

接纳承诺治疗 (ACT) 个案概念化实操

罗厚员 博士

加拿大安大略省注册咨询及临床心理学家 (C. Psych.)
加拿大认知行为治疗协会 (CACBT) 认证治疗师
加拿大心理学会 (CPA) 咨询心理学分会候任会长
www.drhouyuan.com

目录

- 一、个案概念化是什么？
- 二、个案概念化的意义是什么？
- 三、ACT里的个案概念化
- 四、案例演示
- 五、互动交流

个案概念化是什么？

“咨询师对来访者的症状，深层原因，发展机制和干预方式的理解，这种理解通常建立在某种治疗流派或者某种理论的基础上（Kuyken, Padesky & Dudley, 2008, p.759）。”

个案概念化并非一成不变，是实时更新的。

个案概念化的意义是什么？

1. 整合对来访者体验的理解，某种治疗理论以及研究证据。
2. 正常化来访者的症状。
3. 提升来访者的治疗动机。
4. 让复杂的问题清晰化。
5. 有意识有策略地选择干预方法。
6. 识别来访者的优势。
7. 找出最有效率的方式。
8. 预测治疗中可能会出现的新情况。
9. 理解为什么会没有疗效。
10. 为高质量的督导提供材料。

ACT中的个案概念化

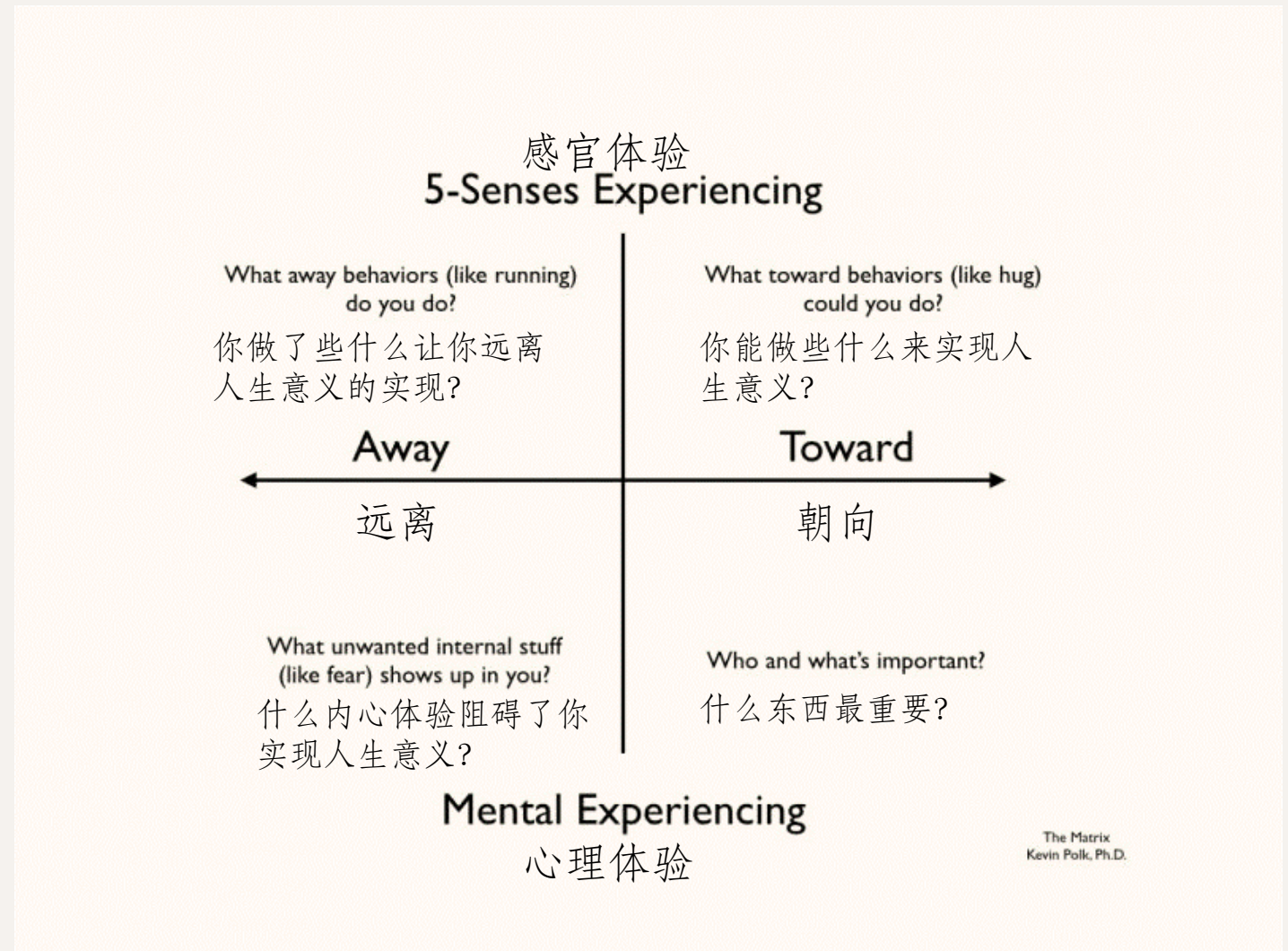
一句话概括ACT治疗过程

明晰人生意义，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，实现人生意义。

ACT中的个案概念化

ACT矩阵 (ACT Matrix)

1. 何人何事对你最重要
2. 在实现最重要的人生意义过程中，是什么阻碍了你？
3. 是谁在进行这些思考？
4. 为了逃避痛苦的内心体验，你做了些什么？
5. 你可以做些什么来实现重要的人生意义？



六边形模型去哪了？

接纳-回避

解离-融合

活在当下-脱离当下

以己为景-概念化的自我

明晰人生意义-人生意义不清晰

承诺行动-无所事事

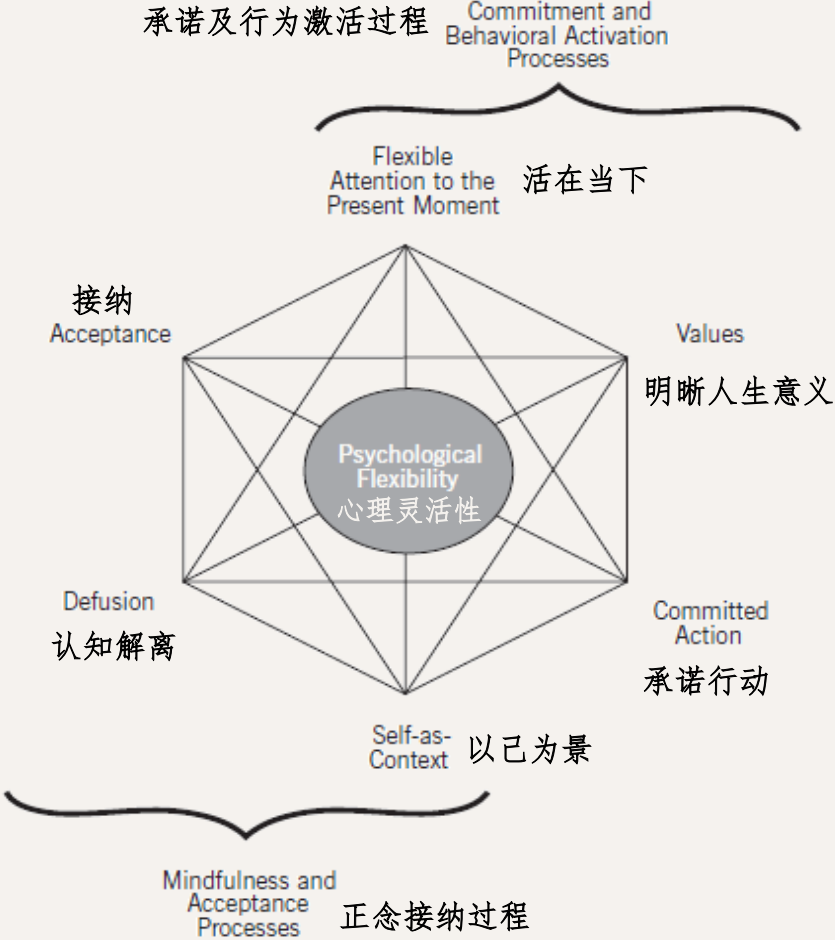
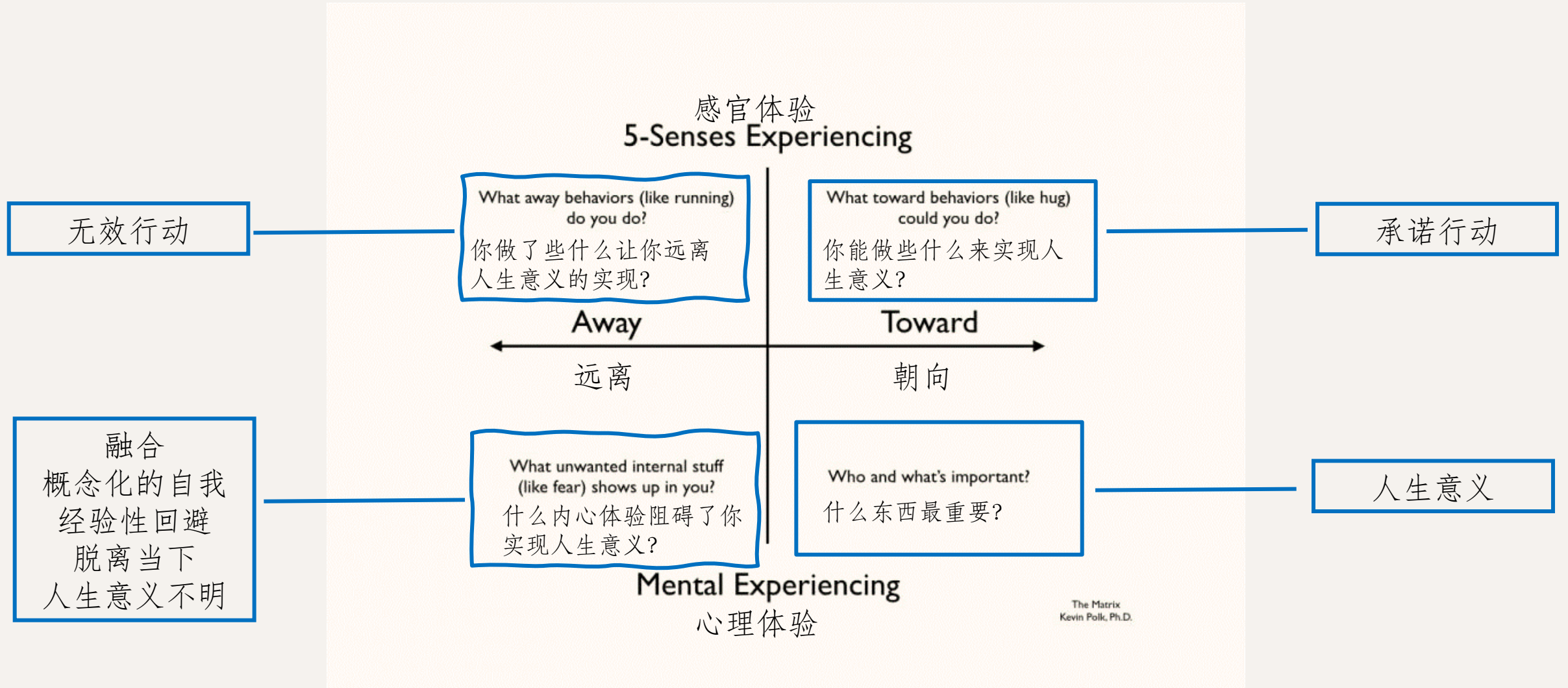


FIGURE 3.2. Psychological flexibility as a model of human functioning and behavior change. The four processes on the left are taken to be mindfulness and acceptance processes; the four on the right are commitment and behavior change or behavioral activation processes. All six working together are "psychological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

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

ACT矩阵 (ACT Matrix)



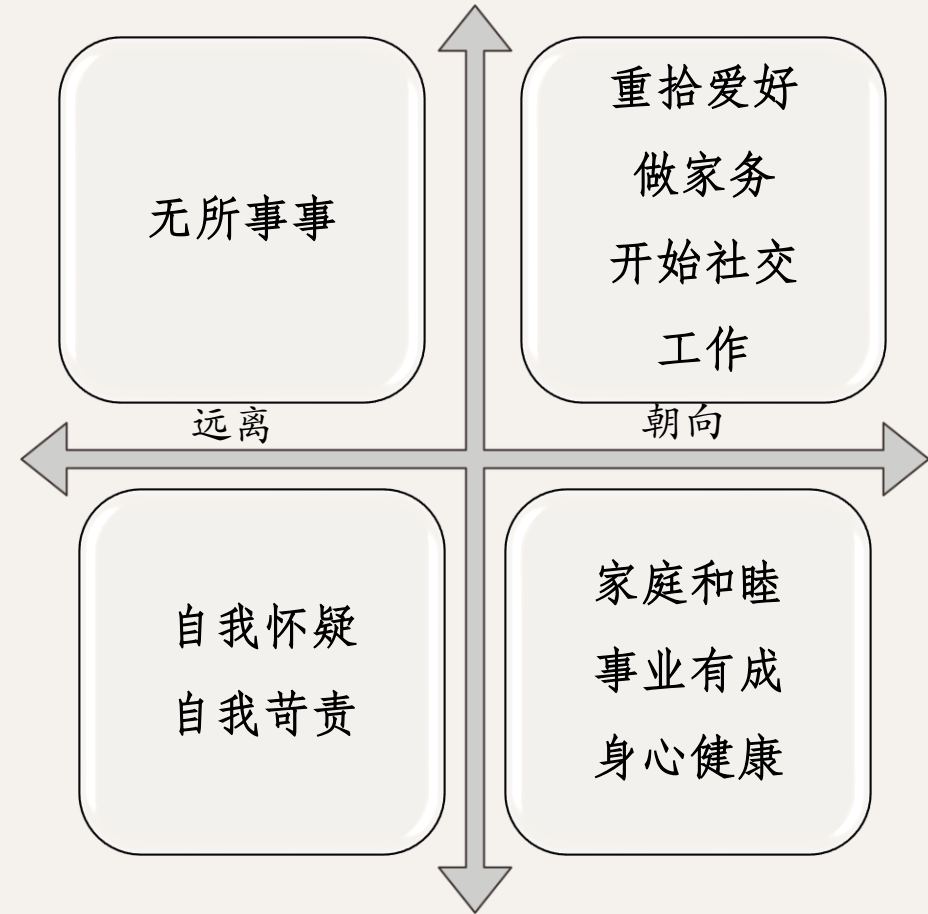
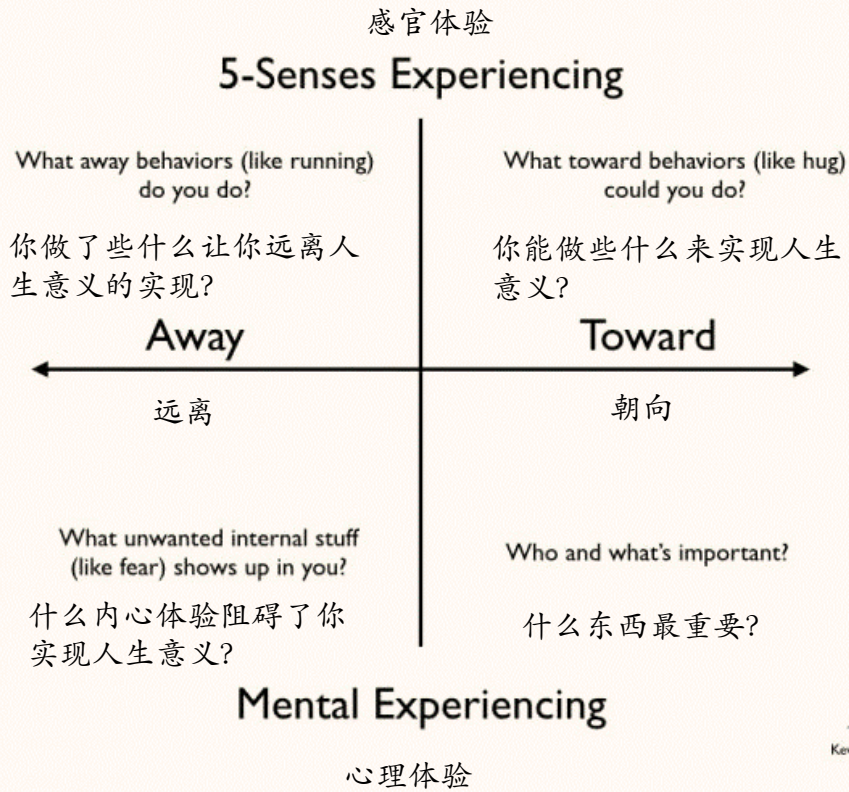
案例一

中年男子阿丁，硕士学历，已婚已育，孩子上初中。体制内工作，一年半前患抑郁障碍，再三尝试继续工作，但无法胜任工作后，决定停薪留职，在家休息至今。主诉症状包括情绪低落，丧失兴趣，睡眠浅，易分心，食欲不振，饮食不规律，易内疚和易疲惫，无自杀风险，无物质滥用，无身体疾病，无个人既往精神障碍史，母亲有既往抑郁史，他正在服用抗抑郁药，定期去精神科医院门诊复查，从未接受过心理咨询。过去一年中的主要压力源是抑郁症状和无法工作，家庭关系和睦，有稳定的好朋友，爱好下棋，打游戏以及户外运动。在精神科医生的反复劝说下，前来咨询。

咨询过程中，阿丁多次表示，抑郁症状使得自己经常自我怀疑，久而久之就不愿意做任何事情，包括自己的爱好和家务。在咨询师的询问下，阿丁提到，每当自己要做一件事的时候，他脑海中总会冒出一个声音，“这个事情肯定会被你弄砸”，于是自己就会很抗拒做这件事，因为他担心真的会弄砸。当自己整日在家，却很少做事的时候，也会容易引来家庭矛盾。而这种矛盾又会强化阿丁的担心，从而更不愿意做事情。

在咨询师的询问下，阿丁说家庭关系和睦，事业有成以及身心健康对自己而言非常重要。

ACT矩阵 (ACT Matrix) 举例



案例一

一句话概括ACT治疗过程

明晰人生意义，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，实现人生意义。

以“家庭和睦”价值理念下的“做家务”目标为例，对于“自我怀疑/自我苛责”（阻碍）的应对方式包括进一步探索其来源及意义，认知矫正，解离，正念，自我慈悲训练，矫正性人际及情绪体验以及行为激活。

案例二

咨询对话节选

咨询师：你好，请问你来找我咨询，主要是想谈一些什么方面的情况呢？

来访者：我过去一段时间内，情绪不太好。

咨询师：可以跟我详细说一下吗？

来访者：我情绪很容易波动。

咨询师：你可以告诉最近一次情绪波动是什么情况吗？

来访者：上周四晚上，我本来想做一些副业方面的事情，但是那天晚上突然心情很差，就什么都不想干了。

咨询师：听上去你非常希望那天晚上能够做一些事情，结果因为心情的原因，什么都没做，觉得有点失望？

来访者：是的，因为我老这样。

案例二

咨询对话节选

咨询师：那你能跟我详细说一下上周四晚上的情况吗？比如心情变化之前有发生什么事情吗？

来访者：那天我白天心情还行，想着说晚上可以做一下自己的副业。然后我对象说了我一句，“你终于开始做副业了”，我听了后就心情特别不好。

咨询师：嗯，可以告诉是什么原因使得你听到这句话后心情变得特别不好呢？

来访者：我觉得TA这句话好像是在讽刺我。

咨询师：听上去，你是在觉得TA暗指你一直在拖延，是吗？

来访者：是的，TA怎么能这么说我呢？

咨询师：能感觉到你对此很愤怒。

来访者：对啊，什么叫“我终于开始做副业了”？难道我之前没做吗？

案例二

咨询对话节选

咨询师：你觉得这个指责是非常不合理的。

来访者：当然不合理了。

咨询师：嗯，在听到不合理的指责后，感到愤怒也是非常能够理解的。那么从你的角度来看，TA为什么会这么说你呢？

来访者：TA一贯这样，说话喜欢阴阳怪气，而且总觉得我不上进。

咨询师：这个确实很让人恼火的，有话都可以好好说。

来访者：就是！

咨询师：那你能详细地跟我说一下，TA总觉得你不上进是什么意思吗？

来访者：我之前确实是挺爱玩的，但是跟TA在一起后好多了。

案例二

咨询对话节选

咨询师：所以你其实一直在努力变得更有事业心一点。

来访者：是的。

咨询师：那确实TA这么一说，你就会觉得特别火大了，感觉好像TA看不到你之前的变化。

来访者：就是，凭什么呀。

咨询师：那上周四晚上你听到这句话后，后面是怎么应对那些负面情绪的呢？

来访者：我烦啊，然后我就打了一晚上游戏。

咨询师：所以听上去打游戏还挺能让你放松的。

来访者：还行吧，也就是分散一下注意力。

案例二

咨询对话节选

咨询师：一般来说，当你有负面情绪的时候，都会怎么处理呢？

来访者：没啥特别的，打游戏，跟朋友聊聊，吃东西，好像也就这些了。

咨询师：那一般什么事情会触发你的负面情绪呢？上周四是被你对象讽刺，其他时候呢？

来访者：感觉还蛮多事情的。

咨询师：能给我多说几件吗？

来访者：我想想。

（过了一会）

来访者：我发现好像让我感觉很不爽的时候，大部分都跟我对象有关。

案例二

咨询对话节选

咨询师：噢？怎么说？

来访者：我大部分情况下情绪都蛮稳定的，但是在跟我对象相处的时候，就特别容易不淡定。

咨询师：那你能再跟我分享一两件让你不淡定的经历吗？

来访者：比如之前有一次，我们一起去户外爬山，玩的正开心呢，结果TA来了一句，今天要是早一点出门就好了。

咨询师：这是什么意思？

来访者：TA意思就是那天早上我各种拖延，耽误了出门。

咨询师：噢，所以TA又开始那个阴阳怪气的模式了。

来访者：对！

案例二

咨询对话节选

咨询师：那你当时什么感受呢？

来访者：很不爽。

咨询师：你当时怎么处理这种情绪的呢？

来访者：我也没咋处理，就忍下去了。

咨询师：你在面对这种负面情绪的时候，都是倾向于隐忍吗？

来访者：好像是。

咨询师：你仔细回忆一下呢？

来访者：是的，我好像每次被TA说的不爽后，也都没有怎么样。

案例二

咨询对话节选

咨询师：所以看上去，是你虽然不爽，但是却都忍下来了，你对这个现象有何感想呢？

来访者：其实还蛮憋屈的。

咨询师：那你有没有思考过，是什么原因使得你会倾向于忍呢？

来访者：问得好，我好像还从来没想过。

咨询师：没关系，我们现在可以进一步探索。你现在来想象一下，当你对象说“你终于开始搞副业了”后，你感到非常的愤怒，因为你觉得TA在不合理地指责你，这个时候，你有没有想做些什么的冲动？

（过了一会）

来访者：我想直接跟TA说，TA这样说我是不对的！

咨询师：好，那后来又发生了什么，让你这个冲动消失了？

案例二

咨询对话节选

来访者：害怕吧。

咨询师：怎么说？

来访者：我可能觉得如果我那个时候说出来了，我对象会暴跳如雷。

咨询师：你担心可能会引发争吵？

来访者：对的。

咨询师：你们之前有争吵过吗？

来访者：很少。

咨询师：通常是个什么过程呢？

案例二

咨询对话节选

来访者：有时候我实在忍不住的时候，就会爆发，然后就会吵架，但是最后基本上也都是我让步。

咨询师：听上去好像你对这个模式有点不太满意。你觉得是什么原因使得都是你让步呢？

来访者：害怕失去TA吧。

咨询师：嗯，因为害怕失去TA，所以不太愿意跟TA发生争执，这个确实还是很常见的一种心态。

来访者：对的。

咨询师：那你觉得这样一种以你隐忍为主的相处模式，对你而言意味着什么呢？

来访者：其实挺憋屈的，跟你聊之前确实没有明确意识到这个问题。

咨询师：你觉得这种关系状态是你想要的吗？

案例二

咨询对话节选

来访者：那肯定不是。

咨询师：你会更想要一种什么样的关系状态呢？

来访者：相互尊重以及能够沟通吧，肯定不是有矛盾都是靠我忍，那我也太难了。

咨询师：对，我特别赞同你。

来访者：嗯。

咨询师：那你觉得是什么使得你目前的关系状态没法达到你理想中的样子呢？

来访者：我知道你意思，可是我做不到啊！

咨询师：确实那种害怕是很难面对的。你觉得是一些什么具体的原因让你会如此害怕失去TA呢？

案例二

咨询对话节选

来访者：TA是个很不错的人，我觉得如果失去TA，我会找不到和TA一样好的对象。

咨询师：所以你才会不惜一再隐忍，也要维持住这段关系。

来访者：对的。

咨询师：我注意到一个地方，你强调说TA是个很不错的人，可是在另一方面，你却经常隐忍，这段关系好像又不是你真正想要的关系，你怎么理解这个状况呢？

来访者：是噢，让我想想。

（过了一会）

来访者：我应该是担心我自己不够有魅力，如果分手了，我就找不到一个像TA这样的人。

咨询师：这种担心在你看来确实是非常真实，而且感觉也有点悲伤。

案例二

咨询对话节选

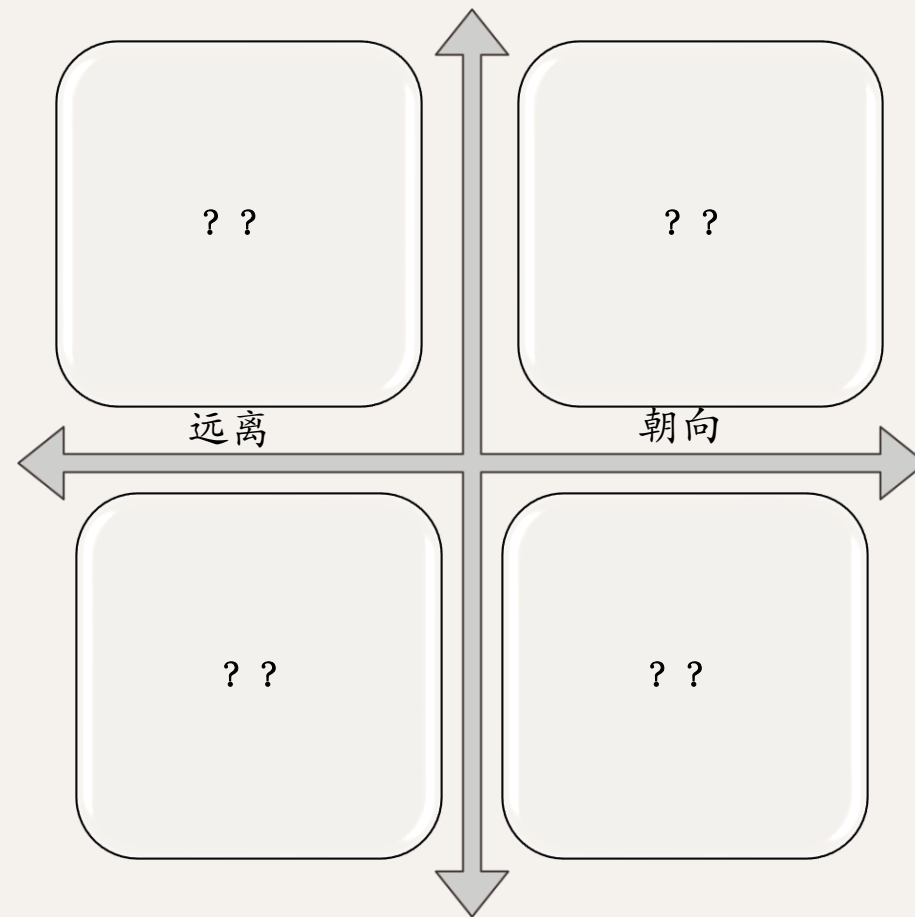
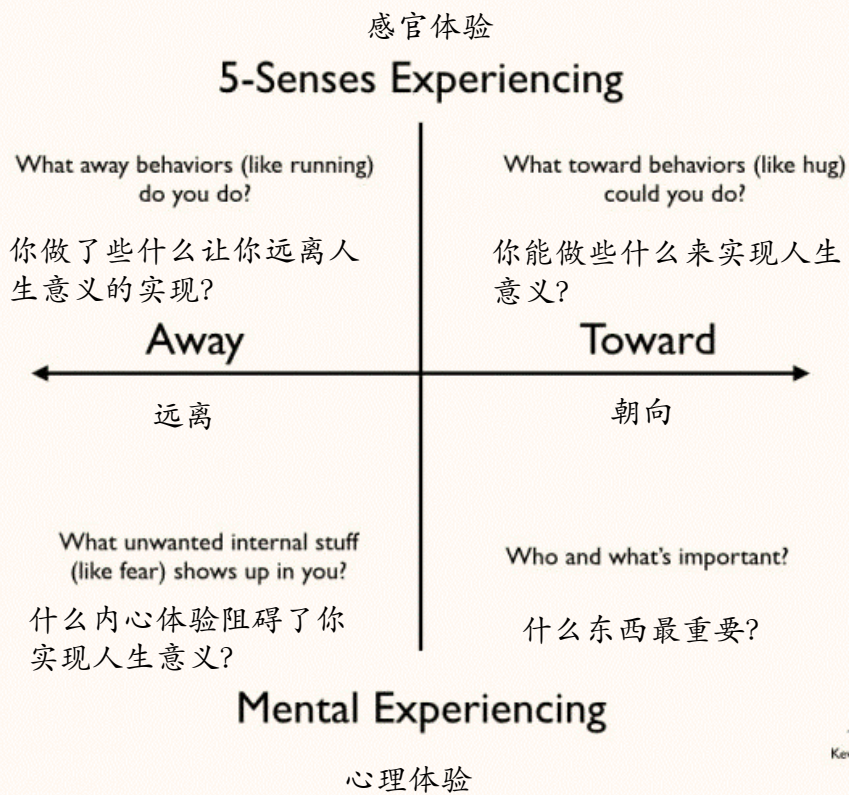
来访者：是啊，我一直都觉得自己没啥魅力，也没啥能力，总感觉是撞大运才找了这么一个对象。

咨询师：所以希望自己有魅力，有能力，也是对你而言很重要的一件事。

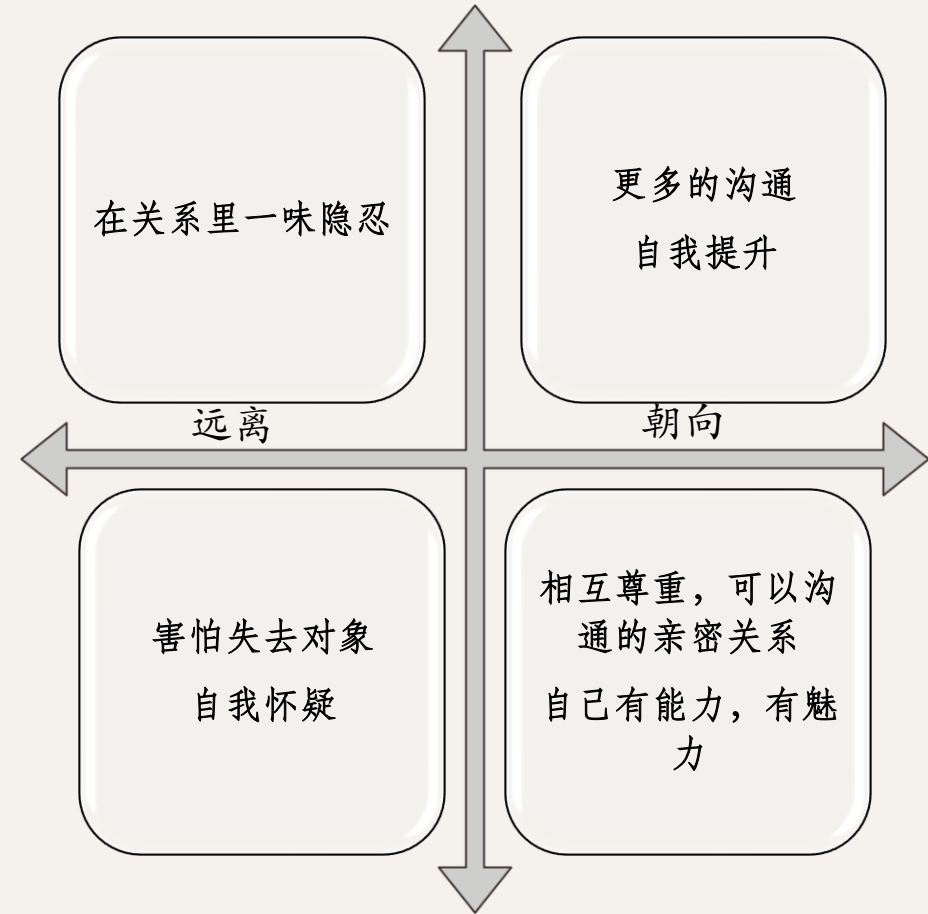
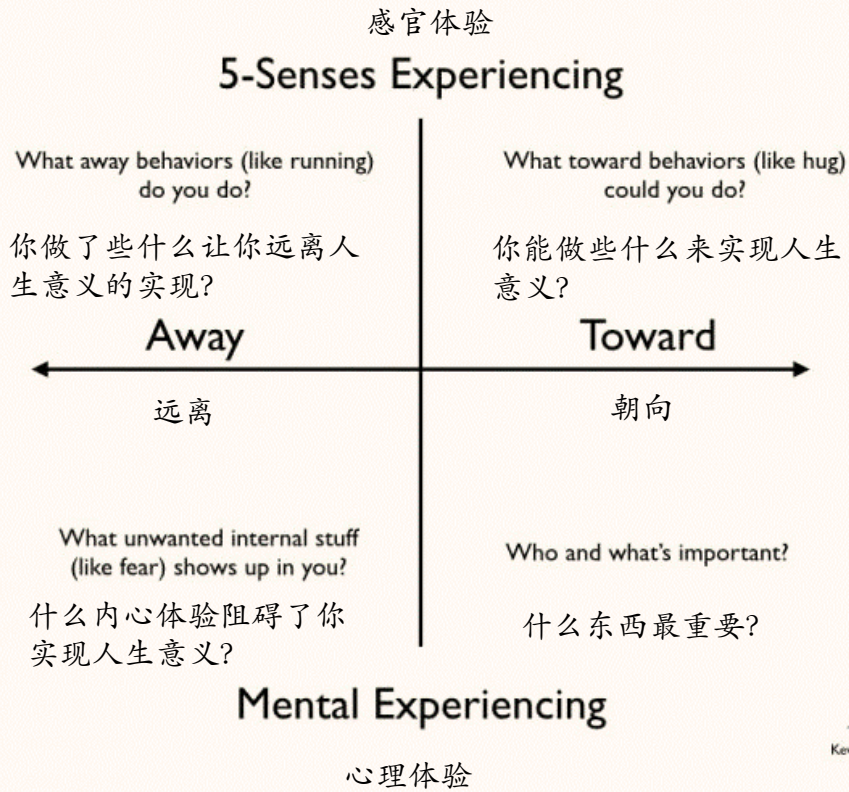
来访者：当然。

咨询师：好，那我们可以来具体讨论一下。

ACT矩阵 (ACT Matrix) 举例



ACT矩阵 (ACT Matrix) 举例



案例二

一句话概括ACT治疗过程

明晰人生意义，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，实现人生意义。

以“互相尊重和可以沟通的亲密关系”价值理念下的“更多表达自己的隐忍”目标为例，对于“害怕失去对象”（阻碍）的应对方式包括进一步探索其来源及意义，认知矫正，解离，正念，矫正性人际及情绪体验以及沟通训练。

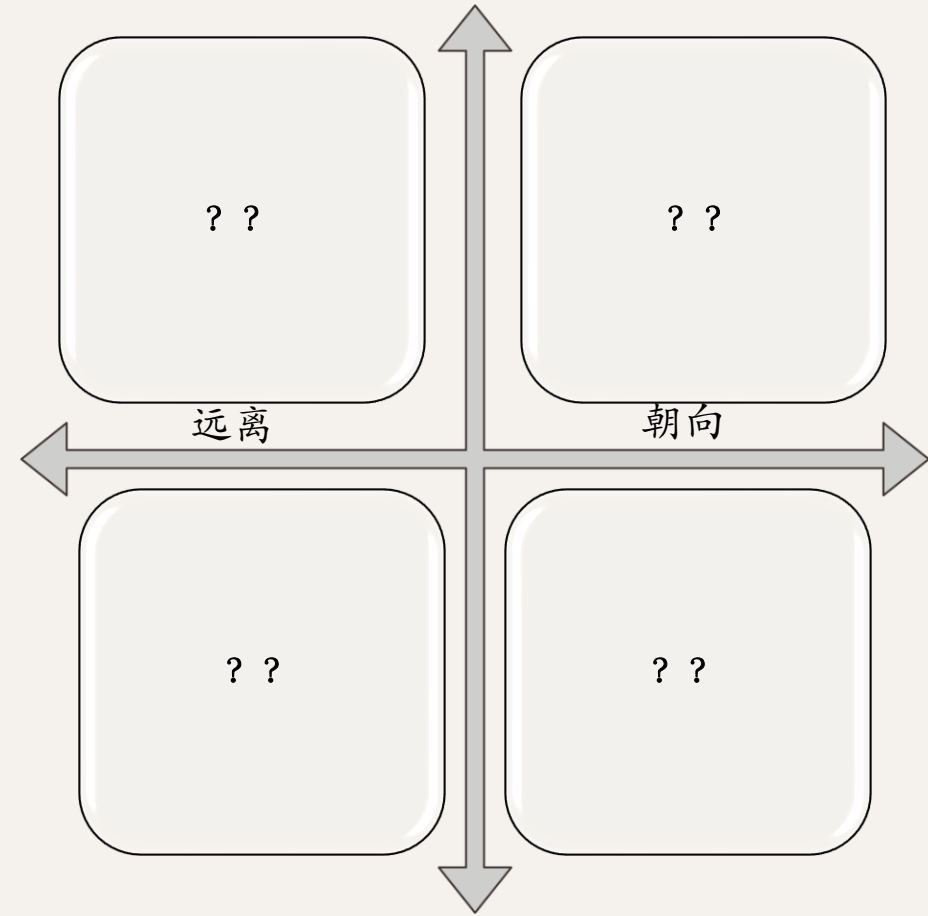
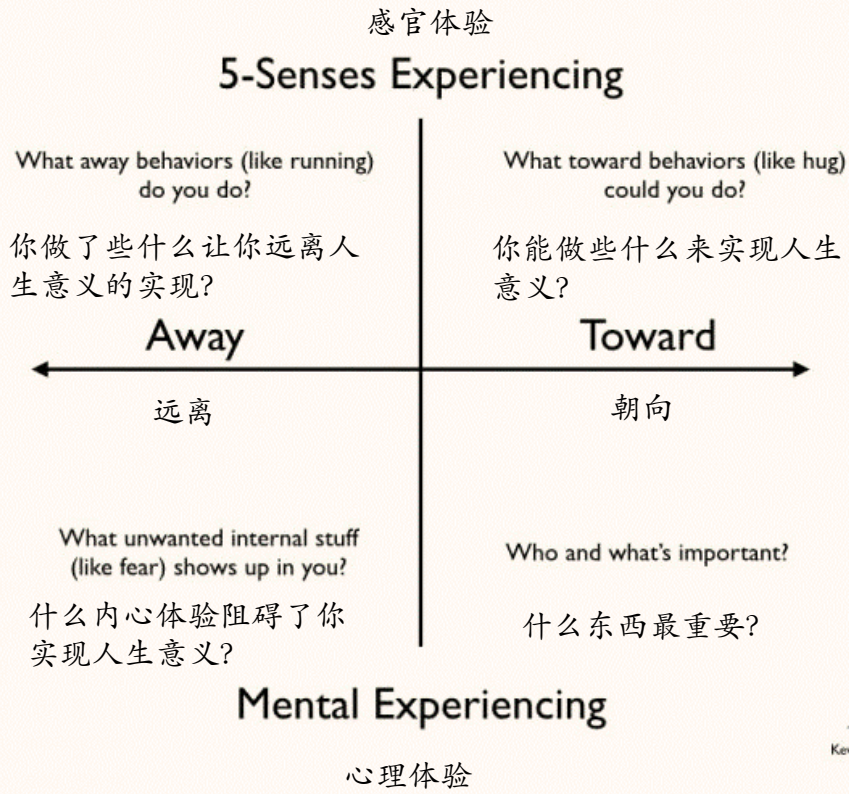
案例三

青年女子阿乙，本科学历，未婚未育。在民营企业工作，主诉症状包括工作效率低下，睡眠质量低，注意力不集中，无自杀风险，无物质滥用，无身体疾病，无个人和家族既往精神障碍史，没有服用任何精神科药物，没有接受过心理咨询。过去一年中的主要压力源是工作压力太大。有稳定的好朋友，有业余爱好，饮食规律且健康，规律性地运动，偶然的看到心理咨询的宣传，决定前来尝试一下。

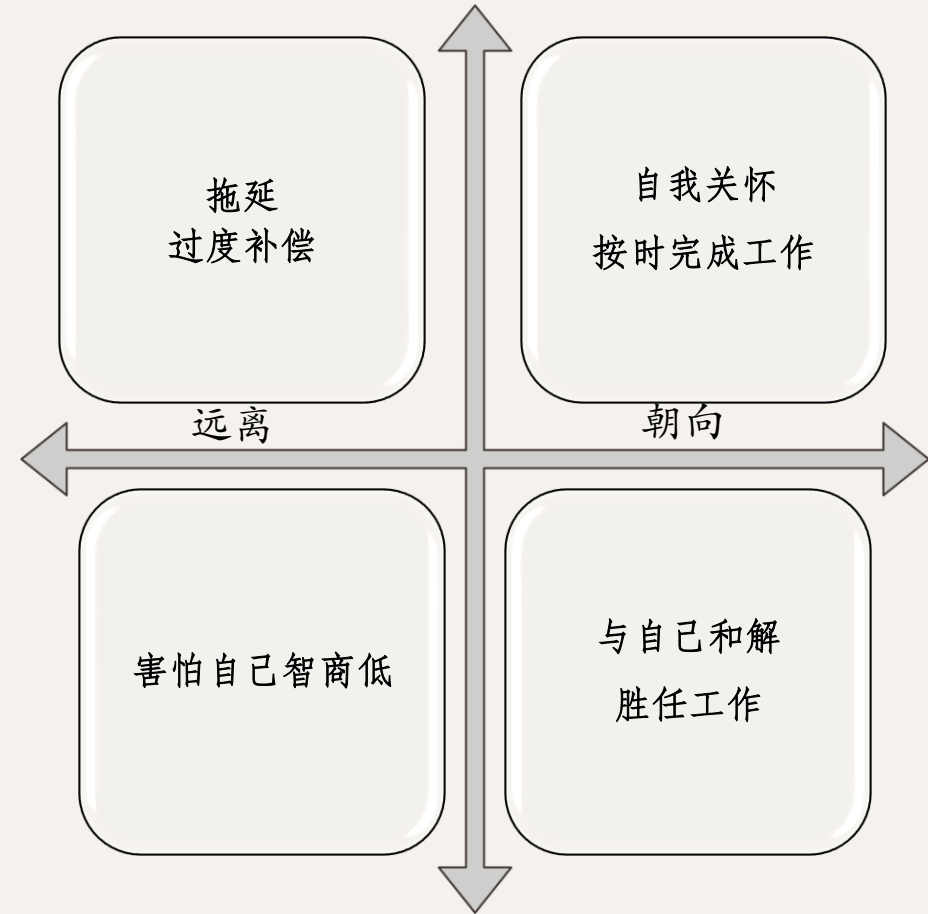
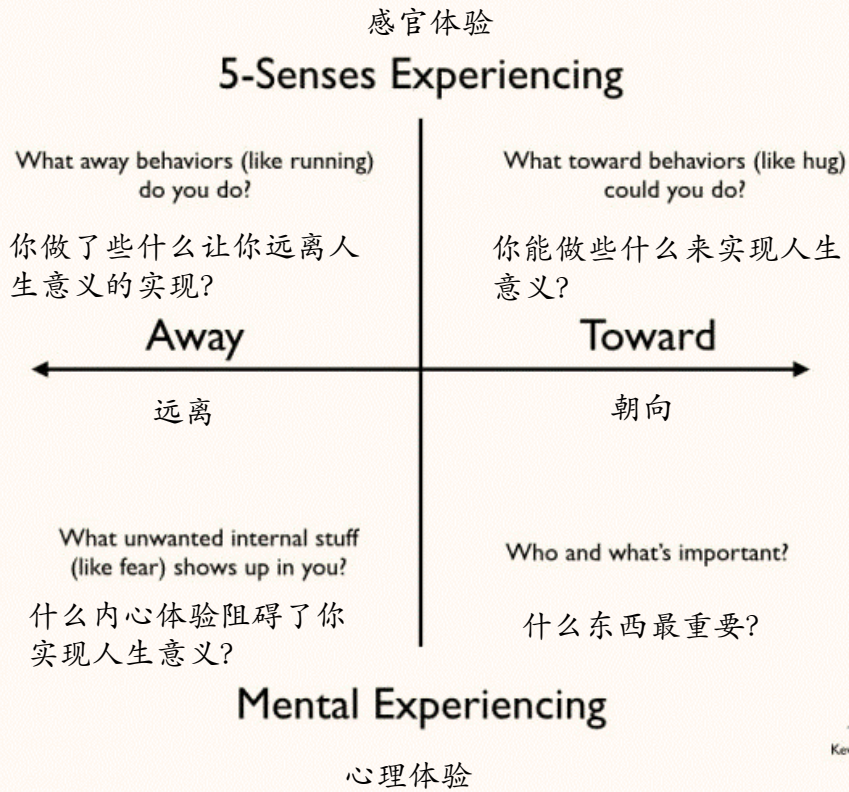
咨询过程中，阿乙表示，工作效率低下的原因是老板要求高，任务重，自己刚入职没多久，担心无法胜任工作。在咨询师的进一步询问后，阿乙说自己长期以来饱受完美主义困扰，如果一项工作没有达到她心中的标准，她就会反复做，或者拖延，最终导致没有办法按时完成任务。完美主义则来源于父母长期对她的高标准以及求学过程中的各类竞争和比较，更深层的恐惧是自己智商低。

在咨询师的询问下，阿乙说与自己和解以及胜任工作对自己非常重要。

ACT矩阵 (ACT Matrix) 举例



ACT矩阵 (ACT Matrix) 举例

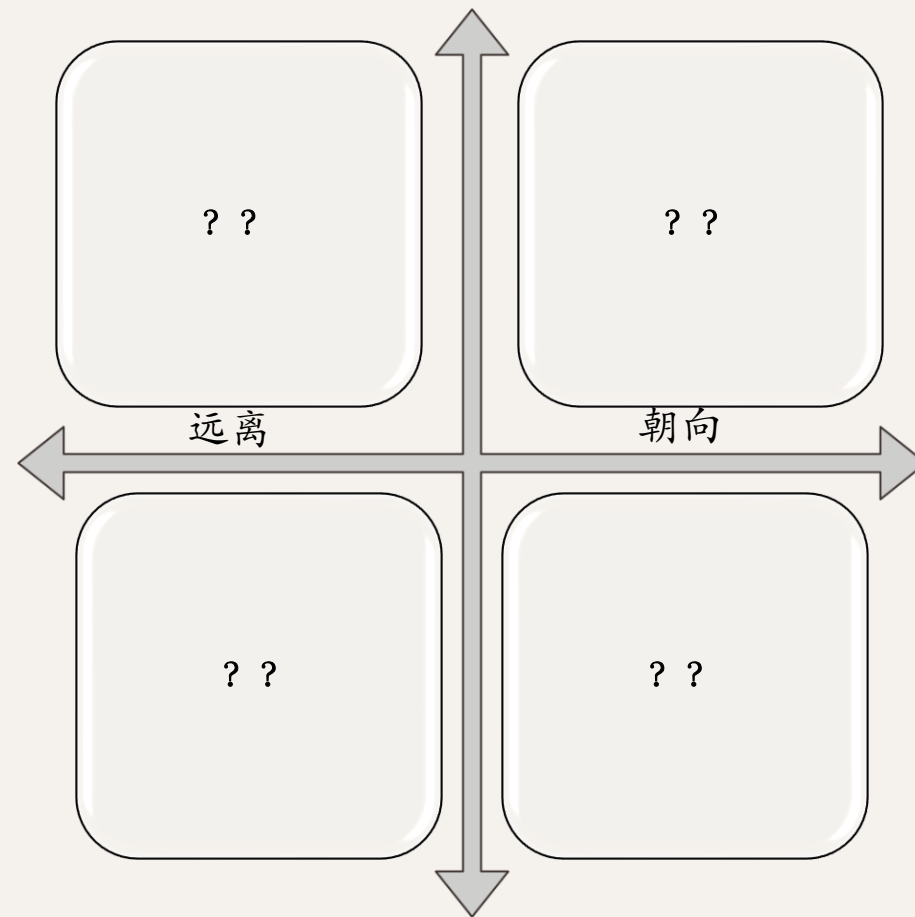
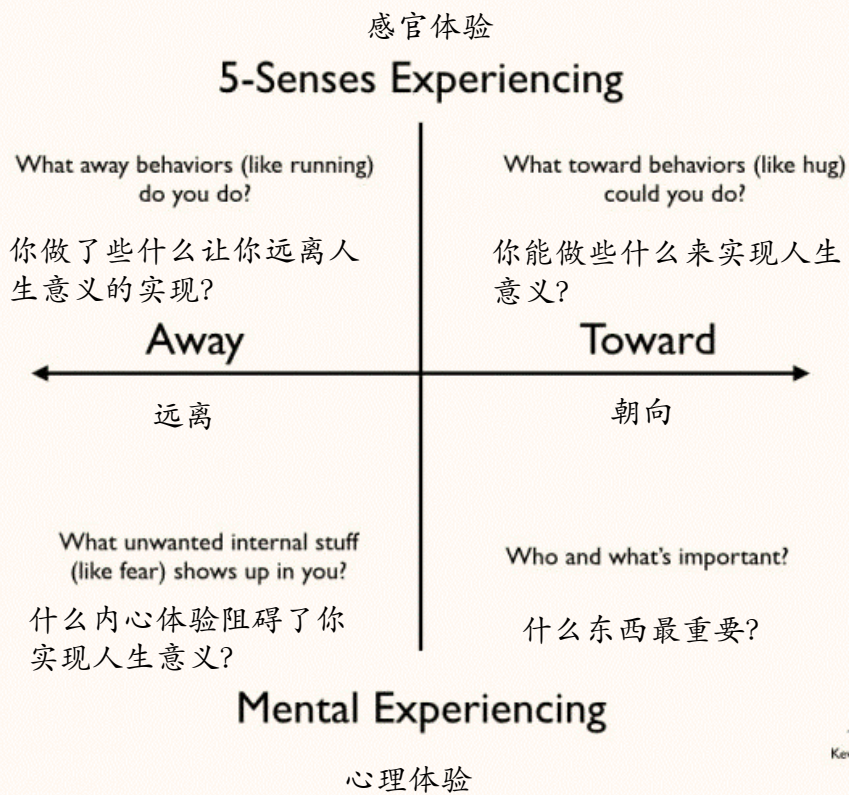


案例 三

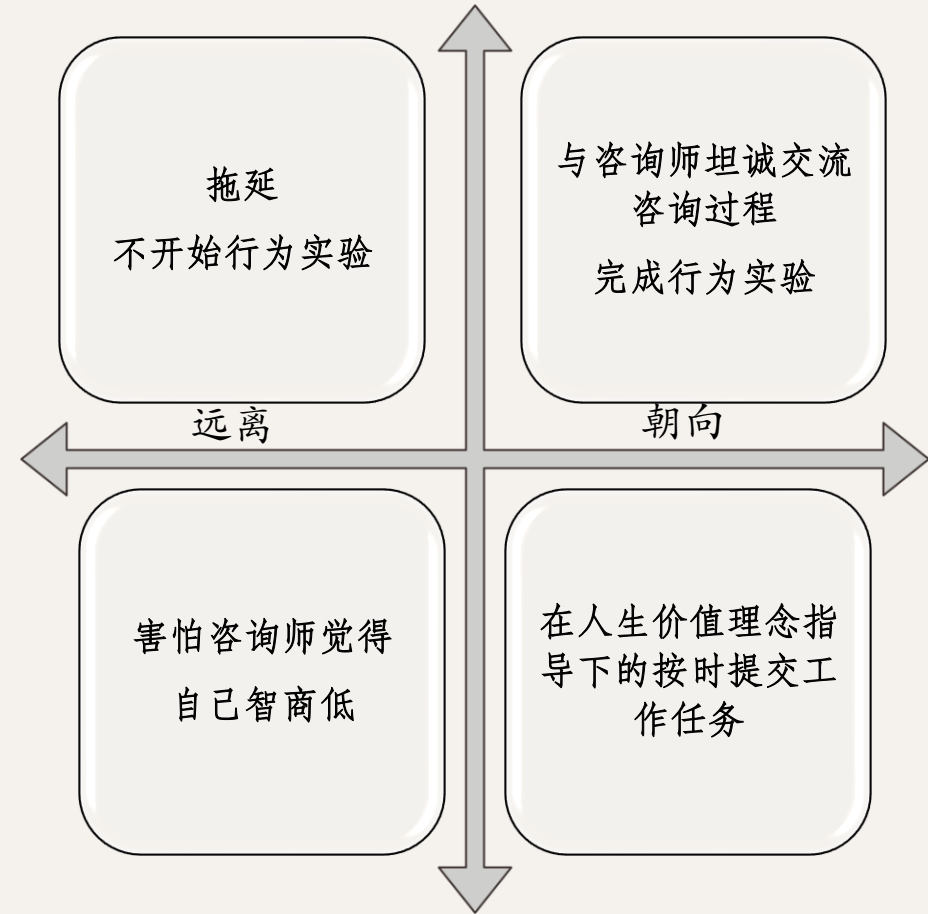
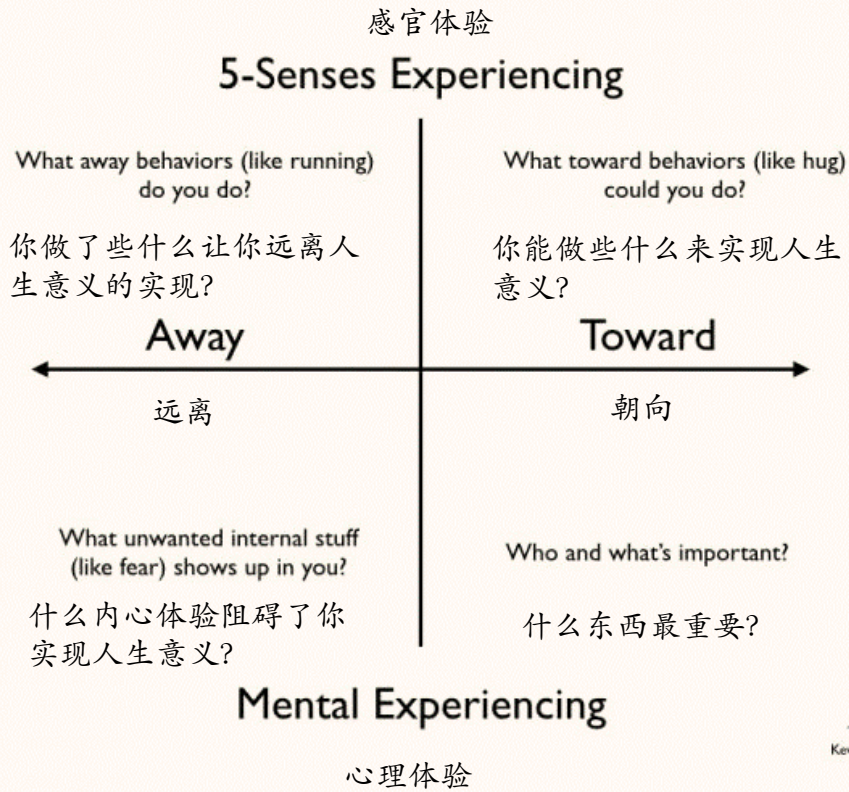
咨询师设计了一个针对完美主义的咨询方案，内容包括认知调整，情绪管理，放松练习，正念练习，解离技术，人生意义探索以及承诺行动。

咨询进行到第6次时，咨询师开始让阿乙进行承诺行动。具体来说，她需要按时提交工作任务，在她感到由完美主义带来的焦虑时，应用之前学到的一系列技巧来应对。阿乙在咨询时答应咨询师会进行这项行为实验，然而在接下来的两次咨询时，阿乙都没有完成她所答应和行为实验。咨询师在第9次咨询里提到了这个现象，阿乙表示，咨询师提出来的任务让她觉得好像是在完成一场考试，这让她想起了父母长期对她的高标准以及求学过程中的各类竞争和比较。

ACT矩阵 (ACT Matrix) 举例



ACT矩阵 (ACT Matrix) 举例



案例 三

一句话概括ACT治疗过程

明晰人生意义，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，实现人生意义。

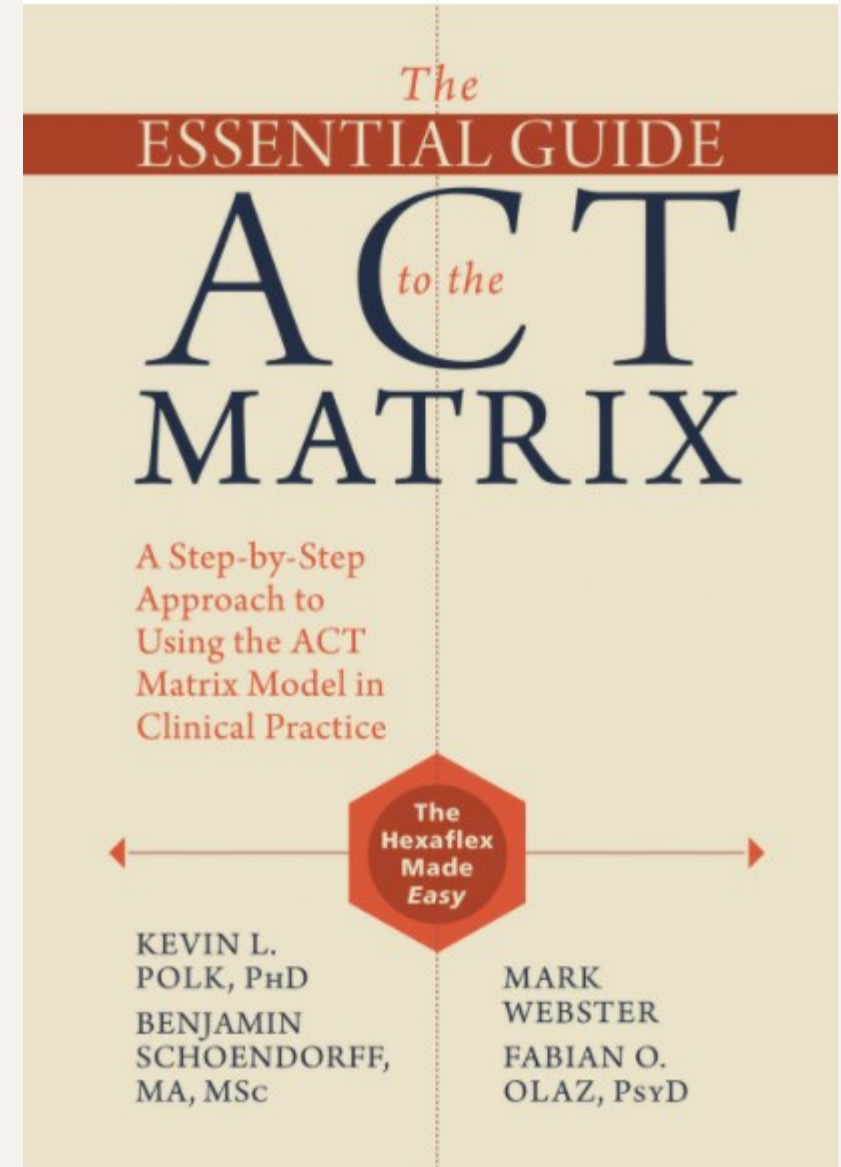
以“与自己和解以及胜任工作”价值理念下的“完成‘按时提交工作任务’行为实验”目标为例，对于“害怕咨询师觉得自己智商不行”（阻碍）的应对方式以人际过程（**interpersonal process**）原理和技术为指导，包括及时与阿乙坦诚地交流对咨询过程的感受和想法，正常化阿乙的感受和想法，提供共情和理解，鼓励阿乙勇敢尝试行为实验，走出舒适区。

要点

1. 时刻把个案概念化需要了解的信息挂在心中。
2. 询问时一定要注重细节以及深度。
3. 咨询关系也是概念化的一部分。
4. 平衡好咨询关系和收集信息。
5. ACT概念化相对较为宏观，需结合更为微观的其他流派概念化工具进行一些相关的工作。

推荐阅读

Polk, K. L., Schoendorff, B., Webster, M., & Olaz, F. O. (2016). *The essential guide to the ACT Matrix: A step-by-step approach to using the ACT Matrix model in clinical practice*. New Harbinger Publications.



本讲座的前传

2020年5月

ACHPPI系列讲座



PowerPoint 幻灯片放映 - [Introduction to ACT] - PowerPoint

接纳承诺治疗简介

Introduction to
Acceptance and Commitment Therapy

罗厚员
Ph. D. (University of Alberta)
C. Psych. (Counselling and Clinical Psychology)
Toronto, Ontario, Canada

幻灯片 第 1 张, 共 73 张

B站链接：<https://www.bilibili.com/video/BV1LT4y1u7Ne/>，B站搜索“ACHPPI-接纳承诺治疗简介”。

YouTube链接：https://www.youtube.com/watch?v=bOTz3_GHTpU，YouTube搜索“ACHPPI-接纳承诺治疗简介”。



汤圆 ACT 交流学习组



群聊人数超过 200 人
只可通过邀请进入群聊

仅限心理咨询从业者
同行或在读学生

谢谢!

互动交流时间

罗厚员 博士

加拿大安大略省注册咨询及临床心理学家 (C. Psych.)

加拿大认知行为治疗协会 (CACBT) 认证治疗师

加拿大心理学会 (CPA) 咨询心理学分会候任会长

www.drhouyuan.com



罗厚员 博士 drhouyua...

加拿大 多伦多



扫一扫上面的二维码图案，加我微信