

## 一例考试焦虑的咨询报告

张文君

包头医学院, 包头

**摘要** | 目的: 探讨认知行为治疗技术对于大学生考试焦虑个案的干预效果, 以及个案概念化对个案干预作用。方法: 以一位考试焦虑大学生为对象, 通过情绪记录练习、识别并检验自动思维、放松训练等技术进行干预。结果: 来访者主观评定焦虑水平显著下降, 认知更加灵活, 可以有效使用放松方法。结论: 认知行为疗法能显著改善大学生考试焦虑, 个案概念化能够有效指导个案干预。

**关键词** | 大学生; 焦虑; 认知行为; 个案概念化; 个案研究

Copyright © 2024 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



### 1 案例基本情况

#### 1.1 基本信息

小蕾, 女, 21岁, 身高1.65米左右, 身材修长, 体型偏瘦, 无重大疾病史, 现就读于某地某高校大学三年级。小蕾在备考过程中总是因各种担心而紧张焦虑, 并为此感到十分困扰。每次快到考试的时候就感觉不安, 忧心忡忡, 无法集中注意力学习, 在学习时感觉很烦躁; 还曾想过结课考试的时候肚子疼、拉肚子的情况; 备考期间还会出现入睡困难的情况, 同时又担心睡不好会影响学习效率和效果等。

#### 1.2 当前表现

小蕾自述从本学期开始出现了担心考试考不好的情况, 考试之前入睡困难, 睡不着觉, 有一点点声音就会醒, 感觉睡得很轻, 醒得很早, 睡醒了也会感觉很累。一到快考试的时候就紧张, 身体各种不舒服, 包括心慌、心悸、肚子疼, 学习的时候也难以集中注意力, 感觉很烦躁, 多次出现考试之前请假不去上学课的情况。考试的时候还曾出现过喘不上气、恶心、腹痛, 腹泻等情况。已在某医院消化科就诊,

作者简介: 张文君, (1983-), 女, 汉族, 硕士研究生, 内蒙古科技大学包头医学院, 心理健康发展中心主任, 副研究员; 研究方向: 心理健康教育。

文章引用: 张文君. 一例考试焦虑的咨询报告 [J]. 心理咨询理论与实践, 2024, 6(4): 147-151.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0604019>

排除生理方面的器质性病变。

小蕾目前在认知方面主要表现出对学习状态和考试的过度担心，备考学习时注意力难以集中；情绪方面主要表现为担心、紧张、害怕、忧心忡忡等焦虑类情绪；生理方面具体表现为恶心、肚子疼、拉肚子；行为方面表现为分散注意力（看手机）、拖延（回宿舍或者在校园里溜达）、深呼吸等。

### 1.3 重要成长史

小蕾是家中独女，父亲为某公司高管，经常出差；母亲为某医院医生，经常需要值夜班。因小蕾父母的工作性质，她的日常生活和学习主要由退休在家的奶奶照顾，奶奶退休前是某学校的小学老师。

小蕾从小性格乖巧，而且学习成绩一直特别好，小学阶段基本都是年级前三名，从未出现过成绩下降的情况。小蕾从小由奶奶照顾，从3岁起奶奶就教她背古诗、学拼音、认字等，她学得多，学得好奶奶就会奖励她，奶奶对她要求比较严格。在初中之前，小蕾在同龄人中的表现一直很突出，从幼儿园起就比较受他人欢迎，老师和同学都喜欢她。小蕾从某一次期中考试成绩不太理想后，就开始出现睡不好觉的情况，此后无论是小考还是大考，都会出现考前睡不好的情况，并且逐渐开始出现考试时气短、恶心、腹泻等情况，甚至越来越严重。

## 2 分析评估与辅导干预

### 2.1 基础情绪评估

首次访谈中，小蕾焦虑自评量表的原始分为45，标准分为56（常模为 $29.78 \pm 10.07$ ）。抑郁自评量表的原始分为44，标准分为55（常模为 $33.45 \pm 8.55$ ）。

### 2.2 焦虑症状评估

诱发线索方面，当前令小蕾感到焦虑的情境主要有两类：第一类是与考试相关的情境；第二类是与学习相关的情境。身体症状方面，小蕾出现的植物神经症状是典型的由焦虑引发的消化系统症状，包括恶心、呕吐、腹痛、腹泻。行为回避方面，小蕾发展出多种用来缓解焦虑的回避行为，包括拖延（回宿舍或者在校园里溜达），深呼吸、分散注意力（看手机）等。

### 2.3 个案概念化

在前期评估的基础上，挑选出最具有代表性的线索进行具体分析，重点在于理解回避行为在短期内可以缓解焦虑，但这种负强化会维持焦虑进一步发展。小蕾主要表现出三类典型的焦虑信念：第一类是对未来的“灾难化”解释，如小蕾认为“我考不好就完了”“如果我成绩不好，就没人会喜欢我”；第二类是“低估自我”，小蕾认为“我没法保持之前的好成绩”“我注意力不集中，我学不进去，我没法参加考试”；第三类“无法忍受身体不适”，如小蕾认为“我喘不上气，感觉快要窒息了”“我肚子太疼了，我没法参加考试”。

在小蕾的成长经历中，严格的家庭教育，奶奶的高要求和家人的高期待，父母忙于工作与小蕾的分离，

考试失败后感受到家人的冷落等负性经历逐渐让小蕾形成了“我考不好就没有价值、我考不好别人就不喜欢我”的信念，以及与“灾难化、完美主义”等相关的信念。之后，以上信念系统与考试失败的生活经验相互作用，使小蕾更加确信自己的信念，也让小蕾对学习情境更加敏感。当生活中在遇到类似情境时，她更倾向于做出灾难化的解释，如“我考不上研究生就完了”“我注意力不集中我就没法学习”“我都没准备好就没法参加考试”“我考不好就无法面对奶奶和爸妈”等。这些解释会引发强烈的焦虑和恐惧，使小蕾甚至体验到窒息、肚子疼等强烈的身体感觉，同时也导致小蕾采取了拖延、分散注意力、深呼吸等一系列暂时缓解焦虑的回避行为，从而让她更加焦虑，并更坚信自己的想法，由此陷入焦虑的恶性循环。

## 2.4 干预策略

心理教育：首先，让小蕾认识到焦虑情绪、生理反应与灾难化认知和回避行为之间的关系，明确回避行为在短期内具体降低焦虑的效益，但是长期来看却是在维持焦虑，使自己陷入焦虑的恶性循环。通过行为功能分析表帮助小蕾看到焦虑的诱发线索和他自己的应对策略，了解应对策略的短期有效和长期维持焦虑的作用。其次，针对情绪敏感性，教会小蕾接纳和放松技术，再布置家庭作业让小蕾进行持续练习，降低其生理唤醒水平和总体焦虑水平。认知技术：聚焦于小蕾在某情境下的“解释”进行认知重评。例如，在某次结课考前的模拟考试这个情境中出现的灾难化解释“我这次要是考不好就完了”，通过证据法引导小蕾认识到考得不理想（没有达到自己预期的目标成绩）的可能性没有想的那么大，就算这次考试不理想，结果也没有自己想象的那么严重。行为技术：使用现实暴露技术让小蕾在现实的备考情境中，“习惯化”备考情景和气短、手心出汗、恶心等躯体感觉。

## 3 效果与反思

经过一段时间的咨询，小蕾的焦虑状况有了一定程度的缓解，在考试期过后，小蕾的焦虑水平也随着生活情景的转变得到了自然的缓解。

小蕾从小就表现优秀，学业成绩一直保持在比较好的水平，再加上奶奶要求严格，她的性格中就会有追求完美和焦虑的特质。同时，正是因为一直以来的好成绩，让她形成了比较单一的自我评价标准——只有学业成绩好才是有价值的；另一方面，正是因为想一直保持一个好的学业成绩，才会导致学业压力比较大，从而引发焦虑。此外，奶奶和父母的高期待也让小蕾感受到很大的压力，也是理解其焦虑的重要背景因素之一。某一次考试成绩不理想就引发了小蕾对考试的灾难化解释，从而出现害怕考试，一备考就焦虑的情况。当小蕾感到焦虑的时，她所采用的回避的应对策略进一步维持了她焦虑的症状。比如，当她感到焦虑时，便会躲避，看手机之后，这会让她更加坚信自己就是紧张，注意力不集中，无法备考。之后，她还会对回避行为进行再解释，认为自己又浪费了学习的时间，进而更加着急和焦虑，并由此进入更加焦虑的恶性循环。

### 3.1 对来访的理解

对来访的理解要站在她成长发展环境的大背景下，去了解、分析和体会哪种性格特质对其目前的症

状或问题产生了影响。同时，还需要从遗传和生理的角度去了解相关的信息，从而更加准确地把握来访者的问题。综合考虑多种背景因素，理解来访者核心信念的形成。

### 3.2 心理教育

对来访者的心理教育一方面要让其看到问题是什么，这个问题对其自身有什么样的影响以及影响她的结果是什么，其又是如何应对的？应对措施又是怎么影响了其对问题的看法的。来访者了解清楚这些，才能更好地理解和接纳自己，从而产生改变的动机和力量。另一方面，在咨询过程中还需要帮助来访者识别其过度使用的应对策略，比如本案例中小蕾过度使用的应对策略就是回避，这也是下一步干预的主要内容。此外，在心理教育中还需要让来访者看到评价体系的多元化，学业成绩并不是评价一个人的唯一标准。更重要的是在心理教育过程中多挖掘自身的资源和优势。

### 3.3 认知干预

认知干预的要点在于让来访者意识到是其对情境的自动化解释引发了情绪，而这种解释只是她的想法而非事实。认知工作的重点就是让来访者学会区分想法和现实，找到工作的空间，然后再是各种技术的使用。

### 3.4 行为干预

焦虑类个案主要使用暴露技术和放松技术。暴露的体验一方面能有效地缓解焦虑的症状，另一方面还能检验认知偏差，从而增强认知的灵活性，促进个体成长。放松技术在使用过程中最重要的是重复练习，从最初在咨询室里的放松练习，到作业里的每天的放松练习。

## 参考文献

- [1] 魏晓悦. 正念训练对高一学生考试焦虑的干预研究 [D]. 张家口: 河北北方学院, 2023.
- [2] 易蕾. 正念对大学生焦虑的影响: 机制探索与干预研究 [D]. 荆州: 长江大学, 2024.
- [3] 段桂芹. 个体认知行为疗法治疗社交焦虑障碍的个案研究 [D]. 北京: 首都师范大学, 2009.
- [4] 徐谦, 朱雅雯, 余萌, 等. 强迫障碍的认知行为个案概念化咨询个案报告 [J]. 中国心理卫生杂志, 2018, 32 (3): 207-214.
- [5] 徐谦, 王建平, 余萌, 等. 1例适应障碍认知行为治疗的个案概念化报告 [J]. 中国心理卫生杂志, 2017, 31 (1): 64-71.
- [6] 贝克. 认知疗法: 基础与应用 (第2版) [M]. 张怡, 孙凌, 王辰怡, 等译. 北京: 中国轻工业出版社, 2013.
- [7] 巴洛, 法奇奇, 费尔霍尔姆, 等. 情绪障碍跨诊断治疗的统一方案: 治疗师指南 [M]. 王辰怡, 尉玮, 闫煜蕾, 等译. 北京: 中国轻工业出版社, 2013.

## A Case of Counseling Report on Test Anxiety

Zhang Wenjun

*Baotou Medical College, Baotou*

**Abstract:** Objective: To explore the effect of cognitive behavioral therapy (CBT) on college students with test anxiety, and the effect of case conceptualization on the intervention of individual. Methods: A college student with test anxiety was selected to intervene through emotion recording exercises, recognition and testing of automatic thinking, and relaxation training etc. Results: The subjects' subjective anxiety level was significantly reduced, and his/her cognitive was more flexible, so that the relaxation method could be used effectively. Conclusion: Cognitive behavioral therapy can significantly improve test anxiety in college students, and case conceptualization can effectively guide case intervention.

**Key words:** College students; Anxiety; Cognitive behavioral; Case conceptualization; Case study