

助力成长 润物无声

——由一名双相情感障碍学生引发的思考

尹瑛

宁夏大学新华学院，宁夏 银川 750021

DOI:10.61369/EDTR.2025050003

摘 要：大学生涯是一个人从学生身份过渡到“社会人”的重要时期，近年来，社会各界对大学生心理健康教育越来越重视，在大学生中出现的心理问题也备受关注，大学生的心理压力如果得不到合理的疏导与释放，容易诱发心理问题甚至心理障碍。本文通过对一名患有双向情感障碍学生的案例分析，引发思考，形成经验，以期对之后的工作提供帮助和指引。

关 键 词：大学生心理；健康教育；情感障碍

Facilitating Growth, Nurturing Silently —Reflections Sparked by a Student with Bipolar Disorder

Yin Ying

Xinhua College of Ningxia University, Yinchuan, Ningxia 750021

Abstract： The university years represent a crucial period for individuals transitioning from students to "social beings." In recent years, there has been an increasing emphasis on mental health education for university students across all sectors of society, with particular attention paid to the psychological issues that arise among them. If the psychological stress faced by university students is not properly managed and released, it can easily lead to psychological problems or even disorders. This paper presents a case study of a student with bipolar disorder, prompting reflections and the formulation of experiences, with the aim of providing assistance and guidance for future work.

Keywords： university students' psychology; health education; affective disorder

一、案例基本情况

A 同学，女，大一入校1个月后，因集体活动导致腿伤，拒绝就医，当时表现少言寡语、情绪低落。通过多次谈话、走访宿舍，最后，该生同意由家长带回治疗，半个月后返校，学习、生活正常。第二学期开学初，A 同学变得话多，精力旺盛，活跃于校外的各种活动。一天，舍友 B 同学反馈到辅导员处，告知前几天因与 A 同学有一点小摩擦，A 同学连续几天威胁恐吓她，她非常焦虑，整日无法入睡。通过与 A 同学谈话，该生此时表现为话多、思维奔逸，并存在不合理信念。随后通过与班委、其他舍友和班级联络员的沟通，了解到 A 同学这学期像“变了一个人”，话多但是前言不搭后语，晚睡早起，精神还特别好，不合理地解读同学的言行，认为别人都在针对她。几天之后，连之前关系好的同学都对她的敬而远之，人际关系非常紧张。在全面了解学生情况后，立即转介心理中心，同时联系家长到校。在告知 A 同学母亲学生在校的大概情况后，其母表示学生在校期间就交由学校管理，并以各种理由拒不到校。通过多方努力，最终 A 同学的母亲到校，但此时 A 同学拒绝见母亲，情绪激动，经过多次沟通，该生答应就医，经诊断，A 同学为双相情感障碍，目前表现为躁

狂发作，因此 A 同学休学一年。休学期间因躁狂发作住院两次，休学期满，恢复社会功能后复学。通过家长陪读、校方各部门配合、老师积极引导和同学舍友的帮助，A 同学最终顺利毕业。

二、案例分析

（一）梳理原因

从学生自身角度：该案例中，A 同学初入校时，性格内向，自我评价过低。遇到问题退缩、逃避，不能很好地适应大学生生活。对于高校新生来说，他们的状态是刚结束压力巨大的高考，结束后的极度放松，紧接着进入大学，大学的生活和学习方式与高中完全不同，所以他们会有环境适应的压力，人际关系的压力等等。^[1]由于不能良好地适应新环境，常成为新生心理问题的诱因。

从原生家庭角度：从多年与 A 同学及其母亲接触，发现在 A 同学的成长中，可能存在父亲角色缺失的情况，每次突发状况，仅有母亲一人出面，关于 A 同学父亲的情况始终未提及。A 同学母亲不识字，对 A 同学的状况没有合理的认知是导致长期不配合的原因。原生家庭对一个人的成长与发展有着很大的影响，很多

作者简介：尹瑛（1988.08—），女，汉族，宁夏永宁人，教育硕士，宁夏大学新华学院讲师，研究方向：教育学。

家长在子女的成长过程中只关注学习，忽视对子女独立能力、情绪变化、人际交往等方面的关注，导致子女离家进入大学的集体生活后，遇到问题无所适从。

（二）处理流程

鉴于 A 同学随时有情绪崩溃的情况。从日常关注入手，了解 A 同学心理状态，同时要及时与家长沟通，并通报主管部门和学校心理中心，经协商后，确定妥善的处理对策。

1. 第一时间熟悉事件情况。A 同学初次心理危机事件发生后，首先通过与该生谈话、与班委、舍友和班级联络员多次沟通，尽可能全面地搜集相关信息，以便全面了解该生的具体情况，包括她的性格、人际交往状况、家庭情况和学习状况等。通过与 A 同学母亲联系，询问家中的相关信息，以便准确判断学生状况，随时开展工作。

2. 联系学校心理咨询中心，必要时进行转介。对 A 同学进行初步诊断，调整处置方案。作为辅导员，在与 A 同学的长期沟通和接触中，已经建立了初步信任的关系，在该生在校期间予以持续关注。之后在 A 同学出现心理危机的状况下，与家长及时沟通，建议并督促寻求正规医疗机构的帮助与诊断，防止 A 同学病情恶化。

3. 成立关爱小分队。案例中，在 A 同学入学、休学到毕业的 5 年期间，作为 A 同学的辅导员，要保持对事件的敏感，持续关注和积极引导，在班委、舍友、联络员中选取一部分学生成立关爱小分队，随时关注 A 同学状态，与其多交流，在保证 A 同学隐私的情况下，告知同学们多些体谅和宽容，力所能及地帮助她缓解压力。多组织小的活动，转移 A 同学注意力，充实课余生活，减少不合理的想法。同时监测 A 同学的心理状态和行为倾向，及时向辅导员汇报，以保证及时了解 A 同学的情况。

4. 学校各部门联动。学校各部门的帮助与配合，是保障心理问题学生顺利度过大学时光的主要支撑。对于高校来说，要本着“以人为本、关爱学生”的理念，权衡好“情、理、法”，以最恰当的方式处理学生心理问题。对于 A 同学比较薄弱的课程，及时联系任课老师，给她辅导功课。学校各部门联动，尽可能提供必要的支持和帮助，从而减少其学业和生活上的顾虑和压力。

5. 持续关怀，做好归档工作。A 同学在校期间，作为辅导员，定期走访该生宿舍，并定期谈话，做好谈话记录，及时调整心理辅导的方法。关注 A 同学舍友状态，避免因宿舍关系引发 A 同学强烈的情绪变化。关注 A 同学的同时也要关注其舍友的心理状态，营造积极正向的宿舍人际关系环境。此外，整理 A 同学的心理档案，将同相关人员的谈话记录、通话记录、与家长签署的相关安全协议等材料定期更新并归档。

（三）干预方法——现实疗法

A 同学复学后，在学业和人际关系上表现出逃避和退缩、自我评价过低、做事没有信心等行为。为让其更好地适应大学生活，顺利完成学业，在咨询心理专业老师后，尝试采用现实疗法的相关理论，引导 A 同学通过具体的行动，获得成就感，减少不合理信念和对自己的负面评价，积极应对学习生活。

现实疗法是美国精神病医生威廉·格拉瑟 (William Glaser)

于 20 世纪 60 年代创立的，是一种以存在主义和人本主义观点为基础的心理疗法，是一种行动导向的方法，通过积极解决现实的问题来改善情绪。现实疗法共分为八个步骤：一是建立关系；二是集中注意力在当事人的日常活动上，问他们：“现在在做什么？”；三是问：“你现在做的事对你有帮助吗？”四是订立计划；五是对计划的承诺；六是没有借口；七是没有惩罚；八是永不放弃。

第一个步骤就是和 A 同学做朋友，愉快地建立一种温暖、支持的关系，并且要让她认真看待自己所选择的生活方式。只有建立良好的关系，才会得到信任，工作才得以进一步开展。

第二个步骤和第三个步骤是问：“现在在做什么？”、“你现在做的事对你有帮助吗？”。将注意力集中在 A 同学的活动，或缺乏的活动上。从一些小的、她力所能及的事情开始做，会使她变得较有生产力，就不会使心情那么沮丧。

第四个步骤和第五个步骤是订立计划和对计划的承诺。共同制定小计划，让 A 同学在课余时间能更充实，不管是针对学业还是其他，让她做点什么事，行动起来。分阶段根据 A 同学的状态情况，订立在人际交往、学业、生活作息等方面的小计划，如和家人打电话、背单词、早睡早起、慢跑等。同时也要通过更好的方式、建议、鼓励等，让计划得以实施，使 A 同学从小计划的完成建立更多自信。

第六个步骤和第七个步骤是没有借口和没有惩罚。没有借口和没有惩罚是同时进行的。引导 A 同学订立的计划，确保计划是能够轻松完成的，比如在一个阶段的计划是背单词，那么数量是每天背 3 个，这样微小计划的完成，使 A 同学不断提升自我价值，人际关系也逐步好转。如果遇到计划未完成的情况，积极引导，不找借口，没有惩罚。

第八个步骤是永不放弃。在 A 同学在校期间，作为该生的辅导员，压力巨大，困难重重，但是本着思想政治教育工作的初心和现实疗法的原则，不放弃就会有希望。遇到干预效果不佳的状况，及时做好自我心理建设，随时准备从头再来。

三、经验与启示

1. 建立良好的师生关系。人本主义心理学家罗杰斯认为，无条件地积极关注是心理治疗的前提，它主要表现为教师或心理咨询师对来访者的态度。在本案例当中，A 同学有心境障碍病史，尽管她已恢复部分社会功能，但仍存在敏感、自我认识不足以及情绪易激惹等状况。在此情形下，与 A 同学构建良好的关系成为后续工作得以顺利推进的坚实基础。我们每个人内心深处都存在着被他人积极关注的心理需求。对于学生而言，这种需求尤为强烈。作为辅导员，与学生建立起良好的信任关系，并给予他们充分的积极关注，这是有效开展学生心理工作的核心要点与关键所在。积极关注意味着全身心地接纳学生的现状，无论其优点还是不足，都以平等、尊重且关爱的态度去对待。通过这种方式，学生能够感受到被理解、被支持，从而更愿意敞开心扉，与辅导员进行深度沟通与交流。只有在良好的师生关系基础之上，才能更

精准地洞察学生的心理动态，及时发现并解决他们在成长过程中遇到的各种心理问题，助力学生实现身心健康发展，顺利度过校园生活的各个阶段。

2. 挖掘社会支持系统。在辅导员日常工作中，以多种形式开展心理健康教育宣传和知识的普及工作，积极引导学生深入挖掘自身的社会支持系统，这对于学生在面对生活与学习中的挑战时保持良好心态、获取有效帮助至关重要。^[2]例如，在日常练习环节，引导学生写下“若自己遇到困难，求助的途径及对象分别是什么”，并鼓励学生尝试对遇到的问题及求助途径进行分层分类。经过多轮练习，促使学生将这一过程具体化、细节化。如此一来，学生在面对实际问题时，能够更加清晰地认识到身边可借助的资源，增强应对困难的能力。当学生在学习和生活中遭遇应激事件时，辅导员需发挥积极引导作用，及时协助学生以合理的方式进行处理和应对。这不仅要求辅导员具备敏锐的观察力，能够第一时间察觉学生的异常状态，还需掌握丰富的心理辅导知识与技巧，为学生提供切实可行的建议与指导，帮助学生平稳渡过危机，维护其心理健康，确保学生能够在健康、积极的心理状态下顺利完成学业。

3. 注重个人综合素质提升。在教育领域中，辅导员肩负着维护学生心理健康的重要使命。作为辅导员，必须高度注重心理相关知识的积累，积极主动地投身于心理危机干预知识和技能的学习之中。^[3]通过持续不断地学习与实践，努力提升自身对学生群体中潜在心理危机的洞察力和敏感度，能够在日常工作中敏锐捕捉到学生可能存在的心理隐患，为及时有效地开展干预工作奠定坚实基础。同时，辅导员要不断探索科学的、适用于自身工作特点

的心理干预策略和方式，致力于将心理工作融入日常，使其常态化。这意味着不仅要在学生出现明显心理问题时能够迅速介入，更要在日常点滴中关注学生心理动态，提前预防可能出现的心理危机，营造积极健康的校园心理环境。学生心理健康教育工作是一个动态发展且与时俱进的过程，需要持续不断地学习来紧跟时代步伐。除了深入钻研相关的理论知识外，辅导员还应加强对相关法律法规的学习，例如《中华人民共和国精神卫生法》。熟悉并掌握这些法律法规，能确保辅导员在处理学生心理问题时有所可依，避免因同情心过度主导而导致个人情感与工作职责边界模糊不清的情况发生。

四、结语

在长期针对 A 同学开展的辅导工作进程中，最为深刻的体会是：秉持用心之态，终将收获成果。A 同学于人际关系领域实现的显著改善，成为其持续获取自信的核心动力源。学业方面，一系列微观计划有力助推她达成更大幅度的进步，最终 A 同学的学业水准成功契合毕业要求，顺利毕业。A 同学的成长与蜕变，为在辅导员岗位上持续前行提供了强有力的支撑。A 同学的每一步跨越，都不断强化用心对待每一位学生的信念。此信念如同一座明亮的灯塔，指引在辅导员工作路径上持续探索、奋勇迈进。明晰未来工作中挑战犹存，但将怀揣对学生成长的殷切期望与专注用心，在实践中不断思考、持续深耕，以更饱满的热情与更专业的态度，助力更多学生成长成才，见证他们在人生旅程中绽放独特光芒，为学生工作领域贡献力量，在教育育人的道路上笃定前行。

参考文献

-
- [1] [美] 罗伯特·伍伯丁 (Robert E. Wubbolding) 《现实疗法》[M]. 第一版 重庆大学出版社.
- [2] [美] 威廉·葛拉瑟 (William Glasser) ·《你在做什么》[M].
- [3] 曹迪, 万莉莉. “双向性情感障碍”大学生的社工介入——以沈阳某高校某学生为例 [J]. 科技信息, 46-47.
- [4] 郑海燕. 论高校心理危机干预难点及对策 [J]. 学术研究, 2014 (10): 10-11.
- [5] 杨慧君, 骆姣, 高晓霞. 一则初中生患双向情感障碍的案例剖析与启示 [J]. 内蒙古师范大学学报, 2020 (12) 33 卷第 6 期: 108-111.