

## A Case of Psychological Crisis Intervention for Students with Bipolar Disorder —Treatment with Image Dialogue Technology

Zhang Tingting

Hunan University of Technology, Zhuzhou

**Abstract:** This paper is a case of psychological consultation and intervention on a student with bipolar disorder by using intention to talk technology. The school intervenes in time to the students' psychological crisis and sends them to the hospital in time. After the students' state is stable, they should have psychological consultation. Using the technique of image dialogue, the counselor carried out eight times of psychological consultation to repair the inner pain of the client, improve the interpersonal relationship, improve self, and achieve the expected consultation goal.

**Key words:** Bipolar disorder; Psychological crisis; Interpose; Intentional dialogue

Received: 2020-01-08 ; Accepted: 2020-04-07 ; Published: 2020-04-20

# 一例双相情感障碍学生心理危机 干预个案

——采用意象对话技术治疗

张婷婷

湖南工业大学学生工作部，株洲

邮箱: 617tingting@163.com

**摘 要:** 本文是一例采用意向对话技术对一名患有双相情感障碍学生进行心理咨询和干预的案例。学校对学生出现的心理危机事件及时干预、及时送医。学生状态稳定后，进行心理咨询。咨询师采用意象对话的技术，进行了八次心理咨询，修复来访者内心伤痛，改善人际关系，提升自我，实现了预期的咨询目标。

**关键词:** 双相情感障碍；心理危机；干预；意向对话

收稿日期：2020-01-08；录用日期：2020-04-07；发表日期：2020-04-20

Copyright © 2019 by author(s) and SciScan Publishing Limited

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

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



## 1 背景

### 1.1 个案基本情况

小丽（化名），女，22岁，南方某重点高校外语专业大三学生。4月时，小丽在网络购物平台购买了夹竹桃植物，将两片夹竹桃叶子放在挂面中煮。煮熟后，小丽喝了几口汤水，觉得汤水很苦，就没有再喝。当晚身体没有任何不适，还觉得网购的夹竹桃是假货，在网络平台给卖家差评。第二天中午，小丽开始腹痛，由辅导员老师及寝室同学送到医院洗胃、透析，之后进入重症监护室48小时留观，家长第二天到校，小丽脱离生命危险，状态稳定，办理出院。小丽出院后，由辅导员老师陪同来到学校心理健康教育中心进行专业心理健康状况评估。

小丽长得面容清秀，还化了点淡妆，衣着朴素，说话轻声细语。经过谈话了解到，小丽对所学专业并不感兴趣，觉得考试很容易通过，自己也没有挂科，但没学到什么知识，所以在学业上感觉有很大压力，尤其是不知道毕业后能够做什么，想到这些就很焦虑。小丽近期情绪比较低落，做什么事情都提不起兴趣，精力差，会有头痛、肩颈痛的躯体症状。小丽自述从去年9月开始，睡眠不好，今年4月份开始加重，晚上几乎要到凌晨1点多才睡觉，第二天早上4、5点又会醒来。但白天精神状态还好。在人际交往方面：小丽性格比较内向，几乎不和寝室其他同学交流，经常独来独往，没有朋友。谈到交男朋友，小丽有些不好意思，表示自己有想法，但觉得自己的性格太内向了，不会交到合适的男朋友。经过咨询师与小丽深入交流发现，小丽用夹竹桃煮面喝汤，并非是误食，而是有意为之。近半年来小丽身体状态不好，曾有过自杀想法，但觉得学校的教学楼楼层都比较低，如果选择跳楼，很可能不会成功；选择溺水，临死前的那一刻会很痛苦；选择割腕，也会很痛苦；觉得服毒相对痛苦小，且不易被发现，所以就在网上购买了夹竹桃植物。

### 1.2 家庭背景

小丽为北方人，家中有四口人，爸爸为电业局野外作业工人，收入尚可，

但工作非常辛苦,经常出差不在家里,小丽一年也只能见爸爸一两次。妈妈在家里做微店生意,收入不高。自己有一个龙凤胎的弟弟,在西北某重点大学读书。由于爸爸经常出差,妈妈无法独自照顾自己和弟弟,小丽刚出生三个多月就被送到爷爷奶奶家,六岁之前一直和爷爷奶奶一起生活,读小学后从乡下爷爷奶奶家回到自己家中。由于从小在爷爷奶奶身边长大,对妈妈感情不深,妈妈对弟弟一直都比较偏爱,弟弟的学习成绩比小丽优秀,大学也是985重点高校,而小丽成绩平平,在妈妈眼里觉得儿子比女儿更加优秀。小丽认为妈妈偏爱弟弟,经常把自己与弟弟比较,这让小丽心里很不舒服。妈妈的性格很强势,小丽什么事情都得听妈妈的,妈妈还经常指责小丽不会照顾自己,乱花钱等。小丽在家里也不会长时间与妈妈待在一起,在一起交流经常意见不一致,言语不和就会起争执。自己与弟弟交流也不多,有事就通过QQ语音联系。小丽读高二时,爷爷奶奶相继去世,小丽很长一段时间都沉浸在痛苦中,从高二起,经常会情绪低落,流泪,不爱与人交流。

## 2 评估与分析

### 2.1 精神科诊断

双相障碍属于心境障碍的一种类型,英文名称为Bipolar Disorder(BD),是一种抑郁躁狂交替出现的极其严重的心境障碍,复发率很高,被WHO认为是所有躯体和精神疾病中第六大致残疾病,同时也是死亡率最高的精神障碍,会严重影响患者及其家人的心理健康[1][2]。临床表现按照发作特点可以分为抑郁发作、躁狂发作或混合发作。

小丽近一段时间主要表现为抑郁发作,情绪低落,兴趣减退,回避社交,甚至有自杀行为。她在大二时,每晚只睡4个小时,看书、学习也不会觉得劳累,思维特别活跃、创造性特别强,觉得自己很优秀,可以学更多的东西。从发病到现在已有10月余,部分社会功能受损,精神科医生诊断为双相情感障碍。

## 2.2 心理评估

对小丽进行90项症状自评量表测试，SCL-90结果：阳性项目均分3.36，其中躯体化2.8，强迫症状2.6，人际关系敏感3.9，抑郁3.9，焦虑3.3，敌对1.83，恐怖2.3，偏执2.7，精神病性2.2，其他3.1。

结果显示近期感觉有明显的抑郁情绪，人际关系敏感，对生活的兴趣减退，思维方面存在偏执、敌对等，躯体症状表现为头痛、颈椎酸痛，睡眠质量下降，失眠，食欲下降。

采用抑郁自评量表（SDS）对小丽进行测试：SDS标准分为66分，显示有中度抑郁（标准分分界值为50，60-69分提示中度抑郁）；艾森克人格测定（青年版）测得个性特性为：典型的内向不稳定型。

## 2.3 个案概念化

对于小丽的个案，咨询师以精神分析学派进行个案概念化分析。英国精神分析学家约翰·鲍尔比提出依恋理论，认为早期依恋经验（通常是父母依恋）是个性与社会性发展的基础，对个体的适应与发展具有持久而广泛的影响。根据依恋的内部工作模型理论，个体对父母的依恋经验会被逐渐内化并泛化为相对稳定的有关自我、他人的内部工作模型，父母依恋的持久影响正是以内部工作模型为中介[1][2]。鲍尔比认为，婴幼儿时期的儿童处于一个必须依赖母亲的阶段，也只有母亲能够给予其所需要的一切，因此，与母亲的关系对婴幼儿来说至关重要，对这种关系的破坏则意味着有可能对其后来的心理健康造成巨大且不可逆的创伤[3]。

小丽出生后不久就与母亲分离，没有与母亲建立亲密的依恋关系，缺乏安全感，同时又存在一种矛盾心理，内心很想与母亲亲近，但母亲的态度让自己很难受，又不知道如何与母亲建立一种亲密的关系。小丽觉得自己没有弟弟优秀，内心很自卑。小丽不愿意相信任何人，对他人心有芥蒂，从小到大都没有亲密的伙伴，无法建立正常的人际交往模式。高二时爷爷奶奶的去世对小丽的影响很大，小丽认为最疼爱自己的人也离开了，感觉自己在家里是多余的，内心极度缺乏安全感。从此，小丽感觉自己在家庭中得不到温暖，在学校与同学

也没有建立亲密的关系，没有朋友。在她的世界中，亲情和友情是缺失的。生活中没有快乐，仅仅是通过学习来证明自己的存在感。来到大学后，发现自己的学习成绩很一般，就业前景不太好，觉得自己将来不很好的发展，自暴自弃，胡思乱想，情绪低落，甚至想结束自己的生命。

### 3 目标与计划

#### 3.1 目标

通过对小丽的个案概念化分析，咨询师和小丽共同制定了以药物治疗为主，心理咨询为辅的综合性治疗方案。小丽遵照医嘱按时服药，进行药物治疗；同时在妈妈陪同下每周来学校心理健康教育中心进行心理咨询。拟定治疗的目标为：改善情绪和身体症状，建立安全感，提升人际交往能力，缓和与妈妈的亲情关系。

#### 3.2 咨询技术

咨询师采用意向对话技术对来访者进行心理咨询。意象对话技术是由朱建军博士等在20世纪90年代初创立发展起来的一种新的心理治疗技术，是在精神分析和心理动力学理论的基础上进行提炼和实践而来的[4]。精神分析学派认为，人的潜意识会通过意向呈现出来。这项技术的关键是通过引导来访者在放松的状态下进入自己的潜意识，并由咨询师对来访者潜意识的意象进行修改，从而解决心理问题。所以运用中的关键在于：能否准确地分析出被治疗者报告的意象所代表的象征性意义；能否在分析出意象意义的基础上，巧妙地引导被治疗者产生新的有建设性、治疗性意义的意象[5]。

### 4 过程

#### 4.1 第1、2次会谈

收集个案资料，进行个案概念化分析，进行个案心理评估。介绍咨询设置，

共同确定咨询目标。

前两次主要运用支持、理解、共情等技术与小丽建立信任关系,收集小丽的成长经历、家庭背景和家庭成员关系、心理咨询情况、疾病史等,详细了解小丽服用含有夹竹桃汤水面条的经过,了解小丽最近一段时间内情绪、认知、人际、学习、生活等各方面的状况。然后根据获得信息,评估小丽目前的心理状况和心理危机程度,进行个案概念化分析,介绍心理咨询的原则、设置、保密例外等,探讨咨询目标和咨询计划,暂定先进行八次咨询,每周咨询一次,咨询为免费。

## 4.2 第3~6次会谈

冥想放松,采用意向对话心理咨询技术,了解小丽潜意识的心理冲突,对小丽潜意识的意象进行修改,从而达到治疗效果。

第3次会谈:通过前两次会谈,咨询师与小丽建立了良好的关系,小丽也非常信任咨询师,希望自己能够尽快改变现状。咨询师向小丽简单介绍了意象对话技术,小丽表示一定配合咨询师。咨询师让小丽用最舒服的姿势坐好,调整呼吸,闭上眼睛,跟随咨询师的指导语进行全身的放松训练,小丽慢慢放松下来,咨询师引导小丽:想象自己站在一面有魔力的镜子前,小丽看到镜子中的自己变小了,回到了童年,还看到了自己的爷爷和奶奶。这是小丽心中的意向,希望自己能回到童年时期快乐的时光。同时,说明小丽的自我形象是个力量很弱的小孩子,自卑,还未成长的自己。咨询师鼓励小丽正确地面对自己,接纳自己,并给小丽赋能。

第4次会谈:在前一次咨询的基础上,咨询师继续采用意向对话咨询技术。咨询师引导小丽:请想象你走出了我们的咨询室,来到了一片小树林,通往树林的深处有一条弯曲的小路,请你沿着这条小路往前面走,发现这是一条你从来没有见过的路。你沿着这条道路往前走,告诉我,你看到的是什么样的路?路边有些什么……小丽说这条路很泥泞,不是很宽,路的两边长着一些杂草。咨询师引导小丽继续往前面走,突然在路的前面有一个房子,房子的外观是什么样的?小丽描述,她看见一个用巨大石头堆砌的房子,房子很高大,但没有



窗户,有一扇门,也是石头做的。咨询师引导小丽推开门,进入房子。小丽说:“这个大门很重,推不开。”咨询师让小丽做一个自由的猜想,房子里面会有什么东西,小丽说:“可能会有些之前没见过的东西。”咨询师根据意象以及前面对小丽的了解分析,没见过的东西也许象征着小丽不敢面对的某些情感。咨询鼓励小丽探索自己的内心,对小丽说:“我来帮你,我们一起来推门。”在咨询师的帮助下,小丽进入了房子,房子里很乱、很黑,小丽说很害怕,不敢往里面走。咨询师告诉她,门口有一个手电筒,可以打开照明。小丽捡起手电筒,打开后继续往房间里走,房间里有一张大桌子,桌子上面布满了灰尘,房子很高,里面有一个楼梯。小丽沿着楼梯来到了二楼,二楼房间里也很脏,房间里有一张床,床上坐着一个小女孩,小女孩大概5、6岁小女孩头发是乱的,穿的衣服也是脏兮兮的,看见小丽就朝她扑过来。小丽很害怕,急忙跑下楼,小女孩也跟着跑下来,小丽冲出大门,将门用力的关上,才松了一口气。咨询师引导小丽慢慢平静下来,当听到咨询师数到5时,慢慢睁开眼睛,回到咨询室。

第5次会谈:咨询师了解小丽近期的状态之后,继续使用意向对话技术来和小丽工作。在咨询师的引导下,小丽进入了房间,咨询室师鼓励她寻找工具来打扫房间。小丽在一楼的房间里找到了扫帚,咨询师和小丽一起把地面清扫干净。来到楼上,小丽又看到5、6岁的小女孩。咨询师鼓励小丽别怕,慢慢地靠近小女孩,小丽迟疑了一下,后来慢慢地走近小女孩。小丽感觉好像小女孩也并不是很可怕,开始能够接纳小女孩了。说明小丽已经开始能够面对自我,接纳自我了。

第6次会谈:咨询师为了让小丽更好地发现自己的潜能,发掘潜意识的冲突,达到自我成长的目的,咨询师继续引导小丽进入意向。让小丽想象走出咨询室后,会看到一条路,沿着这条路往前走,小丽看到前面不远处妈妈和弟弟在前面,小丽大声地喊他们,但他们好像没听到一样,不理睬她,小丽想加快脚步去追赶他们,但前面的路出现了一条大裂缝,阻断了自己和他们。咨询师引导小丽体会此时的心理感受。小丽很着急,也很难受。小丽想放弃了,但在咨询师的鼓励下,找到了其他的路去追赶妈妈。在这个过程中,让小丽感受到自己受伤的心,发掘自身潜能和自愈的力量,给小丽信心,相信自己,自己有能力让心



中的伤痛完全愈合并且会越来越好。

### 4.3 第7 ~ 8 次会谈

再评估、总结、结束咨询。

第7和8次会谈。小丽走进咨询室，穿着整洁，化了淡妆，面带笑容，和咨询师主动打招呼。咨询开始后，小丽反馈经过前几次咨询自己改变了很多，心情也轻松了，母亲节还主动给妈妈打电话，母女俩交流了近半个小时。和妈妈交流了自己在学校发生的一些事，和妈妈打完电话后感觉，妈妈其实对自己还是很关心的，以前是自己不太理解妈妈的艰辛。在这两次咨询中，咨询师再次对小丽的状态进行评估，通过前面几次咨询和药物治疗，小丽也积极改变自己，目前总体状态平稳，去医院检查评估，医生以认为目前是稳定期，继续吃药进行治疗。

## 5 总结与反思

本个案经过八次的心理咨询，基本上实现了预期的心理咨询目标。一方面，由于小丽积极配合心理咨询，积极调动自身的优势资源，挖掘自身的潜在优势力量；另一方面，通过意向对话技术，打开了小丽潜意识的通道，与潜意识对话，将压抑在潜意识的负面能量很好地宣泄出来，让小丽能够面对自己过去痛苦的经历，进行修复，并积极地面对生活。

咨询师和小丽主要分三个阶段进行心理咨询，第一阶段：了解小丽的基本情况，建立信任的咨访关系，进行心理评估，确立明确的咨询目标；第二个阶段：在稳定的咨访关系基础上采用意向对话探索意象，寻找压抑在潜意识中的冲突，解开小丽压抑多年的心结。第三阶段：再次评估小丽的情绪、人际关系等情况，巩固前几次的咨询效果，消除分离焦虑，结束咨询。在咨询过程中，咨询师主要采用意向对话技术与小丽的潜意识进行对话，同时在咨询过程中也会运用人本主义流派和认知流派的一些理论来帮助小丽。经过几次的咨询，小丽基本上消除了负面的情绪，能够正确的认识自己，完善自己的人格，并尝试与妈妈和同学建立的正常的人际关系。

此外,小丽的个案属于心理危机案例,学院第一时间发现小丽的危机情况并及时送医,挽救了一条鲜活的生命。对于类似的危机个案成功干预的关键在于学校制定的心理危机干预机制和危机干预方案。学校对于学生出现的危机事件,需要在第一时间启动干预机制,制定有效的危机干预方案,邀请学校心理咨询师进行专业、准确的研判,还需要做好危机个案后期的回访和跟踪工作,各部门通力合作,将一切问题解决在萌芽状态。

## 基金项目

本文为2017年湖南工业大学大学生思想政治教育项目立项,项目编号:2017C03。

(本案例公开发表获得来访者知情同意。)

## 参考文献

- [1] Castle D, Berk M, Berk L, et al. Pilot of group intervention for bipolar disorder [J]. Int J Psychiatry Clin Pract, 2007, 11 (4): 279-284.
- [2] 曾晓强. 大学生父母依恋及其对学校适应的影响 [D]. 西南大学, 2009.
- [3] 俞国良, 罗晓路. 鲍尔比: 从母爱剥夺到依理论 [J]. 中小学心理健康教育, 2016 (17): 35.
- [4] 龚诗情. 意向对话技术在高校辅导员开展谈心谈话中的应用 [J]. 科教文汇, 2019 (5): 157.
- [5] 韦淑亭. 意向对话技术对女大学生失恋心理分析与治疗 [J]. 社会心理研究, 2012 (8): 949.