

# 接纳与承诺疗法(ACT) 对于创伤治疗的运用

罗厚员

加拿大多伦多咨询及临床心理学家  
语境行为科学协会(ACBS)多元化、平等及包容小组和亚洲文化小组组长  
加拿大心理学会咨询心理学分会常务理事  
联系邮箱: drhouyuan@gmail.com

张怀宇

加州大学旧金山分校创伤恢复中心心理学家  
ACHPPI前任会长  
联系邮箱: Huaiyu.Zhang@gmail.com

国际华人心理与专业协会主办 ACHPPI.ORG

# 过程规则：

- 本次讲座时长为两小时三十分钟，准时开始，准时结束
- 本次讲座不录音，不录像
- 如果讲座过程中有任何令您感到不适的内容，请用您觉得合适的方式优先照顾自己，包括暂时离开这个讲座；如您在中途离开讲座，欢迎您在任何时候返回
- 因为过程有很大的互动性，建议您在可以实现的前提下，持续打开视频，便于互动交流；请于不发言时静音，于准备发言时打开话筒
- 本讲座/讨论里的任何个人分享没有法律意义上的保护；但是为了增进参与者的安全感和对彼此隐私的尊重，请勿在讲座结束后向外分享可辨识参与者身份信息的讨论内容，除非获得参与者的明确允许
- 除却可辨识身份信息的个人化经历和案例分享，本讲座的PPT内容将在ACHPPI网站共享

# ACT的哲学基础 (Philosophical Foundation)

1. 功能情境主义 (Functional Contextualism )
2. 实用主义 (Pragmatism)
3. 佛学 (Buddhism)
4. 存在主义 (Existentialism)
5. 激进行为主义 (Radical Behaviorism)

# 基本原理 (Basic Principles)

## 1. 人生的本质 (Nature of Life)

痛苦是常态，幸福是例外 (Pain is inevitable and normal, happiness is exceptional)。

人生的目标是变得更有意义，而非一定更快乐 (More fulfilling rather than necessarily happier)。

存在主义心理治疗对人生意义的重视。

# 基本原理 (Basic Principles)

## 2. 心理病理学成因 (Psychopathology)

认知融合 (Cognitive Fusion)

经验性回避 (Experiential Avoidance)

# 基本原理 (Basic Principles)

## 3. 控制欲的问题 (Problems of Control Agenda)

痛苦 (Pain) vs 折磨 (Suffering)

又称

净痛 (Pure Pain) vs 垢痛 (Dirty Pain)

# 基本原理 (Basic Principles)

## 4. 关系框架理论 (Relational Frame Theory, RFT)

行为主义视角下的人类语言学习机制，对立于乔姆斯基的生物语言学理论 (Biolinguistics)。

ACT中用来消解语言的负面作用，如解离技术和大量使用隐喻 (Metaphor)。

# 基本原理 (Basic Principles)

## 5. 治疗目标 (Aim of ACT)

促进心理灵活性 (Psychological Flexibility)

定义：

充分地，有意识地接触此时此刻，并且能够坚持或改变自己的行为，以实现自己选择的人生价值。

“The process of contacting the present moment fully as a conscious human being and persisting or changing behavior in the service of chosen value”  
(Hayes et al., 2006, p. 9)

# 基本原理 (Basic Principles)

## 6. 始终关注可行性 (Workability)

判断可行性的标准在于是否符合价值观，始终以价值观作为判定是否需要改变的依据。

创造性无望 (Creative Hopelessness) : ACT中的动机式访谈 (Motivational Interviewing) 。

常用问题：什么对你而言最重要？什么阻碍了你实现它们？你做了哪些尝试？效果如何？有些什么代价？

What matters to you? What gets in the way? What have you tried? How has it worked and what has it cost?

背景：

功能情境主义 (Functional Contextualism )

实用主义 (Pragmatism)

# 基本原理 (Basic Principles)

## 7. 重视体验而非说教 (Experiential rather than didactic)

通过不断邀请来访者参与治疗活动来启发不同的视角，不鼓励说教。

Inviting clients to experientially do the therapeutic activities to get different perspectives.

Didactic therapy is discouraged.

# 治疗过程 (Treatment Process)

一句话概括ACT治疗过程

(The Process of ACT Treatment in One Sentence)

明晰人生价值，设定目标，识别阻碍，解决问题或接纳痛楚或  
减轻痛楚带来的影响，实现人生价值。

Clarifying life values, setting goals, identify barriers, solving  
problems or accepting challenging experiences or reducing the  
power of them, and fulfilling the life values.

# 治疗过程 (Treatment Process)

(Hayes, Strosahl, & Wilson, 2009, p. 63)

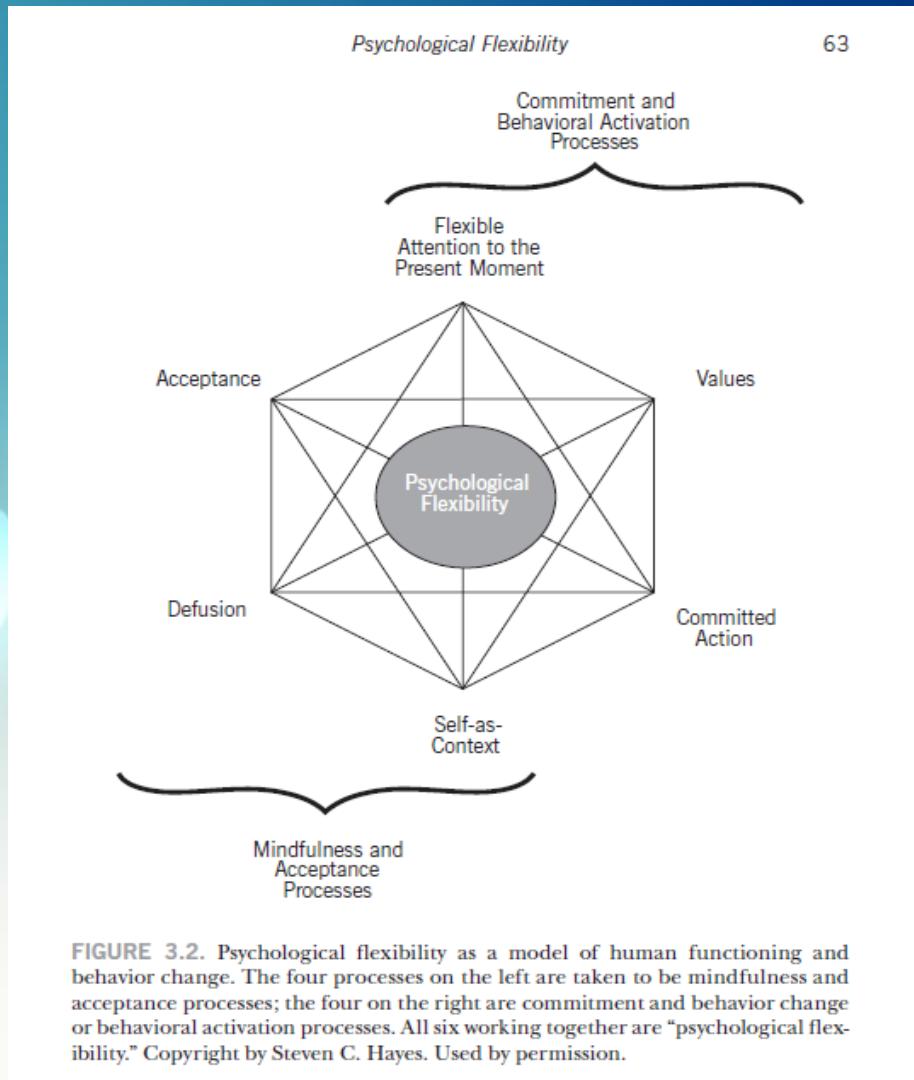


FIGURE 3.2. Psychological flexibility as a model of human functioning and behavior change. The four processes on the left are taken to be mindfulness and acceptance processes; the four on the right are commitment and behavior change or behavioral activation processes. All six working together are “psychological flexibility.” Copyright by Steven C. Hayes. Used by permission.

# 治疗过程 (Treatment Process)

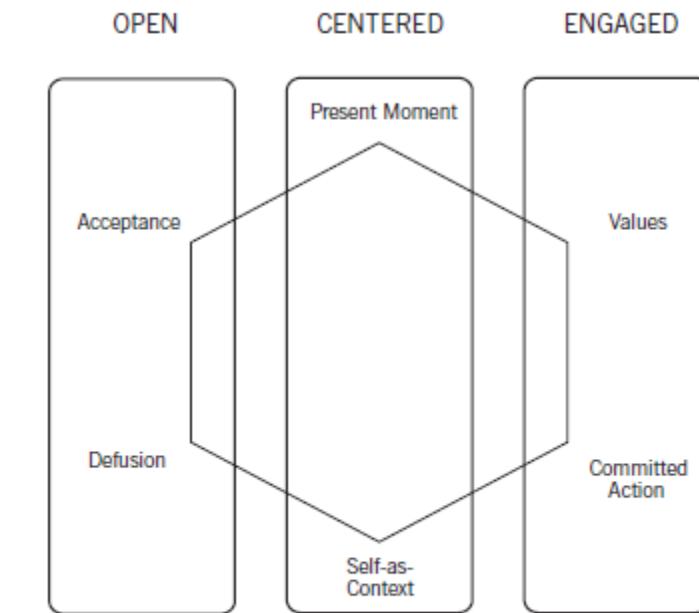


FIGURE 3.3. The three response styles that make up psychological flexibility.  
Copyright by Steven C. Hayes. Used by permission.

( Hayes, Strosahl, & Wilson, 2009, p. 67 )

# 我对ACT的认识 — 张怀宇

- 哲学理解
- 临床经验
- 个人体验

# 创伤反应 (7/4讲座收集)

- 麻木
- 逃避
- 回放
- 酗酒，吸毒，
- 恶梦
- 自我怀疑
- 愤怒 自责
- 刻意忘记
- 突然哭
- 按照深浅不同，每个人反应不同，哭泣，愤怒，生气，不信任
- 愤怒，鄙视，不在乎
- 身体停不下来的颤抖
- 对自己的愤怒与懊悔，恨自己在当时的场景中没有足够的力量对抗对方，保护自己
- 对周遭类似事件特别敏感
- 什么事都不想做了
- Hypervigilant 过度警惕，over-generalization 过度泛化
- 很受限制，没有能动性
- Self-pity 自怜/自艾
- 看到触发的场景就有失控感，以及对于失控感的恐惧
- 仿佛有“假如当时。。。就好了的想法” what ifs
- 解离两种：derealization; depersonalization
- Powerlessness: 无力感

# 创伤后应激反应和ACT

- ACT对于创伤后应激反应的适用性
  - 针对经验性回避
  - 帮助放下执念
  - 帮助关注当下
  - 把焦点放到人生的意义

“你若以为酒只不过是一种可以令人快乐的液体，你就错了。你若问我，酒是什么呢？那么我告诉你，酒是一种壳子，就像是蜗牛背上的壳子，可以让你逃避进去。那么，就算有别人要一脚踩下来，你也看不到了。”

- 古龙 《七种武器》

# 创伤后应激反应和ACT

- ACT对于创伤后应激反应的适用性
  - 针对经验性回避
  - 帮助放下执念
  - 帮助关注当下
  - 把焦点放到人生的意义

# 临床问题一：痛苦的创伤记忆

- “我用了那么多办法，上班的时候延长加班的时间，喝酒麻醉自己，把冰箱里塞满好吃的，去拜佛念经，把这个个人拉入黑名单……可是我怎么还是忘不掉那天受的侵害？我太没用了。”  
- 何立，女，25岁，学生

注：临床案例均根据临床经验编造，不涉及真实来访身份

# 练习一：关于痛苦的记忆

- 童年记忆练习
- 不去想练习



## 临床问题二：挥之不去的情绪

- “我现在一看到穿着深灰色T恤的男性顾客就浑身紧张，呼吸急促，手心冒汗，两腿发抖。不知道为什么，我越想让自己显得镇定，越是发慌。真是很痛苦。”

- 任可，男，40岁，上班族

注：临床案例均根据临床经验编造，不涉及真实来访身份

# 练习二：关于挥之不去的情绪

- 情绪探测仪练习

# 临床问题三：自我责备

- “我在夜里走夜路的时候被打劫了。那两个人抢走了我的手机和电脑，还把我打伤了。我跟家人朋友说起这事，他们的反应都是，这都是你的错，你就不该大晚上的人到处走。我也觉得都是我自己的问题，我本来就自卑，经过这事老是跟自己说：你就是这么没用。”

- 吴林，男，29岁，上班族

注：临床案例均根据临床经验编造，不涉及真实来访身份

# 练习三：自我责备

- 认知解离练习



闲人还不完，只揍他，于是终而至于打。阿Q在形式上打败了，被人揪住黄辫子，在壁上碰了四五个响头，闲人这才心满意足的得胜的走了，阿Q站了一刻，心里想，“我总算被儿子打了，现在的世界真不像样……”于是也心满意足的得胜的走了。

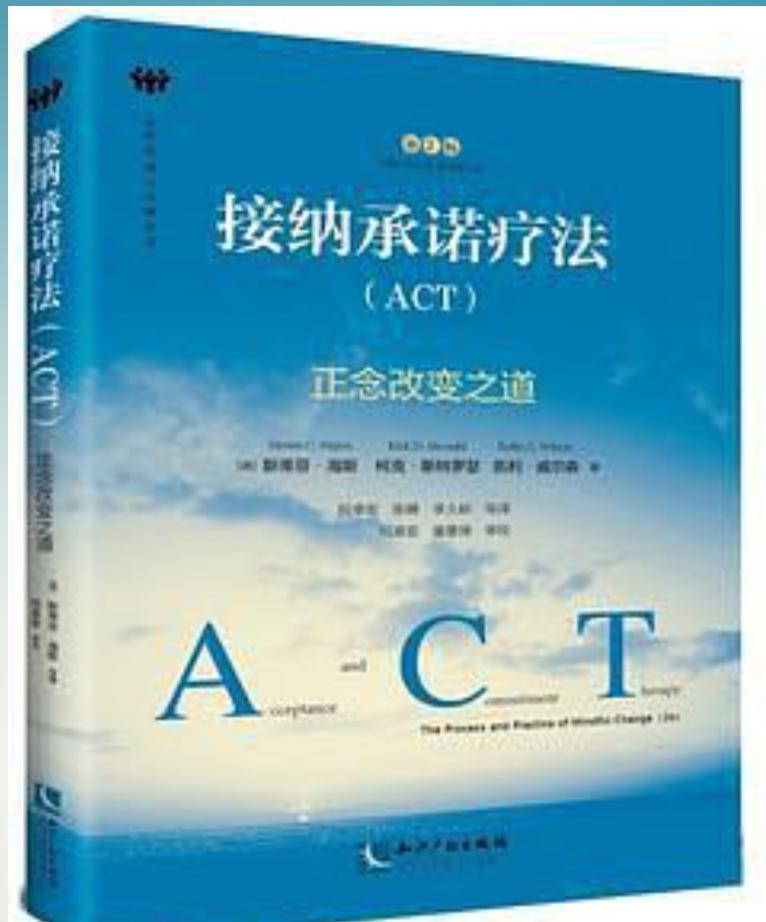
阿Q想在心里的，后来每每说出口来，所以凡是和阿Q玩笑的人们，几乎全知道他有这一种精神上的胜利法，此后每逢揪住他黄辫子的时候，人就先一着对他说：

“阿Q，这不是儿子打老子，是人打畜生。自己说：人打畜生！”阿Q两只手都捏住了自己的辫根，歪着头，说道：

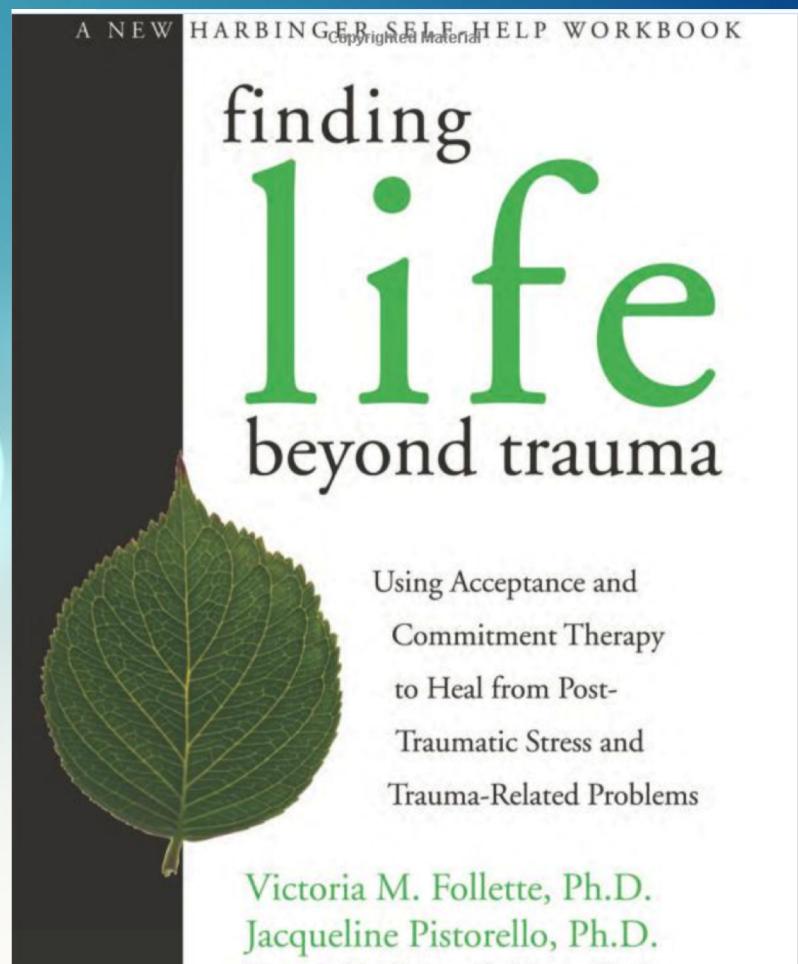
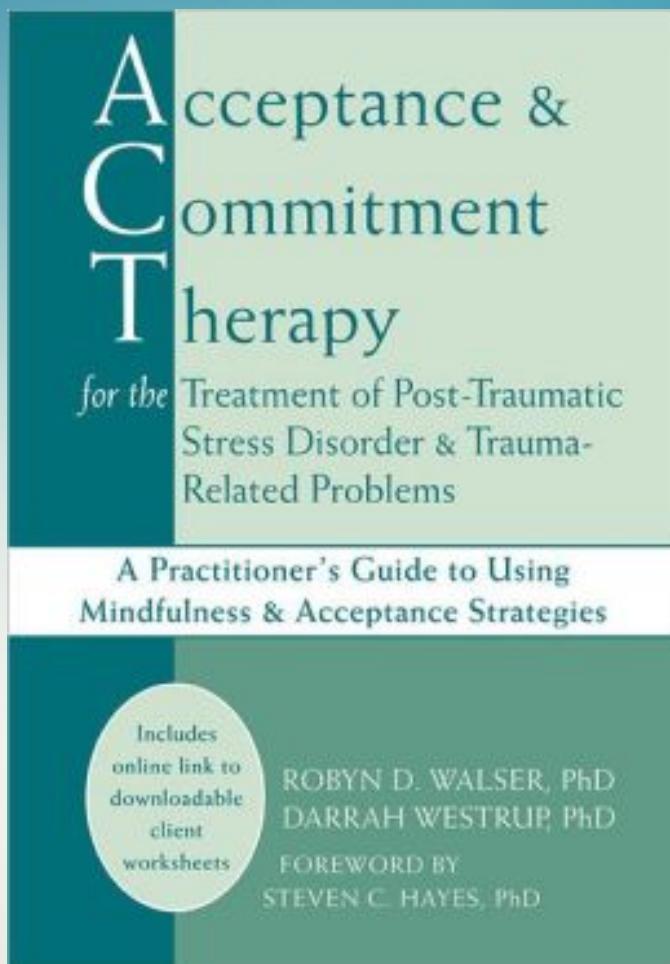
“打虫豸，好不好？我是虫豸——还不放么？”

- 鲁迅《阿Q正传》

# 参考读物（基础）



# 参考读物（创伤复原）



倘若在收到不幸的消息时，  
你能安然若素；  
倘若在经济低迷时， 你能  
保持完全的镇定；  
倘若在目睹邻居去优美的  
景点旅游时， 你没有丝毫  
的妒忌；  
倘若对于盛到自己盘子里  
的任何食物， 你都能心满  
意足的享用；  
倘若在奔忙了一整天后，  
你无需酒药助眠便可以安  
睡；  
倘若无论身处何方， 你都  
能知足常乐：

*If you can sit quietly after  
difficult news;  
if in financial downturns you  
remain perfectly calm;  
if you can see your neighbors  
travel to fantastic places  
without a twinge of jealousy;  
if you can happily eat  
whatever is put on your plate;  
if you can fall asleep after a  
day of running around  
without a drink or a pill;  
if you can always find  
contentment just where you  
are:*

你八成是一条狗。

- 杰克·康菲尔德 (翻译: 张怀宇)

*you are probably a dog.*

- Jack Kornfield