

A Case of Psychological Counseling for College Students' Stage Anxiety

Qianlin Liang^{1,2}

¹Key Laboratory of Cognition and Personality (Ministry of Education), Southwest University, Chongqing

²Faculty of Psychology, Southwest University, Chongqing

Email: 719937227@qq.com

Received: Mar. 2nd, 2017; accepted: Mar. 21st, 2017; published: Mar. 24th, 2017

Abstract

This article mainly introduces a sophomore dance department girls' stage anxiety of psychological counseling case. Miss Huang no longer looked confident and became anxiety for stage since she made a mistake in a competition. Via analysis, assessment and diagnosis of the problem, the problem was identified as a general psychological problem. After consultation with the visitors, the consultation program was established. Through the use of system desensitization therapy and cognitive behavior therapy for psychological counseling and treatment, she has achieved good results.

Keywords

Stage Anxiety, Systematic Desensitization Therapy, Cognitive Behavioral Therapy

一例舞蹈系大学生舞台焦虑的心理咨询案例

梁乾琳^{1,2}

¹西南大学认知与人格教育部重点实验室, 重庆

²西南大学心理学部, 重庆

Email: 719937227@qq.com

收稿日期: 2017年3月2日; 录用日期: 2017年3月21日; 发布日期: 2017年3月24日

摘要

本文主要介绍了一个大二舞蹈系女生舞台焦虑的心理咨询案例。黄某某因在一次表演比赛中的失误, 心理受到伤害, 进而产生舞台焦虑, 不自信。通过对来访者问题的分析、评估与诊断, 确定为一般心理问

题。与来访者沟通协商后，确定了咨询方案。通过采用系统脱敏疗法和认知行为疗法进行心理咨询治疗，取得了良好的效果。

关键词

舞台焦虑，系统脱敏疗法，认知行为疗法

Copyright © 2017 by author and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 一般资料

(一) 基本情况

黄某某，女，19岁，大二学生，舞蹈专业学生，身材匀称，五官端正，因一次表演比赛失误，不小心绊了一跤，因此结果不如意。自此以后便不敢登台表演，老是担心自己会出错，出洋相，并且觉得那次失误以后同学老师都在嘲笑她，虽然大家表面上都在关心她，鼓励她。平时身体健康，家族亦无精神疾病和器质性病史。

(二) 个人成长史

黄某某母亲是电台记者，父亲是国企员工，家庭圆满和睦，从小就酷爱舞蹈的她也以优异的成绩考上大学，并攻读舞蹈专业，成长过程中并无重大疾病，从小因跳舞不错，乖巧懂事就很受老师同学的喜欢，进入大学后也活跃于各种活动中。

(三) 精神和身体状态

吐字清楚，意识清醒，略微有点焦虑，人格较稳定。近两周注意力不集中，睡眠较差，容易发脾气。

(四) 心理测验结果

SCL-90量表显示，强迫2.4，焦虑2.9，恐怖2.71，提示有中度焦虑。

2. 主诉和个人陈述

(一) 主诉

一个月前，因为一次舞蹈比赛失误而不小心摔了一跤，场下传来一些同学的笑声，黄某某心理难受，觉得很丢脸，自此以后，常常失眠，注意力不集中，老师觉得同学们会笑话她，跳舞兴趣开始下降，但是心里比较焦急，很想消除这些烦恼，因此前来咨询。

(二) 个人陈述

从小因为舞蹈跳的不错，而且上手很快，身体柔韧性也很好，所以一直是老师同学关注的对象，也参加了不少比赛，都取得了优异的成绩。读大学以来，因为性格活泼开朗，而且挺热心，所以参加了学校学院组织的各种活动，也担任了学生干部。就在上个月学校组织舞蹈大赛，第一名就可以代表学校到省里参加比赛，我好想得到这个机会，每天因为担任了学院和学校的学生干部，事情都很多。但是不管再忙，我每天都会抽出四个小时以上的时间练习舞蹈，每天六点半就起床，十点半才回寝室。我真的好想把握这次机会。可是天不如人愿，如果不是那一点点失误，我或许就能梦想成真了。但是在表演过程中一个旋转加跳跃的动作因为落地重心不稳，我狠狠地摔倒在舞台上。当时台下的同学哈哈大笑起来，我知道她们一定在笑我：看吧，即使你每天练习还不是摔在台上，真丢脸，不行就别跳了！下来以后，

虽然老师同学都安慰我，但是我觉得那都是表面上的，输了就是输了。现在我跳舞都没多大激情了，上课也常开小差，注意力不集中，学校的活动什么的我也不想参加了，不想面对大家，我很焦虑，我也很怕面对老师同学，一方面我觉得对不起老师的培养，我也很对不住自己那么多日日夜夜的练习，我现在最要紧的是不敢上台了，一上台我就会不自觉地想象上次摔倒的画面还有大家的嘲笑，我害怕自己动作记不住做错了，害怕出现任何失误。我知道我这个状态非常不好，我也很想改变，可是就是做不到，我好焦虑。

(三) 观察和他人反映

观察印象：着整洁，意识清楚，身体和智力发育正常，无幻觉、妄想、智力障碍，自知力完整，主动求助。表情略显紧张，精神有些不振，举止礼貌。

他人反映：黄某某成绩优秀，舞蹈基础非常好，悟性也高，乖巧懂事，性格也很好，平时热心帮助同学，积极参加各种活动。敏感并且自尊心很强，最近情绪很低落，也不怎么热衷各类活动了，跳舞也常不在状态，上台就更紧张。

3. 评估与诊断

(一) 评估

该求助者的主要症状是：舞台焦虑，存在错误认知，心理冲突为常形，有现实诱因，强度不重，但自身无法摆脱，有自知力，主动求助。

(二) 诊断

1) 诊断：根据该求助者的症状，是一般心理问题。

2) 诊断依据：

(a) 该求助者在学校体检正常，其心理问题没有器质性病变的基础。

(b) 根据病与非病三原则，该求助者知情意协调一致，有自知力，主动求助，无幻觉、妄想等精神病症状，故可排除精神病。

(c) 根据许又新神经症诊断三标准，病程持续时间为一个月，学习生活能照常进行，人际交往也只有轻微损害，需要借助别人摆脱精神痛苦，内容未泛化，故可排除神经症和严重心理问题。

综上所述，该求助者心理问题的特点是：由现实刺激引起，持续时间一个月，精神痛苦程度和社会功能受损程度轻微，内容尚未泛化，符合一般心理问题的诊断要点。据此，初步诊断为一般心理问题。

(三) 病因分析

1) 生理原因：求助者女性，19岁。身体健康，无任何躯体疾病。处于青年早期，比较注重自我形象，自尊心强，情绪易受影响。

2) 社会原因：因一次舞蹈比赛失误而产生舞台焦虑

3) 心理原因：

(a) 存在认知误区：认为老师同学都会嘲笑自己，怀疑自己的能力，担心自己不能记住动作，害怕练习有一定难度的动作，怕完成不好

(b) 不知道怎样缓解焦虑，不自信，紧张。

(c) 人格特征：敏感，自尊心强。

4. 咨询目标

根据以上的评估和诊断，确定如下咨询目标：

1) 具体目标：缓解焦虑情绪，尤其是舞台焦虑，改善睡眠状况；引导学生认识到引起她情绪和行为

的原因是一些不合理的认知，改变该求助者认为老师同学都会笑话她以及自己不能完成动作不合理的想法。

2) 近期目标：调整认知和心态，客观的认识自我，接受自我，合理定位。学会正确归因，习得克服焦虑紧张的方法。

3) 长期目标和最终目标：完善求助者个性，增强心理韧性，建立良好的自我认知，促进求助者的心理健康和发展，充分实现人的潜能达到完善人格的目的。

5. 咨询方案

(一) 咨询原理和方法：系统脱敏疗法

系统脱敏疗法的基本思想是：让一个原可引起微弱焦虑的刺激，在求助者面前重复暴露，同时求助者以全身放松予以对抗，从而使这一刺激逐渐失去了引起焦虑的作用[1]。

具体程序：

1. 学习放松技巧

让求助者靠在沙发上，全身各部位处于舒适位置。让求助者想象自己处于令其放松的情景中。然后，咨询师用轻柔的声调引导求助者依次练习放松前臂、头、面部、颈、肩、胸、腹及下肢，重点强调面部肌肉放松。每日一次，每次 20~30 分钟。一般 6~8 次即可学会放松。要求求助者在家中反复练习，直至能在实际生活中运用自如。

2. 建构焦虑等级

建构焦虑等级是实施系统脱敏治疗的必要准备。将引起求助者焦虑的事件和情景排一个顺序。0 代表完全放松，80 代表极度焦虑。尤其要注意，每一级刺激因素引起的焦虑，应小到能被全身松弛所拮抗的程度。

- (1) 在舞台上即使下面没有观众不做动作(10)
- (2) 在舞台上做动作(20)
- (3) 在舞台上面对台下有一部分观众(30)
- (4) 在舞台上面对台下一部分观众做动作(40)
- (5) 在舞台上面对台下一部分跳一支舞(50)
- (6) 在舞台上面对台下所有观众(60)
- (7) 在舞台上面对台下所有观众做动作(70)
- (8) 在舞台上面对台下所有观众跳一支舞(80)

3. 系统脱敏

按照设计的焦虑等级表，由小到大依次逐级脱敏。此次治疗用的是想象放松，所有焦虑情景均在想象中进行。首先让求助者想象最低等级的刺激事件或情景，当她确实感到有些焦虑紧张时，令其停止想象，并全身放松。待求助者平静后重复上述过程。每次放松后咨询师都要询问求助者有多少焦虑分数。如果分数超过 20 就继续放松。反复次数不限，直到想象的场景不再感到紧张焦虑为止，此时算一级脱敏。接着逐级而上，直到达到最高等级的刺激脱敏。

认知行为疗法

认知行为疗法是一组通过改变信念和行为来改变不良认知，达到消除不良情绪和行为的短程心理治疗方法。来访者的心理问题外在表现为害怕上台跳舞，这是由于一次舞台表演的失误造成。焦虑行为的不断重复和强化，反过来又加剧了认知的偏离。所以关键在于改变其错误的认知[2]。

具体做法：通过提问和自我审查。提问就是用问题引导求助者关注以前经历过却忽略的问题。对于这些较重要的问题，可变换几种方式提问，这样促使她发现自己思维过程中的不合理地方，并主动加以

改变。自我审查就是鼓励求助者说出她对自己的看法，并对自己的看法进行细致的体验和反省。

(二) 时间和收费

学校心理健康咨询为同学们提供免费服务。每周两次，每次 50 分钟，总共八次。

(三) 双方责任、权利和义务

咨询过程中，求助者的责任、权利和义务：

责任：

- (1) 向咨询师提供与心理问题有关的真实资料；
- (2) 积极主动地与咨询师一起探索解决问题的方法；
- (3) 完成双方商定的作业。

权利：

- (1) 有权利了解咨询师的受训背景和职业资格；
- (2) 有权利了解咨询的具体方案，过程和原理；
- (3) 有权利选择或更换合适的咨询师；
- (4) 有权利提出转介或中止咨询；
- (5) 对咨询方案的内容有知情权、协商权和选择权；

义务：

- (1) 遵守咨询机构的相关规定；
- (2) 遵守和执行商定好的咨询方案各方面的内容；
- (3) 遵守咨询师，遵守预约时间，如有特殊情况提前告知咨询师。

在咨询过程中，咨询师的责任、权利和义务：

责任：

- (1) 遵守职业道德，遵守国家法律法规；
- (2) 帮助求助者解决心理问题；
- (3) 严格遵守保密原则，并说明保密例外。

权利：

- (1) 有权利了解与求助者心理问题有关的个人资料；
- (2) 有权利选择合适的求助者；
- (3) 本着对求助者负责的态度，有权利提出转介或中止咨询。

义务：

- (1) 向求助者介绍自己的受训背景，出示营业执照和职业资格等相关证件；
- (2) 遵守咨询机构的相关规定；
- (3) 尊重求助者，遵守预约时间，如有特殊情况提前告知求助者；
- (4) 遵守和执行商定好的咨询方案各方面的内容[3]。

6. 咨询过程：咨询过程分为三个阶段

(一) 诊断阶段

第一次咨询，建立良好的咨询关系，通过摄入性会谈、观察了解、心理测验等收集求助者相关信息，明确求助者的问题、产生问题的原因、问题的严重程度，最终做出明确的心理诊断。

(二) 咨询阶段

第二次咨询

应用摄入性会谈。

- (1) 建立良好的咨询关系;
- (2) 进行心理诊断, 确定咨询目标;
- (3) 向咨询者解释系统脱敏疗法和认知行为疗法;
- (4) 向求助者讲解放松训练的具体步骤, 并初步体会;
- (5) 让求助者回想产生焦虑的场景, 并建立焦虑等级 ;
- (6) 让求助者找出自己的不合理信念;
- (7) 共同确认不合理信念:

- ①同学老师都记得之前的失误, 会嘲笑我;
- ②之前付出的练习会因为一次失误而变得一无所有;
- ③我再次站上台, 大家一定还记得上次我闹得笑话。

第三到四次咨询

教会求助者在指导下练习肌肉渐进性放松训练, 直到能用肌肉放松训练拮抗焦虑情绪, 并布置家庭作业让求助者每天坚持练习一到两次, 在第四次训练结束后, 求助者能做到在日常生活中应用。

第五次咨询

根据之前建立的焦虑等级以及习得的放松技术实施系统脱敏。

第六到七次咨询

应用行为认知疗法与不合理信念辩论技术, 对求助者的不合理认知观念进行调整。

- (1) 分享求助者的合理认知信念;
- (2) 与不合理信念辩论, 咨询师采用直接提问的方式:

咨询片段:

咨: 你什么时候会产生焦虑?

求: 当我站上台时。

咨: 上台时你觉得别人是怎样看你的呢?

求: 他们都在笑话我。

咨: 是否老师同学都会笑话你?

求: 也没有, 但是她们心里肯定在笑我上次的失误。

咨: 那你们班以前有同学表演失误过么?

求: (认真想想)恩, 有。

咨: 那当那个同学再跳舞的时候你会一直想她上次失误的情景么?

求: 这倒不会。

咨: 那你看她跳舞时都在想什么?

求: 就仔细观察她的动作, 技巧。

咨: 也就是说你是在关注她这次的舞蹈是吧?

求: 恩, 可以这么说。

咨: 那既然你都是在关注她的舞蹈, 那你觉得别人也会老记得你的事情么?

求: ……(沉默)可能不会吧! 或许是我想多了

(3) 布置家庭作业

- ①还有哪些不合理的信念, 进行自己与自己辩论;
- ②放松训练

(4) 结束与巩固阶段

第八次咨询

- (a) 复习咨询过程中建立起来的合理信念，同时注意调整关注点
- (b) 肯定其进步，指出努力的方向；
- (c) 反馈家庭作业；
- (d) 结束咨询。

7. 咨询效果评估

1) 求助者的自我评价：“感觉现在很轻松，心情好了很多”“变得更自信了，也会像过去一样活跃于各种活动中了”“老师同学给我很多表扬，现在我敢站在台上了”

2) 咨询师的评估：求助者最后一次与我谈话时，不像过去那么精神不振，有些紧张感，现在互动的交流比较轻松、愉快。通过回访和跟踪，发现咨询已基本达到预期目标：减少了求助者消极的情绪，并且敢于上台了。

致 谢

感谢乐山师范学院陶老师和李万兵老师在我心理咨询工作中的指导，感谢我研究生导师高笑老师三年以来对我的关心和照顾，在学术上给予我很多帮助，让我成长很多！也感谢我的同门，师兄师姐师妹们对我的支持，感谢室友三年的陪伴，还有东东，晓梅为我的研究生生活添了许多乐趣。感谢爸妈对我26年如一日的照顾和无条件地支持。还有魏凯在我最迷茫的时候的鼓励和陪伴，你是我一直以来的动力。

参考文献 (References)

- [1] 郭念锋, 主编. 心理咨询师(操作技能二级)[M]. 北京: 民族出版社, 2005.
- [2] 中国就业培训指导中心、中国心理卫生协会组织编写《心理咨询师(三级)》[M]. 北京: 民族出版社, 2005.
- [3] 钱铭怡, 著. 心理咨询与心理治疗[M]. 北京: 北京大学出版社, 1992.

期刊投稿者将享受如下服务:

- 1. 投稿前咨询服务 (QQ、微信、邮箱皆可)
- 2. 为您匹配最合适的期刊
- 3. 24 小时以内解答您的所有疑问
- 4. 友好的在线投稿界面
- 5. 专业的同行评审
- 6. 知网检索
- 7. 全网络覆盖式推广您的研究

投稿请点击: <http://www.hanspub.org/Submission.aspx>

期刊邮箱: ass@hanspub.org