

“我可以自由选择”

——接纳承诺疗法提升民办大学生幸福感的个案报告

刘爱龄 林立发 李璐

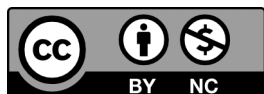
昆明文理学院，昆明

摘要 | 本文应用接纳承诺疗法（ACT）对一名民办高校大三学生进行心理咨询，探讨该疗法对提升其幸福感的作用。来访者因人际交往、学业、就业及家庭矛盾产生了明显烦躁、焦虑及抑郁情绪，并出现入睡困难、早醒等症状，综合幸福感水平较低，缺乏人生意义感和方向感。在功能语境主义与关系框架理论的指导下，运用接纳承诺疗法帮助来访者从“僵化的概念自我”及“负面认知融合”状态，转向了“以价值为导向的承诺行动”。经20次咨询干预，来访者焦虑、抑郁水平显著下降，综合幸福感提升，逐渐建立人生意义感，家庭关系也有所改善。本案例表明，ACT对提升本例民办大学生的幸福感具有积极效果。

关键词 | 接纳承诺疗法（ACT）；民办大学生；幸福感；人生意义；焦虑；抑郁；个案研究

Copyright © 2026 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 引言

近年来，民办高校大学生面临家庭经济压力、学业压力、就业困难等诸多问题。部分学生存在对自身学历的否定倾向，加之社会对民办高校的刻板印象，使得他们容易产生抑郁、焦虑等情绪，伴随自我否定、人生无意义感和无望感等心理状态（常硕峰，梅有虎，2023；华翎森，2025）。在部分研究中，民办高校学生因压力与支持资源差异，主观幸福感得分相对偏低（胡盛华，2009），这与其面临的多重压力及社会支持系统的相对薄弱密切相关。以往的心理咨询或干预技术常常聚焦于消除症状，而积极心理学不将关注点放在症状之上，而是放在人类的积极品质和幸福感提升之上，这一取向对民办高校学生的心理帮扶尤为关键。

基金项目：2024年云南省教育厅科学研究基金项目“优化民办高校课堂中的幸福感——基于心智、脑与教育的融合视角”（2024J1223）。

通讯作者：李璐，昆明文理学院，副教授，研究方向：教育心理学、发展心理学、教育神经科学。

文章引用：刘爱龄，林立发，李璐. (2026). “我可以自由选择”——接纳承诺疗法提升民办大学生幸福感的个案报告. *心理咨询理论与实践*, 8(4), 177-185.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0804023>

接纳承诺疗法 (Acceptance and Commitment Therapy, ACT) 是第三浪潮的行为疗法 (陈玥, 祝卓宏, 2019), 其哲学理论基础是关系框架理论 (Relational Frame Theory, RFT) (Hayes & Fryling, 2019; 王淑娟等, 2012) 和功能语境主义哲学 (Hayes & Fryling, 2019)。ACT 同样不在于消除个体的症状, 旨在帮助个体实现心理灵活性的提升, 帮助个体觉察接触当下, 并为追求价值而坚持或改变功能行为, 最终帮助个体构建丰富、充实、有意义的生活, 本质上, 这与积极心理学所倡导的“提升幸福感、找到人生意义”的目标高度契合。

本个案报告旨在探索和应用 ACT 在帮助民办大学生应对人际、学业、就业、家庭关系等问题、提升其幸福感方面的应用效果。

2 个案背景与评估

2.1 一般资料

小 A (化名), 男, 22 岁, 某民办本科院校大三学生, 工科专业。来自某省份农村, 父母均为服务业从业人员, 弟弟在读初中。小 A 无精神疾病史和家族遗传史, 既往无心理咨询经历, 经初步评估, 无重性精神疾病迹象, 无自伤、自杀风险, 符合心理咨询干预指征。(已对姓名、院校、地域、家庭细节等做完全匿名化处理, 严格保护来访者隐私)

2.2 主诉与求助原因

小 A 表示, 最近半年总是心慌、情绪低落, 难以入睡, 觉得跟人相处不愉快, 想要斩断与他人的情感联结; 同时, 一想到未来和毕业就感到烦躁, 觉得对什么都不感兴趣, 做什么都没意义, 认为自己既考不上研究生, 也找不到好工作, 甚至存在民办文凭的自我否定认知。和父母关系一般, 认为聊天总是围绕学习、工作及生活琐事展开, 每次与父母聊完天后, 会更加烦躁。

2.3 评估工具与结果

为评估小 A 的心理健康状态及干预的效果, 本研究采用以下量表进行前后测。

(1) 焦虑自评量表 (Self-Rating Anxiety Scale, SAS; Zung, 1971): 共 20 个条目, 采用 4 级评分 (1 “没有或很少时间” ~ 4 “绝大部分或全部时间”), 其中 5 个条目为反向计分。原始总分乘以 1.25 后得到标准分, 标准分 ≥ 50 分提示存在焦虑症状 (Dunstan et al., 2020)。本研究中, 小 A 前测 SAS 标准分为 60 分, 属于中度焦虑; 后测表混分降为 43 分, 已低于临床阈值。

(2) 抑郁自评量表 (Self-Rating Depression Scale, SDS; Zung et al., 1965): 共 20 个条目, 采用 4 级评分 (1 “没有或很少时间” ~ 4 “绝大部分或全部时间”), 其中 10 个条目为反向计分。原始总分乘以 1.25 后得到标准分 (范围 20 ~ 100 分), 标准分 ≥ 53 分提示存在抑郁症状。本研究中, 来访者前测 SDS 标准分为 68 分, 属中度抑郁; 后测标准分降为 44 分, 恢复至正常范围。

(3) 综合幸福问卷 (Multiple Happiness Questionnaire, MHQ; 苗元江, 2003): 该问卷共 50 个条目, 包含 9 个维度: 生活满意、正性情感、负性情感 (反向计分)、健康关注、生命活力、自我价值、人格成长、

友好关系、利他行为。采用7级评分（1“非常不符合”~7“非常符合”），问卷总分及各维度得分越高，表示幸福感水平越高。该问卷信度、效度良好，符合心理测量学标准（苗元江，2003）。本研究中，来访者MHQ前测总分为189分（满分350分），处于较低水平；后测总分提升至278分，各维度得分均有不同程度增长，具体如表1所示。

表1 来访者MHQ各维度前后测得分

Table 1 Pre-test and post-test scores of the client on each dimension of the MHQ

维度	前测	后测
生活满意	15	26
正性情感	12	24
负性情感（反向）	10	22
健康关注	18	30
生命活力	20	32
自我价值	16	28
人格成长	22	34
友好关系	25	38
利他行为	21	34
总分	189	278

2.4 个案概念化

接纳承诺疗法(ACT)的功能语境主义视角和关系框架理论(RFT),理解小A的现实困境及心理困境:小A的问题不是简单的人际、学业或就业压力,也不是分析其存在某种“心理疾病”,而是他与问题的关系在不同语境中呈现僵化状态。因此,个案概念化和工作思路在于以下三方面:(1)在特定外部现实语境下成长的小A,如何与环境相互作用并发展至今?在这一过程中,小A的人格是如何建立的(即概念化自我是如何形成的,内部的思想情感行为模式是怎样的)?(2)小A采取了哪些应对适应性的方法,如回避、麻木、认知融合、活在过去或将来、难以专注当下,这些应对方法为什么过去有用,现在却僵化无用了?(3)这些方法是如何阻碍小A被真正的价值吸引,使其没有办法朝着想要的人生积极前行,过上想要的幸福生活?

2.4.1 小A的概念化自我:成长与人格建构

小A出生于某省农村,后随家人迁居到大城市。父母对自身怀有较高的期望,也对小A寄予了较高的成就期望。因家庭经济拮据,在母亲生下二胎后,小A便开始承担较多的家庭照料责任。在他的成长环境中,从小就被父母灌输“听话懂事、顾家、好好学习、将来成才”等观念和规则,以至于小A潜移默化也给自己立了这样的认知:一定要努力、一定要准时、一定要遵守各种要求。这样过度概念化的自我,让小A形成了坚强、隐忍、懂事、冷静、有能力的性格特质,以至于存在完美主义认知倾向,对失败的耐受性较低,形成了“努力就一定要成功,否则就不再努力”的僵化关系框架。他所遵从的这些规则,本质上是为了获得别人,尤其是父母的肯定、赞扬和支持,但自觉没有得到理想中足够的关爱,如家长会的父母缺席、家庭情感沟通较为薄弱等。小A在之后的咨询中发现,自己越是遵守“想法规则”,越是陷入痛苦,越找不到人生方向,似乎形成了一种恶性循环。

2.4.2 小A的过去适应、现在僵化的应对策略

在长过程中，小A形成了一套应对压力和威胁的策略，这些策略在过去的某些情境中曾具有适应性：（1）认知融合：将父母的期望和要求融合为自己的需要，并规定自己“一定要努力、一定要准时、一定要遵守各种要求等”条条框框，父母让自己考研时，便将“考研才有出路”“民办文凭对自己没有帮助”等想法当真理。高中阶段，这种认知融合可能帮助他快速接受现实、减少内耗，但现在引起了更深的焦虑和更少的行动力；同时，将他人的“我有事先忙，你做你的事”等价于“你不喜欢我”等。（2）经验性回避：通过学业拖延、回避社交、麻木自己的感受等方式，降低对别人的情感需要（最开始时父母，之后是长辈，然后是喜欢自己的人）；无法接受参与的比赛没拿第一名，通过回避求职和复习，暂时缓解内心的痛苦。在学业压力较轻的低年级，这种回避策略或许不会造成严重后果。（3）活在过去或未来：反复回想过去的“失败”和灾难化未来，以便于在心理上最是准备应对最糟的情况，这是一种试图获得控制感、短期有用但长期无效的努力。（4）与家人对抗：通过争吵的方式表达痛苦和自我保护，避免直面“让父母失望”带来的羞耻感。

然而，进入大三后，这些应对策略僵化，且不再有效，原因在于：第一，回避和麻木让他失去了很多成长机会，感受不到生命的意义，只觉得内心空虚；现实压力（毕业、就业）迫在眉睫，回避无法再延缓后果。第二，认知融合导致他坚信自己只有听从规矩规则才能成功，才能获得他人认可和关爱，反过来这些规矩让自己失败和痛苦，因此放弃了所有可能改善处境的行为（如投入与他人的关系中，准备考研，投简历等），因为他“已经预测”结果必然是失败。第三，经验性回避消耗了大量心理资源，使他疲惫不堪，进一步削弱了行动力。第四，与父母的对抗破坏了本可提供支持的家庭资源，加剧了孤独感。小A自己也意识到“越不想焦虑越焦虑，越骂自己越不想动”——这正是创造性无望（creative hopelessness）的典型表现：旧的应对策略不管用，但他尚未找到新的有效解决方案，长期拖延、减少社交、与父母对抗等无效行动，与有价值的生活方向背道而驰，进一步强化了痛苦感受。

2.4.3 小A的僵化策略如何阻碍价值导向的生活

ACT强调，心理问题的核心不是痛苦本身，而是被痛苦所束缚，无法按照自己价值生活。小A的僵化应对策略，直接阻碍了他感知并追求真正的价值，具体表现为：（1）价值被回避主导而非吸引主导：小A的行动动机主要是“避免失败”“避免让父母失望”“避免痛苦”，而没有看到痛苦背后的价值，也就是“我想要成为什么样的人”“我关心什么”。这种回避动机下的行为，往往是退缩、被动的，无法带来满足感和意义感，是他感到不幸福的重要原因。（2）价值模糊与丧失：长期的经验性回避和认知融合，使他从未有机会静下来澄清：抛开“我是失败的”“我是民办生”等标签，自己真正看重什么？在咨询中，当小A被问到“如果你80岁生日，希望自己是是个什么样的人”时，他一开始无法回答，后来才逐渐浮现出“制度中的自由”“热爱生命”“关心他人”“求知探索”“与家人彼此尊重”等价值方向。

总之，小A的心理僵化导致幸福感的双重缺失：一方面，消极情绪（焦虑、抑郁）居高不下，破坏了情感平衡（幸福感的情感维度）；另一方面，由于无法朝着价值行动，他体验不到心盛（flourishing）（Seligman, 2011）和人生意义感（eudaimonic well-being）（Ryan & Deci, 2001）。这解释了其MHQ前测中“生活满意”“正性情感”“自我价值”维度得分极低的原因。

3 心理咨询过程

咨询目标为帮助小 A 从“努力控制与消除痛苦”的无效模式，转向“接纳痛苦、解离语言、以价值为导向的承诺行动”，提升其心理灵活性，从而在负面想法和情绪存在的同时，也能过上有意义、丰富的生活。本次咨询共进行 20 次咨询，每周 1 次，每次时长约 50 分钟。以下结合 ACT 核心过程呈现关键干预。

3.1 第 1-5 次咨询：建立咨询关系、评估、ACT 心理教育

(1) 建立咨询关系，营造安全空间容纳痛苦：通过共情、积极关注等方式，为小 A 提供充分表达的安全空间，让其感到被理解和接纳，也为后续其他练习奠定基础。

(2) 情绪与想法觉察的正念练习：引导小 A 闭眼，将注意力聚焦于鼻端，感受呼吸进出的任何变化；若思绪飘走，无需自我批评，仅温和地将注意力拉回呼吸本身。然后，引导其试着觉察身体内情绪感受的大小、颜色、重量，以及情绪传达的渴望和需要，尝试与之保持距离和对话。这样促进了小 A 对负面情绪（主要是人际交往中情绪低落、烦躁和焦虑）的接纳和理解，初步改变了与负面情绪的“问题关系”。咨询中要求其每日练习 2 次，每次 5 分钟。

(3) ACT 心理教育：以“蓝天白云”为隐喻，向小 A 解释正念的核心和用处：不必急于消除痛苦，而是为痛苦创造空间：观察、允许、开放即可，也就是学会与痛苦共存，并且在痛苦时保持行动的能力（如同蓝天本身稳定存在，不受污染不受影响）。同时，介绍 ACT 的干预目标和咨访关系：咨访双方如同一起探险的伙伴，互相出谋划策解决彼此的困惑，最终帮助小 A 能够自由选择想走的人生之道，过上充实且有意义的生活。

(4) 不断收集信息，完善个案概念化。

3.2 第 6-13 次咨询：观察性自我建构新的自我叙事

(1) 基于正念的观察者视角，进行问题语境和关系重构：多次引导小 A 以“自己是自己的好朋友”的视角（旁观、观察视角），观看和重新叙述过去发生的重要事件，过程中从身体感受或情绪入手，层层建构自己所观察到的内容。小 A 逐渐发现，自己早已将父母的期望和要求融合为自己的需要，并为自己贴了许多标签（规定自己“一定要努力、一定要准时、一定要遵守各种要求等”）；父母让自己考研时，将“考研才有出路”“民办文凭对自己没有帮助”想法当真理，将他人的“我有事先忙，你做你的事”等价于“你不喜欢我”。同时，发现自己定的规则，本质上是为了帮助自己获得他人的关爱和支持，并非帮助自己成为真正的自己，因此时常陷入自我怀疑、自我压抑的痛苦中，从而产生各种负面情绪和躯体症状；为了应对这些痛苦，他又不断采取“更加认知融合、回避、麻木”等策略。

(2) 理解策略功能，创造性无望：在过去，这些本能的方法可能帮助他快速接受现实、减少内耗，但现在却引起了更深的抑郁、焦虑和更少的行动力，甚至让他时常觉得空虚，感受不到自己的生命。

(3) 经验性自我的建构：在引导小 A 意识到标签化、概念化的自我限制了自身发展后，让其明白开放且具有流动性的经验性自我才更为灵活、更具发展潜力。小 A 以自己好友的视角，给出了几条贴心建议，并表示会尝试在自由中探寻规则，在规则中创造自由，毕竟每时每刻的自己都处于变化之中，并

非一成不变。

(4) 从认知融合到深入理解关系框架：小A的核心问题并非认知错误，而是与上述僵化关系框架的深度认知融合，即将语言建构的主观关系等同于客观事实。咨询过程中，并非以新的框架替换旧框架，而是聚焦两个核心目标：一是帮助小A觉察僵化关系框架的存在及其运作逻辑；二是引导其区分“框架”与“事实”，在安全的咨询语境中，重新建构“努力=成功”的关系网络，可以在以价值为导向地、关注自我发展的语境中成立，“民办本科”标签也可以和“专业技能优势”并存，使其基于自身直接经验，重新与外部世界建立联结。

3.3 第14-18次咨询：接触当下与价值澄清

(1) 继续正念练习，帮助小A接触当下。

(2) 关于价值的心理教育：以“指南针”为隐喻，向小A传授价值的概念：向往的生活方式和追求，与行为不可分离，有意识地贯穿于生活的每一个行动中，随时可实现，不同于目标实现便消失了。

(3) 价值澄清：生命线的绘制和觉察，引导小A寻找生命中的闪光时刻，充分觉察和体验这样的时刻，一方面提高身体的感受性，另一方面发掘生命中的价值。同时，通过价值罗盘、价值卡片排序等练习，帮助小A逐渐澄清了自己价值，包括“制度中的自由”“热爱生命”“关心他人”“求知探索”“与家人彼此尊重”等。

3.4 第19次咨询：基于价值的承诺行动

(1) 价值：“制度中的自由”价值内涵：在遵守必要规则、接纳现实限制（如民办学历、求职流程）的前提下，主动寻找并创造属于自己的选择空间和心理自由，而不是被动被制度束缚或反抗。每周进行1次“重新框定练习”，写下“虽然……，但我仍然可以……”的句式。

(2) 价值：“热爱生命”价值内涵：珍视自己的身心健康，主动投入能够带来活力、愉悦和成长的活动，而非仅仅为逃避痛苦而生存。承诺行动：外出旅游、运动、摄影、散步晒太阳等；当负面情绪出现时，对自己说：“这是生命的一部分，我给它腾个地方。”

(3) 价值：“关心他人”价值内涵：主动关注身边的人，并给予力所能及的支持，学习一些心理学知识帮助他人，在利他行为中体验人际联结与生命意义。

(4) 价值：“求知探索”价值内涵：保持对知识、技能和世界的好奇心，以学习本身为目的，而非仅为了获得文凭或他人认可。每天花30分钟学习自己真正感兴趣但看似“无用”的东西（如心理学、历史纪录片、生活技巧、理财知识等），只关注过程，不要求完全掌握。

(5) 价值：“与家人彼此尊重”价值内涵：在家庭互动中，不以“改变父母”为目标，而是以“尊重彼此独立个体”为前提，在表达自己的同时，接纳对方的不同。每周1次“主动电话”：给父母打电话，内容从“汇报找工作情况”改为：问候他们的生活、分享一件自己开心的小事、询问一个关于他们的问题；每周完成1次“感谢记录”，写下一件父母为自己做过的、自己曾忽略的正面小事（如“小时候爸爸背我去医院”），并尝试在下次通话中自然表达感谢。

3.5 第20次咨询：巩固与预防复发

- (1) 回顾成长: 小A理清了自己的成长语境, 也找到了自己的价值方向, 决心从当下开始认真生活。
- (2) 鼓励小A使用“ACT矩阵”作为日常心理调节工具: 引导其区分“内在经验”(想法、情绪、感受)与“价值行动”, 并让他将矩阵画在纸上带回去。
- (3) 预防复发: 向小A强调“痛苦仍会出现, 但你已经学会了如何与它共舞, 并去过你想要的生活”。双方约定, 必要时可再次进行巩固咨询。

4 结果与评估

4.1 量化结果

来访者前后测得分对比如表2所示。

表2 来访者前后测得分对比

Table 2 Comparison of the client' pre-test and post-test scores

测量工具	前测	后测	对比
SAS 标准分	60	43	下降 17
SDS 标准分	68	44	下降 24
MHQ 总分	189	278	上升 89

从MHQ得分来看, 各维度得分均有显著提升, 其中“自我价值”“生活满意”“正性情感”三个维度提升幅度最大, 表明来访者的主观幸福感和心理幸福感均得到明显改善。

4.2 质性反馈

咨询结束后, 来访者表示, 以前自觉人生意义是一件需要找到的“东西”或需要追寻的目标, 现在觉得人生的意义就是找到自己的道路、活出真实的自己, 而每一件符合价值的小事就是幸福。同时, 发现父母也受限于他们的成长语境, 自己不应该将父母的语境和规则照搬在自己身上。以前想要获得他人的关爱和支持, 现在发现, 自己才是最能给自己爱和支持的人, 并表示愿意继续学习情绪调节的方法, 然后帮助身边的好朋友。

5 讨论

5.1 ACT提升本例民办大学生幸福感的机制

本个案中, 来访者的幸福感得分从189分提升至278分, 提升幅度达47%。ACT并未直接消除个体的症状, 而是通过两条路径间接实现幸福感的提升: (1) 提升心理灵活性, 即主动、带着觉察接触当下, 增强对自身情绪的身体感受和接纳, 减少经验性回避与认知融合, 从而降低抑郁、焦虑等负面情绪; (2) 通过价值澄清与承诺行动, 带来了意义感, 这与积极心理学倡导的“提升幸福感、找到人生意义”的目

标高度契合，也是 MHQ 中“自我价值”“生命活力”等维度得分大幅上升的原因。

5.2 对民办高校心理健康工作的启示

本个案提示，针对民办大学生的心理健康服务，不应仅停留在“问题解决”层面，也就是消除一切症状，解决一切痛苦。也许解决完会遗留更大更深的心理缺失，不利于民办大学生适应学校和社会生活。心理健康服务应帮助他们解离社会比较语境下的“无用”关系框架（如对民办学历的自我否定认知），重新建构与自我价值的关系。以积极心理学为导向，结合 ACT 的“价值澄清”与“承诺行动”技术，尤其适合应对民办大学生人生意义感缺失的问题，高校心理中心可考虑将其引入日常心理健康工作中。

5.3 局限与展望

本研究为单个案例设计，缺乏大样本量的对照组和长期追踪数据，研究结果推广需谨慎。未来可开展积极心理学视域下，ACT 对民办大学生幸福感影响的随机对照试验，并将心理灵活性作为中介变量纳入研究。此外，本个案未使用 ACT 专用评估工具（如接纳与行动问卷 AAQ-II），未来研究可补充相关工作。

致谢

谨向本案例的来访者致以诚挚的谢意！感谢其在研究过程中给予的信任与配合，并慷慨授权本案例公开发表。来访者的理解与支持，是本个案报告得以成文并分享的重要基础。同时，本报告严格遵循心理学研究伦理规范，已对来访者个人信息进行全面匿名化处理，切实保障其隐私权益。

参考文献

- [1] 常硕峰, 梅有虎. (2023). 民办高校大学生抑郁情绪的成因及纾解. *哈尔滨师范大学社会科学学报*, 14(6), 159–162.
- [2] 华翎森. (2025). 积极心理学视角下民办高校本科生心理健康教育模式创新研究. *公关世界*, (20), 14–16.
- [3] 胡盛华. (2009). 民办高校与公办高校大学生主观幸福感之比较研究. *教育学术月刊*, (12), 31–32.
- [4] 陈玥, 祝卓宏. (2019). 接纳承诺疗法在抑郁症治疗中的应用（综述）. *中国心理卫生杂志*, 33(9), 679–684.
- [5] 王淑娟, 陈晶, 祝卓宏. (2024). 关系框架理论模型的最新发展：从MDML到HDML. *心理科学*, 47(5), 1262–1270.
- [6] Hayes, S. C., & Fryling, M. J. (2019). Functional and structural approaches to behavior analysis: Historical notes and current status. In *The Wiley handbook of contextual behavioral science* (pp. 25–44). Wiley–Blackwell.
- [7] Zung, W. W. K. (1971). A rating instrument for anxiety disorders. *Psychosomatics*, 12(6), 371–379.
- [8] Zung, W. W., Richards, C. B., & Short, M. J. (1965). Self-rating depression scale in an outpatient clinic: Further validation of the SDS. *Archives of General Psychiatry*, 13(6), 508–515.
- [9] 苗元江. (2003). *心理学视野中的幸福* (博士学位论文). 南京师范大学.
- [10] Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.
- [11] Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and

eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141–166.

“I Can Choose Freely” — A Case Report on How Acceptance and Commitment Therapy Enhances the Well-being of Private College Students

Liu Ailing Lin Lifa Li Lu

College of Arts and Sciences-Kunming, Kunming

Abstract: This paper presents a case report of psychological counseling for a junior student in a private college using Acceptance and Commitment Therapy (ACT), and explored the possibility of enhancing their sense of happiness. The client experienced significant anxiety, depression, and irritability due to interpersonal relationships, academic performance, employment, and family conflicts, and presented symptoms such as difficulty falling asleep and early awakening. Their overall sense of happiness was low, and they lacked a sense of meaning and direction in life. Guided by functional contextualism and relational frame theory, ACT was applied to help the client transform from a “rigid conceptual self” and “negative cognitive fusion” to “value-oriented committed action”. After 20 counseling sessions, the client’s anxiety and depression levels significantly decreased, multiple happiness improved, and the client gradually felt the meaning of life, his family relationships also improved. This case indicates that ACT can effectively help this private college student enhance his sense of happiness.

Key words: Acceptance and Commitment Therapy (ACT); Private college students; Well-being; Meaning of life; Anxiety; Depression; Case study