

接纳承诺疗法（ACT）是什么？

罗厚员 博士 (Ph.D.)

注册咨询及临床心理学家 (C. Psych.)

接纳承诺疗法/接纳承诺治疗 (Acceptance and Commitment Therapy, ACT) 是目前主流的循证心理治疗方法之一。在过去数十年间，大量的科学研究发现，ACT 在帮助人们缓解痛苦及活得有意义方面非常有效果。你也许已经从家庭医生或者网上听说过，ACT 在治疗抑郁症，焦虑症，双相情感（躁狂抑郁），强迫症，惊恐障碍，思觉失调 (Psychosis)，失眠和创伤 (PTSD)，慢性疼痛，身体疾病，人生意义和人生过渡期上面非常有用。

接纳承诺疗法 (Acceptance and Commitment Therapy, ACT) 的基本原则

首先，ACT 的终极目标是帮助你活得有意义，ACT 治疗师所作的一切都是为了最终达成这个目标。

第二，ACT 特别关注你和你的各种内心体验之间的关系。比如，你过几天有一场工作面试，你感到非常焦虑。你理智上知道自己非常有资质并且对这场面试的准备也很充分，但你就是控制不住自己的焦虑。从 ACT 的角度来说，理性分析这个时候对你的作用已经不太大了，因为你已经知道你有资质来做这个工作，以及你对这场面试准备的也很好。你仍然会焦虑的原因来源于你和焦虑的关系：你在不断地与这种焦虑抗争，想要完全控制住或者消除掉它，但是又做不到。于是，你就被卡在这种焦虑里面无法动弹，导致没有多余的精力去干别的事情。ACT 会帮助你学习怎样处理与焦虑的关系，比如与焦虑和平共处或者保持距离 (ACT 里称为“接纳，正念觉知和解离”) 而不是一味地要完全消除它。最终，你可能发现那些焦虑依旧还存在，但是它们对你的负面影响变小了。换言之，你与焦虑的关系改变了，你能够与之共存而不是想方设法完全消除它，然而又做不到，于是被它缠住。因此，你也就可以做一些对你而言很重要的事情 (比如顺利完成面试)。

第三，ACT 的次数是有限的，一般来说在 8-20 次之间。大部分时间，咨询是每周一次。

第四，ACT 治疗师会和你一起探索心理困扰的成因，其中也可能会讨论你的童年经历。理解一个人的过去是怎样影响到现在是非常重要的。ACT 治疗师相对来说会更加重视此

时此刻，毕竟，仅仅理解过去并不总是会导致积极的改变。比如，你理解了为什么自己容易发脾气，这一步非常的重要，但并不见得你就能自动地改过来。

第五，ACT 治疗师会要求你在咨询中以及咨询结束后，练习一些心理技巧（比如，探索自己的人生意义，正念冥想练习等等）。在这一点上，ACT 与认知行为治疗（Cognitive Behavioral Therapy, CBT）很相似，治疗师和来访者不会仅仅只是谈话。谈话在 ACT 中依旧是极其重要的，因为找个人聊聊本身就是非常有帮助的，专业人士在交谈的过程中还会展现出理解和共情，这一切都会非常疗愈。从 ACT 的角度来说，如果想要出现更多积极的改变，很多情况下，仅仅交谈是不够的。你需要有意识地练习一些技巧，以及从行动上走出自己的舒适圈，让生活变得更有意义。

第五，ACT 治疗师会和你密切合作。这意味着 TA 们会经常询问你对咨询过程的感受和想法，确保你们在同一个频道。

接纳承诺疗法（Acceptance and Commitment Therapy, ACT）会怎么帮到你？

从 ACT 的角度来看，人类痛苦的根源之一在于人类总是希望时时刻刻都要快乐幸福。ACT 认为人们应该追求人生的意义感，而不仅仅是快乐幸福感。因为人生是充满了困难和不确定性的，如果人们非要在这样一种人生里面去追求一直快乐幸福，那么人们注定会感到非常痛苦。但是如果人们追求的是人生意义感，这个过程中人们不一定会觉得快乐和幸福，但是人们一定会觉得人生完满，有意义和没有遗憾。我们以养育后代这个事情作为例子，很多人在生孩子和带孩子的过程中，是会有很多烦恼的。但是最终，TA 们中的大多数还是会觉得，养育后代让 TA 们的人生变得更有意义，更完满，尽管这个过程中实在有太多烦心事。因此，ACT 从始至终都非常关心要如何帮你把生活过得更有意义。

ACT 认为，人类痛苦的另外一个根源之一在于，人们在面临困难的时候，会下意识地想要逃避/摆脱这种困难所带来的痛苦情绪/体验，有时候还会不惜一切代价这么做，以至于很多人生活的目的变成了逃避痛苦，而不是追求意义。比如有些人，想要做一件事，但是又担心会失败，因为失败的话就意味着自己能力不行，所以为了回避失败的痛苦，TA 们宁愿不做这件事，或者想方设法地拖延。久而久之，这些人可能会感到，TA 们的人生好像过的很局限或者无趣，但是又无力改变。因此，ACT 致力于帮助人们从追求人生意义的角度去思考问题，而不是一味地为了摆脱或者逃避痛苦的情绪/体验。对于后者，ACT 会帮助人们学习一些视角和技巧（如正念觉知，接纳等等），去更好地面对这些痛苦的情绪/体验，不让它们阻碍自己活得更有意义。

很多人通常会对“接纳”有误解，TA们认为接纳意味着坐以待毙/放弃奋斗，以及被痛苦的情绪/体验击垮。在ACT的视角里，接纳仅仅意味着允许痛苦的情绪/体验出现，不代表着你要喜欢这种情绪/体验，也不代表你要厌恶它，更不代表你已经被它击垮。ACT里会有很多视角和技巧来帮助你更好的接纳痛苦情绪/体验。此外，“接纳”也只是ACT中的一个部分，而ACT中重视人生意义的那个部分，也与“坐以待毙/放弃奋斗”截然相反。



“接纳承诺疗法 (ACT) 如何帮助你”
罗厚员 博士 (drhouyuan.com)

ACT 的治疗过程是这样的：咨询师首先会和你一起探索，什么东西对你而言很重要，我们称之为“人生意义/价值感”。然后咨询师会帮助你设定具体的目标，当目标设定完成后，你和咨询师需要找到妨碍你完成这些目标，妨碍你实现人生意义的困难/障碍是什么。对于这些困难/障碍，总体上有3种方式来处理：解决困难/障碍，接纳它们以及减轻

它们的影响。最后一步就是付诸行动，让人生变得更有意义。我们再有一个具体的例子来说明，比如说自我成长对你而言极其重要（人生意义之一），在自我成长里面有一个具体的目标是情绪变得更加稳定。而造成情绪没法稳定的困难是因为你很难忍受负面的情绪，而且容易把情绪发泄在你的伴侣朋友父母身上。处理这个问题的办法可能包括，学会冷静下来，安抚自己，更好地理解自己为什么有负面情绪，管理负面情绪，健康地表达负面情绪，更好地与朋友伴侣父母沟通等等。当你逐渐变得更能控制自己的负面情绪时，你其实就已经在实现“自我成长”这个人生意义了。

原文地址：

https://chinese.drhouyuan.com/2021/10/16/what_is_act_acceptance-and-commitment-therapy/