

考試壓力介入研究之文獻分析

鄭渝錦

國立臺北教育大學課程與教學傳播科技研究所碩士生

中文摘要

考試壓力在國內向來是重要的議題，學者亦指出輔導學生考試壓力有其必要性，然而國內卻缺乏考試壓力介入之相關研究，儘管已有學者針對考試壓力的介入取向進行分類及說明，但是在過去相關研究多以介紹性為主，且缺乏整理與分析之情況下，教育工作者在介入方法的選擇上仍感到困難，故本研究旨在針對國內考試壓力介入之相關研究進行文獻分析，針對國內不同時期考試壓力相關研究所採行的介入方法進行統整及歸納，並進一步簡要分析之，以提供未來欲進行考試壓力介入輔導之教育工作者在使用介入方法上一參考依據。本研究發現國內考試壓力介入之研究，在介入方法的使用上分為三個階段，前期以認知行為治療及肌肉鬆弛法為主；中期開始嘗試融入其他介入方法；後期則因應社會趨勢，以正念為主要之介入方法。

關鍵詞：考試壓力、介入研究、文獻分析

Document Analysis of the Examination Stress Intervention Research in Taiwan

Yu-Jin Zheng

National Taipei University of Education

Graduate School of Curriculum and Instructional Communications Technology master

Abstract

Examination stress has always been an important issue in Taiwan. Scholars also point out the necessity to counsel student's stress for examination. However, there is no relevant research on examination stress intervention in Taiwan. Although scholars have classified and explained the intervention orientation of examination stress, related researches were mostly on introductory level. Thus, in the absence of sorting and analysis, educators still have difficulties in choosing intervention methods. Therefore, this study aims to conduct document analysis of related research on examination stress intervention in Taiwan. In order to provide future educators who want to conduct examination stress intervention counseling, this thesis aims to provide them with intervention method as a reference basis. This study finds that the study of examination stress intervention in Taiwan is divided into three stages in the use of intervention methods. The early stage is mainly based on Cognitive Behavioral Therapy and muscle relaxation. The middle stage tries to integrate other intervention methods. The later stage follows social trends and uses Mindfulness as a main intervention method.

Keywords : examination stress, interventional research, document analysis

壹、前言

長久以來，臺灣社會受升學主義影響，在過度重視成績的狀況下，不僅使學生對於學習感到排斥，學生也由於強烈的升學及考試壓力，在身心理上有了變化。有鑑於此，教育部於民國 99 年推動擴大免試入學方案，更於民國 103 年實施教育會考，以期降低國三學生的考試壓力（國中教育會考網站）。而在 103 年起推行的十二年國教，亦將「有效舒緩過度升學壓力」一項列為其總目標之一（教育部，2017）。由此可知，目前國內教育及考試制度變革，主要目的皆在紓緩學生的考試壓力（趙子揚、宋曜廷、郭蕙寧、張瑩瑩，2018）。然而，從天下雜誌（2013）針對十二年國教國中現場進行的分析，有 43.1% 的學生感到高度壓力，而這些壓力源中考試壓力佔了 40.2%，其次分別為父母期待、自我要求、同學競爭及老師要求。再根據兒童福利聯盟（2017）針對臺灣學童學習狀況的調查顯示，學童的學習疲勞程度與十二年國教尚未開辦前相比不減反增，學童不僅對課業提不起勁，身心狀況也連帶出現問題。由此可知，學生所面臨的考試壓力及課業壓力並未隨著教育制度的改革而有所減輕。

筆者擔任國中綜合活動領域輔導活動教師，過去一學年所任教之年級為國三，於上學期初以調查方式，請授課的五個班級學生簡單將目前所感知到的壓力寫下，再以此分析學生的壓力源，發現有三分之二的學生，認為目前最大的壓力源來自課業壓力及考試壓力，學生普遍認為以會考為最終目標的前提下，國三課業壓力隨之加重，段考、模擬考及平時小考等大大小小考試頻繁，學生除了明顯感到時間被壓縮，亦擔憂成績無法達到家人、老師及自身的預期。當學生長期面對因為考試所帶來壓力，產生諸如緊張等情緒與流汗、心跳加快等生理狀態，稱之為「考試焦慮」（袁以雯，1982）。Wine（1971）在其所發展之「認知干擾模式」（cognitive interference model）中指出，考試焦慮會使學生產生過多的擔憂，並影響學生在考試時的認知能力，進而影響其考試表現。又由於後續國內外許多相關研究指出考試焦慮帶來的影響涵蓋認知、情緒及行為等層面，故有學者認為相較「考試焦慮」一詞，改以「考試壓力」（examination stress）稱之較為適切（徐盈真，1990；宋曜廷等人，2013；Schwarzer & Buchwald, 2003）。趙子揚（2018）分析考試壓力對學生產生的負面影響，發現包含「影響學業表現」、「衝擊心理健康」、「損害生理健康」及「危害性命」四個方面。由此可知，考試壓力所帶來的影響廣泛，除影響學生之生、心理狀態，更會間接影響其學業表現，甚至失去生命。據此，國內外對學生之考試壓力議題及可能降低學生考試壓力之方式給予持續的關注（趙子揚等人，2018）。然而在家長、教師及學校受到傳統升學主義及以成績為主的傳統觀念影響下，學生仍然只能以考試成績決定未來升學（王若雯，2016）。趙子揚等人（2018）則認為，在教育政策及入學制度改革需要經過長時間驗證，且整體社會氛圍難改變的情況下，若由學校輔導人員對學生進行直接的考試壓力輔導，將有助於學生考試壓力的減輕。

事實上，過去許多學者已針對輔導考試焦慮陸續提出不同的介入方法，然而國內考試焦慮之相關研究多以介紹性為主，且在眾多介入方法缺乏分析及評估下，使得教育工作者往往在使用上無從取捨（陳智修，2018）。趙子揚等人（2018）亦指出國內在考試壓力介入方面之研究稀少，並認為此相關研究的增加除可增進對理論的貢獻，對於學生更是有極大的幫助。綜上所述，學生之考試壓力長久以來都是需要被關注之議題，藉由介入方式協助學生考試壓力之紓緩有其重要性。本研究旨在針對國內考試壓力介入相關研究進行文獻分析，以期為未來欲進行考試壓力輔導之教育工作者提供介入方法之使用方向。

貳、文獻分析

一、考試壓力之定義及內涵

隨著考試焦慮相關研究的增加，不同學者對於考試焦慮的定義有所差異，如 Sarason（1984）針對考試焦慮中的擔憂進一步做細分，將其分成「與考試無關的想法」及「擔心」。Spielberger & Vagg（1995）認為考試焦慮為個體由於擔心或害怕學習，所產生的情緒反應。Zeidner（1998）指出考試焦慮為個體在評價的情境中，由於擔心等負面想法的影響，產生包含認知、行為、生理及情感四種成分的影響。由此可知，考試焦慮的定義不再單指情緒性及擔憂兩部分，除了擔憂此一成分可能結合眾多概念之外，考試焦慮亦包含了對個體認知、情緒、行為與生理反應上之影響。據此，在考試焦慮的廣泛性定義下，有學者皆將考試焦慮視為考試壓力的反應之一，其中徐盈真（1990）並指出若以考試壓力進行探討，其將不只侷限於情緒反應，而是更加廣泛的包含除了焦慮之外的其他反應，及其對個體各方面之影響（Schwarzer & Buchwald, 2003；徐盈真，1990）。Sung, Chao & Tseng（2016）則指出認為考試壓力是個體在面對考試或受評價的情境下所產生的壓力反應，而對於長期面對考試的臺灣青少年而言，以「考試壓力」一詞來形容，相對更加適切（Sung et al., 2016）。

在「壓力」的探討上，Lazarus & Folkman（1984）說明壓力是一種在個人與環境中被評估為具心理負擔，並危害個人健康與福祉的概念，其將壓力的定義歸納出刺激取向、反應取向與互動取向三種類型進行探討。刺激取向視壓力為外界所帶來之刺激，此取向強調壓力源之重要性；反應取向將壓力視為個體在面臨刺激時所產生之心理及生理層面反應，然而由於前兩種取向各自強調壓力源及壓力反應，而使得其他層面受到忽視，故在後續探討壓力的相關研究中，多以互動取向作為依據，該取向結合刺激取向及反應取向，並關注個體從壓力刺激到反應的認知評估過程，因此在針對壓力進行探討時，需同時將壓力源、壓力反應及個人對壓力的認知評估加以考慮。據此，在「考試焦慮」無法涵蓋其後續衍生之廣泛定義，而以「考試壓力」稱之更為符合我國學生所面臨之情況下，宋曜廷等人（2013）

以互動取向之壓力觀為基礎，發展「中學生考試壓力架構」(examination stress framework, 簡稱 ESF)，該架構將考試壓力源分為「情境性壓力」與「社會性壓力」兩種類型，前者指一般考試情境、考試事件，後者指整個社會關於考試的氛圍，包括考試作為社會文化、制度，及其帶來的社會期待及比較；並將壓力反應分為「生理焦慮反應」、「認知與行為反應」及「社會期待及社會比較」三向度，「生理焦慮反應」指考試壓力所引起的生理激發；「認知與行為反應」中的「認知」指個體產生關於考試的負面想法、評價與視為威脅的程度，「行為反應」指個體因為考試壓力所產生的特定行為反應；「社會期待及社會比較知覺」中的「社會期待」指個體感知到的家長、教師及社會體制對其考試表現之期望，「社會比較」為個體對於其所身處學習環境中與他人學習表現進行比較的感知。

由上述可知，此「中學生考試壓力架構」(ESF) 針對考試壓力的概念及意涵有一詳細的說明，除了涵蓋考試焦慮之概念外，亦將考試壓力反應做進一步的分類，此外，其更對於考試於社會文化及制度面所產生之影響加以考慮，故此架構可謂為考試壓力形成一完整之概念，故本研究引用宋曜廷等人（2013）對考試壓力之概念，將考試壓力定義為：「個體受考試與社會情境影響下，所產生包含生理焦慮、認知行為及社會期待與比較之壓力反應」。

二、考試壓力介入研究之文獻分析

國內學者陳智修（2018）分析國外相關研究與專書，並依據 Zeidner 的分類方法，將考試焦慮的介入方法分為情緒（亦常稱為行為）、認知、技巧與綜合等四大取向。另一方面，趙子揚等人（2018）亦針對國內外之考試壓力介入方式進行分析，認為大致可將其分為行為取向、認知取向及非單一取向。本研究綜合陳智修（2018）與趙子揚等人（2018）之分析，將考試壓力之介入取向分為行為取向、認知取向、技巧取向與綜合（亦稱為非單一）取向，其中各介入取向包含不同之介入方法，如行為取向之介入方法包括系統減敏感法、放鬆訓練、引導式心像法等；認知取向之介入方法包括理情治療法、注意力訓練、認知矯治法；技巧取向之介入方法有讀書技巧訓練、應試技巧訓練；綜合取向又稱非單一取向，其介入方法包括眼動減敏法、情緒釋放技巧、認知行為治療等。

本研究旨在針對國內考試壓力介入之相關研究進行文獻分析，然而國內目前以「考試壓力」為主題之研究稀少，且多集中於探討關聯性之研究，故本研究在探討介入之相關研究上仍主要以「考試焦慮」為主題之相關研究進行分析，並歸納國內考試壓力介入之相關研究如下表 1。

表 1 國內考試壓力介入之相關研究

研究者（年代）	考試壓力介入方法
徐若萍、鄭心雄（1974）	肌肉鬆弛法、系統減敏感法
鄭心雄（1975）	肌肉鬆弛法、系統減敏感法
袁以雯（1982）	認知行為矯治法
王天興（1983）	放鬆訓練
吳麗娟（1985）	認知行為策略
林燦南（1990）	肌肉放鬆訓練
董力華（1991）	學習技巧訓練、認知行為治療法
莊智芳（1993）	認知行為治療法
李麗真（1995）	音樂聆聽
張育瓊（2007）	音樂聆聽、漸進式肌肉放鬆練習
王孟羚（2010）	引導式想像
賴亭如（2010）	音樂欣賞
謝偉宏（2012）	理情行為治療法
蔡享諭（2016）	規律運動
吳佳玲（2016）	正念治療
趙子揚、宋曜廷、 郭蕙寧、張瑩瑩（2018）	認知改變、正念放鬆、 表達性藝術
張涵茹（2019）	正念訓練

資料來源：筆者自行整理

註：本文章所分析之相關研究係來自臺灣博碩士論文知識加值系統及臺灣期刊論文索引系統以「考試焦慮」及「考試壓力」為搜尋關鍵字，並以「本國」、「方法介入」為條件搜尋 2019 年以前之相關研究。

根據上表所示，可看出國內考試壓力介入之相關研究其介入方法使用趨勢，本研究並據此分析出以下三個階段：

（一）前期以肌肉放鬆訓練及認知行為治療為主要介入方法

認知行為治療為考試壓力之綜合（非單一）介入取向之方法，其綜合認知方面及行為方面之介入方法，在認知方面常使用理情治療法、壓力免疫訓練、自我教導法、認知治療法；在行為方面則常使用肌肉放鬆訓練及系統減敏感法，而起初會使用這些方法的原因來自於過去學者將考試焦慮分為「情緒性」及「擔憂」兩成分，面對因考試焦慮所引起的生理反應，許多研究指出系統減敏感法確實能夠將其消除，然而相關研究亦顯示，對於因考試所引發的心理焦慮無法因此減輕，故有學者主張透過認知來改變行為，其中最著名為 Meichenbaum 博士，其認為個體負面的「內在語言」是影響其產生考試焦慮的原因，故主張藉由改變這些內在語言來減低考試焦慮。據此，考試壓力介入之研究從早期的行為取向漸漸融合認知取向的介入，許多研究以綜合取向之認知行為治療為主要之介入方法，從張寶珠（1994）探討過去國外運用認知行為治療於考試焦慮之相關研究，亦發現國外許多相關研究對於此方法用於治療考試焦慮皆持正面之結果，而這些研究皆為 1990 年以前，將此發展狀況推演至國內，可發現國內大約於此時期亦有學者（陳月文，1981；吳英璋，1981；張寶珠，1994；程玲玲，1981；陳淑芳，1996）針對考試壓力的介入方法進行探討，這些學者皆指出考試壓力的輔導包含認知及行為層面，並皆介紹到認知行為治療為考試壓力的有效輔導方法，其中吳英璋（1981）

肯定認知行為治療之效用，並說明認知矯治法偏重認知方面，若能因應學生不同的考試壓力反應，輔以肌肉放鬆訓練或系統減敏感法等不同行為輔導技術，將能有效舒緩學生的考試壓力。

國內考試壓力介入之研究，起初以肌肉鬆弛法、系統減敏感法為主，鄭心雄（1975）指出，其方法的出現主要受行為主義理論開始被應用在輔導原理上而來。隨著國外對於「認知影響行為」此觀點的重視，國內亦開始有學者將認知行為治療應用於治療考試壓力。若將「認知」及「行為」所使用的方法各自分析，可以發現「認知」部分多會將重點放在學生內在語言的矯治上，並且會使用理情治療法，引導學生針對自己對考試所產生的非理性信念進行了解，並透過訓練加以駁斥及重建。而在「行為」部分，鄭心雄（1975）指出當時行為輔導在國內尚未被重視，故藉其研究以期引起國內對行為輔導研究的重視，在他的研究中，更針對行為療法中的電擊療法、肌肉鬆弛法的實行成效進行比較，儘管發現兩種方法皆能使學生之考試焦慮顯著降低，但是結果卻無顯著差異。在採取認知行為治療的介入研究中，不論是研究對象或是治療的時間與週期上皆無特定要求，研究亦會根據研究對象需求輔以其他相關的考試焦慮治療方法，如林燦南（1990）及莊智芳（1992）在以減低學生考試焦慮的課程中，除了認知行為治療外，亦輔以教科書閱讀、應考技巧等方法，期望課程亦能提升學生的學業成績，然而，儘管兩者結果皆顯示接受課程的學生其考試焦慮顯著降低，但是學業成績則未提升。吳麗娟（1985）及謝偉宏（2012）皆在研究中採取理情治療法，然而可能因為研究對象的差異，使得實驗方法有所差異，謝偉宏（2012）的研究對象則以班級為單位，每次的實驗僅十至十五分鐘；吳麗娟（1985）的研究對象則為一個案，在研究過程中與個案接觸頻繁，幾乎每天聯繫，實驗結束後，研究對象正向想法增加，且變得較樂觀。綜上所述，在採取認知行為治療上，會根據研究對象的不同而做實施上的調整；此外，若輔以其他學習技巧的相關策略，並無法有效提升學生的學業成績。

（二）中期開始嘗試融入其他介入方法

國內考試壓力介入之研究大約於 1990 年之後，開始使用除前述之認知行為治療及肌肉鬆弛法兩種主要介入方法，如蔡享諭（2016）以運動作為介入之變項，發現學生在經過規律運動後之考試壓力減輕；王孟羚（2010）則以引導式想像在國外廣泛被運用在治療不同研究對象，且能有效改變研究對象之認知扭曲及焦慮的背景，將其作為治療考試焦慮的介入方法，此方法主要在協助研究對象以想像的方式在心中建立舒適、放鬆的情境，藉此與自身的身心理做連結，達到治療目的。另一方面，在音樂治療上，國內使用音樂介入考試焦慮的研究除了一部份來自研究者自身專業影響之外，李麗真（1995）、賴亭如（2010）皆認為音樂聆聽是最能讓學生體會、最常被使用的一種介入方式。在本文中，以音樂作為介入方法的研究共三篇，這些研究中所使用的「音樂」皆經過挑選，主要以柔和舒緩的

音樂介入，讓學生在聆聽到音樂後情緒獲得舒緩，並間接促進其肌肉鬆弛。特別的是，由於音樂的多元性，不同研究所使用的音樂有所差異，如李麗真（1995）使用國樂及西樂；張育瑗（2007）讓學生挑選自己喜歡的音樂，這些音樂以西洋音樂為主；賴亭如（2010）則是選擇專業音樂治療師建議的曲目作為應用。其中，李麗真（1995）除了將兩組實驗組分為聆聽國樂及聆聽西樂進行實驗之外，更進一步分析實驗組學生對其所聆聽音樂的偏好差異在經過實驗後是否影響其焦慮程度，結果顯示聆聽國樂與西樂在降低學生的情境焦慮上沒有顯著差異，而喜歡所屬組別音樂類型的學生在情境焦慮量上與對音樂類型沒有特殊偏好的學生相比無顯著差異。此外，這些研究的實驗時間需特別注意，如李麗真（1995）即在進行研究前，從學生的反應中測得聆聽音樂的適當時間約為二十分鐘，時間太長或太短，皆可能使研究無法有效進行；張育瑗（2007）每次進行音樂聆聽的時間亦控制在四首曲目，二十分鐘的時間。上述三篇音樂介入的相關研究，其研究結果皆顯示學生在接受音樂聆聽的實驗後，其考試焦慮獲得舒緩，由此可知，在音樂介入的研究上，並沒有限定曲目種類，只要能讓學生感到柔和舒緩的音樂，其考試焦慮皆會有所舒緩。

除了上述這些研究之外，此時期的其他研究仍不乏以認知取向、行為取向及綜合取向之介入方法為主之考試壓力介入研究，其中董力華（1991）在其研究中以學習技巧訓練介入，並將實驗組學生分為四組，分別為「學習技巧訓練組」、「考試焦慮矯治組」、「學習技巧訓練＋考試焦慮矯治組」及「控制組」，儘管研究結果發現三組實驗組在考試焦慮的變化上皆與控制組無顯著差異，但是在學業成就的比較上卻存在差異。本研究所指之考試壓力介入取向除了常見之認知、行為及綜合三種取向外，亦包含技術取向，然而從表 1 中可發現國內相關研究缺乏以技術取向為主軸之介入研究，唯董力華（1991）一篇，其他如林燦南（1990）及莊智芳（1992）雖然在其所設計之課程中除主要之認知行為治療外，亦輔以學習技巧之訓練，但是對於提升學生之學業成績皆未達效果。事實上，國內外皆有學者指出學習技巧訓練為輔導考試壓力之介入方法之一，如國內學者陳淑芳（1996）指出教師可以藉由教導學生規劃讀書時間、應試技巧等方法來輔導學生考試壓力；吳英璋（1981）則認為，若考試壓力的輔導只停留在認知層次或自我放鬆上的努力，當學生處在考試的情境下，仍無法從容的面對考試，因此教導學生「如何考試」的能力、讀書方法等具體策略是重要且迫切的。然而，不論國內外，以技術取向介入之考試壓力相關的實徵研究並不多，其中國外學者 Mitchell 與 Kim 研究發現，結合系統減敏感法、讀書方法訓練等不同方面的輔導方法，不僅能降低學生之考試焦慮，更能有助學生學業成績之提升（引自程玲玲，1981）。而從國內董力華（1991）之研究亦發現，使用此介入取向於研究中，對學生之學業成績具有正面之影響。由此可知，選擇以技術取向介入之研究可能考慮以學生學業成績之提升做為其預見之研究成效之一，而在過去國內考試壓力之相關研究中，其研究重點皆為學生考試壓力反應之減輕，因此對於技巧取向之介入方法未加以考慮與

應用之。

(三) 後期逐漸以正念為主要之介入方法

2000 年以後，許多西方學者開始提倡兒童與青少年身心健康的重要，於是開始將「正念」帶進學校中，此方法主張個人藉由專注能力與覺察能力的培養，影響個人的行動（楊靜怡，2017）。近年來隨著正念治療在臺灣興起，許多學者開始嘗試將正念應用於研究中，觀察國內相關研究，多將正念用於壓力、焦慮及憂鬱的矯治上，其結果大多顯示正念治療有其效用，如盧映仔（2012）將正念融入團體治療中，以研究其對大學生焦慮情緒之影響，結果發現正念治療對於學生之焦慮情緒具有輔導效果。據此，在正念治療被廣泛運用於相關研究中，且具有正向效益的情況下，開始有學者將其介入考試壓力之相關研究，如吳佳玲（2016）以所設計之正念團體方案應用於國中學生正念、課室專注力及考試壓力之研究，研究結果顯示正念對學生之考試壓力具有正向預測力，且其對學生考試壓力中的「社會期待及社會比較知覺」向度具有顯著影響；張涵茹（2019）的研究則發現正念訓練能降低學生之考試壓力感受，且接受長時間正念訓練的學生，其考試壓力感受明顯比接受時間較短的學生低。除了上述兩篇相關研究外，趙子揚等人（2018）亦設計一考試壓力團體方案，在介入方法的使用上，其考慮到考試壓力的多向度概念，因此在團體方案中融入包含正念放鬆、認知改變及表達性藝術等不同介入方法，以達到不同層面的考試壓力輔導，其研究結果亦顯示學生在考試壓力量表中的三向度分數明顯下降，學生之考試壓力獲得減輕。由此可知，正念為近年國內考試壓力介入之相關研究上的介入方法趨勢，在其過去大量用於關於焦慮、壓力之相關研究的背景下，應用於考試壓力之介入亦獲得正面之成效。

參、結語

本研究旨在針對國內之考試壓力介入方法進行文獻分析，經分析發現國內考試壓力介入方法的使用分為前、中、後三個階段，前期介入方法的使用主要以考試壓力對學生之影響為考慮因素，許多學者認同考試壓力對學生認知及生理反應上之影響，故使用方法以綜合取向之認知行為治療及行為取向之肌肉鬆弛法與系統減敏法為主要介入方法；中期之研究雖然仍存在上述兩取向之介入方法的使用，但是已有研究者開始嘗試將自身的專業融入，並針對所關注的學生壓力反應使用特定之介入方法；後期則以社會趨勢為介入方法之使用考量，將正念療法融入考試壓力之介入研究中。儘管本研究區分的三個階段中的介入方法有所差異，但是可以發現不同研究往往不會只使用單一方法，不只是認知行為治療法中就包含不同方法可以介入，不同取向的方法也會出現在同一研究中，以有效治療學生的考試焦慮。然而，從這些研究中亦可發現，在不同方法的介入上雖然時間長短不一，每次介入實驗短至十至十五分鐘，長至一小時，其共通點則在持續、不間斷的每天或是每周進行，故此，筆者認為不論何種方法，關鍵皆在於持續地

維持與進行，而從另一角度來看，教師所要做的不只是協助學生舒緩實驗當下所面臨的考試所帶來的焦慮與壓力，而是讓學生有機會習得不同的技巧，在未來沒有教師協助下，自己能操作，儘管在實驗結束後，欲長期追蹤學生的考試焦慮情況是有困難的，但如此才是研究真正的目的，即協助學生為了將來可能會遭遇的其他考試而做準備與因應。

參考文獻

- 12 年國教國中現場大調查：「家長」是學生最大的壓力。天下雜誌網。取自 <https://www.cw.com.tw/article/articleLogin.action?id=5054089>
- 王孟鈴（2010）。引導想像訓練方案對國中生考試焦慮效果之研究（未出版之碩士論文）。國立嘉義大學，嘉義市。
- 王天興（1983）。放鬆訓練對考試焦慮、自我概念及情緒心理反應的影響效果之研究（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 王若雯（2016）。十二年國教實施後國中升學制度變革之評析。臺灣教育評論月刊，5(5)，82-87。
- 宋曜廷、趙子揚、王雅鈴、黃瓏瑩、陳佳蓉、曾芬蘭（2013）。「中學生考試壓力量表」之編製及其信度與效度之分析。測驗學刊，60(2)，291-319。
- 李麗真（1995）。音樂在降低大學生考前情境焦慮上的效果與其影響內涵之研究。中華輔導學報，3，175-199。
- 兒童福利聯盟（2017）。十二年國教之後學習疲勞情形惡化，逾半數學生學習疲勞，一成三過勞。取自 https://www.children.org.tw/news/advocacy_detail/1771
- 吳麗娟（1985）。認知行為策略對改變學生考試負向想法之實驗案例介紹。輔導月刊，21(6)，35-45。
- 吳英璋（1981）。如何減低考試焦慮。張老師月刊，7(3)，17-18。
- 吳英璋、袁以雯、祝炳珣（1983）。考試焦慮的消除—認知行為矯治法的實例說明。測驗與輔導雙月刊，56，930-934。
- 林燦南（1990）。鬆弛訓練課程對減低國中生考試焦慮之實驗效果（未出版碩士論文）。國立彰化師範大學，彰化縣。

- 徐若萍、鄭心雄（1974）。行為輔導中肌肉鬆弛法及系統減敏感法對中國學生考試焦慮之輔導效果。中華心理學刊，16，119-134。
- 徐盈真（1990）。考試壓力與身心健康的關係—壓力模式的探討（未出版之碩士論文）。國立臺灣大學，臺北市。
- 陳月文（1981）。我不再害怕考試—以認知矯治「考試焦慮症」。張老師月刊，7(3)，15-17。
- 陳智修（2018）。考試焦慮介入取向及其成效。輔導季刊，54(4)，42-53。
- 陳淑芳（1996）。青少年考試焦慮的成因與輔導。諮商與輔導，128，17-20。
- 張寶珠（1994）。考試焦慮之輔導策略研究。學生輔導，34，58-65。
- 張涵茹（2019）。正念訓練對國中生自律學習、閱讀行為、考試焦慮與情緒幸福感之效果（未出版之碩士論文）。國立政治大學，臺北市。
- 張育瑗（2007）。音樂聆聽與肌肉放鬆練習對國小高年級學生紓解考試焦慮之實驗研究（未出版之碩士論文）。國立新竹教育大學（現清華大學），新竹市。
- 國中教育會考網站。取自 <https://cap.nace.edu.tw/background.html>
- 教育部（2017）。十二年國民基本教育實施計畫。取自 https://www.edu.tw/News_Content.aspx?n=D33B55D537402BAA&s=37E2FF8B7ACFC28B
- 莊智芳（1992）。焦慮處理課程對國一學生考試焦慮的處理效果之研究（未出版之碩士論文）。國立高雄師範大學，高雄市。
- 程玲玲（1981）。(考試焦慮)理論與文獻的探討。張老師月刊，7(3)，12-15。
- 董力華（1991）。處理考試焦慮與學習技巧對高考試焦慮高二學生的輔導效果研究（未出版之碩士論文）。國立彰化師範大學，彰化縣。
- 趙子揚、宋曜廷、郭蕙寧、張瑩瑩（2018）。中學生考試壓力團體方案之成效。教育心理學報，50(1)，31-52。

- 趙子揚（2018）。中學生「不確定性考試壓力」模式之驗證（未出版之博士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 鄭心雄（1975）。行為輔導中系統化清除敏感及肌肉鬆弛法與電擊法對考試焦慮反應的比較效果研究。《中華心理學刊》，17，39-45。
- 蔡享諭（2016）。規律運動對自我效能及考試焦慮的成效探討（未出版之碩士論文）。佛光大學，宜蘭縣。
- 賴亭如（2010）。音樂欣賞紓解國小學生考試焦慮成效之研究—以臺南縣某國小六年級學生為例（未出版之碩士論文）。國立臺北教育大學，臺北市。
- 謝偉宏（2012）。理情行為治療法（REBT）對減低學生數學考試焦慮與提升數學科學習成就表現之研究—以臺北市立松山高級商業家事職業學校為例（未出
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer.
- Sarason, I. G. (1984). Stress, anxiety, and cognitive interference: Reactions to tests. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 929-938. doi: 10.1037//0022-3514.46.4.929
- Spielberger, C. D., & Vagg, P. R. (1995). *Test anxiety. Theory, assessment, and treatment*. Washington, DC: Taylor & Francis.
- Sung, Y. T., Chao, T. Y., & Tseng, F. L. (2016). Reexamining the relationship between test anxiety and learning achievement: An individual-differences perspective. *Contemporary Educational Psychology*, 46, 241-252. doi:10.1016/j.cedpsych.2016.07.001
- Schwarzer, C., & Buchwald, P. (2003). Examination stress: Measurement and coping. *Anxiety, Stress, and Coping*, 16, 247-249.
- Wine, J. (1971). Test Anxiety and Direction of Attention. *Psychological Bulletin*, 76, 92-104. doi:10.1037/h0031332
- Zeidner, M. (1998). *Test anxiety: The state of the art*. NY: Plenum Press.