

基于接纳承诺疗法的一例大学生 反刍思维心理咨询案例报告

刘 芳

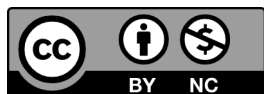
云南师范大学心理健康教育咨询中心，昆明

摘 要 | 本文探讨一例运用接纳承诺疗法干预大四女生反刍思维的案例。经过五次咨询，来访者在反刍思维、经验性回避和认知融合水平方面均得到改善。本案例表明接纳承诺疗法运用于反刍思维具有积极的效果。

关键词 | 反刍思维；接纳承诺疗法；咨询案例

Copyright © 2025 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



反刍思维最早由 Nolen-Hoeksema 提出，是指个体在遭遇负面事件或压力情境后，不断回顾事件的前因后果，以及自己糟糕的表现^[1]。这种思考方式往往包括对已发生事件的持续反思和对未来可能负面结果的焦虑。与正常的反思和回忆不同，反刍思维往往在无意识的情况下发生，它可能使个体陷入一个消极的思维漩涡，难以专注于当下，干扰个体的日常生活^[2]。

接纳与承诺疗法（Acceptance and Commitment Therapy, ACT）是第三波认知行为疗法中的代表之一，由美国心理学家史蒂文·C. 海斯于 20 世纪 80 年代创立。其目标是提升个体基于正念和价值采取行动的能力，其中接纳、认知解离、觉察当下等技术，与反刍思维的发生机制契合，可以有效降低反刍思维的程度^[3]。

1 个案情况

1.1 个案基本信息

小 Y，女，22 岁，某高校大四学生。小 Y 的父母在她年幼时就外出打工，因此她从小与奶奶生活在一起。学业成绩较为优秀，性格内向，从小在同龄人中表现得较为孤独和被动，习惯当“小透明”。缺乏安全感，

使得她在建立和维持亲密关系方面面临挑战。

1.2 主诉

最近与交往半年的男朋友之间争执增多，自己会习惯性道歉，反思自己哪里做得不好，陷入负性思维的循环，对于未来的相处感到迷茫，既不敢走得太近，也担心失去这段关系。

1.3 个人成长史

小Y来自一个四口之家，家庭结构完整，有一个比自己小五岁的弟弟。自两岁起，父母外出务工，小Y留在老家由奶奶抚养。直到十四岁，父母返乡，小Y重新与父母同住，却发现自己难以融入家庭。母亲以打压式教育为主，几乎从未给予小Y肯定和鼓励，而是经常批评和指责。随着与父母共同生活，原本成绩优异的小Y出现了明显的成绩下滑。在家中，她习惯于将自己隐藏起来，避免成为注意的焦点，有强烈的压抑感和孤独感。与小Y不同的是，弟弟一直在父母身边长大，小Y与之关系较为疏远。

1.4 第一印象

中等身高，偏瘦，齐肩短发，衣着简洁朴素。见到咨询师时很有礼貌，但有些拘谨，身体略微蜷缩。思维连贯，语言表达较为流畅。

1.5 问题评估

小Y的主要表现为反复思考自己在人际交往中的行为表现，且为此感到烦恼。综合其相关因素，本人及家庭成员无精神疾病史，来访者对自身的行为状态有自知力，求助意愿强烈。根据精神活动正常与异常三原则判断，可排除精神病性，属于一般心理问题，且在学校心理咨询服务范围内。根据来访者表述，选取对应症状量表测评，结果显示：反刍思维量表（RRS）64分，接纳与行动问卷第二版（AAQ-II）得分为40分，认知融合问卷（CFQ）得分为48分，表明小Y的反刍思维、经验性回避和认知融合水平较高。

2 咨询方案

2.1 理论依据

ACT起源于行为分析，以“关系框架理论”为基础。该理论认为心理事件是个体与具体情境持续不断相互作用的结果。ACT的心理病理模型总结为六大问题，包括经验性回避、认知融合、僵化的注意、远离价值、无效行动以及与自我概念的融合。ACT通过接触当下、接纳、以己为景、明确价值、承诺行动，帮助来访者集中和引导内在资源，朝着他们的目标和愿景前进，增强心理灵活性，同时有效地处理那些如影随形的痛苦^[4]。

2.2 个案概念化

小Y由于长期的留守经历和母亲的打压式教育，导致她在面对消极情绪和心理困扰时缺乏灵活性。

她难以接纳自己的感受和想法,而是倾向于逃避或压抑它们,这与ACT中提到的经验性回避有关。随之而来的是,小Y会与自己的消极思维融合,例如“我不值得被喜欢”“我做得还不够好”。她对自己的评价和感受是认同和卷入其中的,这些认知继而支配行动,反刍思维就是注意力(内隐行为)被持续支配的表现。同时,小Y经常处于过去的回忆或对未来的担忧中而难以活在当下,导致她在恋爱关系中不敢投入太多感情,患得患失,在人际关系中存在一定的社交隔离。这种脱离当下的状态可能影响她对当前情境的应对能力。此外,小Y可能由于缺乏清晰的价值观和生活目标,而难以采取行动去实现这些目标。她在行动上犹豫不决,或者采取与自己的价值观不一致的做法(外显行为)。

对于小Y的帮助重点是帮助她学会接纳自己的感受和想法,而不是逃避或压抑它们。学会与自己的思维保持距离,减少认知融合,从而减少反刍思维。帮助小Y发展出观察性自我,从而能够更好地观察和理解自己的思维和情感。通过正念等技术,帮助小Y将注意力集中在当前的体验上,减少对过去和未来的担忧。进一步帮助小Y明确自己的价值观和生活目标,从而为她的行为提供方向。

2.3 咨询目标

小Y希望通过心理咨询摆脱情绪内耗的现状,更好地进行自我接纳。经商议,咨询师和小Y共同确定以下咨询目标:

短期目标:观察自己经常出现的想法和感受,接纳它们的存在,学习两到三种认知解离的方法,降低思维反刍的发生强度。

长期目标:探索内在价值,以此为基点发起能够提高生活质量的行为,从而提升心理健康水平。

3 咨询过程

3.1 第一次咨询:收集资料,介绍ACT,确立咨询目标

咨询师首先阐明咨询设置,解释保密原则并签订知情同意书。了解小Y对于心理咨询的期望以及以往是否有过心理咨询的经历。通过开放式问题,让小Y分享她的成长经历、家庭背景以及与男朋友的关系。询问小Y对自己情绪和行为模式的观察,特别是她在感到不安或与男朋友争执时的反应,了解到小Y最常出现的情绪为失落、恐惧以及羞耻感。在谈话过程中,咨询师始终带着开放、尊重与好奇的态度,给予小Y全身心的关注,通过倾听、同理和肯定,建立相对安全、接纳的环境,让小Y感到被理解和尊重。其次,咨询师向小Y介绍ACT的基本理念和两个核心概念:经验性回避和认知融合,并解释这两个概念如何与小Y的个人经历相关联。最后,根据小Y的需求和ACT的原则,共同制定短期和长期咨询目标。

3.2 第二次咨询:注意头脑的想法,练习认知解离

咨询师首先向小Y提出问题:“如果我们可以听见你的头脑说话,那当它竭尽全力让你绝望时,它会对你说什么?”小Y的回答是:“你再怎么努力都没有用,你还是会回到孤独且不被爱的状态。”咨询师接着询问:“当你被这个想法‘钩住’时,你和男朋友的相处会有什么不同的表现?”小Y回答:

“一方面，我会感到害怕，想要放慢脚步，如果关系过于亲密，我会担心失去时的痛苦；另一方面，发生争执时，我会陷入沉默，没有力量去争辩，过一段时间我可能会主动道歉。”

咨询师通过“穴居人头脑”的隐喻，向小Y解释了大脑的进化之路：“我们的头脑会随时进行评判、沉湎于过去、担心未来、发现问题、把我们与他人进行比较，它的首要任务是保护我们。然而，当我们被这些想法“钩住”时，痛苦就会持续下去。因此，我们需要学习新的技术与这些想法脱钩。”随后，咨询师带领小Y练习了“把手比作想法和感受”的认知解离方法。结束后，小Y表示练习让自己平静了很多。咨询师给小Y布置任务：在接下来的一周里，尝试去注意“头脑批判家”经常在说些什么，将这些内容记录在卡片上，以卡片代替手来进行认知解离的练习。

3.3 第三次咨询：接纳的“3A”，为痛苦的感受腾出空间

小Y反馈在过去一周里，自己做了几次“推开卡”的练习，当意识到头脑冒出的念头是一个想法而不代表事实时，自己放松了许多。然而，某些事情发生时，痛苦的感受还是不可避免地会出现。因此，在完成“与想法脱钩”后，需要进一步学习和练习“与感受脱钩”的方法。

咨询师向小Y介绍了接纳感受的“3A”模式，即承认、允许、接待，并进行了接纳情绪的练习，以“担忧”为例：

咨询师：请你放松地靠在沙发上，闭上眼睛，像好奇的孩子一样去感受一下“担忧”这个感受。如果它有形状，会是什么样子的……它在你身体的什么部位……带着好奇去观察……它是什么颜色……是轻是重……是活动的还是静止的……质地是什么……温度如何？

来访者：它像是一团浓雾……轮廓不规则……是灰色的……在我胸腔的部位最为强烈……它有些重……在上下翻滚着……热热的感觉。

咨询师：现在尝试将呼吸带入……想象你的呼吸来到“担忧”感受的周围并且环绕着它……为它腾出更多空间……给它扩容……你不必喜欢它……只是允许它在胸腔有一个位置……继续带入呼吸……感受它的变化，即使没有变化也没有关系……把一只手放到你的胸腔上，试着温柔地对待它……注意到有什么不同了吗？

来访者：我感到这一团雾变淡、变小了，它慢慢安静了下来……

随后，小Y反馈自己感到轻松了很多。咨询师建议小Y在接下来的一周里，留意自己经常在与什么感受抗争，尝试练习“观察，呼吸，扩容”，就像此次咨询做过的这样，但不要试图去驱散那些情绪，而是允许它们的存在。

3.4 第四次咨询：探索内在价值，承诺小步行动

小Y表示上周大部分时间状态都不错，但前两天和同学发生了误会，虽然已经解释清楚，但还是感到闷闷不乐，会不时回想事情的经过，不知道该怎么走出来。咨询师解释说：“我们可以通过接纳情绪去缓解痛苦和反刍思维，但真正能让我们朝向有意义的人生的是去做价值引领的行动。”咨询师请小Y想象一下：“一年之后，回想今天遇到的种种困难，你已经用最好的方式处理好了，表现得如你内心想要成为的那个样子。你在应对困难时是如何对待自己的？你是依靠什么样的特质去行动的？”小Y思考

良久，回复咨询师是“爱自己”和“勇敢探索”。咨询师肯定小Y能坚持来做心理咨询，就已经在勇敢探索的路上了。咨询师继续提问：“那在接下来的一天中，朝着爱自己的方向，你能做出的最细微、最容易实现的一小步行动是什么呢？”小Y想到“可以骑上电动车在校园里逛一逛，拍一些照片，再给自己买一块美味的小蛋糕”。咨询师鼓励小Y，每天都可以尝试用一小步行动去“爱自己”。

3.5 第五次咨询：带着“问题”灵活行动，总结并结束咨询

小Y反馈近期开始阅读一本有趣的心理学书籍，与同学组队参与了学院活动，生活充实了很多。在近期与男友的相处中，她开始观察自己的反应模式，出现分歧时不再是立即道歉或逃避，虽然内心还是会感到不安，但她开始尝试表达自己的感受和需求，同时也尽量去倾听对方的观点。咨询师对小Y的尝试给予肯定，并鼓励小Y将这些小步行动视为自我照顾和自我价值的实践。

在咨询的最后阶段，咨询师和小Y一起回顾了咨询进展和学习到的技巧。咨询师强调，尽管小Y已经取得了很大进步，但在日常生活中可能仍然会遇到挑战和困难。然而，我们无须等到“问题”消失，也不需要任其控制自身的行为，依然可以灵活地朝向价值行动。

4 咨询效果

经过五次咨询，小Y在多个方面表现出了积极的变化。她在学业和社交活动中的参与度有所提高，开始尝试新的事物。在维持亲密关系方面的自信心有所提升，对未来的关系发展也更加乐观。生活中能够通过正念练习更好地接纳自己的感受和想法，随之减少了负性思维的循环，行动上更加符合自己的价值观，学会在生活的细微处关爱自我。

通过对比咨询前后的问卷测量结果，反刍思维量表（RRS）得分从64分降至46分，显示小Y的反刍思维模式得到了有效缓解。接纳与行动问卷第二版（AAQ-II）得分从40分降至24分，认知融合问卷（CFQ）得分从48分降至29分，表明小Y在经验性回避和认知融合水平方面也有所改善。

5 反思与启示

首先，每个个体的生活经历和心理需求都是独特的，因此咨询计划需要根据个体的具体情况进行调整。父母是儿童情感支持的重要来源^[5]，童年由他人养育的个体可能会经历更多负性事件^[6]。在外界情感支撑匮乏的情况下，个体难以应对，因此容易陷入反复思考与内心冲突中，无法很好地关注当下，进而出现反刍模式^[7]，增加社交回避行为^[8]。本案例中，咨询师根据小Y的个人成长经历，了解其头脑中消极想法的来源，进而设计个性化的咨询方案。正念练习增强了小Y对当下的自我认识，基于自我觉察带来的认知改变对减轻反刍思维具有积极影响^[9]。

其次，明确个人的价值观对于指导行为和提高生活质量至关重要。当个体能够觉察当下，把注意力放在已有的生活之中，而不是反复思考过去或担忧未来时，也能够更好地发挥接纳与解离的效果^[10]。在小Y的案例中，通过探索和明确价值观，她能够更有方向地采取行动，改善人际关系和情绪状态。

此外，ACT咨询中常见的陷阱是：如果来访者在咨询室中发现痛苦的感受减少了，痛苦的想法消失了，会异常兴奋。然而回到现实生活中，过去的消极感受和负面想法可能再次出现。因此，不要“强

化回避”，需要让来访者理解，“情绪很重要，我们不要试图忽略或清除它们，而是把它们作为向内探索的资源 and 指南”。

本案例仍存在一些不足之处：在咨询过程中，虽然重点关注了小Y在恋爱中的个人感受和行为模式，但可能未能充分拓展到更广泛的社会支持网络，例如朋友和同学的关系。在未来的咨询中，可以考虑将社会支持网络的构建作为干预的一部分，以增强小Y的社会资源和应对能力。由于咨询周期的限制，未能对小Y进行长期跟踪，这限制了对咨询效果长期影响的评估。未来的咨询可以考虑建立长期的跟踪机制，以监测小Y的心理健康状况，并在需要时提供进一步的支持。

参考文献

- [1] Nolen-Hoeksema S. Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes [J]. *Journal of Abnormal Psychology*, 1991, 100 (4): 569–582.
- [2] Conway M, Csank PA, Holm S L, et al. On assessing individual differences in rumination on sadness [J]. *Journal of Personality Assessment*, 2000, 75 (3): 404–425.
- [3] Ledari R B, Masjedi A, Bakhtyari M, et al. A comparison between the effectiveness of acceptance and commitment treatment and behavioral activation treatment for depression on symptoms severity and rumination among patients with treatment-resistant depression [J], 2018.
- [4] 路斯·哈里斯. ACT就这么简单——接纳承诺疗法简明实操手册（原书第2版）[M]. 王静，等译. 北京：机械工业出版社，2022.
- [5] Liu Q, Pan H, Huang Y, et al. Left-Behind Status and Bullying in Chinese Rural Children: The Roles of Parental Supervision and Support and Friends in Puppy Love [J]. *Journal of Interpersonal Violence*, 2022, 37 (5–6): 2729–2750.
- [6] Zhang X, Hong H, Hou W, et al. A prospective study of peer victimization and depressive symptoms among left-behind children in rural China: the mediating effect of stressful life events [J]. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 2022, 16 (1): 56.
- [7] Birmachu A M, Heidelberger L, Klem J. Rumination and perceived social support from significant others interact to predict eating disorder attitudes and behaviors in university students [J]. *Journal of American College Health*, 2021, 69 (5): 488–494.
- [8] Kashdan T B, Roberts J E. Social anxiety, depressive symptoms, and post-event rumination: affective consequences and social contextual influences [J]. *Journal of Anxiety Disorders*, 2007, 21 (3): 284–301.
- [9] Dimidjian S, Beck A, Felder J N, et al. Web-based Mindfulness-based Cognitive Therapy for reducing residual depressive symptoms: An open trial and quasi-experimental comparison to propensity score matched controls [J]. *Behaviour Research and Therapy*, 2014 (63): 83–89.
- [10] 赖雄，陈盈，何厚建，等. 接纳承诺疗法灵活六边形解读 [J]. *医学与哲学*, 2018, 39 (12): 64–66.

Exploring the Psychological Intervention Path of Acceptance and Commitment Therapy Applied to Undergraduates' Rumination

Liu Fang

Mental Health Education Counseling Center, Yunnan Normal University, Kunming

Abstract: This article explores a case of using Acceptance and Commitment Therapy (ACT) to intervene in rumination thinking in a senior female student of university. After five consultations, the consultee's rumination thinking, experiential avoidance, and cognitive integration levels were all improved. This case demonstrates that Acceptance and Commitment Therapy has a positive effect on rumination thinking.

Key words: Rumination; Acceptance and Commitment Therapy; Consulting case