

# ACT 就这么简单

接纳承诺疗法简明实操手册

[澳] 罗斯·哈里斯 (Russ Harris) 著

祝卓宏 张琦 曹慧 等译



机械工业出版社  
China Machine Press

# ACT 就这么简单

接纳承诺疗法简明实操手册

[澳] 罗斯·哈里斯 (Russ Harris) ©著  
祝卓宏 张琦 曹慧 ©等译

ACT

Made Simple

An Easy-To-Read Primer on Acceptance  
and Commitment Therapy



机械工业出版社  
China Machine Press

## 图书在版编目(CIP)数据

ACT, 就这么简单! 接纳承诺疗法简明实操手册 / (澳) 罗斯·哈里斯 (Russ Harris) 著; 祝卓宏等译. —北京: 机械工业出版社, 2016.8

书名原文: ACT Made Simple: An Easy-to-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy

ISBN 978-7-111-54371-8

I. A… II. ①罗… ②祝… III. 精神疗法—手法 IV. R749.055-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第166096号

---

本书版权登记号: 图字: 01-2016-1464

Russ Harris. ACT Made Simple: An Easy-to-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy.

Copyright © 2009 by Russ Harris.

Chinese (Simplified Characters only) Trade Paperback Copyright © 2016 by China Machine Press.

This edition arranged with New Harbinger Publications through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 New Harbinger Publications 通过 Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc. 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内(不包括香港、澳门特别行政区及台湾地区)独家出版发行。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

## ACT, 就这么简单! 接纳承诺疗法简明实操手册

---

出版发行: 机械工业出版社(北京市西城区百万庄大街22号 邮政编码: 100037)

责任编辑: 朱婧璇

责任校对: 殷虹

印刷: 北京诚信伟业印刷有限公司

版次: 2016年8月第1版第1次印刷

开本: 170mm×242mm 1/16

印张: 21.25

书号: ISBN 978-7-111-54371-8

定价: 55.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 88379426 88361066

投稿热线: (010) 88379007

购书热线: (010) 68326294 88379649 68995259

读者信箱: hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问: 北京大成律师事务所 韩光/邹晓东

*Foreword*  
推荐序

令人惊讶的是，接纳承诺疗法（acceptance and commitment therapy, ACT）与心智格格不入，是反直觉的。甚至，有经验的ACT治疗师与治疗顺利的ACT来访者都能在咨询工作中与某些事情发生联系，并向前发展。紧接着，几周过去之后，他们会突然发现活力在联系中消失。因为在心理上，他们已经不知不觉地将这种联系重构为更加“常态化”但是却毫无用处的东西了。

ACT并不训练正常的心智模式，但它让你从心智的枷锁中跳出来，投入到生活中。而心智并不喜欢这样做。

这种现象恰好在一定程度上解释了为什么这种疗法已经发展了近30年，但是对于大部分心理治疗师来说还是一种新的疗法。

我们谨慎地长期致力于研究它的潜在加工过程及理论，希望它在我们迷失时能为我们指明方向。我们能够用精确的行为语言表达出“心智”意味着什么。我们用严格的行为实验考察认知解离是怎样改变认知效果的，或者接纳是如何改变情绪作用的。

这种策略的确有助于我们聚焦工作，但是给大众呈现的研究结果却相当滞后（关于ACT的第一本著作10年前才完成，也就是ACT出现近20年之后）。有关ACT的早期作品也都非常复杂。来访者从问题解决模式向正念欣赏模式转变的过程很困难。该理论解释了为什么要如此转变以及做些什么才能转变。我们已经为这些复杂且一反常态的科学解释做好了充分准备，但是有时候，有些人几乎还是不能理解他们不熟悉的行为分析领域。

庆幸的是，在那个时候，至少还有部分人对工作的核心理解得很清楚。后来，一些富有创造力的心理治疗师和作者（包括本书的作者）开始尝试寻找一些简单明了的方法来帮助他们理解这份工作。ACT自助书籍的出现进一步加速了这一进程，因为作者们学会了如何按人们能够理解的方式去写作。

现如今，ACT的文献数量十分巨大，包括大量的书籍和海量的文章。心理治疗师需要一个平台来探索这个领域。我认为他们刚刚发现它。

哈里斯具有非凡的化繁为简能力，可以用一种能让人理解的方式来呈现复杂的临床诊断思路。《ACT，就这么简单！》，这才是ACT。一看便知，本书的每一页都明白易懂。哈里斯已经花了好几年的时间来深入理解ACT的工作内容（纵然涉及关系框架理论），同时怀着诚实的心将它应用到实践中并推广给大众。本书中，他用自己的天赋将ACT模型简明化，使之条理分明。而且，他用自己在临床方面的创新能力，探索出了新的方法和方式来了解来访者的核心问题。

这是一个了不起的创新和重要贡献。另外，如果你对本书还很陌生，它将会为你打开探索ACT模型的大门。正如书名所说：ACT，就这么简单！

史蒂夫·海耶斯（Steve Hayes）

内华达大学

*The Translator's Words*  
译者序

2016年1月6日下午，我坐在开往郑州的高铁上，重新看完笔记本电脑里储存的译稿，望着窗外泛着绿色的麦田，似乎能感受到大地深处涌动的春意，内心深处也涌现出很多感想，在关系框架的神奇作用下不断展开。

十年前的那个1月，我在语境行为科学协会（ACBS）的官方网站上接触到接纳承诺疗法，注册申请成为中国唯一一名会员，那时我只是从文献中、文字中、概念中了解到接纳承诺疗法，隐隐觉得这是一种充满活力的，强调接纳、解离、正念、价值、承诺的新的治疗方法，适合中国这片东方文化的沃土。随后，我不断地通过网络学习相关知识和关系框架理论。到2009年，我邀请加拿大的杨坚博士到绵竹心理援助站为志愿者培训接纳承诺疗法，才第一次看到接纳承诺疗法的操作训练是如何开展的。2013年，我终于参加了海耶斯在悉尼举办的ACBS年会上的工作坊，见到了海耶斯夫妇、哈里斯、罗宾等接纳承诺疗法大师，这一缘分开始演绎出中国的接纳承诺疗法的发展之路。

从悉尼回国后，我开始把课题组的研究锚定在接纳承诺疗法与关系框架理论方向，所有学生都围绕这两个主题阅读文献、书籍，设计研究实验。三年下来，我们完成了心理灵活性相关评估工具的汉化和信效度检验，完成了十几项相关研究，所有研究都让我更加坚信接纳承诺疗法是一种非常适合中国文化语境的心理治疗方法，而且语言导致的心理僵化确实是心理问题的根源。2014年和2015年，我们先后邀请了杜克大学的李艳教授、加拿大的肯尼斯·冯教授、海耶斯的学生罗宾教授来京培训接纳承诺疗法。2015年7月，我参加了ACBS柏林年会，继续参加了海耶斯的中级工

作坊，再次见到了哈里斯和罗宾。在柏林ACBS大会上，我看到世界上越来越多的心理学同行在学习并推广接纳承诺疗法，而且海耶斯和ACBS同行们已经把语境心理学提升到语境行为科学的高度，这更加坚定了我在中国推广接纳承诺疗法的决心。推广接纳承诺疗法最需要一本操作性强的手册式书籍作为指导。但是，目前已经翻译的与接纳承诺疗法相关的书籍要么是畅销书籍，要么是自助书籍，虽然我们也在翻译海耶斯的专著，但是，由于写作风格比较严谨、学术性较强、语句很复杂，所以翻译进度比较慢。已经翻译出版的专业书也因为翻译原因而不容易理解，影响了读者的兴趣。

2015年年初，大苹果版权公司的周长遐老师向我推荐了哈里斯的这本书，看到此书的英文版以后，我如获至宝。此书正好能满足接纳承诺疗法在中国推广的需要。于是，我便组织学生和ACBS中国分会的专家一起翻译。由于大家都有一些基础，加上此书很通俗，所以翻译速度很快，到2015年年末，书稿审校基本完成。本书可谓是接纳承诺疗法学习的临床指导手册，海耶斯亲自为此书撰写序言，夸赞“哈里斯具有非凡的化繁为简的能力，可以用一种能让人理解的方式来呈现复杂的临床诊断思路。《ACT，就这么简单！》，这才是ACT。”本书的结构很清楚，先是概述接纳承诺疗法及其理论，然后分别叙述接纳承诺疗法核心治疗模型的六个部分。每一部分都有真实的案例咨询对话，随处可见有用的隐喻故事，经常还会见到小贴士。关键是每一部分的描述都非常生动、活泼、幽默、诙谐，有时甚至调皮。和读者开玩笑，正是哈里斯的风格。我两次参会见到他，他都穿着大格子花衬衣，随意地配一条旧牛仔裤，满头蓬松卷曲的头发，如果不知道他的背景，谁也看不出他就是大名鼎鼎的接纳承诺疗法的畅销书作家，知名的接纳承诺疗法培训师。我在悉尼参加过他的工作坊，也是非常生动，他在讲台上常常用动作表演接纳承诺疗法中的技术，让人印象深刻。

此书对学习接纳承诺疗法的中国咨询师、治疗师、精神科医师及心理

学专业学生来说，是一本非常有用的训练手册，相信此书的出版会大大推动接纳承诺疗法在中国的传播。在翻译此书的过程中，课题组的学生踊跃报名参加。其中曹静（第4章、第6章）、朱丽莎（第5章）、崔云龙（第1章）、龙红（第11章、第15章）、王分分（第10章及附录）、金美慧（第12章、第13章）、黄杏杏等同学（第2章、第3章）以及北京联合大学的张琦博士（第9章、第14章）、我的师妹曹慧博士（第7章）和我的博士后白晓宇博士（第8章）都在学习和工作之余积极参与翻译。特别是曹静和崔云龙同学还协助我组织多次讨论会，并进行最后的排版校对工作。在此，非常感谢每一位参与翻译的学生和老师，他们在翻译过程中都有很多收获和成长，大家都感到此书确实是一本实操性很强的手册。在此还要感谢首都体育大学的徐守森老师一起参与了课题组组织的审稿会，对不少地方提出了自己独到的见解，曾经有多少个夜晚，他都来到中科院心理所和大家一起逐字逐句地推敲琢磨。接纳承诺疗法虽然被哈里斯写得很简单，但翻译成汉语时还是有很多障碍，这更让我们感受到语言是人类心理问题的根源。最后感谢机械工业出版社华章公司的邹慧颖老师对本书翻译出版过程中每个环节的悉心协助。

虽然我们尽可能追求完美，但是由于翻译水平有限，很难把哈里斯的个人写作风格准确地体现出来，而且在翻译和审校过程中我们也发现，东西方文化存在难以准确对译的词句，因此还需要各位同行能够多多包涵，请各位专家在阅读本书时对于翻译不够准确或错谬之处不吝赐教，以便以后有机会再版时一一勘误。

时值新春来临之际，希望春天到来的时候，本书能够面世，带着我们的祝福送到读者的案头，让接纳承诺疗法伴着春风传播到祖国的大江南北，为中国人民的幸福梦想增添些许春意。

祝卓宏

2016年1月6日



*C o n t e n t s*

## 目录

推荐序

译者序

### 引言 这究竟是怎么一回事 / 1

为什么，为什么，为什么 / 1

那么，什么是ACT / 2

本书适合哪些读者 / 3

如何运用本书 / 3

你的角色 / 4

即刻启程 / 5

### 第1章 ACT概述 / 7

什么是“头脑” / 7

ACT的目标是什么 / 9

什么是正念 / 10

ACT的六大核心治疗过程 / 11

用隐喻概述ACT / 16

### 第2章 只是卡住了，并没有被击垮 / 24

哪里有生活，哪里就有痛苦 / 24

认知融合 / 24

经验性回避 / 30

六大核心病理过程 / 35

ACT适用于谁 / 40

### 第3章 ACT之家 / 43

ACT, 你为何姗姗来迟 / 43

功能语境主义和一把三条腿的椅子 / 44

“行为主义”：一个被误解的词 / 49

这次旅游的其余部分呢 / 51

### 第4章 投入实践 / 52

少说多做：ACT是体验性疗法 / 52

灵活六边形练习 / 56

### 第5章 ACT的开始 / 65

第一次咨询 / 65

给你的作业 / 92

接下来的咨询 / 93

### 第6章 创造性什么?! / 103

创造性无望概述 / 103

挑战常用方法 / 103

家庭作业和下次咨询 / 121

给你的作业 / 122

## 第7章 观察你的思维 / 123

- 解离概述 / 123
- 实现解离 / 124
- 解离的自助餐 / 138
- 心理教育 / 154
- 解离技术总结 / 157
- 融合和相信 / 166
- 家庭作业和下次咨询 / 167
- 给你的作业 / 169

## 第8章 开放 / 171

- 接纳概述 / 171
- 与接纳有关的词语 / 171
- 开始接纳 / 173
- “接纳”工具包 / 174
- 常见的接纳技术 / 186
- 家庭作业和下次咨询 / 196
- 给你的作业 / 197

## 第9章 活在当下 / 201

- 接触当下概述 / 201
- 和当下的时刻保持接触 / 202
- 基本的正念指导语 / 205
- 家庭作业和下次咨询 / 217
- 给你的作业 / 218

## 第10章 全然觉知 / 224

以己为景概述 / 224

体验到以己为景 / 227

放下自己 / 235

家庭作业和下次咨询 / 242

给你的作业 / 243

## 第11章 知道什么是重要的 / 244

价值概述 / 244

向价值出发 / 244

家庭作业和下次咨询 / 267

给你的作业 / 267

## 第12章 为所当为 / 269

承诺行动概述 / 269

开始承诺行动 / 269

家庭作业和下次咨询 / 284

给你的作业 / 290

## 第13章 走出困境 / 291

有效性：我们最好的朋友 / 291

克服阻抗 / 296

接纳陷入困境的状态 / 298

给你的作业 / 299

第14章 我和你 / 301

治疗关系 / 301

在你自己身上应用ACT / 308

第15章 治疗师的旅程 / 309

从生涩笨拙走向流畅灵活 / 309

我们能从前面的训练中得到什么 / 310

接下来呢 / 311

临别赠言 / 312

附录A 案例概念化简化版 / 314

附录B 资源 / 316

参考文献 / 320

译者简介 / 325

## 这究竟是怎么一回事

生活的写法是“麻烦”。

——阿尔伯特·埃利斯 ( Albert Ellis )

生活是困难。

——M.斯科特·佩克 ( M. Scott Peck )

人生常苦。

——佛陀 ( Buddha )

不幸的事总在发生！

——佚名

## 为什么，为什么，为什么

为什么幸福这么难？为什么生活这么难？为什么人类的痛苦这么多？然而，我们能够做些什么呢？接纳承诺疗法 ( acceptance and commitment therapy, ACT) 对这些问题的答案深刻且能改变生活。本书的目的在于使复杂的理论和 ACT 实践变得易于接受和有趣。如果你像我一样让一个书柜装满了大部分都未读完的学术参考书，你就会感受到本书确实是如此的吸引人和有趣。我已尽量少用专业术语，尽可能多地使用日常用语。我希望 ACT 能面向范围更广的各类专业人士，无论是教练、辅导员还是精神科护士，抑或是社工、心理学家以及所有的健康专家。

## 那么，什么是ACT

ACT 应该作为一个单词来读，而不是三个缩略字母。这样做有一个好处。那就是，ACT 的核心是行为疗法，它是关于采取行动的。可是，它与传统的行为有区别。首先，它是以价值为导向的行为。这一模型包含大量的存在主义成分。比如，在生活中你赞成什么？在你内心深处，真正重要的是什么？在你的葬礼上，你想让别人记住什么？ACT 让你在更大的蓝图下接触到对你而言真正重要的事情：你内心深处深深地渴望成为一个怎样的人，以及活在这世上短暂的一生，你想要去做什么？之后，你用这些核心价值来引导、促进和激励自己，使自己在行为方面有所转变。其次，这是有关“正念”的行动：全然地觉察，有意识地采取行动，以开放姿态接纳所有经验，全身心地投入到你正在做的每一件事情。

取名 ACT 的真实含义是：接纳那些你无法控制的，然后承诺采取那些能丰富自己生活的行动。简而言之，ACT 的目标是帮助我们开创丰富、充实且有意义的生活，同时接纳生活中那些不可避免的痛苦。ACT 通过下面这些来实现这个目标：

- :: 教授我们一些心理技术来有效地处理痛苦的想法和感受，并以此降低它们对我们的影响和作用，比如**正念技术**；
- :: 帮助我们澄清价值，也就是说帮助我们找出什么才是真正重要的和有意义的，并根据这一点来引导、激励和促进我们设立目标以及采取丰富我们生活的行动。

ACT 的理论基础是关系框架理论（relational frame theory, RFT）。RFT 是一种关于人类语言和认知的理论。已经有超过 150 篇同行评议的文章证实了该理论的相关原理。本书不会涵盖 RFT 的内容，因为它比较专业，理解

起来有一定难度。因此，本书的主要目标是欢迎你进入 ACT，简化 ACT 的主要概念，让你迅速上手。

值得庆幸的是，即便对 RFT 一无所知，你也能成为一个合格的 ACT 治疗师。打个比方来说，如果 ACT 像开车的话，那么 RFT 就是发动机工作原理。你可以成为一名出色的驾驶员而完全不用知道有关发动机的任何知识。（话虽如此，但是许多 ACT 治疗师认为理解 RFT 有助于改善临床效果。因此，如果你感兴趣，附录 B 会告诉你去哪里获得更多有关 RFT 的信息。）

## 本书适合哪些读者

本书主要是面向那些想要快速和简单地了解 ACT 理论模型的新读者。如果愿意的话，本书作为初级教材，也适合那些曾经学过 ACT，但想要快速复习相关知识点的人群。本书亦去除了其他 ACT 相关教材只注重理论且讨论过于专业的弊端，并补充了在临床应用方面的不足。在后续的章节里，我会提到这些参考书。同时，附录 B 也提供了另一些有关这方面的参考资料。

## 如何运用本书

如果你对 ACT 一无所知，我强烈建议你在使用它之前，逐章阅读整本书。因为 ACT 的六大核心过程是相互依赖的。因此，除非你对 ACT 的整个模型非常熟悉，知道它们是如何交织在一起的，否则，你可能会感到十分困惑并且有可能受到误导。

当然，只阅读是远远不够的，你还需要积极参与实践练习。毕竟，你不能仅仅通过阅读说明书来驾驶汽车，你还需要坐在驾驶室，手扶方向盘，把车真正开出去到处转转。当你打算将 ACT 应用到你的来访者中时，你也许



会比较偏爱那些有详细操作步骤的 ACT 参考书, 它会详细地教你在每次咨询中该怎么做。但是, 你也可以选择本书作为你的辅助教材。

首先, 在第 1~3 章, 我们将快速地概览 ACT 的模型和理论基础。然后, 在第 4~5 章, 我们会涉及入门的基础知识, 包括如何开展体验性治疗, 如何获取知情同意以及在咨询过程中如何结构化。在第 6~12 章, 我们将会一步一步地介绍 ACT 的六大核心过程, 并教你如何将它们运用到各类临床问题中去。每一章都强调简单化与实用性, 以便你可以立刻使用这些方法(但需要注意的是: 新手在应用之前, 应该逐章通读全书)。

在书的最后一部分, 也就是第 13~15 章, 我们将讨论范围广泛且重要的话题, 其中包括常见的治疗师陷阱, 克服改变过程中的障碍, 加强治疗师与来访者的关系, 围绕六大核心过程“曼舞”, 在日常生活中应用 ACT, 将 ACT 与其他模型进行交叉使用, ACT 治疗师何去何从等。

在前 5 章, 你会发现某些地方突然出现像下面这样的小贴士:

**小贴士** 在这一节, 你会发现一些有助于你临床实践以及避免掉入常见陷阱的小贴士。

## 你的角色

我最近听说这样一个谚语: “做你自己: 因为他人都有人做了”。在学习和实践 ACT 的过程中, 你就应该成为你自己。在我早期的 ACT 工作中, 我曾试着逐字逐句地按照参考书上所写的方法来做, 这浪费了我许多时间和精力。后来, 我又观察了史蒂夫·海耶斯和凯利·威尔逊(Kelly Wilson)这两位 ACT 奠基人是如何做的。我艰难地尝试着将他们的独特治疗风格引入到我的诊疗中, 但这对我来说并不是很有效。当我允许我做自己, 并且发展自己的风格以及培养自己的说话方式(感觉更自然、更适合我的来访者)时,