

一例在校大学生考试焦虑的心理咨询案例报告

王梦雪

上海外国语大学贤达经济人文学院

DOI:10.12238/er.v5i5.4698

[摘要] 考试焦虑是大学生常见的一般心理问题,是个体在应试情境刺激下,担心自己考试失败而形成的一种高度忧虑的负性情绪,对个体的生理和心理都会造成损害。本案例的来访者是因即将面临转专业后的第一次期末考试而产生考试焦虑,经辅导员介绍来寻求专业帮助。通过收集来访者的资料,运用合理情绪疗法转变其不合理信念,消除不良情绪,并帮助来访者逐步建立新的合理信念。经过四次咨询,来访者的考试焦虑得到显著缓解,取得了较好的咨询效果。

[关键词] 心理咨询; 考试焦虑; 一般心理问题; 合理情绪疗法

中图分类号: G622.474 **文献标识码:** A

A Case Report of Psychological Consultation on Examination Anxiety of a College Student

Mengxue Wang

Xianda School of economics and humanities, Shanghai Foreign Studies University

[Abstract] Test anxiety is a common general psychological problem of college students. It is a highly anxious negative emotion formed by individuals who worry about their failure in the test under the stimulation of test-taking situations, which will cause damage to the individual's physiology and psychology. The visitor in this case was introduced by her counselor to seek professional help because she was facing her first final exam after changing majors and had test anxiety. By collecting information from visitors, we use rational emotion therapy to change their irrational beliefs, eliminate their negative emotions, and help them gradually build new rational beliefs. After four counseling sessions, the visitor's test anxiety was significantly relieved and a good counseling effect was achieved.

[Key Words] psychological counseling; test anxiety; general psychological problems; reasonable emotional therapy

1 基本信息

1.1 来访者基本资料及成长史

彭某,男,20,非上海本地人,大一在校生。家中独生子,家庭经济情况较好,父母离异,父亲个人创业做培训工作,母亲在教育机构工作。父母关系在其初中时恶化,在其高中时离异,一开始会有点不能接受,但后来逐渐理解并接受父母的关系,既然在一起不幸福就没必要强求了。彭某与母亲的关系好些,但是联系的也不多,交流的话题也更偏理性一些。父亲工作忙回家次数也不多,相处时间少,交流少,偶尔想跟父亲交流,父亲却很强势,不能平等地交流,还强制决定彭某的选择。彭某性格偏内向慢热,但与同学室友相处融洽,也有玩得来的朋友但不多。

1.2 主诉

彭某自述自己本来是文科生,成绩挺好,初中时上的重点中学,也被家人给予了厚望。彭某的父亲一直觉得彭某可以上清华北大,但高考不是特别理想,彭某很失落。彭某说本来自己的成

绩在川渝那边是可以上个比现在好很多的学校的,但内心对上海感觉有执念,而且学校的前期宣传确实做的好,就这么来了,但其实内心还是有点落差的。大学的专业是父亲强制让选的偏商科的金融学,高数的学习让彭某尤其感到吃力。尤其到了快期末的时候,一方面感觉自己考试肯定死定了、好烦躁,另一方面也会努力安慰自己说好好准备,考过了就行,但这样的内心焦虑,让彭某始终对金融学提不起兴趣。后来偶然的机会知道有机会可以转专业,彭某毅然决然地并且幸运地转到了自己比较喜欢的法语。在经过近一年的法语学习后,这马上又要到期末考试了,这是他转专业之后的第一次大考。彭某说一想到期末考试心里就很慌,晚上睡不好,睡眠质量很差,一想到要考专业课,就担心自己会挂科,会排名太低拿不到奖学金了。脾气也会变差,莫名烦躁,还会在室友同学面前抱怨“怎么办啊好烦躁”。虽然同学会安慰自己,这只是考试而已,没考好也没关系的,但彭某自己还是无法释怀。同时感觉自己一直这样不是个办法,想尽快摆脱

这一困境,跟自己的辅导员沟通后,老师建议来寻求专业帮助。

1.3 观察和了解情况

彭某独自前来咨询,男生微胖,个子很高,衣着整洁,举止得体,对咨询师有礼貌,有涵养。说话时言语表达流畅,思路清晰,语速略微有些快,表述自己对即将到来的期末考试感到恐慌,并且睡眠质量不高。

躯体方面:彭某无重大生理疾病,身体无不适感,无家族精神病史及遗传病史。

人格方面:人格相对稳定,生活习惯均无异常。

社会功能方面:能坚持学习,但是效率偏低,注意力不集中,与家人交流沟通较少,朋友少,与同学接触不多,不太爱参加集体活动。

1.4 心理评估

综合临床所收集的彭某的资料,其智力正常偏上,自知力完整,无感知异常,无幻觉,妄想等精神病症状。个性稳定,无重大躯体疾病,无家族史及遗传病史。根据彭某的自述,分析其要问题是考试焦虑导致的不良的情绪反应和行为不适。其症状表面上与考试有关,其实质是与彭某存在非理性的信念密切相关,属于心理咨询的范畴,并判断为一般心理问题,属于焦虑情绪。

施测焦虑自评量表(SAS),统计的初步结果为粗分45,标准分56,提示有轻度焦虑。焦虑的原因涉及本身的个性特点、应激事件(学习、人际关系等)。

2 简要分析

2.1 原因分析

2.1.1 生物原因:彭某的问题中没有明显的生物原因。

2.1.2 社会原因:(1)存在负性生活事件:高考失利,自己上的大学不理想,而中学关系好的同学朋友有的去北京大学、有的去北京师范大学,在上海这边还有同学在同济这样的985高校;换专业前很不喜欢强势的父亲让自己选择的金融专业,考试压力大;换到喜欢的法语专业后依旧对考试有恐惧感。(2)家庭教育中,父亲对其期望值过高。

2.1.3 心理原因:(1)存在明显的认知错误,彭某有着强烈的自尊心并对自己有着绝对化的要求:跟家人多次沟通之后才换到了法语专业,觉得自己在学业上必须优秀,拿到奖学金,在班级中期末成绩名列前茅,这样才对得起家人,尤其是不给妈妈丢脸。自己之前成绩一直很好,来到这所不是理想的院校很失落,尤其是与自己现在在北大、北师大、同济上学的初高中同学相比,自己很差劲,一定要在老师和同学的面前证明自己的实力,不达到完美自己心里也不舒服,而且班级里的同学在成绩方面都在内卷,因为强烈的自尊心也让他跟着内卷,想要达到完美的自己,自然而然地给自己施加了压力。彭某也是一个懂得父母辛苦的人,觉得自己的学费比起同类型大学贵了很多,也知道父母工作很辛苦,赚钱不容易,非常希望自己成绩好点,能拿到奖学金,缓解一点家庭的经济压力。(2)彭某性格偏内向,不太与人沟通,社会支持方面的欠缺让他也没有能好好聊聊心事的知心朋友。(3)性格上追求完美,争强好胜。(4)被焦虑情绪所困扰无法

自我纾解。

2.2 心理咨询目标

基于以上分析,与来访者彭某沟通商量确定以下目标:

在躯体上,教授彭某身体放松技术以缓解其紧张焦虑症状。

在认知上,帮助彭某分析面对考试引起的非理性信念所导致的情绪困扰,尽可能地减少不合理信念所造成的情绪困扰与不良行为的后果,使其能认识理想自我和现实自我的差距,理性看待自己和他人的差距,正确认识、评价、接纳自己。

2.3 心理咨询计划和干预情况

咨询过程大致分为三个阶段进行:

第一阶段:了解彭某的基本背景情况,讨论他对于考试焦虑的原因。教会彭某身体的放松技术,缓解焦虑症状。

第二阶段:与彭某一起分析考试焦虑时,包括身体出现的各种症状时他的想法和感受,帮助他明白这些想法是如何影响自己的情绪的。从而进一步改变其不合理的信念,代之以较为合理的信念。

第三阶段:继续对不合理信念进行工作,对之前的咨询效果进行巩固。并鼓励彭某把在咨询中学到的技术和方法运用到今后的学习生活中去,不断完善自我,提高心理健康水平。询问彭某是否有其他新的咨询要求,如果没有进一步的请求,可以结案。

2.4 来访者实际情况反馈

2.4.1 第一阶段进行了1次咨询。咨询师和来访者建立了良好的咨询关系。咨询师教授彭某身体放松技术,先让身体放松下来,才有机会让心放松下来。放松练习时彭某感觉效果明显。但是咨询结束之后彭某没有耐心没有继续进行放松练习,对焦虑的缓解效果不明显。咨询师进一步强调了来访者自身参与的重要性,增强其在咨询中的参与性和求询动机。彭某反馈与咨询师交流时会让其感受到放松和理解。

2.4.2 第二阶段进行了2次咨询。彭某的焦虑有所缓解,彭某对于想法和情绪的探讨有启发,但是要改变自己那些根深蒂固的有些过分的想法感觉到有点困难,但表示还是愿意继续跟着咨询师的指导做尝试。咨询师对其表达了理解和支持,也表示改变是循序渐进的,需要有耐心和信心。在咨询后,彭某有再继续尝试做相关的练习,前期练习效果不佳,后期有所改善。

2.4.3 第三阶段进行了1次咨询。通过对整个咨询过程的回顾,彭某表示对于考试还会有些焦虑,但是已经是自己可接纳的适度焦虑,会用学到的方法去调节自己产生的不合理信念,但是又担心自己是否有能力继续坚持下去,咨询师表示了对彭某的支持和信心,鼓励其继续努力。因其未提出新的请求,咨询师与彭某做结案告别。

3 过程记录

第一阶段:

目的:

了解来访者基本情况。

积极关注,真诚沟通,与来访者建立良好的咨询关系。

探寻来访者改变的意愿以及当前继续解决的目标。

本次交谈中,通过探问和澄清等技术,了解彭某此次来咨询需要解决的问题的相关信息,初步确定彭某的主要问题是即将到来的期末考试的紧张焦虑和因此产生的一些躯体反应。

通过耐心的倾听与交流,与彭某建立了良好的咨询关系。确立咨询目标,为下一阶段打下良好基础。教授放松技术缓解躯体的紧张,降低焦虑。

第二阶段:

目的:

(1)加深与来访者的咨询关系。(2)确定问题:提问和自我审查技术。(3)分析来访者心理问题产生的深层原因(核心错误观念)。

通过本次交谈,最终让彭某领悟到是自己的不合理信念引起了不良的情绪体验和身体不适,而不是期末考试本身。

根据合理情绪疗法,在前一次咨询的基础上,用ABC理论对于彭某的心理问题进行分析,运用解释、面质等技术向彭某说明其存在的不合理信念,即彭某存在“绝对化要求:我一定要考好,拿到奖学金才算对得起我妈”、“糟糕至极:我真的太差劲了,就考了这么一个二本学校”等错误信念。取而代之的是一些合理信念:“每一次考试,只要尽自己的努力去完成就好”;“考试只是衡量这一段时间以来对于只是的掌握情况,与能力没有直接关系”;“大学教育的目的是在与全面提升一个人的综合能力,并非仅仅是课程考试的成绩,我们的精力应该更多地放在通过学习提升自己的综合能力上,而不是浪费在担心考试成绩上”;“现在我虽然上的是一个普通的二本学校,但是我还可以考研我还有继续深造的机会,我还想去华东师范大学学习历史呢”。

第三阶段:

目的:

(1)巩固咨询效果。(2)结束咨询。

本次交谈中,与彭某沟通几次咨询后以及考试后自己的情绪躯体等各方面的状态,发现其目前心理状态比较稳定,焦虑水平显著下降。

回顾彭某经过咨询后的变化,肯定其在整个过程中所做出的努力和收获。同时表达对彭某的信心和支持,鼓励彭某将咨询中学到的理论和方法运用到之后的生活学习中;希望其能不断地提高心理健康水平,做一个身心健康的大学生。最后咨询师与彭某做结案告别。

4 个案评价

4.1 咨询效果评估

4.1.1 彭某本人评价。会在紧张时播放音频自己进行放松训练,也会努力让自己把心思重点放在准备考试上,让自己不去焦虑那些还未发生的成绩、排名这一类的事情,之前自己太过于在意考试成绩这方面,现在终于看淡了,虽然面对考试还会有些焦虑,但是是在自己可控范围内的良性焦虑,也知道要努力纵向去跟自己比而不是一味地横向去跟同学比。总体状态有所好转。

4.1.2 咨询师评估。通过回访,了解彭某目前状态稳定,关于之前对考试存在的非理性信念方面也有所调整,并会使用身体放松训练,让自己保持放松状态,在考试前也不会有过分的焦虑烦躁的表现,可以保持良好的复习效果,咨询基本上达到了预期目标。

4.1.3 心理测验评估。使用SAS对彭某的焦虑情绪进行了测量,SAS标准分为36分,说明彭某的心理问题已经基本得到解决。通过以上三方面的评估,说明本案例咨询效果显著。

4.2 个案反思

彭某是因为考试焦虑前来咨询,根本原因是因为他对考试的不合理认知。通过与彭某一起对他的不合理认知进行发现、辨析和调整,逐步替代为较为合理的认知,从而使其问题得到缓解。但彭某在人际方面仍然存在一定的问题,要想获得长期的成长,仍需要进一步的努力和坚持。

在咨询关系建立方面,因为咨询师非常重视与来访者建立良好的咨询关系,所以始终保持着开放、尊重的态度,认真倾听来访者的倾诉,从而赢得来访者的信任并建立了良好的咨询关系,才会有后面良好的咨询效果。

在对问题进行分析方面,因为彭某的时间限制的原因,最后选择从认知的角度对彭某开展一些工作。从认知行为疗法的角度,彭某是因为对自己的不合理的认知导致了他的考试焦虑,需要纠正这些不合理信念,从而正确面对考试。但如果可以长期咨询,在可以获得更多的信息的情况下,可以从人际关系的角度对彭某进行分析。

在情绪的察觉方面,对于彭某情绪的敏感度不够,在事后听录音的时候,明明可以听出其情绪有波动,但是当时就没能抓住那个情绪的点,或者说不知道应该怎么去作出反馈。总的来说,自己作为咨询师,对于彭某的情绪的感受性有待提高,对于来访者情绪的处理能力也有些不足。

在咨询师个人对咨询的影响方面,对于情感方面的回应会有点迟钝,不能很恰当地承接对方的情绪,需要加强自我成长;在咨询中,有时显得有些急躁,会超前总结彭某的话,在之后的咨询中切记不能急切地代替彭某去思考和表达,而是要尊重彭某的自我发现和自我表达。

【参考文献】

[1]桑标.学校心理咨询基础理论[M].华东师范大学出版社,2017.

[2]陈福国.学校心理咨询专业理论与技术[M].华东师范大学出版社,2017.

[3]杨军,胡俊鹏,刘育生.一例大学生考试焦虑的案例报告[J].商,2013(24):383-384.

[4]钱铭怡.心理咨询与心理治疗[M].北京大学出版社,1998.

作者简介:

王梦雪(1993--),女,汉族,安徽合肥人,硕士,上海外国语大学贤达经济人文学院,辅导员,研究方向:心理咨询。