

穿越迷雾，走出黑暗

——双向情感障碍症的学生工作案例

梁武莹

(广东理工学院, 广东 肇庆 526100)

【摘要】大学生的心理健康教育在高等学校的教育管理工作中十分重要,辅导员作为学生成长路上的指导者和引路人,更应重视学生的心理健康教育,帮助学生树立一个正确健康的心理观。笔者作为高校的一名辅导员,从日常学生教育管理选取了一则双向情感障碍症的学生为案例,通过还原了案例处理流程和总结此类案例的经验,引导学生正确认识和看待心理问题,科学治疗心理障碍,助力学生健康快乐成长,本文以期对高校思想政治教育工作提供一些帮助和借鉴。

【关键词】双向情感障碍; 心理健康教育; 辅导员工作

一、案例背景

(一) 学生基本情况

小婷(化名),女,19岁,大一新生,单亲家庭。在开学一个月后主动来到辅导员办公室找辅导员谈心谈话,自述自己目前处于情绪崩溃状态,从开学到现在都没办法很好入睡,怀疑自己的抑郁症可能复发了,想向辅导员寻求帮助。本案例笔者作为该同学的辅导员,知道这个事情后,第一时间先后分别联系了助班、班长和心理委员去了解该生的基本情况。第二天,辅导员再次把小婷(化名)找来办公室并与其进行谈心谈话,通过交谈,了解到该生的具体情况如下:小婷(化名)自述在高中时期曾被医院确诊为患有“双向情感障碍症”,有时躁狂症发作,又有时抑郁症发作,情绪时而低落时而高涨,一直定期去就医和服药,就这样一直持续到高考前夕,在得到医生的建议后进行停药自我调整。她自述父母在自己5岁时便离异了,一直和母亲、外婆一起生活,11岁时由于父亲的突然离世对其造成的打击很大,因此一直觉得是母亲的错,与母亲的关系紧张,并经常与其争吵。15岁时与自己感情最好的外婆也去世了,这让她更加倍受打击,导致其在之后的学习和生活过程中情绪波动起伏不定,内心情感发展方面也产生了障碍问题。

(二) 事件具体经过

小婷(化名)向辅导员自述她来到大学生活和

学习一段时间后,认为自己的躁狂症和抑郁症再次发作了,具体表现为:在宿舍的生活里,经常会因为一些小事变得很暴躁,比如看到蚊帐内突然飞进的一只蚊子都很生气;身边的同学和舍友都有参加自己感兴趣的社团和组织活动,但是自己却对所有的社团活动都不喜欢,还很排斥这种多人的组织,为此班级的集体活动她从开学到现在一次也没参加过,团建也没有去;她很想认真学习,但是上课却无法集中精神,经常会因为在课上打瞌睡而自责,其专注力无法集中还表现在课后也无法进入学习状态,她很害怕自己的期末考试会不及格,很担心这个;经常会失眠,会不断在晚上回忆白天发生的事情,并且会想到过去很多伤心的事,一直没办法释怀,压力很大,每天都一直处于这种恶性循环里面,无法跳脱出来。她诉说现在整个人处于一种崩溃状态,不知道该怎么办,每天都很想哭,心情很低落。

二、案例分析

因该生的辅导员是第一次处理这类“双向情感障碍”的心理问题,很多相关心理知识涉猎不足,通过阅读相关书籍和查阅文献,得知双向情感障碍是一种以心境紊乱作为原发性决定因素或者成为其核心表现的病理心理状态,表现时而心境高涨躁狂发作,时而心境低落抑郁发作,具有持续性,是一种慢性易复发的疾病,常伴有相应的思维和行为改变,大多数患者有反复发作的倾向。

经过与小婷（化名）的谈心谈话，辅导员也大致了解了她的情况，结合她所自述的家庭背景和行为表现，基本可以确定该生这一情况属于典型的双向情感障碍心理问题，造成该生现状的因素有以下几个方面：1. 新环境因素：大学生活环境与高中生活环境不同，该同学背井离乡来到陌生的城市求学，个体容易产生较大的差异感和陌生感。再者进入新环境后意味着所有的人际关系和朋友圈都得重新去建立，该生一开始还无法融入新的集体，难免会产生孤单感和不适感。2. 复杂的家庭关系：案例中小婷的家庭是一个单亲家庭，母亲常年外出打工，自己和外婆的相处时间是最多的，最重要的原因是父亲、外婆的相继去世对她的个人成长历程中影响甚大，与母亲经常沟通不佳，亲人相继去世的痛苦随着时间的推移虽然已经有所改善，但童年的心理阴影一直都是存在的。3. 学习上的压力因素：通过与该生的交谈，得知该生一直是一个学习认真的孩子，尤其对自己的学业上有很高的要求。进入大学后，由于大学学习方式与高中有较大的差异，前者更看重学生的自主性和自学能力，该生一时间无法找到自己的学习节奏，容易给自己内心增加心理负担和压力。尤其在上课过程中，她还不能专注地去听讲，课后也不知从哪方面入手去学习，对自己的学习感到困难的同时也对自己的学习能力产生严重的怀疑，从而很害怕自己会挂科补考，非常担忧和不安。

从心理学角度上看，双向情感障碍是人类两面的极端化；从人格面具角度来说双向情感障碍又是幸运儿面具和苦命人面具交替显现的结果。当幸运儿面具出来的时候，进入躁狂状态，自我感觉良好，心情愉快，情绪高涨；当苦命人面具出来的时候，进入抑郁状态，自我感觉很差，心情郁闷，情绪低落。每个人都会有幸运儿面具和苦命人面具，只会在特定的情境下才会爆发，因为大部分的人格面具能量没那么强。而本案例中该生小婷的两个人格面具反差很大，而且与情境失去了联系，所以才时而狂躁时而抑郁，产生双向情感障碍。

三、解决思路及实施办法

（一）定期谈心，表达自我

笔者在知道该生的情况后，每周都会让该生来找辅导员谈心谈话，采用聆听式谈话，密切留意和

关注她的状态和表情变化，竭尽全力去共情学生，与她感同身受，让她畅所欲言地表达自己的内心想法，在这过程中笔者并没有打断她，为了让她能更轻松，辅导员用点头、微笑、轻拍她的肩膀等肢体语言给予她尊重和理解，让她能感受到来自辅导员的关心，等该生表达完自己的想法后，辅导员再站在该生的角度，适当去提供一些适合她的人际交流方式，学会有效沟通，并列举一些相似的例子，让该生知道这不是个奇怪和特殊的情况，她并不是在孤军奋战，引导其用辩证的思维看问题，用积极的心态去面对问题。

（二）同学带动，缓解情绪

在保护学生个人隐私的前提下，辅导员陆续约谈了该生班级的班长、舍友以及在校的好友，从侧面与同辈人群的视角去看待该生行为的一些细节，了解小婷在校的各方面情况。积极引导并带动这部分同学，在确保他们的日常生活不受影响的前提下，多与小婷沟通，尽力陪伴小婷，互帮互助，给予其更多的理解和支持，多鼓励小婷尝试自己抵触的事情，丰富自己的业余生活，积极参与课外活动，在活动中找到自己的兴趣并培养自己的自信，找到自身的价值并认同自己，这样才能更好地融入集体生活。同时，笔者还请班委、舍友要密切关注小婷的日常行为和情绪状态，如有特殊情况，要第一时间联系告知辅导员。

（三）家校合作，建立桥梁

第一时间向学院领导汇报情况，共同商讨应对措施，同时求助学校心理健康咨询室的老师，针对该类型“双向情感障碍”的学生制订相应的解决方案。除此之外，辅导员频繁地与该生的母亲进行沟通交流，从学生心理健康成长的角度出发，一方面，让家长要正确认识孩子的心理问题，重视孩子，关心孩子的成长，共同帮她穿越障碍，克服困难，从迷雾中走出来；另一方面，也让家长认识到对孩子教育的方式和沟通的方法，让孩子感受家庭的温暖和鼓励，明白自己也是被家人关心和牵挂的。通过建立紧密的家校合作机制，搭建起沟通的桥梁，能更加快速地帮助学生走出迷雾，改变现状。

（四）树立信心，制定规划

除了侧面引导班级同学带动小婷多参加课外活动

外,笔者也在每次交谈中鼓励该生要多融入班集体活动,通过每一次的活动和比赛,来发掘自己的长处,树立起自信心和成就感,这样有利于找到自身的价值。从本案例来看,学业的因素也是造成该生情感障碍的重要原因之一,笔者在每周与该生的谈心谈话中,也会涉及学业方面的谈话,疏导该生的学业困惑,指导其掌握正确的学习方法,制定好适合自己的学习计划和休息时间,劳逸结合,这样在课堂上的学习效率才会变高,用正确的心态去面对暂时性的学业困境。

四、经验与启示

经过学生本人、辅导员、学校和家长共同的努力,该生目前情绪状态平稳,和同学的关系逐渐好转,平时也主动和舍友交流,愿意参加班级集体活动,与老师、同学关系融洽,与其母亲的沟通也有所改善,课堂上的专注度提高了,瞌睡的频率也变少了,各方面都朝着积极方向发展,但是对她的关注还在持续进行中。

通过这则双向情感障碍的学生案例,笔者作为一名辅导员在日后应对这类双向情感障碍学生得出一些经验与启示:

1. 开展心理健康普查工作,建立重点学生工作台账。每年的新生入学前夕和每学年的开学初都要给学生开展心理健康普查工作,重视心理摸排工作,早发现问题,早入手谈心谈话了解情况,做好相应的辅导员工作记录,早寻找策略进行解决,以免事态失控,造成不可挽回的结果。平时主动与重点关注对象的学生家长联系,及时向家长反馈学生的情绪状况和健康动态。形成家、校有效互动,共同帮助学生健康成长,其实每一个心理问题的背后都或多或少地与原生家庭息息相关,双向情感障碍虽然棘手,但并非不能治愈,治愈双向,需要家长和孩子的互相配合和一起努力。

2. 重视学生的心理健康教育,传递积极正向的信念。在新生入学教育课、大学学习和生活规划课堂、大学生职业生涯规划课、“525 大学生心理健康教育月”等不同时间节点,积极开展“心理健康手绘、漫画、演讲比赛”“心理健康讲座”“辅导心理沙龙”等日常心理健康教育活动,普及心理健康方面的知识,引导学生积极面对心理困扰,学会主动求助。辅导员还可以鼓励班级通过心理健康班会、团日活动等形式,提高大学生的心理健康素养,

传递积极乐观的正能量信息。

3. 辅导员要加强自身心理健康专业知识的学习,不断提升专业素养。辅导员是大学生成长路上的指导者和引路人,除了要重视大学生心理健康教育外,辅导员也应主动提升自身的心理学专业素养,通过线上和线下的培训学习掌握有效的心理辅导技巧与谈话的本领,这样才能与学生顺利沟通,在学生出现心理问题时及时给予有力的情绪疏导和解决措施。除此之外,在面对存在心理异常的学生时,辅导员应该要具备过硬的心理素质,以发展的眼光来看待学生出现的心理困境,理性看待学生的成长经历和心理问题,而不是把自己也陷入这种事情本身,产生复杂的心理情绪,这样不会有利于学生心理问题的解决,一名合格的辅导员除了需要具备相关专业的心理健康知识外还需具备良好心理素质。

4. 建设学生心理健康教育“四级”联动机制。首先,需要建立起学校—学院—班级—宿舍四级心理危机干预系统,因为引发学生心理问题的因素是多元化的,而辅导员个人的力量是有限的,所以充分发挥各方面资源的力量,及时掌握学生心理异常情况,能更好地处理学生的心理健康问题。其次,高校心理中心应该要建立一系列完整且长效的心理问题处理机制,让事件的处理变得制度化和规范化,一旦学生发生突发的心理异常情况时,能够及时、有效、有序地开展心理危机事件干预的处理工作。

参考文献:

- [1] 张爱芹. 关于提高高校辅导员心理专业素养的探讨 [J]. 高校辅导员, 2011(6):18-19.
- [2] 袁平平. 高校学生心理健康教育案例分析 [J]. 科教文汇 (上旬刊), 2021,(04):165-166.
- [3] 余彦. 关爱学生内心助力学生成长——高校双向情感障碍学生心理危机案例处理分析 [J]. 决策探索 (下), 2018(09):54-55.
- [4] 郑海燕. 论高校心理危机干预难点及对策——以一例双向情感障碍个案干预为例 [J]. 学周刊, 2014(28):10-11.
- [5] 李宁, 沙爱军. 生态系统理论视角下的大学生心理危机干预——以双相情感障碍为例 [J]. 科教文汇, 2023(21):30-33.