

ABCDE模式心理自助案例 克服考试焦虑 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/60/2021_2022_ABCDE_E6_A8_A1_E5_BC_c38_60842.htm 她是一个中师毕业的年轻教师，为使自己更具有职业竞争力而参加高等教育自学考试。在一次考试中，由于情绪过度紧张，头天晚上还记得牢牢的东西，看见考试题目时却怎么也想不起来了。结果，三门功课成绩都很差。她非常沮丧，更糟糕的是从此对考试产生了强烈的恐惧心理。每次考试前总担心自己没有学懂，复习不够全面，在忧虑、焦躁的情绪中夜以继日地学习，搞得精疲力竭。上考场的时候，情绪紧张万分，记忆与思维受到严重抑制，考出的成绩总是很不理想。在一段时期内形成了恶性循环：越紧张，就越考不好；越考不好，就越害怕考试，在考场上就更紧张，成绩也就越差。眼看原定进修计划不能按时完成，于是她决心调整自己的情绪，设法控制、消除这种有害的紧张。她采用了合理情绪疗法进行自我调适。A（诱发事件）：考试失败。B[自己对考试产生的一些不合理信念（要千方百计挖出来）]：成绩必须超过别人，否则就是糟糕透顶；考试成绩代表了我的价值，门门都得好成绩，我的人生才有价值；教师各方面都应该为人师表，考试也是这样，教师考不好是最没面子的事，同事和学生都会笑话我，我就没脸站到讲台上；一次考不好，就证明自己能力差，以后也同样会失败；自己每次考前都复习得不全面，因此在考场上必定会碰到不会做的题目；不管对知识熟记到什么程度，也是靠不住的，到了考场上仍然会忘记。以上不合理信念，有的对自己提出了过分完美的要求，有的歪曲了考试分数对人的意

义，有的是缺乏根据的自我怀疑、自我挫败。这表明，我的思维是缺乏理性的，有绝对化、以偏概全和主观臆测的倾向。

C（由以上不合理信念导致的不良情绪和行为后果）：考前害怕、担忧、焦躁不安，考场上紧张万分，导致身心疲惫，考试成绩下降。

D（与不合理信念展开辩论）：一一将其驳倒。成绩必须超过别人，否则糟糕透顶。每个人的能力和特长都不一样，在有的方面可能优于别人，在另一些方面可能比不上别人，这是正常的。只要尽了最大的努力，即使考得不如人家又能怎样呢？天又不会塌下来！考试成绩代表了我的价值。考试只是检查学习成效的一种手段，考试成绩只能表明学习中的成绩与不足，说明不了更多。一个人的价值由许多部分组成，表现在品德、知识、能力、个性、理想、事业、家庭、友谊等方面，仅仅学习上的缺点与不足，并不能否定一个人的全部价值。我应该门门都得好成绩。金无赤足，人无完人。大多数人只能在其擅长的方面做得优秀，而其他方面平平，这并不妨碍他们事业有成。我也不例外，我并非全才，尽了自己最大努力就应该满足了。个别科目若能发挥自己的专长达到名列前茅当然最好，但是没有必要斤斤计较，苛求自己十全十美，否则只会给自己造成难以承受的精神负担。教师各方面都应该为人师表，考试考不好，没脸上讲台。考试成绩差，对自尊心的确是一种打击。但是，教师也是人，教师不是神，偶尔经历失败情有可原，大家应该能谅解。而且考试并不是为人的面子设立的，是为了检查前阶段的学习效果。如果我能够不为面子所累，就会以更平实的态度对待学习中的每一个缺点与不足，就会在平静的心态中稳步前进。而背负沉重的面子

的压力，只会在忧虑不安中越走越累，越走越慢。每次考试前都复习得不全面，因此在考场上必定会碰到不会做的题目。

考试既然是对学习成效的检验，那么它必然符合我们所学知识的范围。自己每次考前复习得相当详细、深入，应当相信考题不会超出自己力所能及的范围。正是因为不必要的担心才使我在考前忧虑不安，分散了注意力，又迫使我超量复习，搞得疲惫不堪，考试中又神经紧张、思维迟钝，结果导致失败。这种无根据的担心使我自我挫败，必须清除。一次没考好，就证明自己能力差，以后也同样会失败。

偶然的失败不能证明能力差，重要的是客观、全面地总结教训，找到原因，针对可改变的因素千方百计以求改进。对那些自己无法控制的原因，不必怨天尤人，纠缠不休。一旦我真正改正了自己的缺点，下一次考试就一定有希望成功。倘若因暂时的失败把自己彻底否定，那么这种毫无自信的心态会埋下再一次失败的祸根。不管知识熟记到什么程度，也是靠不住的，到了考场上仍然会忘记。如果不是我的大脑出了毛病，那么我应当同正常人一样服从记忆的一般规律，即只要对某一材料达到一定的熟记程度，就会在一定时间内保持完好的记忆。我在考场上忘记了有关的知识，并非我的大脑记忆功能低于常人，而是我的心理状态出了问题。紧张的情绪妨碍了我对头脑中贮存的信息进行成功的提取，出现了所谓“意识窄化”的现象，严重降低解决问题的效率。因此，我不必怀疑、贬低自己的记忆力，要紧的是恢复自信心，以放松、镇定的情绪去迎接考试，表现出自己的真实能力。E：放弃了关于考试的种种不合理信念之后，我开始用更为理性的态度去看待考试，情绪与行为随之产生了明显

的变化。以后的考试，我不再担心自己考不过别人，也不再把得高分看得那么严重，在复习时把注意力集中于学习本身，不再分心，不再焦躁不安，心情平静而稳定。上考场时情绪平和，头脑清晰，充满自信，遇到难题时能充分调动所学的知识，做出合理的假设与推理，考试的结果令自己十分满意。这使我信心大增，恐惧考试的情绪被有效地遏制了。后来，这位教师再也没有出现过考试焦虑，顺利地取得了高教自考专科文凭，又圆满地学完了本科课程。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com