目 錄

袁序		8
蘇序		12
李序		14
劉序		16
自序		18
第 1 章	為何要學做 ACT ？	20
第 2 章	人生可以沒有苦嗎？	32
第 3 章	認識思想這個「指揮官」	42
第 4 章	ACT 為何如此重視「價值」	54
第 5 章	ACT 如何做個案概念化	60

All Rights Reserved

第 6 章 ACT 的治療目標、策略和治療關係 80

第 7 章 思想脫鉤的理念與介入手法 100

第 8 章 經驗接納的理念與介入手法 126

第 9 章 專注當下的理念與介入手法 150

第 10 章 以己為境的理念與介入手法 170

第 11 章 確立價值的理念與介入手法 194

第 12 章 承諾行動的理念與介入手法 220

第 13 章 選擇點和 ACT 矩陣 242

第 14 章 ACT 與中國文化 254

第 15 章 最後提醒及結語 262

附錄 參考文獻 268

All Rights Reserved

要進入 ACT 的人生觀，首先就要明白 ACT 如何看待生命中存在苦痛這個問題，並我們應如何面對。因為若想學做 ACT，你不能逃避思想和面對痛苦這個人生核心課題，而我會鼓勵你由自身的經歷開始。

心理治療自然是離不開痛苦的問題，案主尋求治療大多是因經歷到不同程度的心理痛苦，自己無法解脱，所以想尋求專業協助，解除煩惱和痛苦，從而再過正常的生活。

放眼世界，其實絕多數的人，不單只是案主，都應該是想追求快樂，避開痛苦的，這是人性自然的傾向和渴望。你有否同感呢？你害怕痛苦嗎？你想過快樂的人生嗎？你的行為有多少是受這些渴望所驅使的呢？我必須承認自己也是個很怕痛的人，不論是在肉身上或心靈上的，我都不願意接受和面對，最好的是一切都稱心如意，沒有困難煩惱，開開心心地過日子，但我亦很清楚這種渴望是不切實際，沒有可能的。

但在學 ACT 之前，我沒有意識到這種害怕和逃避痛苦的心態，是如何影響我的心情。**正如 ACT 所指出，拒絕和迴避痛苦不快的內在經驗，包括思想、情緒、衝動、身體反應等，通常都不會成功，反而會產生反效果**，我們花上許多精力和時間這樣做，但其實思想和情緒等的主觀經驗，並不是想除去就可以除去的，反而我們愈勉強自己的感受，愈可能會反彈，更容易陷入惡性循環之中，這都是有心理學的研究證實的。

你現在就可以檢視一下自己真實的經驗，可有上述情況：愈想控制或逃避某些負面經驗，結果愈掙扎就愈糾結，就像一個人跌落浮沙之中，愈掙扎就愈下沉得快一樣。又像你跟自己的「內心怪獸」(那些哀傷、焦慮、憤怒、

All Rights Reserved

內疚、羞愧等負面情緒，或「我不夠好」、「人生無希望」等負面思想）拔河一樣，你愈用力，對方也愈跟你對着幹，這是一場你無法可以勝出的比拼！

我們通常是怎樣逃避或抗拒痛苦經驗的呢？ACT 總結了三種常見的經驗迴避：

1. **思想上的迴避**：例如儘量迫自己不去想痛苦的事情，叫自己一定要正面思考（positive thinking），用分散注意力的方法等。

2. **情感上的迴避**：例如要自己不去感受，令自己麻木無感覺，迫自己不要激動，尋求短暫的歡樂等。

3. **行為上的迴避**：例如儘量不接觸引發痛苦的事情或情景，用打機、藥物、煙酒、毒品等來麻醉自己，拖延面對痛苦的事情等。

這些迴避痛苦的策略往往可以帶來短暫的效果，例如令你不用面對困難的處境，或說服自己一切都會變好的。這些行為其實非常吻合現代人追求舒適的意願，現代文明和科技的進步為人類帶來舒適和享樂經驗，例如安舒的環境、豐富的娛樂、極度的方便等，造成我們對痛苦和不便的容忍度愈來愈低，自然容易傾向用逃避手段來儘量減痛，令自己感覺保持良好。

你可以反思一下，當你感到痛苦時，會否也用以上某些方法來逃避呢？重點是要反問自己，到底這些逃避策略有多奏效。它們真的可以令你的痛苦消失嗎？若果可以，為何你仍需要繼續運用這些策略呢？顯而易見，這些逃避策略只能帶來短暫的效用。你可能即時感到平靜些、快樂些，但能維持多久呢？一日？一個星期？若我沒有猜錯，一段時間之後那煩惱痛苦的感覺或

All Rights Reserved

思緒又會自然浮現出來，於是你又要再做一次「逃兵」，甚至要加大力度，才能見效，但效果是永不會長久的。而且，這些逃避策略本身也會帶來新的問題，如令自己變得麻木，甚至連正面的情緒都感覺不到，或產生上癮行為，不能自拔，大大影響你的生活質素。

因此，若想做好 ACT，你需要透徹地了解逃避痛苦所帶來的代價，這自然也是案主需要明白的事情；要是缺乏這種領悟，案主很難勇敢地接納所有痛苦不快的經驗，而接納（acceptance）正是 ACT 的首要關鍵點。

All Rights Reserved

ACT 的「創造性的絕望」策略

在做 ACT 的過程中，很多初學者都會覺得，如何幫助案主意識到自己有逃避痛苦的傾向和意圖，並它帶來的問題，是做 ACT 時其中一個最大的挑戰。痛苦不快的經驗是大多數人最不想面對的，所以逃避似乎是非常合理的反應，案主不會感到有何不妥。為了解決這個難題，Dr. Steven Hayes 提出了一個很有趣的觀念和策略，稱為「創造性的絕望」(Creative hopelessness)，藉此去幫助案主面對逃避無益的事實。雖然 Dr. Hayes 曾經戲言，他有些後悔用了這個容易叫人產生誤會的名稱，但其實「創造性的絕望」是一個非常精彩的主意。在做 ACT 時我們經常會運用這策略，特別是當發現案主的逃避痛苦行為是經常性、慣性和有害時。執行這種介入手法，治療師必須對案主的困苦和掙扎抱着極深的了解和共情（empathy），一步一步去引導他看見自己的掙扎或逃避行為是無望的（hopeless），然後才建議他考慮其他更為可行和有效的做法，去處理困苦經驗。

一般而言。治療師可運用以下的五個步驟去執行「創造性的絕望」的策略：

1. 痛苦的經驗

先詢問案主相關的困苦經驗，特別是他內心的痛苦感受、情緒和掙扎，以及這些痛苦對他的影響。「我很想多些了解你的困擾、內心的掙扎，這個問題導致你出現什麼負面情緒和想法？對你有多大的影響？」

All Rights Reserved

2. 控制的手段

詢問案主他曾經試圖用什麼方法去減低或控制這些內心的痛苦感受和負面思想。儘量鼓勵案主列出各種曾試過的方法，然後一起檢視這些方法是否能有效地減少或除去他的痛苦經驗。重要的是提醒案主，這些方法短期內可能有幫助，但長期來說真的有用嗎？如果真的有用，他為什麼現在仍然因感到困擾而尋求心理輔導或治療呢？

3. 逃避的代價

這些控制或逃避痛苦經驗的方法，有否任何代價？例如因逃避而造成拖延，令工作不能完成；或因逃避而產生上癮的行為，如用飲酒來試圖忘記失戀的痛苦，結果變成酗酒問題。

4. 慈心的對待

詢問及關心案主此刻的感受。因要面對自己逃避痛苦的行為，一點也不容易，可能會帶來更多痛苦感受，或覺得自己很無用，所以治療師需要帶着極大的慈心和同理心去看待案主。

5. 全新的角度

如果案主了解到逃避或控制的行為會為自己帶來更多困擾和問題，邀請他考慮試用治療師建議的新方法去處理內心的痛苦，就是敞開自己，接納這些痛苦經驗的存在，學習與它建立新的關係，可能是比較有效的應對方法。

All Rights Reserved

很多時，治療師要做 ACT 這個介入，並不簡單，因這不單純是技巧和方法的問題，而是關乎你本身對人生苦痛或苦難抱有的基本信念。若果你自己都對痛苦這個課題很想逃避，不想面對的話，自然很難幫助案主做到以上的改變。因此，ACT 強調的是治療師本身要披戴 ACT 的精神（embody ACT），深化對 ACT 的認知，做到表裏一致，不能說一套但自己卻做另一套，缺乏真誠是做 ACT 的大忌。

All Rights Reserved

治療師直面苦痛

我的人生已過了大半，也曾經歷過人生大小不同的痛苦，例如至親的離世，那種椎心之痛，非筆墨可以形容。其實，放眼世界，無數的人活在水深火熱之中——戰爭中的難民、孤苦無依者、活在貧窮中的、身患重病、甚至連自理能力都缺乏的，人間的苦難實在太多太多。就是在治療室中，我們也見證不少案主的痛苦經歷，有時也難免產生極深的無助感，甚至想逃避去觸碰他們的苦痛，怕自己的心情也會被拖下去。

正因如此，治療師對痛苦的理解和接納，會大大影響他對案主的態度和立場；只有勇敢地承認和面對苦痛的事實，才會願意用心靈去觸碰，而不是迴避案主的傷痛。例如，容許案主在你面前痛哭，不用即時安慰（表面的安慰可能只是希望停止案主哭泣）。也許容許自己也受案主的痛苦影響，甚至與他同哭，並不視為一件尷尬或不好的事情，反而是人性的表現，可以是一個很美麗的經歷。

All Rights Reserved

第 3 章

認識思想這個「指揮官」

案主的心智或思想是如何帶領他走入困境，

而他可能是毫不知情，不知不覺的。

All Rights Reserved

要做好 ACT，第一是要深切明白苦痛是人生不可避免的一部分，逃避只會帶來更多煩惱，而這也正是許多案主的問題。另一個你需要認真對待的，就是認識到我們的頭腦或心智（mind）所製造的思想。因大多數案主的心理困擾都是與他們的思想和信念脱不了關係，而 ACT 針對這方面作了極多深入的研究，也是治療的重點之一。

讓我們再次用自身的經驗來認識這個思想或心智的課題。你可有試過遇上一些煩惱或不快事件時，會在心中不停地想着這些煩惱，就像你的腦袋被這個問題吸了進去一樣，不停反覆思考，像不受自己控制；可能是嘗試發掘原由（「為什麼？」），或想尋找解決方法（「要怎辦？」），或擔心可怕後果（「怎了結？」），因而不能集中精神去處理其他事情，心情也大受影響，出現如抑鬱、焦慮、憤怒、內疚等負面情緒。你覺得自己為何會這樣？這種思考模式對你益處多還是壞處多呢？

其實，我自己正是這樣的一個人，所以如果你也是這樣，我們就是同坐一條船了。我的性格比較內向，習慣用腦袋去思考許多問題，以為想通了就會好，就能解開心結。特別是在不開心的時候，更依賴這種手法，有時整天甚或整個星期，都陷入沉思之中，對心情和生活有極壞的影響；但我從來不知怎樣去改變這種不健康的思維模式，直至學了 ACT 才明白箇中的道理。

在病態心理學的研究中，我們發現抑鬱症的病人通常有一個明顯的特徵，就是他們容易有這種負面沉思（negative rumination）的習慣。特別當他們心情低落時，很自然會不斷地想着不開心的事情，結果造成更大的困擾。因此，治療抑鬱症的一個重點，正是幫助病人覺察這種思想模式，學習用心理技巧減少這壞習慣，對改善抑鬱情緒非常重要。靜觀治療和 ACT 就是最

All Rights Reserved

有效改善負面沉思的手法。

Dr. Steven Hayes 是一位非常認真的學者，他為了透徹了解心理問題的基本原因，用了十年時間去研究人類思維的本質和特徵，創造了一套理論——Relational Frame Theory（簡稱 RFT，關係框架理論）（Hayes & Sanford, 2014；Törneke, 2010）去解釋思維的結構和運作（有興趣的話可參考本章結尾對 RFT 的簡介）。Dr. Hayes 指出，陷入自己的想法之中，往往是心理困擾的主因。因此，ACT 治療非常重視幫助案主了解這點，並學習讓自己和困擾的思想保持健康的距離，明白「我不是我的想法」的道理。

All Rights Reserved