第 9 卷◆第 9 期◆版本 1.0◆2026 年
文章类型：论文|刊号（ISSN）：2630-5178 /（中图刊号）：380GL019

考试焦虑背景下中学生学习动力受阻的心理辅导案例研究

刘晓霞　刘佳盈
湖南工业大学
DOI:10.32629/mef.v9i9.22188

[摘　要] 本研究选取一名受考试焦虑困扰的初三男生作为研究对象,结合面对面访谈、日常行为观察记录、咨询个案材料以及考试焦虑量表测评结果,记录催眠意象技术干预学生因焦虑造成学习动力不足的完整过程。这名学生十分希望考入理想高中,但只要进入复习备考或是考场环境,就会出现不想学习、难以入睡、心慌头胀等身体不适反应。辅导前期,咨询师优先帮助来访者缓解身体紧绷的状态,一同梳理过往考试失利留下的负面感受；辅导中期引导来访者回忆过去考试发挥良好的亲身经历,重新审视、调整过高的升学期待；辅导后期借助模拟考场情景,搭配日常可以落地的学习任务,帮助来访者把学到的情绪调节方法,变成自己可以随时使用的应对手段。催眠意象疗法可以作为学校个体心理辅导的补充方式,但使用这项干预技术,必须征得来访者本人知情同意,提前做好风险评估,全程尊重学生自身的选择。
[关键词] 催眠意象疗法；中学生；考试焦虑；学习动力；心理辅导；个案研究
中图分类号：G633.3　**文献标识码**：A

A Case Study of Psychological Counseling for a Middle School Student with Impaired Learning Motivation in the Context of Exam Anxiety

Xiaoxia Liu　Jiaying Liu
Hunan University of Technology

[Abstract] This case study examined a hypnosis-based imagery intervention for a ninth-grade student whose learning motivation was impaired by exam anxiety. Data included interviews, behavioral observations, counseling records, and self-reported exam-anxiety scores. Although the student retained a clear academic goal, exam preparation repeatedly triggered avoidance, insomnia, and somatic discomfort. Early sessions addressed arousal and failure experiences; middle sessions retrieved successful experiences and adjusted goals; later sessions used exam rehearsal and real-life tasks to consolidate coping strategies. By the end of counseling, exam anxiety, sleep, somatic symptoms, study-plan adherence, and self-regulation had improved. The case suggests that intervention should first clarify how anxiety obstructs action. Hypnosis-based imagery may supplement individual school counseling when informed consent, risk assessment, and student autonomy are ensured.Hypnotherapy using imagery can serve as a complementary intervention within school-based individual psychological counseling; however, the application of this technique requires obtaining informed consent from the client, conducting prior risk assessments, and consistently respecting the student's personal choices throughout the process.
[Key words] Hypnosis-based imagery; middle school student; exam anxiety; learning motivation; psychological counseling; case study

1 引言

中学心理辅导室存放着大量学生个案资料,接触得多就会发现一个很常见的误判：只要学生写作业拖沓、上课注意力涣散,到大考时身体不舒服想要请假,很多辅导老师第一反应都会判定为厌学。可当我们静下心和学生深入沟通之后才会发现,表面上看都是拖延、逃避学习,但每个学生内心的处境差别很大。有些学生本身没有掌握合适的学习方法,面对课本无从下手；有些学生长期处在家庭争吵的环境,在校又遭到同学孤立,根本没办法静下心读书。还有一类学生最容易被误判：他们内心一直想要学好,从来没有放弃学习的想法,只是连续几次考试

Copyright © This work is licensed under a Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.

文章类型：论文|刊号（ISSN）：2630-5178 /（中图刊号）：380GL019

结果都达不到预期。时间久了，一听到成绩相关消息就会感到紧张。这类学生表面上看起来无所谓，但成绩公布的时候格外在意分数，家长的批评、同学之间无形的对比，都会让他们的情绪起伏很久。如果心理辅导老师没有识别出背后的根源，一味地跟学生讲道理，劝说学生努力学习、端正学习态度，不仅无法解决实际问题，还会加重学生本就紧绷的心理压力。

接下来要介绍的这个案例，撞上的就是上面说的最后一种情形。案主是个把升学目标看得很重的学生，然而真到了复习最吃劲、临考倒计时的那段日子，人就像上了发条的陀螺，整个人烦躁得坐不住，动不动就心慌，书本摊在桌上，视线就是没办法往上面落。他自己也觉得矛盾：学吧，坐十分钟就如坐针毡；不学吧，眼睁睁看着任务越堆越高，心里又开始骂自己没用。就这样，越难受越不想翻开书，越不翻开书越觉得自己在堕落，越觉得堕落越焦虑，三股劲儿拧在一起，把人困在原地动弹不得。前后经过好几次面谈，才一点点把核心问题挖出来：他缺的根本不是那股想学的心气，而是被“又一次考砸了怎么办”这个念头死死缠住。这个念头像个泡泡，越吹越大，大到最后他哪怕坐到位子上，身体是准备好了，脑子却一片空白，根本迈不出翻开书的第一步。

时间管理、学习策略相关指导，主要解决“如何学习”的问题。但当焦虑情绪已经和学习场景深度绑定在一起时，更需要关注来访者能否稳定进入学习状态。现代催眠理论强调注意集中、外围觉察相对降低及暗示反应增强[1]，这并不代表来访者丧失自我意识。本个案辅导中引入意象技术，目的是帮助来访者觉察、调整自身的压力感受，而非依靠暗示替代来访者自身的判断。

在校园心理服务的背景下，不能仅以技术能否带来短暂放松作为评判标准，更要观察来访者回归日常学习、考场环境之后，是否能够采取新的应对方式。本文依托十次完整辅导记录，分析个案评估、意象体验与现实学习任务三者之间的内在关联。本个案材料仅作为临床实践参考，不直接推广到全体学生，推导普适疗效。

2 个案情况与问题评估

2.1研究方法与资料来源

本研究采用个案研究法，原始资料包含十次咨询辅导记录、访谈笔录、咨询师现场观察笔记、来访者的学习任务完成记录，以及三次考试焦虑自评量表结果。研究仅对比来访者在干预前后的自评分数变化，不以此做临床诊断，也不向外推广至群体结论。个案姓名以及所有能够识别身份的信息均做匿名化处理。

2.2个案基本情况

研究对象为初三男生，15岁，化名小明。一学年来成绩段落在650至720分，基础不弱，只是发挥时好时坏，起伏较大。每次模考将至，他都入睡难、头胀、心跳快。某次成绩掉得比较厉害后，脑子里反复回放当时哪题丢了分，走不出来。打那以后，还没进考场，心里就先认定这次肯定不行。他每天看书的时长没怎么变，可注意力根本集中不了，能真正学进去的时间少了一大截，能拖就拖，原先定好的复习任务总打折扣。

结合访谈情况来看，该学生一直抱有升学的想法，没有厌学、逃学、拒绝上学等问题。他的核心问题并非不想学习，而是过度看重考试结果，总想把控考试成绩，导致注意力一直纠结在未知的考试结果上，没办法安心投入当下的复习。面对考前压力，他会短暂逃避学习来缓解紧张，但这种放松十分短暂，过后会立刻陷入愧疚、自责的情绪里，慢慢形成了“焦虑、逃避、自责”的恶性循环。针对这一特殊问题，本次辅导没有一味劝说学生努力、端正态度，而是优先帮他缓解考场紧张、消解考试焦虑，再逐步引导他聚焦当下的日常学习，从力所能及的小事做起，慢慢恢复稳定的学习状态。

2.3评估与辅导原则

评估资料包含半结构化访谈、行为观察记录以及考试焦虑自评量表。来访者具备较好的意象想象能力，辅导前量表得分为72分，和他自述的失眠、心悸、考试发挥不稳定等表现相互印证。风险筛查没有发现自伤、自杀相关想法，也不存在需要紧急转介的严重精神症状。正式开展辅导前，咨询师向来访者及其监护人说明干预方法、保密边界以及可能产生的主观感受，获取书面知情同意。

辅导全过程严格遵守几项固定设置。来访者可以随时睁开眼睛，或是中断意象练习；意象体验的深浅、推进节奏，全部由来访者自主把握；意象内容优先由来访者描述，咨询师不会强行解读；每次意象练习结束后，都会回归现实层面，讨论本次体验如何运用到本周复习或是下一场模拟考试中。这样的设置既保障来访者的自主决定权，也避免来访者简单将自身状态变化全部归因于催眠技术。

3 辅导设计与实施过程

整套辅导一共十次，单次会谈时长约60分钟。前四次咨询重点处理紧张应激感受和过往失败的考试记忆；第五、六次逐步把重心转向目标拆解和行动落地；第七次开始，重点转移至考场场景模拟。每次会谈开篇，都会了解来访者近期睡眠状况、躯体感受以及任务完成情况，结合来访者当日的身心状态，再判断是否开展意象练习。练习结束后完成唤醒，共同商定一项可以在一周内检验落地的现实学习任务。

3.1情绪松动阶段

第一次咨询，他一听要做催眠就犯怵，怕自己被人操控。咨询师跟他说催眠不是控制，他是清醒的，能随时喊停，他才放下防备。然后带着他调整呼吸、放松身体。他说胸口那块绷得像攥了一团黑纸，就在脑子里跟着把眼下不该他扛的压力一层层剥下来、往远处推。第二天反馈，他说胸口没那么堵了，那天夜里也多睡了一会。

第二咨询，面对考砸的模考。咨询师带着他仔细走了几遍考砸的考试，他发现当时把他阵脚打乱的，不是卷子上那几道不会的题，而是题一露头，他脑子里“嗡”一下冒出来的念头——“完了，这回又没戏了”。找到问题后，协助他找到应对方法，比如脑

Copyright © This work is licensed under a Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.

文章类型：论文|刊号（ISSN）：2630-5178 /（中图刊号）：380GL019

子一卡壳就先搁笔喘两口，不会的题先圈个圈，绕开先把能攥住的分拿到。咨询结束的时候再让他回想那次模考，他说心里那股怕劲从10分降为5分了。

第三次咨询，处理情绪。来访者将叠加的压力想象成一片低压乌云，里面承载着父母的升学期待，还有他给自己设定的排名要求。借助意象，他慢慢学会区分哪些要求是当下可以处理的，哪些可以暂时搁置，也慢慢理解单次考试分数不能定义一个人的全部价值。本次布置的作业为：记录三次焦虑明显上升的时刻，同步写下当时自己能够完成的一件小事。

第四次咨询，提升自信。在意象中，咨询师陪着他一起回顾以往的成功经验，让他重新捕捉当时的坐姿、呼吸快慢、做题时的状态和心里头的感受。他的认知发生了变化，原来之前考得好，不是那天运气好，而是考前把错题捋了一遍、碰着难题沉住气不慌这些经验。咨询师接着帮他把那种“心里不慌”的感觉，和慢呼气、攥拳再松开这几个身体小动作联系，以后只要做这几个动作，就能快速找回到学习、考试的状态。

这一阶段辅导，个案反馈他的焦虑程度比之前轻了，头疼、心慌犯的次数也明显少了。

3.2动力重建阶段

第五次咨询的核心，是如何把远大的升学目标拆解成每天能够落实的具体行动。咨询师把冲刺理想高中这件事，类比成攀登台阶，告诉他每向上走一级台阶，只需要完成一件短期内能够做完的小事。来访者梳理了自己全部的学习任务清单，保留整理物理错题、限时刷题这类可落地的任务，主动删掉那些任务量过大、无论如何都无法完成的计划。他还开始每天制作简易记录表，把当天复习、完成的任务做好标记。在之后一周的咨询交流中，他谈论每日任务完成情况的时间，明显多于纠结考试分数、排名的时间。

第六次辅导预演一个普通的复习夜晚，随后进入考场：既有熟悉的题，也有一时无法作答的题，最后还要结束考试并接受结果。练习结束后，来访者说自己并不兴奋，只是感到知道下一步该做什么。此后几天，他开始在睡前自行进行简短的放松练习。

从辅导表现看，来访者整日所想的只是最后能否考上，天天陷于考不上怎么办一类的焦虑中，所以现在要背的书、要做的题，没有一样能顺利进入思考，每天复习是想到哪干到哪，精神上也比较懒散。咨询者做的是将升学希望变成每天踮脚可及、每周能完成的若干小任务时，来访者才有那种掌控感。

3.3行为巩固阶段

七到九次，训练内容全是围着考场里的心态调节和答题动作转，靠的是把考试现场一帧帧还原出来，让他对考试那股紧张劲慢慢脱敏。练的时候是从轻到重往上叠：先找那种没什么压力的场景找感觉——比如坐在陌生的教室里、等着监考老师拆试卷袋、拿起笔对着草稿纸发愣，先把要考试了那层气氛接住；等他不那么拘谨了，再往上加砝码：做着做着突然卡壳、答题卡涂串了行、打铃前十分钟还有大题空着，这些能让人后背冒汗的状况挨个过一遍。后来再觉得心提到嗓子眼，他也不硬压着自己不许慌了，而是先把呼吸放慢，感受一下肩膀是不是耸着、眉心是不是皱着，等这股劲过去了再接着写。来回练了很多次，他一进考场就有了固定反应：心里一发毛就先停笔几秒、拿不准的题先画个圈、有把握的先把分拿到手，最后留几分钟把整张卷子从头到尾过一遍。

第九次专门测了测模考反应。在意象里，他自己反馈刚开考的时候故意写慢半拍、笔别攥那么紧、呼吸放均匀，手心马上就没那么冒汗了。就算碰上不会的题，心里还是会咚咚跳，但他已经不会再顺着往坏处想了。之后连着两次学校里的大考，他的分数没再像之前那样忽上忽下，坐在考场上的状态、从头到尾答题的节奏，都比之前稳当多了。

最后一次是巩固前面的辅导成果。让他自己整理出一套专门对付考试紧张的办法，把怎么调整呼吸、什么时候该让自己松一松、遇到难题先做什么后做什么、实在扛不住了可以找谁帮忙，都一条一条写在了纸上。并且告诉他，这些方法最多能帮他把平时的水平正常发挥出来，但不保证说每回都一定能考出理想成绩。最后也给他打了个预防针：要是以后又出现连着好多天睡不着、一提上学就打怵、情绪一直提不起来的情况，别自己硬扛着，赶紧跟爸妈说、去找学校的心理老师，真严重了就再找专业的人做进一步检查。

4 辅导变化及可能的作用路径

4.1个案变化

辅导前后，测试焦虑得分，从最开始的72分降到了45分；三个月后追测为48分。来访也反馈，他躺床上翻来覆去睡不着的毛病见好，头疼、心慌犯的次数也少了；复习的时候知道把一大块难活拆成一小步一小步来做；模考真撞上不会的题，也能更快把心定下来接着写。最初，他嘴上总挂着“一进考场我肯定考砸”，后来他自己的说法变成了“考试还是会慌，但我知道头一步该干嘛”。

4.2个案变化的可能解释

从本个案看，放松与注意聚焦首先影响了过高的唤醒水平。身体紧张有所缓解后，来访者才有余地把注意力从失败预想转回正在完成的题目。有关催眠与注意、意识及情绪加工相关脑区活动的研究[2-4]，为理解这种变化提供了可能的理论线索，但不能据此确认单一个案中的因果机制。

意象的妙处就在于，那些堵在心里头说不清道不明的压力，变成了具象的模样。不管是纸团、乌云还是台阶，全是他自己在聊的过程里冒出来的，不是咨询师提前定好让他认的。纸团能往远了挪，乌云能剪个豁口，台阶也能重排。他在脑子里摆弄这些画面的当口，其实也跟着换了副眼光看自己的烦心事：坎儿还横在那儿，但早就不等于他这个人全垮了。

意象工作还调动了来访者已有的成功经验。通过重返状态较好的场景，他提取出整理错题、放慢起步、遇到难题时暂不自我否定等做法。这些做法来自其真实经历，因而比笼统的积极暗示更容易被来访者接受[2]。

辅导室中的放松体验不会自动转化为考场中的应对能力。为

Copyright © This work is licensed under a Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.

促进现实迁移，每次练习后均设置一项具体任务，再根据下一次会谈或模考结果加以调整。当新的应对行为在真实情境中获得成功经验时，来访者对自身控制能力的判断也随之改变。因此，催眠意象疗法需要同学习指导和行为练习结合使用。

5 学校应用中的边界与启示

催眠意象技术在学校中的使用有明确边界。学习回避还可能涉及家庭冲突、欺凌经历、注意缺陷、抑郁或学习障碍等问题[5]，不能见到厌学表现便采用同一种方法。辅导前应完成风险筛查；若发现自伤、自杀风险，严重抑郁、精神病性症状或需要医疗判断的相关病史，应停止操作并转介专业机构。

对未成年学生而言，监护人签字不能替代来访者本人的知情同意。咨询师应使用来访者能够理解的语言，说明辅导方法、可能感受、保密原则及其例外，不追问与辅导目标无关的隐私，也不使用必须考上、一定不焦虑等结果性暗示。来访者可以拒绝任何练习；每次会谈结束后还须充分唤醒，并确认其现实定向。

评价环境同样会影响学习动力。家长和教师若持续横向比较，只关注考试分数，来访者刚建立的控制感很容易再次动摇。个案后期，咨询师与家长、班主任进行了沟通，建议成人减少对结果的追问，更多关注当周任务是否可行，并对来访者主动调节和求助的行为给予回应。

本次研究得出的感悟与结论，仅局限于本个案，受个案样本单一、资料来源有限的限制，并不适合直接套用到广大中学生群体。本案例中的来访者尽管考试焦虑问题突出，但并未出现拒绝上学的情况，依旧有着明确的升学向往，因此这套干预经验，不能直接照搬用于完全拒绝到校、抑郁厌学或是确诊学习障碍的学生。就本次收集到的资料而言，无法剔除咨询过程中的暗示效应、青少年本身随时间产生的心理成长、家庭学校给到的学业帮扶等混杂因素对干预效果造成的影响。往后开展同类主题的相关研究，可以增加个案数量，完善干预前的基线测评工作，延长后续跟踪回访的周期，收集更多不同特征的个案，继续深入开展相关探讨。

6 结语

对于仍有学习愿望、却在考试压力下反复回避的学生，不是努力和态度的问题。本个案先从睡眠、身体紧张和失败体验入手，待来访者能够较为稳定地面对学习情境后，再讨论目标与行动。催眠意象疗法提供了一条进入体验的途径，真正的改变仍要回到日常复习和考试之中，使来访者在紧张出现时拥有可以实际使用的应对方法。

[基金项目]

株洲市教育科学“十四五”规划课题“基于催眠意向疗法的中学生心理辅导个案研究”(编号：ZJGH23-297)、大学生创新创业训练项目“心途智引—人机协同心理整合服务”(编号：S202511535129S)的阶段性成果。

[参考文献]

[1]ELKINS G R,BARABASZ A F,COUNCIL J R,et al.Advancing research and practice: The revised APA Division 30 definition of hypnosis[J].International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis,2015,63(1):1-9.

[2]JENSEN M P,JAMIESON G A,LUTZ A,et al.New directions in hypnosis research:Strategies for advancing the cognitive and clinical neuroscience of hypnosis[J].Neuroscience of Consciousness,2017(1):nix004.

[3]RAINVILLE P,HOFBAUER R K,BUSHNELL M C,et al.Hypnosis modulates activity in brain structures involved in the regulation of consciousness[J].Journal of Cognitive Neuroscience,2002,14(6):887-901.

[4]VANHAUDENHUYSE A,LAUREYS S,FAYMONVILLE M E.Neurophysiology of hypnosis[J].Neurophysiologie Clinique,2014,44(4):343-353.

[5]招文艳.催眠技术在学校心理辅导中的应用[J].中小学心理健康教育,2023(4):53-55.

作者简介：

刘晓霞(1981--),女,汉族,湖南湘乡人,湖南工业大学教授、硕士生导师,研究方向：心理健康。

刘佳盈(2006--),女,白族,湖南张家界人,湖南工业大学经济与管理学院金融工程专业学生。

Copyright © This work is licensed under a Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.