

如何应用 ABC 合理情绪疗法帮助学生走出“失恋” ——高校辅导员工作案例研究

刘唐成

广州工商学院，广东广州，510850；

摘要：本文通过对大学生失恋的心理健康案例进行分析，探析 ABC 合理情绪疗法在高校辅导员心理健康教育工作中的应用。结合 ABC 合理情绪疗法的理论框架，提出了一套针对失恋大学生心理调适的具体方法，为高校辅导员在开展失恋大学生心理健康教育提供了有效的借鉴，有一定的实践价值和推广意义。

关键词：ABC 合理情绪疗法；心理健康；辅导员；工作案例

DOI：10.69979/3029-2735.25.07.045

解决大学生由于失恋所引发的情感问题是高校辅导员开展大学生心理健康教育的工作重点^[1]。面对失恋难题，许多大学生由于对爱自己的生命课题理解不全面，容易产生情绪低落甚至自残、轻生等行为^[2]。失恋会对当事人带来一系列伤害性的情绪，如悲伤、难过、痛苦等，这些都会产生心理挫折^[3]。高校心理健康干预工作对失恋大学生群体尤为重要。

1 案例概述

经过高中三年的努力，小天与恋爱 2 年的女友小雨一起考入同一所大学。入校后，小天多次拒绝新宿舍好友的聚会，大多数时间和精力都在陪伴女友，而其女友小雨则是主动参加社团、学生会相关活动等。入学不足一个月，小天被分手了。感情问题、魔鬼式的军训以及新环境的适应都让小天应接不暇，在心理层面难以接受，他每天在宿舍大声哭泣、用拳头捶桌子伤害自己。辅导员在走访宿舍过程中发现了小天的异常，认真和室友及班委了解情况。经过一个多月的谈心谈话，辅导员本以为小天会恢复正常生活，接受事实。然而，在最近一次交流过程中，辅导员发现，小天的行为从最开始的捶桌哭泣变成了言语表达，不断地向身边的同学强调自己的付出以及前女友对自己造成的诸多伤害，甚至猜测对方是为了接触学长才会和自己分手。他开始对前女友进行跟踪，和两人共同的朋友以及室友等吐槽诋毁前女友，不断地找班级学习委员和心理委员诉说自己和前女友的“爱情故事”，并委托学委帮忙传信，在学委将其送的信以及之前的一些礼物退回后，小天情绪爆发，在朋友圈发一些诋毁小雨的言论，人身攻击单亲家庭的孩子有问题，煽动朋友们不要找单亲家庭的孩子谈恋爱，甚至欲在校园表白墙发布一些两人的恋爱细节，想让小雨

在这个学校成为“名人”，小雨找到了其辅导员，希望老师能够给予帮助。

2 案例分析

2.1 进入新环境，成长不同频

对于像案例中小天和小雨自高中起就开始恋爱的大学生来说，进入高校后第一件要面对的事情，就是适应环境差异。高中时期的情侣由于在同一个班级参加高考，物理距离近、学习目标一致。进入大学校园，由于专业不同，军训集合点、宿舍环境等差异，不同的个体在面对新环境时，适应能力不同，案例中的小雨主动加入社团、学生会、与室友参与各项活动，并设立新的学习目标，活动之余的时间会去图书馆学习。而小天仍然停留在高中时期的状态，未从高考到同一个学校的目标中脱离出来，设立新的目标，表现出拒绝加入学生会、社团等，甚至没有主动参与宿舍活动。同一环境下，由于个体适应能力的差异，导致情侣之间产生目标的不一致以及情感摩擦。

2.2 原生家庭生长出不同的处事态度

沟通过程中发现，单亲家庭成长的小雨，她常常被妈妈教育女孩子要独立、不过度依赖男人，应该要把更多的精力放在自己身上，因此小雨从小就比较独立、坚强，进入大学后这种特性就更加凸显出来。相反，小天是家里的独生子，父母感情稳定，家庭幸福和谐，成长经历一帆风顺，父母常常因为工作繁忙觉得疏于陪伴，凡事都以小天为中心，尽力满足他的要求。因此，小天有着家庭上的优越感，甚至觉得是自己拯救了女友，女友应该牢牢抓住他，否则再也找不到对她更好的人了。在这种成长环境的差异下，女友更追求自我成长，并开始反

感小天的不上进，而小天则想要通过各种方式抓住对方。

2.3 表达方式不直接，信息接收不对等

小雨性格独立刚强，自我调节情绪能力强，非常清楚自己的目标，在进入校园没多久就在内心做了分手的决定，并未选择当面分手。对于小天同学来说，这次分手比较突然，他没有做好心理准备，也没有感知到女友的内心早已酝酿分手。小天则认为不当面说分手就是没有信心面对他，并且找不到接受分手的理由，认为再继续像之前的分手一样“撒娇”、“纠缠”就一定能够追回女友，在以往的方式都没有实现自己想要的结果时，小天萌生一些恨意，甚至自我催眠对方背叛自己，诋毁对方，在身边人面前营造自己的良好形象的方式来作为对自己的补偿，除此之外，他内心更加想证明自己是有魅力获得其他人关注的，进而才会产生在室友面前故意营造自己不想理老师，不想理班委，而他们老是来打扰自己，让自己很困扰的假象。

3 案例处理过程

掌握小天综合情况之后，考虑到其两人家庭环境及情感差异的敏感性，作为辅导员，笔者采取 ABC 合理情绪疗法进行心理引导和帮扶。美国临床心理学家 Albrete Ellis 在 20 世纪 50 年代创立了 ABC 合理情绪疗法。^[4]该理论认为，诱发事件 A (activating event) 所产生的情绪与行为后果 C (consequence) 与诱发事件 A 没有直接的联系，而是个人的信念 B (belief) 在中间起到的作用。^[4]因此，要想改善个体的情绪状态，必须要改善个体的思想信念^[4]。目前，它已经广泛地应用于临床治疗^{[5][6]}、大学生就业指导^[7]等各类生活领域中。

3.1 心理诊断阶段

在心理诊疗阶段，我们要尊重和保护来访者的意愿以及隐私，在取得信任的情况下用通俗易懂的方式给学生介绍 ABC 合理情绪疗法。A 为诱发事件（失恋）；B 是指一些不合理的信念，如“她不能和除了我之外的其他人结婚”、“我失去了她我的人生还有什么意义”等；C 是指群体在失恋后产生的负面情绪体验，比如焦虑、抑郁等，从而做出一些过激的行为。我们针对于小天来看，诱发事件为 A 失恋，而其产生的信念 B 包括：“以前分手都和好了，这一次肯定也会和好；她不当面和我提分手，肯定是我还有感情，见一面我们就能够复合；她这种单亲家庭的女生，完全是我拯救了她，怎么可能离得开我；她是不是勾搭上了其他人”导致结果 C：“两人关系越走越远；生气愤怒，不能放过她；每天跟踪女友求复合；在朋友圈诋毁女友”。对于小雨来说：信念

B：“当面分手肯定被纠缠；反正和她说也说不通；像他这种偏执狂，还是不见面的好；”产生结果 C：“被跟踪；被要求解释清楚……”。高校辅导员在大学生心理健康教育中，可以有意识地增加健康恋爱教育，从而让学生产生不一样的信念 B1：“分手应该当面说，毕竟好聚好散；她和我分手有没有我自身的原因，我应该反思自身以及外界的因素；分手也不代表我失去了全世界，因为我们追求的不仅仅是爱情，而是爱本身；我应该强大起来”，这些信念 B1 均会产生新的结果 C1：“小天开始丰富自己的生活、健身、学习；冷静一段时间后找小雨好好聊聊等”。针对两人在分手事件中的角色有差异，第一阶段采取单独沟通，尽可能做一个完美的倾听者，少打扰，多共情。在第一次约谈过程中，要有针对性地对学生情绪激动点做好标记，并做好记录，以便于下一个阶段的进行。除了谈心谈话之外，还要通过高考信用档案、家长、班委、任课老师等综合渠道做好相关调研和纪录。

3.2 领悟阶段

进入第二阶段——领悟。双方就第一阶段的诊断结果坐下来一起沟通，目的是认识并厘清信念当中的不合理部分，如“她就是我的全部，失去她之后我就什么都没有了”，这个信念就属于过渡性的概括。告知学生失恋只是一段关系的结束，意味着新的开始，只要能够在一段关系中获得成长，就有收获；我们人生中还有许多有意义的事值得追寻，父母、兄弟、朋友等都爱着我们；一切不合理的行为都是基于不合理信念产生”。让小天意识到进入大学之后，自己应当主动扩大社交圈，充分重视除了爱情之外的友情、亲情、学业和个人成长等方面，让小雨学会更加成熟地表达自己的感受，更加真诚地提出分手。

3.3 修通阶段

进入第三阶段——修通。通过以下三种方式进行：
①与不合理信念辩论：如“大家都可能经历失败，只有你不会经历吗”，对信念中不合理的部分进行反问，让个体思考并明白自己的信念是不合理的，告诉学生每个人都可能面对失败，更重要的是如何吸取失败的经验获得自我成长”。②合理情绪想象技术：让学生重回失恋情境，重新体验失恋带来的一系列情绪，然后让学生开始想象，想象自己在努力成长、提升自我，遇到与自己并肩同行的更优秀的人。接下来停止，让学生阐述这个过程中学习和领悟到的观念，如失恋之后不应该孤影自怜，要让自己变得优秀，提高自己的择偶质量和标准。

这段想象需要各自辅导员找到独立的空间进行。③家庭作业：让学生在ABC合理情绪疗法自主表中列举出不合理的信念，同时在另一栏中列出对应的合理信念。

3.4 再教育阶段

对前几个阶段的效果进行再巩固。再教育阶段也不可以忽略与家长的沟通。在沟通过程中要注意学生的隐私保护，有技巧地对学生家长进行回访，一方面结合学生自述，掌握学生家庭真实情况；另一方面，通过家校共建，更加全面地了解学生的成长环境，及时反馈学生在校内的状态，以便于老师与家长勠力同心，共同为孩子的健康成长努力。

4 取得效果

经过近一个学期的教育引导，小天能够增加课余活动，平常在宿舍通过自己的努力，团结同学，在班级工作中，能够积极参与班级管理，保质保量完成辅导员安排的工作任务，具有很强的韧性和坚持，专业课学习状态也越来越好，获得任课老师多次表扬。

5 案例反思与工作建议

5.1 相信学生，做好引导

在处理由失恋引起的心理健康问题中，要相信学生，相信每个学生都是自己问题的直接解决者，而辅导员要做的就是引导学生正确的认识自我。在聆听的同时做好引导工作，让学生从心底认识到自己的不合理的信念，重塑生命意义，增强自我效能感，真正改变自身的观念和行为。

5.2 理论与实践相结合，注重心理学知识的运用

由失恋引发的学生问题，学生内心敏感，安全感和意义感缺失，这段恋爱关系中，由于学生一直是家里的关注对象，当面临突然分手，会产生失去了一切，不能接受失败的不合理信念，而其对象的家庭情况又伴有一定的特殊性，在情感表达以及沟通上会存在一些不成熟的情况，因而针对这一类的学生教育，应从心理健康教育的角度入手，因事而化，因人而制，立足学生的道德素养，授人以渔，有针对性地加强学生心理素质的训练，重拾生命的意义，帮助他们培育自信、自强、坚毅的心理素质。

5.3 搭建心理健康平台，加强心理育人实效

高校辅导员要为学生搭建心理健康平台，营造健康的心理成长环境。针对特殊家庭、特殊心理问题、特殊

身体情况等特殊人群，着力构建学校-学院-班级-宿舍四级心理健康监护网络，并建立和不断完善特殊群体的动态心理档案，一人一档，并进行必要的信息更新和动态分析，重视学生实际需求，解决学生实际问题，确保及时有效地进行心理干预。

5.4 形成典型案例，做好事前控制

该生的事例反射出在进入新环境的过程中，学生可能因为不合理的信念以及没有及时调整自我状态，在恋爱中迷失自我，从而产生一系列不合理行为。案例中的小雨因为自身坚强独立，所以在小天的一些言语攻击情况下，没有产生自我怀疑。但在生活中，很有可能一些同学会因为家庭的原因产生自卑心理，从而被另一半精神控制，怀疑自我。因此经过此次事件，高校辅导员可以在班上开设关于恋爱心理学的相关讲座，为同学们树立正确的恋爱观，让同学们更加积极健康地恋爱，通过恋爱变成更好的人。

参考文献

- [1] 王再萍,李辉,罗小兰,等.失恋问题的叙事治疗:个案报告[J].中国健康心理学杂志,2009,17(12):1529-1531.
- [2] 朱旭琴.一例大学生失恋引发一般心理问题的案例报告[J].开封教育学院学报,2017,37(5):134-135.
- [3] 白汉平,郑荣.团体辅导对失恋大学生应对方式的干预[J].中国健康心理学杂志,2014,22(12):1859-1862.
- [4] 钱铭怡,Gerda,Methorst.合理情绪疗法:I.理论与方法[J].中国心理卫生杂志,1988,2(3):104-108.
- [5] 朱潇,丁相云,顾艳梅,等.合理情绪疗法联合集束化护理在高血压脑出血患者中的应用价值 [J].中华养生保健,2024, 42 (12):127-129.
- [6] 刘静娟,刘双双,杨毛毛,等.适应理论的积极心理学干预联合合理情绪疗法对甲状腺功能亢进患者的影响[J].中国健康心理学杂志,2025, 33 (01):101-105.
- [7] 马秋月.合理情绪疗法在高校就业指导中的案例分析[J].广东技术师范学院学报,2014, 35 (08): 96-102.

作者简介：刘唐成（1996-），女，汉，贵州黔南人，助教，硕士，研究方向：思想政治教育。