

## 影视文学语境下的接纳承诺疗法

——以《武林外传》人物特点为例

何厚建<sup>1</sup> 胡茂荣<sup>2</sup> 乐发国<sup>1</sup>

1. 重庆医科大学附属璧山医院睡眠心理中心，重庆；

2. 南昌大学第一附属医院心身医学科，南昌

**摘要** | 情景喜剧《武林外传》的人物角色性格独特，形象鲜明，已经成为一代人的记忆。从接纳承诺疗法心理病理模型视角来看，这些角色的性格特征都具有一定的病态特征。这些存在于普通人身上的特征，让《武林外传》更容易让观众共情。本文基于心理疗法的角度探讨《武林外传》人物角色特点，促进接纳承诺疗法的认知。

**关键词** | 接纳承诺疗法；《武林外传》；性格特征

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/>



### 1 背景

接纳承诺疗法在国内发展多年，从临床疾病治疗（何厚建，胡茂荣，2018），到身心健康问题预防，再到司法改造实践（刘蕊等，2022），相关应用研究范围越来越广。然而，接纳承诺疗法中的一些概念仍然较为生僻，导致运用过程中需要花费大量时间去解释说明。因此，如何通过通俗易懂的方式去解释说明相关概念显得尤为重要。本研究通过大众喜闻乐见的情景喜剧中的人物角色去解释相关概念，可以极大促进接纳承诺疗法相关概念的理解，更好地促进其应用实践。

情景喜剧《武林外传》以其内容幽默、人物形象丰满、贴近生活等特点而风靡一时，倍受欢迎。各个角色的形象经常浮现脑海，让人忍俊不禁，甚至还会下意识地说出人物角色的口头禅。这些角色都有其独特的性格特征，让人在观看之时，既哀其不幸，又怒其不争。正是因为这些特点是很多人身上都存在的，所以在观看之时，才有如此强烈的代入感。同时，由于这些特征与接纳承诺疗法心理病理模型中

基金项目：国家自然科学基金（81960261，82071492）；璧山区科学技术局社会民生领域科技计划项目（BSKJ2022056）。

通讯作者：何厚建，男，中级心理治疗师，研究方向：心理咨询与治疗。

文章引用：何厚建，胡茂荣，乐发国. (2025). 影视文学语境下的接纳承诺疗法——以《武林外传》人物特点为例. *心理咨询理论与实践*, 7(4), 192–197.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0704022>

的相应内容具有映射关系，这种代入感可以为理解接纳承诺疗法中的概念提供极大便利。基于此，本文基于《武林外传》人物形象特点，尝试从影视文化的角度去解读接纳承诺疗法心理病理模型，既为增强对接纳承诺疗法相关概念的理解，也可更加深入地认识文艺创作过程中人物角色的塑造。

## 2 接纳承诺疗法心理病理模型

接纳承诺疗法认为，个体之所以会出现心理障碍，是因为心理不灵活。根据关系框架理论和功能语境主义的理论，提出了心理僵化的六边形模型（张琦 等，2012；任志洪 等，2019）。如图 1 所示。

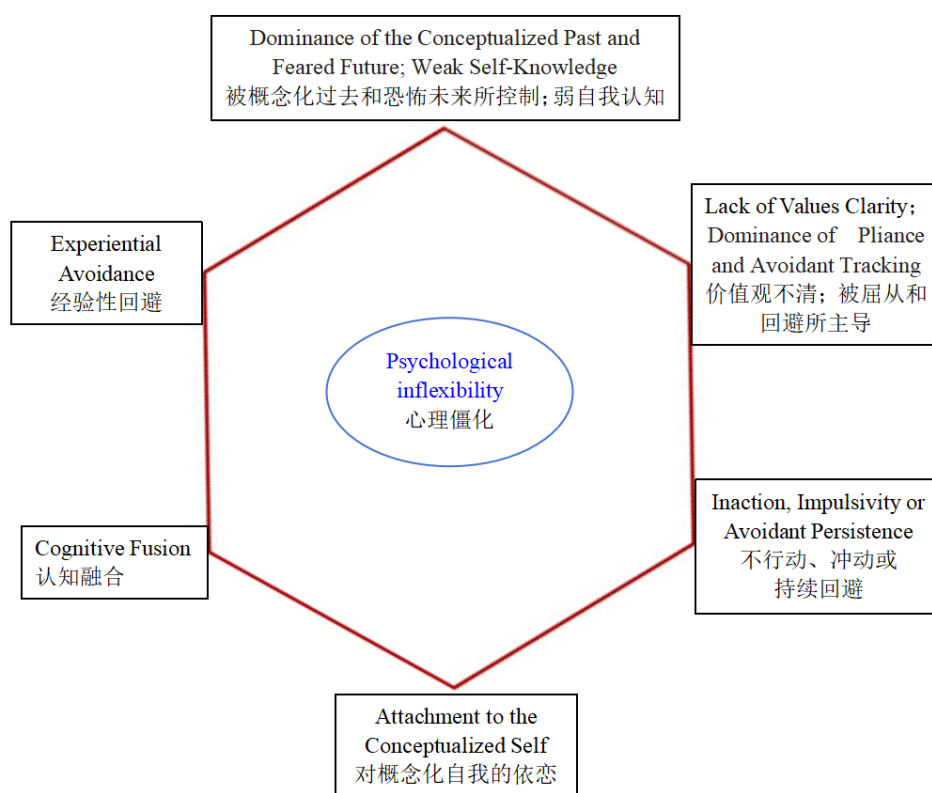


图 1 ACT 心理病理模型

Figure 1 An ACT model of psychopathology

### 2.1 经验性回避 (Experiential Avoidance)

经验性回避是指个体习惯性对于那些不愉快的体验进行否认、逃避，以此让自己短暂地感觉舒适（左亚洲，张亚楠，2018）。然而，这种回避无法实际解决问题，是一种“掩耳盗铃”的做法。不管当前真实的愉悦或者虚构出来的美好想象多么令人沉醉，仍然无法掩盖原本问题的存在，这些问题也不会随着时间的流逝而消失。到了避无可避的时刻，因问题而产生的痛苦瞬间就会袭来。从经验性回避的角度来看，《武林外传》中的李秀莲（李大嘴）面对失恋的行为反应表现得恰如其分。一见钟情的杨惠兰走了，未来再见渺茫，感情的伤痛压得人喘不过气来，于是一个活在爱情幻想中的李大嘴出现了。闲来无事时，常见客栈大门口坐着一个男人，双手托着下巴，幻想着自己与惠兰的甜蜜，口中念叨着“我家惠兰……”

后来，惠兰回来又走了，最后一次见面后带着未婚夫彻底离开了。可是李大嘴口中还是念叨着“我家惠兰……”幻想的甜蜜总能让人暂时忽略分手的痛苦，但也阻碍了走出痛苦的努力。推而广之，有太多的人走着一条与李大嘴类似的路，有人因为友情、亲情、爱情的纠葛，有人因工作事业的挫折，有人因生活事件的创伤，等等。经验性回避是个体的本能行为，但是这种本能却常常让人陷入更多的痛苦。因此，如何有效应对经验性回避成为改善心理健康水平的一个切入点。

## 2.2 认知融合 (Cognitive Fusion)

认知融合意味着个体对那些与个人不愉快体验有关的认知线索（包括语言、声音等）产生了泛化作用（何厚建，2018）。在过度的认知融合状态下，个人的负性体验很容易被唤起，从而导致个体无法从过去的负性经历中走出来，最终痛苦不堪。《武林外传》中的白展堂就是认知融合的鲜活案例。作为客栈跑堂的白展堂一直过得战战兢兢，不管是看到捕快巡逻，还是路过衙门旁边，总会吓出一身冷汗。何以至此？传说中的“盗圣”成为了他的惨痛历史，他想洗尽污点，过上一种全新的生活，可是他自己能心安理得吗？过去东躲西藏、人人喊打的经历成为了过去，但是因为这些过去所产生的害怕却过不去，成为了永远的噩梦。哪怕退出江湖隐居客栈做一个守法平民，看到捕快后的第一反应仍然是逃跑。其实他自己也知道，这些捕快并不是要抓捕自己，但看到他们就会无法抑制地产生当年被追捕时的恐惧。这种恐惧就是认知融合后的情绪反应。认知融合原本加速了人类的认知过程，但是同样也会增加负性经历所引发的负担。因此，如何辩证地利用认知融合，既能够加速认知过程，又不增加心理困扰，成为心理干预的一大命题。

## 2.3 对概念化自我的依恋 (Attachment to the Conceptualized Self)

对概念化自我的依恋是指个体给自己贴上了一个标签，即使周围环境发生了巨大变化，依然按照这个标签来指导自己的行为。概念化的自我原本是个体自我认识的结果，也是自我效能感的影响因素。概念化自我会随着个体经历不断修正和变化，以适应当前的需要。因此，合适的概念化自我有助于个体社会功能的发挥，维持健康的身心状态。然而，如果概念化自我变得僵化，无法随着当前的状态而修正，它就会形成枷锁，限制个体的身心发展，造成心理困扰。在《武林外传》中，吕秀才（吕轻侯）对概念化自我的依恋表现得格外明显。他的先祖是名震四方的清廉知府，而他自己也是三岁识千字，五岁背唐诗，七岁熟读四书五经，八岁精通诗词歌赋的神童。然而，成年之后，他却迟迟考不中功名，甚至穷困潦倒到连饭都吃不饱，不得不变卖家产。尽管如此，吕秀才仍然活在当年的辉煌中，常常在嘴边念叨着自己的神童经历。当年的经历形成了“神童”的自我概念，尽管时过境迁，他依然执着于“神童”标签，哪怕因此引来周围人的嘲笑，也不为所动。在穷困潦倒之际，坚持过时的自我概念化标签，固然能够保护自己的自我效能感，可一旦这种标签与现实差距过大，就会陷入虚幻，阻碍个体积极适应新环境的努力，从而导致身心困境。同样，如果个体的自我标签是负面消极的，对概念化自我的依恋的影响就更加巨大。因此，调整对概念化自我的性质和依恋程度，将依恋控制在既能维持个体的自我效能感，又不阻碍个体面对现实的状态，对个体的身心健康具有重要意义。

## 2.4 被概念化过去和恐怖未来所控制 (Dominance of the Conceptualized Past and Feared Future)

被过去和未来所控制是指面对困境时,个体往往陷入对过去的怀念和对未来的担心,以此减轻当前因困境带来的不愉快体验。过去的美好与未来的痛苦是一个绝佳的借口,这个借口能够说服个体不用面对当前的困境,心安理得地回避现实。当个体面对的现实是痛苦的,回避的本能会下意识地找借口说服自己,将未来的不确定夸大,将过去的生活美化。在这种对比之下,活在过去似乎是一种心理感受上最舒服的状态。佟湘玉,身为龙门镖局的千金,从小娇生惯养、锦衣玉食,下嫁给衡山派掌门。如果故事到这里结束,本应是一个幸福美满的结局。然而,天不遂人愿,她还未拜堂成亲就成了寡妇,还要肩负起照顾尚未成年的小姑子的责任。同时,为了保持自力更生的尊严,她自己创业开客栈。生意场的钩心斗角,客栈伙计的麻烦不断,仗势欺人的权贵,顽劣小姑子的教育,以及自己的情感需求,这一桩桩一件件,都让人费尽心力。当她撑不住时,她就开始念叨:“我错了,我真的错了,我从一开始就不应该嫁过来。如果我不嫁过来,我的夫君就不会死;如果我的夫君不死,我也不会沦落到这么一个伤心的地方;如果我不沦落到这么一个伤心的地方……”通过假设过去的其他可能性,否定现在的问题与困境,从而达到缓解痛苦的目的。这种基于虚拟过去重构现在的行为模式是一种下意识的自我防御机制,能够保护个体的心理稳定。然而,沉溺于这种行为模式,却是新一轮困扰的来源,限制了个体采取积极行动摆脱困境的可能。同理,未来的不确定性会让人产生焦虑,过度关注未来就会使个体在焦虑之下产生悲观绝望之感,从而退回到对过去的沉溺之中,陷入新一轮恶性循环。

## 2.5 价值观不清 (Lack of Values Clarity)

价值观不清是指个体对自己想要什么不明确,行为缺少明确的方向,往往随大流。由于个体的行为由价值观所主导,一个明确清晰的价值观,能够让个体明确自己想要什么,并为此制定计划、安排行动。通过行为的结果反馈,个体可以形成自我认知,进而调整自己的计划和行为,从而形成个体心理行为的独特性。然而,价值观不清会导致个体行为缺乏方向性,其行为容易受周围人影响。他人的看法往往成为个体行为的动力,但由于每个人的认知差异,周围存在多种不同的意见,因此个体的行为选择处于不断变化的状态,难以真正形成稳定的风格。这导致个体的自我效能感不稳定,进而出现心理困扰。祝无双自幼失去双亲,被葵花派收养,后葵花派灭亡,她流落江湖,风餐露宿,无依无靠。即便到了同福客栈,她也丝毫不敢怠慢,什么活儿都抢着做,总想着表现自己,获得大家的认可,以便能留在这里。因此,她有一句口头禅:“放着我来。”在客栈中,祝无双做了很多事,她做的这些都为了一个目标:让周围人认可自己。然而,周围所有人都能认可自己吗?那些认可又有多稳定呢?这样的认可能让自己开心多久呢?这些不确定因素让她一直生活在他人好恶所构造的环境中,他人的喜怒哀乐时时刻刻都关系着对自己的认可。所以,祝无双的勤劳变成了束缚自己的笼子,所有的努力只为了取悦身边的人。这样的祝无双对身边人来说,是善解人意、体贴入微的,可对她自己来说呢?这真的是她想要的吗?或者,她清楚自己想要什么吗(价值观)?

## 2.6 不行动、冲动或持续回避 (Inaction, Impulsivity or Avoidant Persistence)

不行动、冲动或持续回避是指个体面对困境时,采取破罐子破摔的策略,不顾后果。在困境中,个体很难保持绝对理性的状态,因此其行为大多受当时的主观情绪所主导。不顾后果的冲动行为或者鸵鸟心态下的回避行为成为个体的应对方式。这些应对方式虽然发泄了当时的主观情绪,但并不能解决问题,反而会导致更糟糕的结果,从而产生更加消极的情绪和应对方式,陷入恶性循环。郭芙蓉的父亲是一代大侠,家世显赫,但从小争强好胜的她,选择了一条离家出走的道路,带着行侠仗义的渴望闯荡江湖。娇横任性的她在江湖中处处碰壁,虽沦为客栈杂役仍毫无畏惧,一句“排山倒海”尽显其冲动本色。燕小六,一个笨小孩,文化不高,武功也不咋地,只会拔刀、打快板和吹唢呐。遇到问题,他丢下一句“照顾好我七舅姥爷”,就不管不顾地冲上去一通乱砍,最后陷入更大的困境。

## 3 结语

从接纳承诺疗法的角度来看,《武林外传》中的人物角色都处于六边形模型中的一两个心理困扰之中,这些困扰给他们的生活带来了许多麻烦,让观众忍不住想要进入《武林外传》这个非现实的虚拟世界去帮助他们(杨金戈,2015)。究其原因,正是因为现实生活中的人也会存在某方面的心理困扰,因此对于剧中人物的遭遇更能感同身受,让人不禁思考自己是否也陷入了同样的困境。通过《武林外传》的人物角色分析,可以促进对接纳承诺疗法的理解,更好地实施心理干预,从而达到助人之目的。

## 参考文献

- [1] 何厚建,胡茂荣.(2018).一例强迫症个案的接纳承诺疗法干预报告.《心理技术与应用》,6(6),374-381.
- [2] 刘蕊,曹晓颖,黄俊亭.(2022).改造项目规范化研究——以接纳承诺疗法(ACT)为例.《中国监狱学刊》,37(3),74-84.
- [3] 张琦,王淑娟,祝卓宏.(2012).接纳与承诺疗法的心理病理模型和治疗模式.《中国心理卫生杂志》,26(5),377-381.
- [4] 任志洪,赵春晓,卞诚,等.(2019).接纳承诺疗法的作用机制——基于元分析结构方程模型.《心理学报》,51(6),662-676.
- [5] 左亚洲,张亚楠.(2018).经验性回避:概念、发生机制及测量.《心理技术与应用》,6(11),696-704.
- [6] 何厚建.(2018).《接纳承诺疗法在2型糖尿病患者自我管理中的应用研究》(硕士学位论文).南昌大学.
- [7] 杨金戈.(2015).从《武林外传》看大众文艺的后现代主义.《电影文学》,(4),110-112.



# Acceptance and Commitment Therapy in the Context of Film and Television Literature: A Case Study of Character Traits in “My Own Swordsman”

He Houjian<sup>1</sup> Hu Maorong<sup>2</sup> Yue Faguo<sup>1</sup>

1. Sleep and Psychology Center, Bishan Hospital of Chongqing Medical University, Chongqing;

2. Department of Psychiatry, The First Affiliated Hospital of Nanchang University, Nanchang

**Abstract:** The characters in the sitcom “My Own Swordsman” exhibit distinct personalities and vivid portrayals, becoming a cherished memory for an entire generation. From the perspective of the psychopathological model within Acceptance and Commitment Therapy (ACT), these characters display certain pathological traits. Such traits, which are also present in ordinary individuals, enable the audience to more easily empathize with “My Own Swordsman”. Based on psychotherapeutic perspectives, this paper analyzes the character traits in “My Own Swordsman” and enhances the understanding of Acceptance and Commitment Therapy.

**Key words:** Acceptance and Commitment Therapy; “My Own Swordsman”; Character traits