

# 运用综合心理疗法治疗一例成人考试焦虑症的探讨

邓旭阳, 何家声, 郭晋林

(东南大学医学院心理咨询中心, 江苏 南京 210009)

中图分类号: R395.5

文献标识码: A

文章编号: 1005-3611(2002)01-0065-03

## A Case Study of Adult Examination Anxiety Disorder by Eclectic Psychotherapy

Deng xu-yang, He jia-sheng, Guo jin-lin

Southeast University Psychological Counselling Center, Nanjing, 210009 China

**【Abstract】 Objective:** This is a case study in which a 30-year-old male suffering from Examination Anxiety Disorder was treated by Eclectic Psychotherapy. **Methods:** Using Eclectic Psychotherapy, an approach that combines principles of Client-Centered Therapy, Cognitive Therapy, Rational Emotion Therapy (RET), and Behavior Therapy, the patient was treated for a total of 22 sessions. **Results:** The study showed obvious therapeutic effect for Eclectic Psychotherapy. The patient reported complete relief of his examination anxiety symptoms at conclusion of treatment. Follow-up by telephone at 1 month and 6 months after treatment showed that the patient remained stable and well. **Conclusion:** Eclectic Psychotherapy is an efficient way for treating symptoms of severe Examination Anxiety Disorder, both in terms of permanent cure and temporary relief.

**【Key Words】** Adult; Examination Anxiety Disorder; Eclectic Psychotherapy

综合心理疗法是在心理治疗和咨询领域中, 兼采各家理论和方法体系中某些成分, 集成一个综合性的体系和治疗方法, 是基于折衷主义 (eclecticism) 的心理治疗理论发展起来的。目前我国运用此疗法一般遵循以来访者为中心的氛围中, 侧重于行为—认知疗法的综合使用的模式。考试焦虑是指考试过程中突然出现的莫名的强烈恐惧和紧张不安的心情, 并伴心悸、胸闷、气急、头昏、出汗、手抖等一系列的植物神经症状, 发作时意识清晰, 事后能回忆发作的经过。考试焦虑症, 可以存在于各类参加考试的人群中, 发病急, 且有反复发作的趋势, 严重者会产生惧怕和回避考试的行为, 也可能导致广泛性的焦虑症。考试焦虑症的发病原因多种, 但与自我认知不当有密切关系。因此, 早期发现, 并采取有效的方法开展早期治疗是十分必要的。本案例试图运用我国目前综合治疗模式, 在来访者中心的原则下, 侧重于采用认知疗法 (清单疗法、情感日记法、理性情绪疗法), 行为疗法 (系统脱敏疗法、放松训练) 等疗法, 治疗一例成人考试焦虑症。治疗经过如下:

### 1 来访者基本情况

来访者, 男, 30 岁, 已婚, 下岗职工。表情焦虑不安, 神情疲惫憔悴, 因出现连续 2 年考试焦虑症状而致考后仍有紧张不安 1 月余, 于 1998 年 12 月前来就诊。

来访者于一年前因单位不景气下岗, 自己资历

浅, 学历不够, 想通过自学和培训考取自己基础较差的而社会上又急需的某专科证书。于是, 便在家中看书、学习, 准备当年的考试, 报名时, 一口气报了 5 门课目。当参加考试时, 遇到一未见过的复杂考题, 紧张害怕、心慌、口干, 手抖不能正常发挥水平, 5 门课考试均失败, 想起来都后悔。有一段时间心情很不好, 处于紧张不安之中。1998 年, 又认真准备参加考试, 同样又报了 5 门课, 但心里有一些担心, 害怕会考不过; 考前 2 个月即出现睡眠不好, 记忆力下降, 时有莫名其妙的紧张、担心、害怕, 致考前常失眠, 食欲减退, 考试时因使用计算机答题卡, 涂卡速度慢, 又突然出现莫名其妙的紧张、心慌、烦闷、口干、手抖等焦虑症状, 考试又失败。随后近一个多月, 仍心有余悸, 紧张不安, 害怕再次出现考试焦虑, 故前来就诊, 并急于寻找立竿见影的消除考试焦虑紧张的办法, 希望 1999 年考试能一下通过。

来访者述此次发病前从未出现过类似的考试焦虑症状。在工作中敬业, 对自己要求较严, 生活紧张、节奏快, 有时性格急躁, 个性强, 不服输。想不能因为下岗就使自己消沉下去, 想通过学习再谋发展。来访者家庭状况良好, 妻子对其参加考试不理解、持不赞同态度, 认为不如帮助她经营业务。

### 2 障碍分析对策

#### 2.1 分析

(1) 来访者的症状符合考试焦虑症的主要特征:

①考试时突然出现了莫名其妙的紧张、恐惧、害怕等心情;②同时伴有心慌、烦闷、口干等植物神经症状;③当时意识是清晰的,事后能回忆起来(其事后想起来都害怕);④两次考试焦虑发作时,除了有一些害怕外,没有再次发生强烈的焦虑恐惧症状。可以诊为考试焦虑症。

(2)来访者存在着认识上的偏差,主要表现在对自己能力的认识不当,对考试的难度深度不了解,过高的估计和要求自己。

(3)一定程度上个性有缺陷,如个性强、性格急躁、不服输、生活紧张等,当遇到挫折和困难,不善于自我调控,审视自我,更好地寻求解决问题的办法。

(4)缺少必要的家庭支持和环境认同,更易使之受挫,导致易消沉,苦闷,并加重焦虑不安。

2.2 对策

(1)面对来访者急于求治的渴望,应遵循来访者中心疗法的原则,给予尊重、无条件的积极关注,建立同理心,给予必要的心理支持;同时相信来访者有能力自己解决问题,并尊重对方的选择,形成良好咨访关系。

(2)侧重于当事人的认知改变是十分重要的,因为当事人所表现的焦虑症状源于深层次的认知不良,是问题的“本”源。对于来访者需要运用有针对性的清单疗法等各种认知疗法,重塑良好的自我认知和对考试的恰当认识,增强自信心。

(3)在认知治疗的基础上,运用系统脱敏等行为疗法,治疗考试焦虑这一障碍的外在表现,能起到“标”、“本”兼治的效果,使之保持良好的心理状态,发挥应有的水平,顺利通过考试。

3 治疗过程

遵循综合心理疗法的一般模式,在来访者中心疗法的原则基础上,针对当事人的障碍进行行为一认知疗法治疗,总体仍依从一般性的治疗进程:①起始阶段(重在建立良好的咨访关系);②分析与认识问题段(澄清关键问题);③建议或重建阶段(促进不良认知的改变、行为矫正和情绪的调控);④结束现巩固阶段(每次治疗的结束和总体治疗的结束与疗效巩固)。具体的分为三个时期:初期:认知治疗为主的重塑基础阶段;中期:行为治疗为主的矫治深入阶段;后期:认知治疗为主的巩固强化阶段。本案例整个治疗过程为9个月,初、中、后期各为10次、6次、6次,总计22次。初期主要运用了清单疗法、情

感日记法、理性情绪疗法等认知疗法;中期主要运用系统脱敏疗法、放松疗法等行为疗法,以及清单疗法等认知疗法;后期主要运用清单疗法、情感日记法等认知疗法和放松疗法等行为疗法。

其中,清单疗法是指在咨询的过程中,启发当事人对自己的问题的表现,主次轻重与关键问题及其原因,以及解决问题的方法加以思考并列出清单,促进当事人的自我认识与评价,对事物的评判,有助于提高自信心。

情感日记法是指在咨询过程中,请当事人在当次咨询结束后,完成记录自己情感、生活的家庭作业,有助于促进当事人的自我反思,发现自己的问题症结,并积极的思考解决问题的对策,纠正不良认知。

理性情绪疗法是运用 Ellis 的情绪 ABC 理论,放松疗法为指导当事人学会自我放松并强化巩固总体的治疗效果。

系统脱敏疗法为采取想象系统脱敏法,通过采取示范放松并嘱回家练习,达到初步掌握放松技术的程度;列出评定各级主观不适应考试焦虑事件(见表1);进行想象系统脱敏,其程序为“放松→想象(示意清晰)(20'') 停止想象→报告 SUD→再放松→想象(示意清晰)(20'') 停止想象→报告 SUD—”。

表 1 考试焦虑层次表

事件	程度(SUD、五分制)
考前 40 天	1
考前半个月	2
考前一周	3
考前一、两天	4
考试答卷时	5

经过初期(10次,1998.12.11~1999.5.17)、中期(6次,99.6.4~21)、后期(6次,99.6.24~9.20)连续22次的治疗,结果表明:来访者在初期治疗后,对自我的认知,考试的认识有明显积极的变化,自信心提高,对障碍的原因有了明确的认识;中期治疗后考试焦虑症状有了明显的改善;后期治疗后,平时情绪良好,保持较高自信水平,巩固了疗效,2次考试均未出现焦虑症状。随访:1个月后来电话告知考试成绩不错、中等偏上,有一门还考了第一名。半年后电话随访,述已无焦虑症状。各治疗期及总体效果的评定标准按5个等级(I—V),“I”表示无好转,“V”表示完全治愈,结果见表2。

表 2 综合心理疗法治疗考试焦虑症的疗效观察

时期	时间(次数)	主要治疗法	效果	(I—V)
初期	98. 12. 11~99. 5. 17 (10 次)	认知疗法(清单疗法、情感日记法、理性情绪疗法)	认知改变、自信心提高	III
中期	99. 6. 4. ~99. 6. 21 (6 次)	行为疗法(想象系统脱敏法、放松疗法)	焦虑症状基本消失、情绪状态良好	IV
后期	99. 6. 24~99. 9. 20 (6 次)	认知疗法(清单疗法、来访者中心疗法)	平时情绪良好、保持较高自信水平、2 次考试未出现焦虑症状	V
随访	1 个月后	电话咨询	情绪状态良好, 考试通过	V
	半年后	电话咨询	情绪状态良好, 积极备考	V

4 讨 论

从总体效果来看, 遵循来访者中心疗法的原则, 侧重于采取行为—认知治疗的综合心理疗法对于较重的考试焦虑症的治疗是有明显成效的, 切实起到“标”、“本”兼治的作用, 优于单纯运用单一疗法或认知疗法的治疗效果。不过本文只是运用综合疗法的一个尝试, 对于考试焦虑症以及其他的神症一定会有更多更好的办法, 这是值得倡导去尝试的。

在具体的治疗进程中, 每周或每月的治疗次数并不是固定的, 可以因人因时因地而异, 采取相对灵活变通的方式, 充分尊重当事人的选择, 调整适宜的进度, 保持良好的咨访关系, 更好促进障碍的好转。

还有, 当事人的改变目前仅局限于考试的焦虑症状以及对自己和考试的认识等方面, 其整体的心理状态的改变有一个过程, 而其中一个促进改变的因素便是寻求或者获得家庭和生活环境支持是十分

重要的, 在这方面可采取家庭治疗等方法, 来提高咨询成效。

参 考 文 献

1 郑日昌. 心理咨询与治疗在中国的发展现状. 中国心理卫生杂志, 2000, 1: 68  
2 张伯华, 等. 一例社交恐怖症心理治疗经过. 中国心理卫生杂志, 1999, 6: 336  
3 中华医学会精神科学会, 南京医科大学脑科医院. 中国精神疾病分类方案和诊断标准(CCMD—2—R). 南京: 东南大学出版社, 1998  
4 杨德森. 基本精神医学. 长沙: 湖南科学技术出版社, 1994, 659—666  
5 杨德森, 等. 中国精神疾病案例集. 长沙: 湖南科学技术出版社, 1999, 48—53, 68—52  
6 张雨新. 行为治疗的理论和技术. 北京: 光明日报出版社, 1989, 133—149  
7 江光荣. 心理咨询与治疗. 合肥: 安徽人民出版社, 1995, 305—339, 352—359

(收稿日期: 2001—07—14)

(上接第 64 页)

参 考 文 献

1 Fleet RP, Beitman BD. Cardiovascular death from panic disorder: A critical review of the literature. Journal of Psychosomatic Research, 1999, 44(1): 71—80  
2 汪向东主编. 心理卫生评定量表手册. 中国心理卫生杂志, 1993 年增刊: 160—202  
3 Ros E, Amengol X, Grande L, et al. Chest pain in patients with CAD, Myocardial ischemia esophageal dysfunction or panic disorder. J Dis Sci, 1998, 42(7): 1344—1353  
4 陆 林, 黄明生, 王学义. 即时反应基因的调控及其在心

理应激时的表达. 国外医学精神病学分册, 2000, 27(1): 27  
5 李 献, 刘安丰, 赵洪涛. 催眠针法治疗急性高原反应 89 例. 武警医学, 2001, 12(20): 95  
6 曹建萍. 近 10 年针灸治疗冠心病临床研究概况. 中国针灸, 2001, 21(1): 57—59  
7 Hamon M, Vallet B, Bauters C, et al. Long—term oral administration of Larginine reduces intimal thickening and enhances neoendothelium—dependent acetylcholine—induced relaxation after arterial injury. Circulation, 1994, 90: 1357—1362

(收稿日期: 2001—07—21)