，把“不同意”至“同意”，记为 1—5 分。量表为正向计分，总分为各维度得分之和。根据 Frost^[49]等人对量表的高阶因素分析可知，不适应的完美主义包括担心错误、父母期望、行动的疑虑，适应的完美主义包括个人标准和条理性。中文版的量表具有令人满意的信效度，适合在中国文化背景下使用^[8]，本研究中担心错误维度的 Cronbach's α 系数为 0.81，条理性维度的 Cronbach's α 系数为 0.75，父母期望维度的 Cronbach's α 系数为 0.62，个人标准维度的 Cronbach's α 系数为 0.67，行动的疑虑维度的 Cronbach's α 系数为 0.63，总量表的 Cronbach's α 系数为 0.80。

2.4.2.2 成就动机量表

成就动机量表 (AMS) 由 Gjesme 和 Nygard 编制并修订，中文版量表是叶仁敏和 Hegtvat 合作译制的，并在大、中学生样本中进行了修订。量表共 30 题，分两个维度 (追求成功的动机 Ms 和避免失败的动机 Mf)，每个维度 15 题，采用 5 级评分。其中单数题总分为 Ms，双数题总分为 Mf，根据 Atkinson 的理论得到合成成就动机总分为 $Ma=Ms-Mf$ ，得分越高，表明成就动机越强。本研究中，该量表追求成功的动机因子的 Cronbach's α 系数为 0.72，避免失败的动机因子的 Cronbach's α 系数为 0.80。

2.4.2.3 考试焦虑量表

考试焦虑量表是采用王才康翻译的 Irwin.G. Samson 教授编制的考试焦虑量表 (Test Anxiety Scale, TAS)。中文版 TAS 共 37 题，各项目均为 1 或 0 评分。评分时“是”记 1 分，“否”记 0 分，其中第 3, 15, 26, 27, 29, 33 题反向记分，总分为所有题项之和。该量表的 Cronbach's α 系数为 0.83。

2.4.3 统计方法

采用 SPSS 25.0 对数据进行统计分析，选用 Hayes 开发的 Process 宏插件中的 Model 4，对理论假设模型设置于 95%置信区间进行 5000 次样本抽样检验。分析在不同水平的成就动机在完美主义与考试焦虑中所起到的中介作用。

2.4.4 共同方法偏差

本研究数据均由被试自我报告，因此可能会存在共同方法偏差，在数据收集时已经采用匿名并将部分题目进行反向计分的方法进行施测，为了进一步提高本研究的严谨性，采用 Harman 的单因素检验法进行共同方法偏差的统计检验。结果显示，有 29 个因子的特征值大于 1，且首个主成分的方差解释率为 10.48%，远低于 40% 的临界值，由此判断本研究无明显的共同方法偏差。

第三章 研究结果

3.1 初中生的完美主义

3.1.1 初中生完美主义的总体特点

通过描述统计分析，被试在完美主义的总体特点分析如表 2 所示：

表 2 初中生完美主义的特点分析 (N=418)

研究变量	最小值	最大值	平均值 (M)	标准差 (SD)
担心错误	6.00	30.00	13.04	5.22
条理性	9.00	30.00	23.08	3.84
父母期望	6.00	25.00	17.15	3.72
个人标准	6.00	30.00	19.02	4.25
行动的疑虑	4.00	20.00	13.23	2.84
完美主义总分	48.00	118.00	85.52	12.33

表 2 的结果表明，初中生完美主义的总均分为 85.52。根据马珺等^[50]的中文 Frost 多维完美主义量表常模标准：“74 分以下（含 74）为非完美主义，74 至 90 之间为完美主义倾向，90 分以上（含 90）为典型完美主义”，本研究中初中生属于完美主义倾向。初中生完美主义各维度的平均分从高到低依次是：条理性（23.08）>个人标准（19.02）>父母期望（17.15）>行动的疑虑（13.23）>担心错误（13.04）。根据 Frost 等人对完美主义高阶因素的分析可知，初中生更倾向于积极完美主义。

3.1.2 初中生完美主义的性别差异

本研究采用独立样本 t 检验判断初中生完美主义在性别上的特点。研究结果不存在显著异常值，方差齐性。分析结果如下：

表 3 初中生完美主义的性别差异 (N=418)

研究变量	性别	n	平均值 (M)	标准差 (SD)	t
担心错误	女	194	13.08	5.29	0.14
	男	224	13.00	5.17	
条理性	女	194	22.96	3.66	-0.59
	男	224	23.19	3.99	
父母期望	女	194	16.68	3.79	-2.39*
	男	224	17.55	3.68	
个人标准	女	194	18.66	4.39	-1.66
	男	224	19.34	4.11	
行动的疑虑	女	194	13.55	2.78	2.17*
	男	224	12.95	2.87	
完美主义总分	女	194	84.93	12.39	-0.92
	男	224	86.04	12.29	

注：* $p < 0.05$ ，** $p < 0.01$ ，*** $p < 0.001$ ，下同。

从表 3 中可以看出,完美主义父母期望维度男生显著高于女生 ($p<0.05$);完美主义行动的疑虑女生显著高于男生 ($p<0.05$)。此外,完美主义总分、担心错误、条理性、个人标准在性别上均无显著性差异。

3.1.3 初中生完美主义的年级差异

本研究采用单因素方差分析法,判断不同年级组间的完美主义是否有差异。研究结果如表 4 所示:

表 4 初中生完美主义的年级差异 ($N=418$)

研究变量	年级	<i>n</i>	平均值 (<i>M</i>)	标准差 (<i>SD</i>)	<i>F</i>
担心错误	初一	125	13.43	5.58	1.30
	初二	166	13.21	5.36	
	初三	127	12.43	4.61	
条理性	初一	125	22.61	3.92	2.54
	初二	166	22.99	4.06	
	初三	127	23.68	3.39	
父母期望	初一	125	17.25	4.29	0.31
	初二	166	17.24	3.45	
	初三	127	16.93	3.47	
个人标准	初一	125	19.41	4.32	0.88
	初二	166	18.74	3.84	
	初三	127	19.02	4.67	
行动的疑虑	初一	125	13.02	3.01	0.86
	初二	166	13.20	2.83	
	初三	127	13.48	2.69	
完美主义总分	初一	125	85.71	13.28	0.03
	初二	166	85.37	12.02	
	初三	127	85.54	11.85	

从表 4 中可知,完美主义总分及各维度在年级上差异不显著。

3.1.4 初中生完美主义的成绩差异

本研究采用单因素方差分析法,判断不同成绩水平间的完美主义是否有差异,研究结果如下:

从表 5 中可知,完美主义个人标准得分差异显著 ($p<0.001$),多重比较结果显示:班级前 20% > 成绩中等 > 班级后 20%;完美主义总分及其余各维度在成绩水平上差异不显著。

表 5 初中生完美主义的成绩水平差异 ($N=418$)

研究变量	成绩水平	平均值 (M)	标准差 (SD)	F	
担心错误	班级前 20%	13.34	5.39	0.27	
	中等	12.93	5.23		
	班级后 20%	12.91	5.05		
条理性	班级前 20%	22.48	3.94	2.04	
	中等	23.39	3.69		
	班级后 20%	23.17	3.98		
父母期望	班级前 20%	17.23	3.69	1.88	
	中等	17.42	3.66		
	班级后 20%	16.57	3.84		
个人标准	班级前 20%	20.38	4.58	15.82***	班级前 20% > 中等 > 班级后 20%
	中等	19.19	3.82		
	班级后 20%	17.31	4.09		
行动的疑虑	班级前 20%	12.74	2.85	2.71	
	中等	13.51	2.73		
	班级后 20%	13.24	2.98		
完美主义总分	班级前 20%	86.17	13.12	2.65	
	中等	86.44	11.67		
	班级后 20%	83.20	12.45		

3.2 初中生的成就动机

3.2.1 初中生成就动机的总体特点

通过描述统计分析, 被试在成就动机的总体特点分析如表 6 所示:

表 6 初中生成就动机的特点分析 ($N=418$)

研究变量	最小值	最大值	平均值 (M)	标准差 (SD)
追求成功的动机	25.00	56.00	40.19	5.95
避免失败的动机	18.00	60.00	39.06	7.00
合成成就动机	-24.00	29.00	1.13	9.71

从表 6 中可以看出: 合成成就动机平均值为正数 (1.13), 即 $Ma=Ms-Mf>0$, 频率统计结果显示: $Ma>0$ 的人数占总体的 55%。

3.2.2 初中生成就动机的性别差异

本研究采用独立样本 t 检验判断初中生成就动机在性别上的特点。研究结果不存在显著异常值, 方差齐性。分析结果如下:

由表 7 中可知, 初中生的合成成就动机及其两维度在性别上差异不显著。

表 7 初中生成就动机的性别差异 (N=418)

研究变量	性别	n	平均值(M)	标准差(SD)	t
追求成功的动机	女	194	39.62	5.80	-1.84
	男	224	40.69	6.05	
避免失败的动机	女	194	39.17	6.83	0.29
	男	224	38.97	7.17	
合成成就动机	女	194	0.45	9.83	-1.34
	男	224	1.72	9.59	

3.2.3 初中生成就动机的年级差异

本研究采用单因素方差分析法,判断不同年级组间的成就动机是否有差异。研究结果如表 8 所示:

表 8 初中生成就动机的年级差异 (N=418)

研究变量	年级	n	平均数(M)	标准差(SD)	F
追求成功的动机	初一	125	39.75	5.17	1.43
	初二	166	40.80	5.87	
	初三	127	39.84	6.71	
避免失败的动机	初一	125	38.74	7.91	0.19
	初二	166	39.25	6.49	
	初三	127	39.13	6.75	
合成成就动机	初一	125	1.01	9.78	0.29
	初二	166	1.55	8.59	
	初三	127	0.70	10.99	

从表 8 中可知,合成成就动机及其两个维度在年级上差异不显著。

3.2.4 初中生成就动机的成绩差异

本研究采用单因素方差分析法,判断不同成绩水平间的成就动机是否有差异,研究结果如表 9 所示:

表 9 初中生成就动机的成绩水平差异 (N=418)

研究变量	成绩水平	平均值(M)	标准差(SD)	F	
追求成功的动机	班级前 20%	41.36	5.93	5.73**	班级前 20% > 班级后 20%
	中等	40.33	5.93		
	班级后 20%	38.72	5.75		
避免失败的动机	班级前 20%	38.79	7.09	0.40	
	中等	38.94	7.41		
	班级后 20%	39.57	6.15		
合成成就动机	班级前 20%	2.57	10.73	3.65*	班级前 20% > 班级后 20%
	中等	1.40	9.89		
	班级后 20%	-0.85	7.83		

从表 9 中可以看出：合成成就动机在成绩水平上差异显著（ $p < 0.05$ ）：班级前 20% > 班级后 20%。追求成功的动机在成绩水平上差异显著（ $p < 0.01$ ）：班级前 20% > 班级后 20%。避免失败的动机在成绩水平上差异不显著。

3.3 初中生的考试焦虑

3.3.1 初中生考试焦虑的总体特点

通过描述统计分析，被试在考试焦虑的总体特点分析如表 10 所示：

表 10 初中生考试焦虑的特点分析（ $N=418$ ）

研究变量	最小值	最大值	平均值（ M ）	标准差（ SD ）
考试焦虑	3.00	36.00	20.61	6.77

从表 10 中可以看出：初中生考试焦虑的均值（20.61）高于 20 分。根据 Newman^[51]提出的：“ $TAS < 12$ ，考试焦虑处于较低水平； $12 \leq TAS \leq 20$ ，考试焦虑处于中等水平； $TAS > 20$ ，考试焦虑属于较高水平”。可知，初中生具有较高水平的考试焦虑。

3.3.2 初中生考试焦虑的性别差异

本研究采用独立样本 t 检验判断初中生考试焦虑在性别上的特点。研究结果不存在显著异常值，方差齐性。分析结果如下：

表 11 初中生考试焦虑的性别差异（ $N=418$ ）

研究变量	性别	n	平均值（ M ）	标准差（ SD ）	t
考试焦虑	女	194	20.96	7.10	0.98
	男	224	20.31	6.48	

从表 11 中可以看出，初中生考试焦虑程度在性别上差异不显著性。

3.3.3 初中生考试焦虑的年级差异

本研究采用单因素方差分析法，判断不同年级组间的考试焦虑是否有差异。研究结果如表 12 所示：

表 12 初中生考试焦虑的年级差异（ $N=418$ ）

研究变量	年级	n	平均值（ M ）	标准差（ SD ）	F
考试焦虑	初一	125	21.24	7.19	1.66
	初二	166	20.80	6.23	
	初三	127	19.74	6.99	

从表 12 中可知，初中生考试焦虑在年级间差异不显著。

3.3.4 初中生考试焦虑的成绩差异

本研究采用单因素方差分析法,判断不同成绩水平间的考试焦虑是否有差异,研究结果如表 13 所示:

表 13 初中生考试焦虑的成绩水平差异 ($N=418$)

研究变量	成绩水平	平均值(M)	标准差(SD)	F	
考试焦虑	班级前 20%	19.23	7.00	3.30*	中等>班级 前 20%
	中等	21.13	6.77		
	班级后 20%	21.13	6.38		

从表 13 中可知,初中生考试焦虑在成绩水平上差异显著($p<0.05$):中等成绩水平的考试焦虑得分高于班级前 20%的考试焦虑得分。

3.4 初中生完美主义、成就动机与考试焦虑的相关分析

表 14 各变量的相关分析结果

研究变量	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 担心错误									
2 条理性	-0.07								
3 父母期望	.19**	.20**							
4 个人标准	.35**	.28**	.39**						
5 行动的疑虑	.33**	.16**	.14**	.29**					
6 完美主义	.65**	.48**	.61**	.76**	.56**				
7 追求成功的动机	-0.01	.38**	.20**	.43**	.10*	.35**			
8 避免失败的动机	.32**	-0.02	.18**	.11*	.39**	.32**	-.12*		
9 合成成就动机	-.24**	.25**	-0.01	.19**	-.22**	-0.01	.70**	-.79**	
10 考试焦虑	.33**	-0.04	.11*	.13**	.41**	.30**	-0.09	.53**	-.44**

表 14 结果表明,考试焦虑与完美主义总分($p<0.01$)、与担心错误($p<0.01$)、父母期望($p<0.05$)、个人标准($p<0.01$)、行动的疑虑($p<0.01$)均呈显著正相关;与条理性相关不显著。考试焦虑与合成成就动机($p<0.01$)呈显著负相关;与避免失败的动机($p<0.01$)呈显著正相关;与追求成功的动机相关不显著。合成成就动机与条理性($p<0.01$)、个人标准($p<0.01$)均呈显著正相关,与担心错误($p<0.01$)、行动的疑虑($p<0.01$)均呈显著负相关,与完美主义总分、父母期望相关不显著。追求成功的动机与完美主义总分($p<0.01$)、条理性($p<0.01$)、父母期望($p<0.01$)、个人标准($p<0.01$)、行动的疑虑($p<0.05$)均呈显著正相关,与担心错误相关不显著。避免失败的动机与完美主义($p<0.01$)、担心错误($p<0.01$)、父母期望($p<0.01$)、个人标准($p<0.05$)、行动的疑虑($p<0.01$)均呈显著正相关;与条理性相关不显著。

3.5 完美主义与考试焦虑的关系：成就动机的中介模型检验

由相关分析可知，完美主义与避免失败的动机和考试焦虑存在两两正相关，符合进一步对避免失败的动机进行中介效应检验的统计学要求^[52]。

表 15 避免失败的动机的中介模型回归分析（标准化）

研究变量	考试焦虑		避免失败的动机		考试焦虑	
	β	t	β	t	β	t
完美主义	0.30	6.48***	0.32	6.77***	0.15	3.48***
避免失败的动机					0.49	11.25***
R^2	0.09		0.10		0.30	
F	42.03***		45.78***		90.65***	

避免失败的动机的中介效应检验结果显示（见表 15、16）：完美主义对考试焦虑的正向预测显著（ $\beta=0.30$, $p<0.001$ ）；完美主义对避免失败的动机正向预测显著（ $\beta=0.32$, $p<0.001$ ）。将避免失败的动机作为中介变量放入模型之后，完美主义对考试焦虑的正向预测显著（ $\beta=0.15$, $p<0.001$ ），避免失败的动机对考试焦虑的正向预测显著（ $\beta=0.49$, $p<0.001$ ）。中介分析结果显示：避免失败的动机的中介效应的 bootstrap95%置信区间的上、下限分别 0.21 和 0.10（不包含 0），表明避免失败的动机在完美主义与考试焦虑之间的中介效应显著，且为部分中介作用，其效应值为 50.44%。

表 16 避免失败的动机在完美主义上的中介作用

效应类型	效应值	Boot SE	Bootstrap 95%CI		相对效应占比
			下限	上限	
总效应	0.30	0.05	0.21	0.40	100.00%
直接效应	0.15	0.05	0.06	0.24	49.55%
间接效应	0.15	0.03	0.10	0.21	50.44%

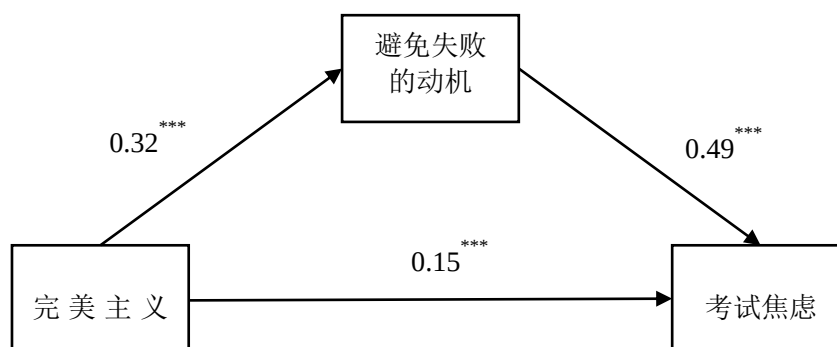


图 2 中介效应模型图

由于完美主义中除条理性维度外，其余各维度均与避免失败的动机和考试焦虑呈显著相关关系，所以，为进一步澄清完美主义各维度、避免失败的动机与考试焦虑之间的关系，以下将对避免失败的动机在完美主义各个维度与考试焦虑之间存在的中介效应进行检验。

表 17 避免失败的动机的中介模型回归分析 2（标准化）

研究变量	考试焦虑		避免失败的动机		考试焦虑	
	β	t	β	t	β	t
担心错误	0.24	4.88***	0.23	4.80***	0.14	3.11**
父母期望	0.04	0.94	0.14	2.93**	-0.01	-0.29
个人标准	-0.07	-1.29	-0.12	-2.34*	-0.02	-0.36
行动的疑虑	0.34	7.31***	0.33	6.98***	0.21	4.61***
避免失败的动机					0.41	9.12***
R^2	0.22		0.22		0.35	
F	28.33***		28.33***		43.79***	

表 18 避免失败的动机在完美主义各维度上的中介作用

维度变量	效应类型	效应值	Boot SE	Bootstrap 95%CI		相对效应占比
				下限	上限	
担心错误	总效应	0.24	0.05	0.14	0.33	100%
	直接效应	0.14	0.05	0.05	0.24	58.33%
	间接效应	0.10	0.02	0.05	0.14	41.67%
父母期望	总效应	0.04	0.05	-0.05	0.14	
	直接效应	-0.01	0.05	-0.10	0.07	
	间接效应	0.06	0.02	0.02	0.10	
个人标准	总效应	-0.07	0.06	-0.17	0.04	
	直接效应	-0.02	0.05	-0.11	0.08	
	间接效应	-0.05	0.02	-0.10	-0.00	
行动的疑虑	总效应	0.34	0.05	0.25	0.44	100%
	直接效应	0.20	0.05	0.12	0.30	61.05%
	间接效应	0.14	0.03	0.09	0.19	39.24%

检验结果显示，在完美主义各维度中，担心错误（ $\beta=0.24$ ， $p<0.001$ ）、行动的疑虑（ $\beta=0.34$ ， $p<0.001$ ）对考试焦虑的直接预测作用显著。担心错误（ $\beta=0.23$ ， $p<0.001$ ）、父母期望（ $\beta=0.14$ ， $p<0.01$ ）、个人标准（ $\beta=-0.12$ ， $p<0.05$ ）、行动的疑虑（ $\beta=0.33$ ， $p<0.001$ ）对避免失败的动机预测作用显著。将避免失败的动机放入中介模型后，担心错误（ $\beta=0.14$ ， $p<0.01$ ）、行动的疑虑（ $\beta=0.21$ ， $p<0.001$ ）对考试焦虑的预测作用显著；避免失败的动机（ $\beta=0.41$ ， $p<0.001$ ）对考试焦虑的预测作用显著。中介检验结果显示：在担心错误维度上，避免失败的动机的中介效应的

bootstrap95%置信区间的上、下限分别 0.14 和 0.05（不包含 0）；在行动的疑虑维度上，避免失败的动机的中介效应 bootstrap95%置信区间的上、下限分别 0.19 和 0.09（不包含 0），表明避免失败的动机在完美主义的担心错误维度、行动的疑虑维度与考试焦虑之间的中介效应显著，相对效应值分别为 41.67%，39.24%。

第四章 讨论

4.1 初中生的完美主义

4.1.1 初中生完美主义的总体特点

研究结果显示，初中生完美主义均分为 85.52，属于完美主义倾向。这与王文娟^[19]的研究中所得出的中学生具有完美主义倾向的特点一致。进一步对完美主义各维度的平均值对比发现：条理性与个人标准均大于其它三个维度，且条理性得分最高，这与刘颖^[53]研究中所得出的结论一致。总体来说，初中生的完美主义偏向积极层面。这可能是因为初中生受到学校规则与纪律的约束，在日常的学习生活中会有较好的秩序感；班主任及任课老师会要求学生养成好的学习习惯，有计划的进行预习及复习，这进一步促进了初中生的条理性发展。此外，初中生处于学习的重要时期，他们会给自己设定较高的学习目标与竞争对象。为了达到目标、超过竞争对象，他们会制定计划并用高标准要求自己。同时，父母和老师也会给初中生设定较高的标准，家长和老师对学生的成绩过度在意使得他们对初中生的犯错率容忍度较低。这种情况下初中生一方面希望证明自己，同时也可能会害怕出错，甚至有时会怀疑自己的能力是否可以达到目标。但总的来说，初中生会合理的规划自己的学习生活，对于自己及父母老师的高标准也能进行灵活的调节，正确的看待自己的实际情况与高标准间的差异，并采取积极的自我调节应对方式。

4.1.2 初中生完美主义的性别差异

初中生完美主义总分、担心错误、条理性以及个人标准维度在性别上并无显著差异，但在初中生完美主义父母期望维度，男生显著高于女生；在行动的疑虑维度上男生显著低于女生。这与刘颖^[53]的研究结果一致。在“养儿防老”的传统观念下，男生通常被父母当作未来的寄托和希望。在一般家庭环境中，男性角色被赋予更多的责任和担当，父母和伴侣都会希望自己的孩子或丈夫能独当一面。在这种观念的影响下，父母对男生的期望会更高一些。女性思维里的细腻与敏感会使得女性在做事的时候想的更多。

4.1.3 初中生完美主义的年级差异

完美主义总分及各维度在年级上差异均不显著，这与张倩倩^[54]的研究结果一致。初中生完美主义在年级上不存在差异是可能是由于初中生处在相同的环境中，具有相似的习惯和相近的目标。而且在现今的大环境下，竞争压力的增大也让父母对孩子的教育更加重视，他们希望自己的孩子将来能上个好大学，找到好工作。因此在

对孩子的教育问题上一刻不敢松懈，从学生进入初一开始，他们就会给孩子设定各种目标，向孩子传达自己的殷切希望。因此，初中生并不会因为初一，初二离中考远而感到轻松。

4.1.4 初中生完美主义的成绩差异

初中生完美主义个人标准在成绩水平上差异显著，表现为班级前 20% > 中等成绩 > 班级后 20% 的个人标准。完美主义总分及其余各维度在成绩水平上均不存在显著差异。这与周亚娟^[55]，Denise 等人^[56]的研究结果一致。这说明成绩优异的学生往往对自己的要求会更高，他们会为自己设立较高的标准并努力达到，因此，他们在对待学习上会表现出更加积极的态度和方式。此外，Hamachek^[57]的人格理论也认为正常完美主义者拥有健康的成就标准，他们更容易取得高水平成就。

4.2 初中生的成就动机

4.2.1 初中生成就动机的总体特点

初中生合成成就动机平均值为 1.13， $Ma > 0$ 的人数占总体的 55%。可见，初中生的成就动机处于中等偏上水平。这与已有研究结果一致：祁思涵^[58]对初中生的研究中发现，初中生的整体成就动机水平较好，且成就动机较高（ $Ma > 0$ ）的学生占到八成。张玲^[59]的研究也发现初中生的成就动机较高，其追求成功的动机与避免失败的动机差值大于 0。在初中生中常见竞争画面，尤其是成绩的年级大排名，会激发学生的比较与竞争心理，这会在一定程度上促进初中生对于成功的追求。其次受老师和家长的期待以及自身的自我实现的影响，会增加初中生对好成绩的渴望，并希望通过自身努力实现目标。在这个过程中，初中生也会受到成绩不理想的打击，如果通过努力后成绩仍然没有提升，他们可能会产生怀疑和担心错误的想法，不能正确面对犯错，导致高避免失败的动机的出现。但总体上来说初中生追求成功的动机高于避免失败的动机，处于较高的积极的层面。

4.2.2 初中生成就动机的性别差异

合成成就动机及其两维度在性别上均无显著差异。这与路萍^[60]，叶仁敏^[39]的研究结果一致，叶仁敏的研究结果表明无论是高中生还是大学生，男女生在成就动机上的差异不大，这也说明大中学生的男生和女生的成就动机区别不大，这可能是由于环境所致，学生时期所处的环境相似，所以男生和女生具有相似的成就动机。与祁思涵^[58]的研究结果略有差异，其研究结果表明，初中生在追求成功的动机上，男生高于女生，这可能是由于祁思涵的研究只选取了初二年级学生，而本研究的对象

是初中三个年级的学生。

4.2.3 初中生成就动机的年级差异

初中生的成就动机及其两个维度在年级上不存在显著差异。这与付文婷^[61]，张的研究结果一致。这可能是由于初一学生进入新环境，渴望受到肯定。初二学生即将升入初三，而学校在此时将会对学生按照成绩重新分班，学生都希望自己分到好班级，为自己上重点高中增加成功率。初三学生紧张备考，更加希望自己能够取得好成绩，去到自己心仪的重点高中，为自己上大学做铺垫。虽然三个年级的状态不一，但受学校大环境的影响，他们的成就动机具有较小的差异。

4.2.4 初中生成就动机的成绩差异

初中生的合成成就动机、追求成功的动机在成绩水平上均存在显著差异：合成成就动机班级前 20% 高于班级后 20%；追求成功的动机班级前 20% 高于班级后 20%。但避免失败的动机在成绩水平上的差异不显著。这与姚军^[62]的研究结果略有不同，姚军对初中生的研究得出：初中生的不同成绩水平在合成成就动机及其两个维度上均存在显著差异，成绩好的学生的合成成就动机与追求成功的动机均高于成绩差的学生，在避免失败的动机上低于成绩差的学生。这可能与学生的个体差异以及取样学校的不同教学风格及文化背景有关。初中生班级里成绩较好的学生往往是经常被老师夸赞的对象，也是其他同学进行比较的竞争对象。在这样的压力下，成绩前 20% 的学生会更加希望继续保持或者前进，因此他们的成就动机相比之下会较强些。此外，Atkinson 和 Bitch^[38]认为倾向于追求成功的人会对成功感到自豪，但对失败不会感到那么羞愧；倾向于避免失败的人会对失败表现出害怕，对成功也不会感到特别自豪。王广^[63]也发现对成就动机进行干预，能够显著提升学生的成绩水平。这也能从侧面说明，成就动机与成绩之间是相辅相成的，追求成功的动机在其中起到积极作用。

4.3 初中生的考试焦虑

4.3.1 初中生考试焦虑的总体特点

初中生考试焦虑的均值为 20.61，高于 20 分，说明初中生的考试焦虑处于较高水平^[51]。这与以往的研究结果一致：王文伟^[64]研究结果表明：初中生的考试焦虑水平呈现上升趋势，处于严重和中等焦虑的学生达到了七成。黄琼、周仁来^[1]采用横断历史分析法对近 15 年来中国学生的考试焦虑，发现中小学的高考试焦虑检出率达 30%，此外，初一以后特质焦虑对考试焦虑的预测作用开始减弱。可见初中生学业压

力的增大以及考试次数的增多是造成初中生考试焦虑走高的主要原因。据了解现今初中生每月会面临一次月考，每周也可能会有小考，还有不定期的与外校的联考。如此频繁的考试，再加之每次考完试的排名，很容易让学生产生考试焦虑的情绪状态。

4.3.2 初中生考试焦虑的性别差异

初中生的考试焦虑水平在性别上无显著差异，与王才康^[65]，刘强^[23]，郑希付^[66]周芳^[67]的研究结果相同，现今社会提倡男女平等，性别差异越来越被淡化，男生女生所面对的来自外界的压力是一样的。虽然考试焦虑在性别上没有显著差异，但男生和女生的考试焦虑均值均高于 20 分，都处于考试焦虑的较高水平，这可能是因为在初中生在校园环境中更多的是注重成绩发展，对于性别没有区别对待。

4.3.3 初中生考试焦虑的年级差异

初中生的考试焦虑水平在年级上不存在显著差异，这说明考试焦虑普遍存在于各个年级中。即使相对来说初三学生面对升学有着更大的压力，但对于初一初二的学生来说同样有着高考试焦虑，这可能与现今家长的焦虑教育及学校间的竞争有关，现今许多学校会进行多校联合考试，学校为了提高本校学生的整体排名，教师和学生的压力也在不断增大，这可能是初中生考试焦虑普遍较高的原因之一；其次，家长的普遍焦虑也是很重要的一方面，现今社会的竞争压力增大，而这也导致家长的焦虑增加，他们希望自己的孩子成绩优异，将来能上好大学找到好工作。他们将这种焦虑传递给孩子，可能导致过度在乎成绩而忽视了孩子的心理健康，造成学生考试焦虑水平增加。

4.3.4 初中生考试焦虑的成绩差异

初中生的考试焦虑在成绩水平上存在显著差异，且中等成绩水平的初中生考试焦虑得分高于班级前 20% 的考试焦虑得分，这说明在初中阶段，对于中等成绩水平的学生来说，可能面临着更大的压力，他们的比较对象往往是处于成绩前 20% 的学生，他们之间的竞争压力可想而知；另一方面，处于中等水平的学生可能更加会担心自己考不好，他们对知识的把握度可能没有那么牢固，所以考试焦虑相较与成绩前 20% 的会高些。且已有研究表明^[68]：高考试焦虑对学习成绩有一定的抑制作用，这也能解释为什么有些成绩中等学生徘徊在中游无法突破，而持续的高考试焦虑与成绩无法突破是一个恶性循环，这会造成学生在成绩上逐渐丧失成就动机，失去自信，造成无法挽回的伤害。

4.4 初中生完美主义、成就动机与考试焦虑的相关分析

4.4.1 初中生完美主义与考试焦虑的相关分析

完美主义与考试焦虑之间呈显著正相关，即完美主义程度越高，越容易产生考试焦虑。其中条理性与考试焦虑不存在相关关系，这可能是因为完美主义量表中条理性测量的是个体的组织整理能力，并未体现对秩序、精确和条理的过分追求。其余各维度与考试焦虑均呈显著正相关。这与刘芮萌^[5]，张建峰^[6]，程苏^[69]的研究结果相同，且符合本研究假设。人格特质是产生焦虑的稳定的因素，从完美主义对考试焦虑的预测作用可以看出，完美主义的“高标准”可能来自内部，如个人标准，行动的疑虑；也可能来自外部，如父母期望。针对不同类型的学生，其产生考试焦虑的原因是多样的和复杂的，找到真正的影响因素是缓解其考试焦虑的关键。

4.4.2 初中生成就动机与考试焦虑的相关分析

合成成就动机与考试焦虑呈显著负相关，这与李怡娜^[70]等人的研究一致；追求成功的动机与考试焦虑不存在相关关系，避免失败的动机与考试焦虑呈显著正相关，该结论与张蕾^[22]的研究结果一致。Atkinson 的理论指出，追求成功的动机与避免失败的动机是彼此正交的：高追求成功且高避免失败的个体属于过分努力型；高追求成功且低避免失败的个体属于乐观型；高避免失败且低追求成功的个体属于自我保护型；低追求成功且低避免失败的个体属于失败接受型^[71]。对于避免失败的动机过高的个体，或过分努力，或自我保护。过分努力的个体拥有对成功的强烈渴望，这也使得他们会更加在意分数和结果，对于不确定的结果会表现出更多的焦虑。自我保护的个体对失败恐惧，但对追求成功的渴望又较低，他们会通过避免失败来维护自己的自我价值感。因此，在面对考试结果时，他们也会出现较高的焦虑水平与担忧恐惧。

4.4.3 初中生完美主义与成就动机的相关分析

完美主义总分与追求成功的动机和避免失败的动机均呈显著正相关，但与合成成就动机不存在相关关系；追求成功的动机与担心错误不存在相关关系，与条理性、父母期望、个人标准、行动的疑虑呈显著正相关；避免失败的动机与条理性不存在相关关系，与担心错误、父母期望、个人标准、行动的疑虑呈显著正相关；合成成就动机与担心错误、条理性、行动的疑虑呈显著负相关，与个人标准呈显著正相关，与父母期望不存在相关关系。可以看出，在完美主义的五维度中，父母期望、个人标准、行动的疑虑这三个维度与追求成功的动机和避免失败的动机均显著正相关。

这表明初中生无论是在追求成功还是避免失败上都会受到父母期望、个人标准及行动疑虑的影响，可见这些影响可能只是在极端情况下才会导致避免失败动机过度发展，适当的父母期望、个人标准和行动的疑虑可能有助于个体追求成功的动机的发展。初中生处于身心发展重要阶段，其认知水平也在不断发展，会在很大程度上受到家长、老师及重要他人的影响，在这个过程中父母期望过高，个人设定过高的目标，过度担忧结果都会影响学生的成就动机。此外，担心错误仅会影响避免失败的动机，条理性仅会影响追求成功的动机。这与赵婧，訾非^[44]的研究略有不同，他们的研究表明消极完美主义（担心错误、父母期望、个人标准、行动的疑虑）与避免失败的动机和追求成功的动机均存在显著正相关，但与避免失败的动机的相关度更高。这可能与研究对象的不同有关：本研究对象为初中生，而他们的研究对象是大学生。但由以上分析也可知，完美主义是一把双刃剑，把握得当可以帮助个体建立良好的成就动机。

4.5 避免失败的动机在初中生完美主义与考试焦虑中的中介作用

中介效应检验结果可知，避免失败的动机在完美主义对考试焦虑的作用之间起到了部分中介作用，进一步分析完美主义各维度分别对考试焦虑的预测作用时发现，在完美主义中，避免失败的动机只在担心错误、行动的疑虑对考试焦虑的预测中起到中介作用。个体愈害怕失败，愈会采取回避失败的行为，而较高回避失败的表现会使得个体对于未知的结果产生担忧害怕的情绪反应，焦虑也就产生了。担心错误与行动疑虑在一定程度上存在相互作用，担心错误会使得个体产生疑虑，变得犹豫不决，因为一旦下决定就意味着结果即将到来，而对于这种未知结果的害怕促使个体出现焦虑情绪。Atkinson^[38]提出，成就动机存在追求成功和避免失败的冲突，对于成就动机高的个体，他既能追求成功又能承担失败，这是趋向积极的；对于追求成功的动机和避免失败的动机均高或均低的个体，他们的合成成就动机水平处于中等，这类个体较为平缓，但对于高避免失败但低追求成功的个体，他们的动机状态是消极的，这会引发对考试的焦虑。完美主义个体追求高标准，当个体过度担心错误时，会产生高避免失败动机，若个体追求成功的动机不变的情况下，个体就会产生对考试的焦虑状态。完美主义较高的个体在完成任务时会过度怀疑自己的能力，产生担心、害怕失败的心理动机，在高避免失败的动机下，完美主义者会随之产生焦虑的紧张状态。

第五章 结论与建议

5.1 结论

(1) 初中生的考试焦虑处于较高水平，且成绩中等的学生考试焦虑水平最高。

(2) 完美主义与避免失败的动机、追求成功的动机及考试焦虑均呈显著正相关，避免失败的动机与考试焦虑呈显著正相关。完美主义担心错误维度、父母期望维度、个人标准维度及行动的疑虑维度与避免失败的动机和考试焦虑间两两显著正相关。

(3) 避免失败的动机部分中介了完美主义担心错误维度、行动的疑虑维度与考试焦虑间的关系。

5.2 初中生考试焦虑的干预建议

5.2.1 重视考试焦虑的预防与干预

本研究结果显示，我国初中生普遍具有较高的考试焦虑。因此，学校、家长及初中生自身都要注重考试焦虑问题。

首先，初中生要重视自身的考试焦虑问题。在因考试出现心理或身体不适时应及时向伙伴或者老师求助。同时学生彼此间可形成互助小组，以便及时识别并帮助因考试焦虑而引发心理健康问题的同学。

其次，家长要引起高度重视，初中是学习打基础的重要时期，在重视学生成绩的同时，家长更要认识到初中阶段的学生正处于身心高速发展时期，其心理健康也很重要。在家不要只关心学生的成绩问题，可以多跟初中生交流其学习生活的各方面，加深亲子关系，这样可以使孩子敞开心扉，积极面对，减少因成绩所带来的不安与焦虑；同时，在考试结果出来后不要只是在乎成绩，多关注学生的情绪状态，让学生知道爸爸妈妈始终是爱他支持他的。

最后，学校要加强初中生考试焦虑的预防与干预。考试焦虑问题普遍存在于初中三个年级中，学校在日常教学中应做好关于考试焦虑的预防工作，安排好相关的心理健康课程，开展讲座或各类相关心理健康活动以加强相关知识的普及。除此之外，应加强对各班主任的心理健康教育培训，这样可以在第一时间识别学生的考试焦虑问题，使出现焦虑问题的学生得到及时帮助。

5.2.2 理解并帮助学生正确看待犯错

本研究结果显示，完美主义的担心错误维度对考试焦虑有显著的预测作用。因

此，家长和学校应注意理解并帮助学生正确看待犯错。

首先，学校和家长应意识到考试的结果是为了让学生获得成长。错题的存在说明学生存在某些方面的不足，是问题的暴露。认真分析原因，提出正确合理的解决方案可以帮助学生改进并获得成长。要意识到错误就像是“感冒”，感冒的来临说明身体免疫力不足，感冒后先要帮助学生治疗感冒使其身体获得抗体，提升免疫力。

其次，在日常的学习生活中，教师应注重从错误本身入手，平静的分析学生的不足，在表达上注意言语和用词，避免责备的语气，减少学生对错误的担心。

最后，家长需要多跟老师沟通交流，更好了解学生在校的学习生活状态，全面了解自己的孩子，帮助他们找出自己的犯错的原因并陪同孩子一起进步。对孩子应以鼓励为主、惩罚为辅，帮助孩子获得成长。

5.2.3 提升学生的自信心

本研究结果显示，完美主义的行动的疑虑对考试焦虑有显著的正向预测作用。因此，应帮助学生建立自信。行动的疑虑体现在学生怀疑自己的能力不能很好的完成一件事情，面对考试体现出信心不足，进而引起焦虑反应，影响考试成绩，加重学生对自己能力的怀疑，形成恶性循环。所以，学校可以进行关于自信的心理健康教育课程教学，同时在日常的学习中注重对学生的赏识教育，因材施教，发现每个学生的闪光点。其次，家长在对学生的教育中也应注重其自信心的培养，多鼓励学生。避免拿自己的孩子和其他学生比较，多激励学生发展自己喜欢、擅长的东西，以提升学生的自信心。

5.2.4 提升学生追求成功的动机

本研究结果显示，完美主义可以通过避免失败的动机对考试焦虑起作用。因此学校和家长可以通过提升学生的追求成功的动机，降低学生避免失败的动机来降低学生的考试焦虑。王雪莹^[72]的研究结果显示高追求成功且低避免失败的个体考试焦虑较少，有较高水平的学业自我效能感。而高追求成功且高避免失败的个体虽然有较高的学业自我效能感，但其考试焦虑处于较高水平。此外对于高避免失败低追求成功及低避免失败低追求成功的个体均具有较低的学业自我效能感，且前者的考试焦虑水平较高。所以，可以设置提升学生追求成功动机的心理健康课程，以提升学生的自我效能感，降低学生的考试焦虑。此外，学校和家长应注意减少对学生成绩结果的过度关注，重视考试中错误的价值；多鼓励进步的学生。更重要的是要善于

识别学生的成就动机类型，及时帮助其调整。

5.3 研究的不足与展望

（1）本研究对初中生完美主义、成就动机与考试焦虑三者之间关系的研究采用的是横断研究法，研究方法单一。今后可以采取纵向研究的方法，对三者之间的关系加以探究。

（2）本研究只通过调查研究探讨了完美主义、成就动机与考试焦虑三者之间的关系，并未开展干预研究。未来可以进行干预研究。

（3）本研究探讨了成就动机在完美主义与考试焦虑间的中介作用，未来可进一步探讨完美主义和考试焦虑之间存在的其他中介变量。

参 考 文 献

- [1] 黄琼, 周仁来. 中国学生考试焦虑的发展趋势——纵向分析与横向验证. 中国临床心理学杂志, 2019, 01, 113-118.
- [2] 郑日昌. 考试焦虑的诊断与治疗. 黑龙江, 黑龙江科学技术出版社, 1990.
- [3] 张婉莉, 陈青萍, 刘如平. 中学生应对倾向在成就目标与考试焦虑中的中介作用. 中国心理卫生杂志, 2013, 09, 674-679.
- [4] 许菲. 消极完美主义人格对中学生考试焦虑的预测研究. 品德与心理, 2012, 3, 34-37.
- [5] 刘芮萌. 初中生完美主义与考试焦虑的关系及针对性团体辅导干预实验. 河北师范大学, 2015.
- [6] 张建峰. 中学生完美主义倾向、自我设限与考试焦虑的关系研究. 河南大学, 2016.
- [7] Rhéaume J, Freeston M H, Ladouceur R, Bouchard C, Gallant L, Talbot F, Vallières A. Functional and dysfunctional perfectionists: are they different on compulsive-like behaviors?. Behaviour research and therapy, 2000, 2, 119-128.
- [8] Harlan R. Juster, Richard G. Heimberg, Randy O. Frost, Craig S. Holt, Jill I. Mattia, Karen Faccenda. Social phobia and perfectionism. Personality and Individual Differences, 1996, 3, 403-410.
- [9] 瞿非, 周旭. 大学二年级男生的完美主义心理、羞怯与自杀念头的相关研究. 中国健康心理学杂志, 2005, 04, 244-246.
- [10] Randy O. Frost, Patricia Marten, Cathleen Lahart, Robin Rosenblate. The dimensions of perfectionism. Cognitive Therapy and Research, 1990, 5, 449-468.
- [11] Frost R O, Steketee G. Perfectionism in obsessive-compulsive disorder patients. Behaviour research and therapy, 1997, 4, 291-296.
- [12] Paul L. Hewitt, Dennis G. Dyck. Perfectionism, stress, and vulnerability to depression. Cognitive Therapy and Research, 1986, 1, 137-142.
- [13] Wayne D. Parker. An Empirical Typology of Perfectionism in Academically Talented Children. American Educational Research Journal, 1997, 3, 545-562.
- [14] Steven Taylor. The hierarchic structure of fears. Behaviour Research and Therapy, 1998, 2, 205-214.

- [15] 涂艳苹, 施俊琦. 自我效能感对神经质——考试焦虑的调节作用. 中国临床心理学杂志, 2008, 03, 280-282.
- [16] 王燕春, 杨宏飞. 完美主义与学业自我妨碍、考试焦虑的关系. 中国临床心理学杂志, 2013, 04, 672-674.
- [17] 张荣娟, 安蕾. 人格特质对考试焦虑的影响:多重中介效应分析. 心理科学, 2016, 03, 614-620.
- [18] 蔡文鹏, 柴黄洋子, 唐云翔, 董薇, 严进. 完美主义消极因子与考试焦虑: 无法忍受不确定性的中介效应. 中国健康心理学杂志, 2016, 03, 458-461.
- [19] 王文娟. 中学生完美主义、成就动机和学业自我设限的关系研究. 陕西师范大学, 2017.
- [20] 令狐萌, 施春华. 大学生自恋特质与成就动机的关系. 中国健康心理学杂志, 2011, 04, 454-456.
- [21] 李灿荣, 高东新. 中生成就动机及其影响因素的研究. 心理发展与教育, 1993, 02, 19-24.
- [22] 张蕾. 高中生成就动机、自我效能感对考试焦虑的影响. 华中师范大学, 2016.
- [23] 刘强. 贫困地区重点中学高三学生人格特质、成就动机对考试焦虑的影响. 华中师范大学, 2015.
- [24] 张迅. 成就动机、焦虑对初中生数学自我监控能力的影响研究. 南京师范大学, 2014.
- [25] 王晓霞, 刘丽. 学生考试焦虑研究综述. 教育理论与实践, 2006, 10, 29-31.
- [26] Sarason I G, Sarason B R. Test anxiety. In H. Leitenberg(Ed.). Handbook of Social and Evaluative Anxiety. New York: Plenum Press, 1990.
- [27] James A. Wakefield. Anxiety, Learning, and Instruction. Routledge, 1978.
- [28] 杨明均. 激发大学生学习动机的课堂教学策略研究. 教育与职业, 2006, 26, 90-91.
- [29] Burns D D. The perfectionist's script for self-defeat. Psychology Today, 1980, 6, 34-52.
- [30] Hamachek D E. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. Psychology, 1978, 15, 27-33.

- [31] Frost R O, Heimberg R G, Holt C S, etal. A comparison of two measures of perfectionism. *Personality & Individual Differences*, 1993, 1, 119-126.
- [32] 王敬群, 梁宝勇, 邵秀巧. 完美主义研究综述. *心理学探新*, 2005, 01, 69-73.
- [33] 彭冲. 大学生完美主义、成就动机与就业期望的关系研究. 湖南师范大学, 2014.
- [34] 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. *中国健康心理学杂志*, 2017, 12, 1898-1901.
- [35] 许珊珊. 完美主义倾向对高考焦虑的影响:自尊的中介作用和情绪调节的调节作用. 第二十届全国心理学学术会议——心理学与国民心理健康摘要集. 中国心理学会, 2017, 1507-1508.
- [36] 张秀阁. 完美主义与考试焦虑的关系研究——以负面评价恐惧和学习能力自我效能感为中介. *天津市教科院学报*, 2013, 01, 47-50.
- [37] Mc Clelland D C. *The achieving society*. Princeton. N J, Van Nostrand, 1961.
- [38] Atkinson J & Bitch D. *An introduction to motivation*. New York, Van Nostrand, 1964.
- [39] 叶仁敏, Kunt A. Hagtvvet. 成就动机的测量与分析. *心理发展与教育*, 1992, 02, 14-16.
- [40] Weiner, B. & Kukla, A. An attributional analysis of achievement motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1970, 15, 1-20.
- [41] 迟昊阳, 赵冉, 侯志瑾, 林楠. 大学生完美主义与拖延:成就动机的中介作用. *中国临床心理学杂志*, 2012, 02, 233-236.
- [42] 杨雪艳, 吴真, 齐冰. 375 名在校大学生完美主义与成就动机的关系. *中国心理卫生杂志*, 2008, 10, 755-756.
- [43] 王春娜. 大学生完美主义、成就动机及其与心理健康关系的研究. 辽宁师范大学, 2008.
- [44] 赵婧, 訾非. 完美主义与情绪模式、成就动机类型的相关研究. *中国健康心理学杂志*, 2010, 02, 170-172.
- [45] 叶仁敏, Knut. A. Hagtvvet. 中学生的成就动机、测验焦虑、智力水平与学业成绩关系的探讨. *应用心理学*, 1989, 03, 52-56.
- [46] 高宪礼. 考试焦虑、成就动机和 CET-4 考试成绩关系研究. *西南交通大学学报(社会科学版)*, 2010, 03, 20-24.

- [47] 胡威. 高中生情绪智力、成就动机与考试焦虑的关系. 河南大学, 2011.
- [48] 訾非, 周旭. 中文 Frost 多维度完美主义问卷的信效度检验. 中国临床心理学杂志, 2006, 06, 560-563.
- [49] Frost R O, Heimberg R G, Holt C S, et al. A comparison of two measures of perfectionism. *Personality & Individual Differences*, 1993, 1, 119-126.
- [50] 马珺, 冯泽永, 杨小丽. 大学生中文 Frost 多维完美主义量表常模的探究. 现代预防医学, 2009, 11, 2086-2088.
- [51] Newman, E. *No More Test Anxiety*. Los Angels: Learning Skills Publications, 1996.
- [52] 温忠麟, 叶宝娟. 中介效应分析:方法和模型发展. 心理科学进展, 2014, 05, 731-745.
- [53] 刘颖. 初中生的父母心理控制、完美主义与人际交往能力的关系研究. 湖南师范大学, 2016.
- [54] 张倩倩. 高中生完美主义、成就目标定向与自我妨碍的关系研究. 南京师范大学, 2013.
- [55] 周亚娟. 完美主义形成的相关因素及其与学业成绩、抑郁的关系. 天津师范大学, 2010.
- [56] Denise B. Accordini, Michael P. Accordini, Robert B. Slaney. An investigation of perfectionism, mental health, achievement, and achievement motivation in adolescents. *Psychology in the Schools*, 2000, 6, 535-545.
- [57] Hamachek D E. Psychodynamics of normal and neurotic Perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 1978, 1, 27-33.
- [58] 祁思涵. 教养方式对初中生成就动机的影响:自我效能感的中介检验和应用. 华中师范大学, 2018.
- [59] 张玲. 团体辅导提升初中生成就动机的实验研究. 重庆师范大学, 2015.
- [60] 路萍. 性别角色类型对农村初中生的成就动机和自我控制力的影响研究. 四川师范大学, 2017.
- [61] 付文婷. 初中生数学自我概念、成就动机及其对数学成绩的影响. 湖南师范大学, 2014.
- [62] 姚军. 时间管理倾向、成就动机与初中生学业拖延的关系研究. 南昌大学, 2015.
- [63] 王广. 不同学业成绩初中生成就动机的干预研究. 山东师范大学, 2017.

- [64] 王文伟. 初中生负性生活事件、心理韧性与考试焦虑的关系. 山东师范大学, 2017.
- [65] 王才康. 考试焦虑量表在大学生中的测试报告. 中国心理卫生杂志, 2001, 2, 96-97.
- [66] 郑希付, 高宏章. 考试焦虑的认知因素研究. 心理科学, 2003, 01, 148-149.
- [67] 周芳. 父母教养方式对初中生考试焦虑的影响: 自尊和学业自我效能感的中介作用. 辽宁师范大学, 2019.
- [68] 刘瞳. 初中生学习适应性、考试焦虑、自我效能感与学业成绩的关系. 东北师范大学, 2012.
- [69] 程苏. 大学生完美主义与考试焦虑的关系. 网络财富, 2010, 23, 29.
- [70] 李怡娜, 刘真, 兰继军, 马立峰. 高中生成就动机、考试焦虑与学习成绩的相关研究. 新西部(下半月), 2009, 02, 157+154.
- [71] Covington M V, Mueller K J. Intrinsic versus extrinsic motivation: An approach/avoidance reformulation. Educational Psychology Review, 2001, 13, 157-175.
- [72] 王雪莹. 成就动机四分结构的验证及其特点研究. 东北师范大学, 2017.

攻读学位期间取得的研究成果

附录

附录 1：Frost 多维完美主义量表（部分）

题目	完全 不 符 合	比 较 不 符 合	不 确 定	比 较 符 合	完 全 符 合
1. 我的父母曾给我定下很高的标准	1	2	3	4	5
2. 我讨厌做事不能做到最好					
3. 我有极高的目标					
4. 我是一个整洁的人					
5. 我尽量做一个有条理的人					

附录 2：成就动机量表（部分）

题目	非 常 不 符 合	有 些 不 符 合	有 些 符 合	非 常 符 合
1. 我不喜欢那些测量我能力的场面	1	2	3	4
2. 我会被有困难的任务吸引				
3. 我在完成有困难的任务时，感到快乐				
4. 在结果不明的情况下，我担心失败				
5. 我希望做有难度的题				

附录 3：考试焦虑量表（部分）

题目	是	否
1. 考试期间我经常想到失败。		
2. 真希望考试不要那么烦人。		
3. 考试完毕后我总是感到很抑郁。		
4. 在重大考试时，我会出很多汗。		
5. 在重大考试前，我吃不香。		

致 谢

转眼毕业将至，回顾三年前初入学就像发生在昨天。时间流逝在我们每个人的成长历程中。虽有不舍，却也知道我们每个人即将启航开启下一趟旅程，而这三年的学习积累将是我们不断前进的燃料。三年的学习生活，我的导师和同学们给了我许多鼓励和帮助：

感谢我的导师刘丽教授。在日常的学习中，刘丽老师总是很耐心的为我们指点迷津，为我们的职业发展指点方向，关注我们的实习实践情况。刘老师对学术的严谨，对咨询事业的投入和奉献也在深深的影响着我，希望自己未来也能成为一名帮助学生健康成长的老师。感谢刘老师对我论文写作的指导，记得有次我收到刘丽老师批阅后的论文，打开后看到批注是凌晨 5 点多的添加的，当时心里满是敬佩。刘老师对我们的用心教导，她的细致、严谨、认真和执着让我暗下决心更加认真严谨的完成论文写作。很幸运在山西大学读硕士，更幸运地是我成了刘老师的学生。即将毕业，说不完的感谢，道不完的珍重。刘老师对我们的教诲将会是我一生的财富。谢谢您，敬爱的刘丽老师。未来，我定努力踏实走好脚下的每一步，为心理健康事业贡献自己的力量。

感谢这三年为我们传道解惑的刘丽老师，梁晓燕老师，靳义君老师，陈永香老师，张曙光老师，卢富荣老师，孙雅峰老师，孙杰老师，刘丽红老师，李瑶老师，王孝清老师，张绣蕊老师，霍雨佳老师，徐冰鸥老师，祁小敏老师，张海涛老师。老师们严谨的治学态度，幽默有趣的教学风格还有深厚的专业背景让我们打开了心理学世界的另一扇大门。感谢你们给了我知识，让我获得成长。

感谢陪我度过三年生涯的可爱的同学们，尤其是要感谢赵紫燕，曹晓璐，是你们的陪伴和鼓励，让我顺利完成学业。在研究生阶段还能收获这样美好的友谊，真的是一件很幸福的事情。同时我也要感谢班长麦锦航，他为班级忙前忙后，尽心尽力。我想说，遇到心理健康班级里的每一个人都是我的幸运。谢谢你们！

最后要感谢爱我和陪伴我的人，感谢你们对我的支持。我会继续奋力前进，因为有你们明天会更好。

个人简况及联系方式

个人简况：

姓名：付永霞

性别：女

籍贯：河南

个人简历：

2013.9——2017.6 北华大学 本科 心理学专业

2017.9——2020.6 山西大学 硕士 心理健康教育专业

联系方式：

电话：18335101251

电子信箱：1398075945@qq.com

承诺书

本人郑重声明：所呈交的学位论文，是在导师指导下独立完成的，学位论文的知识产权属于山西大学。如果今后以其他单位名义发表与在读期间学位论文相关的内容，将承担法律责任。除文中已经注明引用的文献资料外，本学位论文不包括任何其他个人或集体已经发表或撰写过的成果。

作者签名：付永霞

2020年5月31日

学位论文使用授权声明

本人完全了解山西大学有关保留、使用学位论文的规定，即：学校有权保留并向国家有关机关或机构送交论文的复印件和电子文档，允许论文被查阅和借阅，可以采用影印、缩印或扫描等手段保存、汇编学位论文。同意山西大学可以用不同方式在不同媒体上发表、传播论文的全部或部分内容。

保密的学位论文在解密后遵守此协议。

作者签名: 付永霞
导师签名: 刘 砾
2020 年 5 月 31 日