



CHINA CHAPTER
Association for Contextual Behavioral Science

ACT

ACT启承转合单次有效心理咨询模式

中国科学院心理研究所

祝卓宏 教授

2021.6.19



主要内容

1. 单次有效咨询模式的发展背景

2. 单次有效咨询模式的主要环节

3. 单次有效咨询模式的操作要点

4. 单次有效咨询模式的案例演示





CHINA CHAPTER
Association for Contextual Behavioral Science

| ACT





人类痛苦的困境与陷阱

精神病学的诊断和预防、
治疗模型错了！ --Hayes

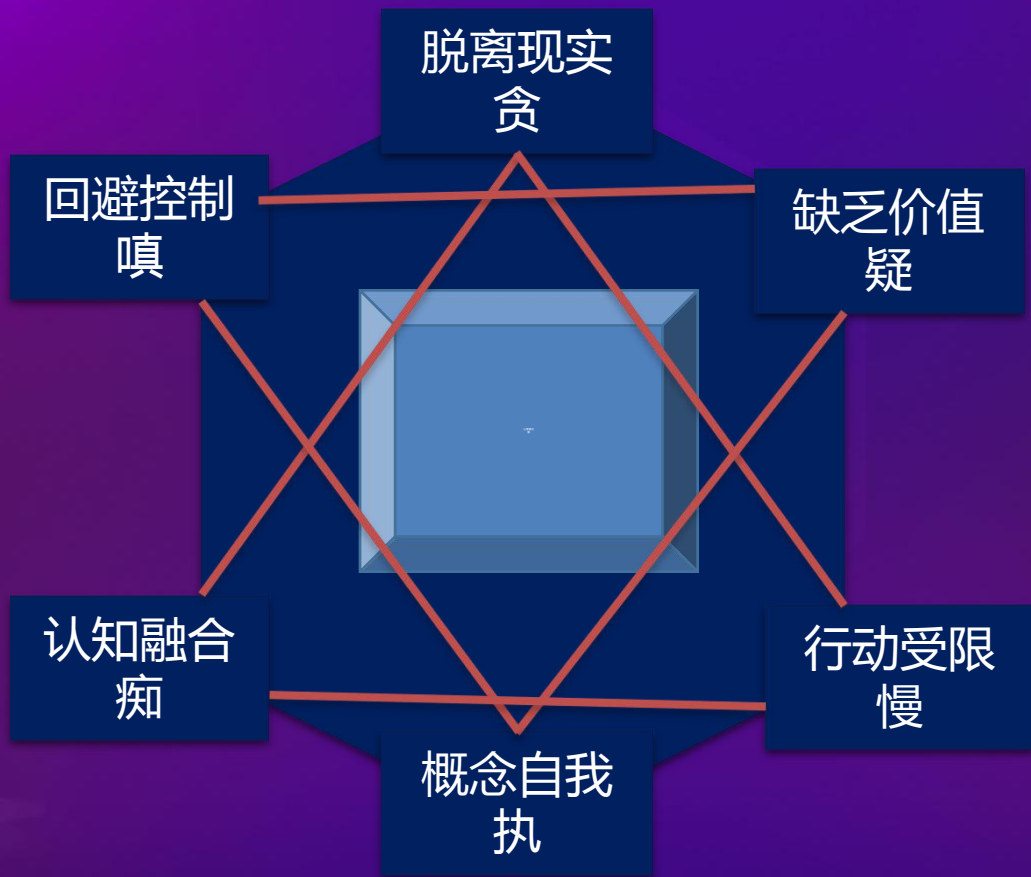


单次有效咨询模式的发展背景

- 西方心理咨询模式的发展背景：医学模式
- 认知行为治疗的临床应用经验：水土不服
- 接纳承诺疗法（ACT）的灵活性：新模型

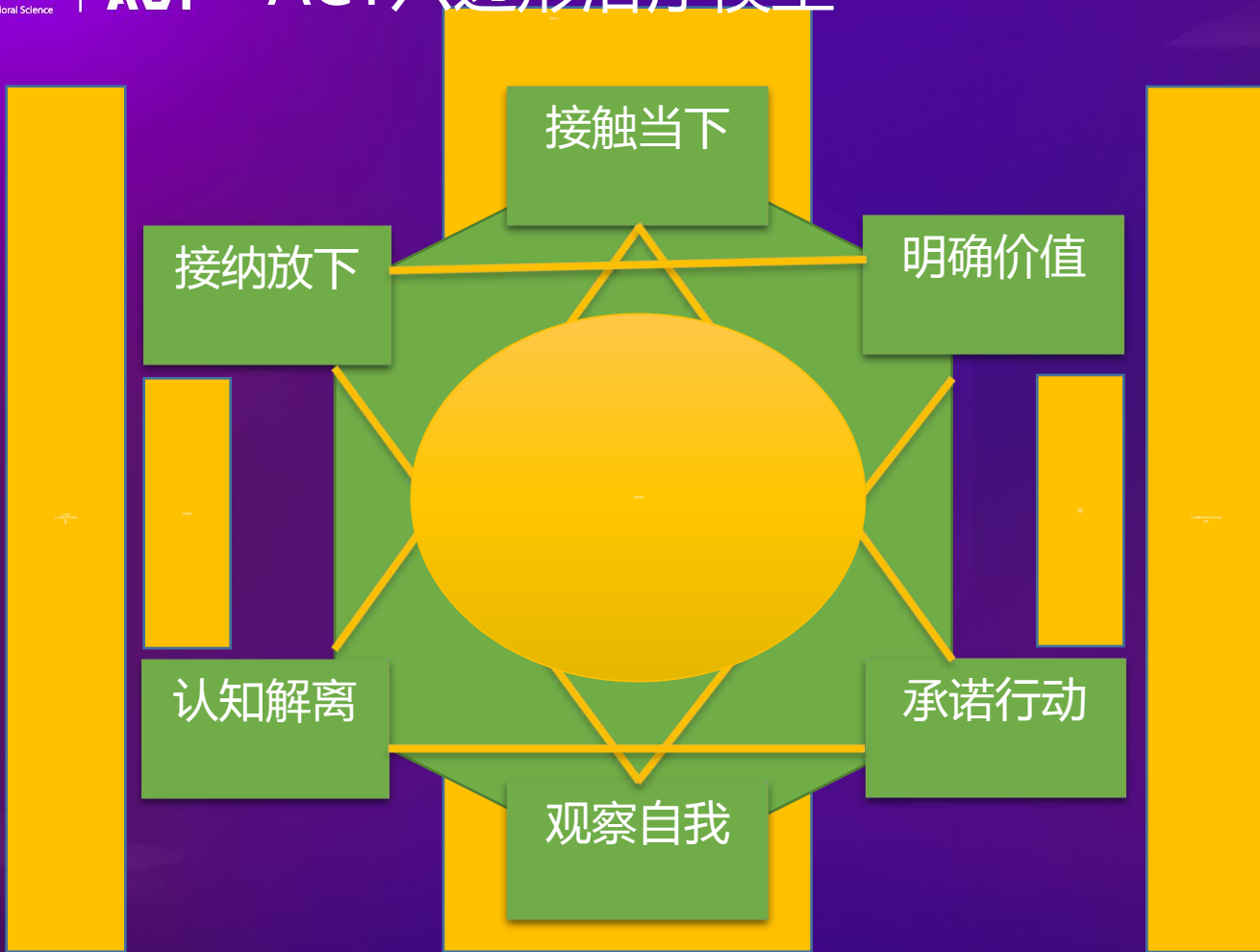


六边心理病理模型



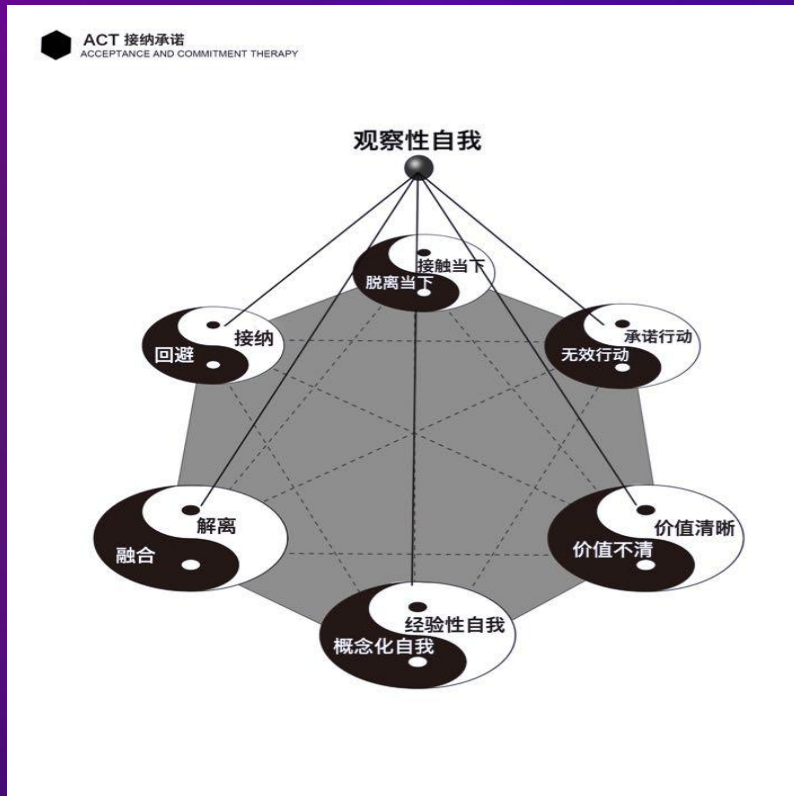


ACT六边形治疗模型



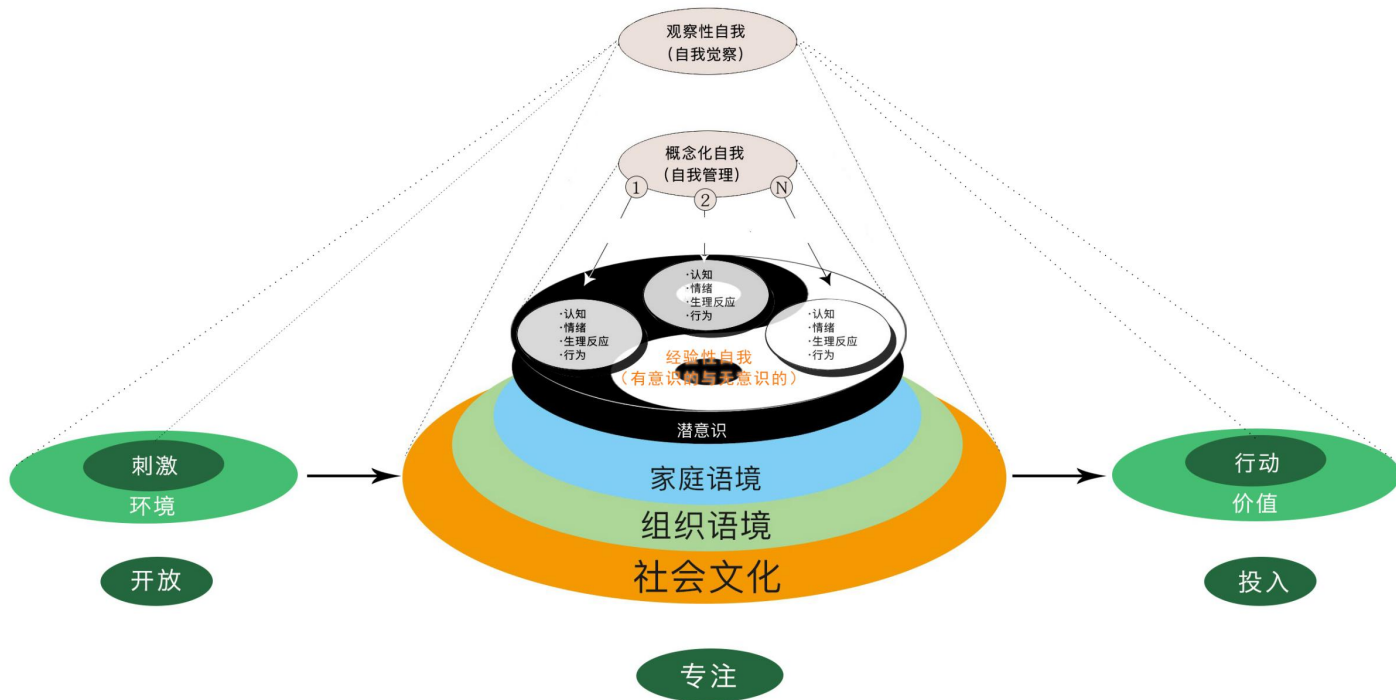


单次有效咨询模式的发展背景





单次有效咨询模式的发展背景





BROWSE

All of IRIS

Communities & Collections

By Issue Date

Authors

Titles

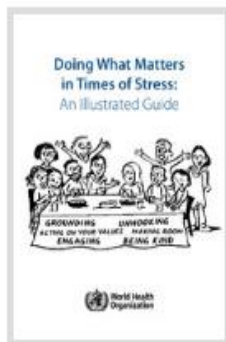
Subjects

This Collection

By Issue Date

Authors

Doing what matters in times of stress: an illustrated guide



View/Open

9789240003910-eng.pdf (2.726Mb)

Rights



Citation

World Health Organization. (2020). Doing what matters in times of stress: an illustrated guide. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/331901>.
License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO

Export

Description

126 p.

ISBN

9789240003910 (electronic version)

9789240003927 (print version)

Language

English

Collections

[Publications](#)

- <https://apps.who.int/iris/handle/10665/331901>



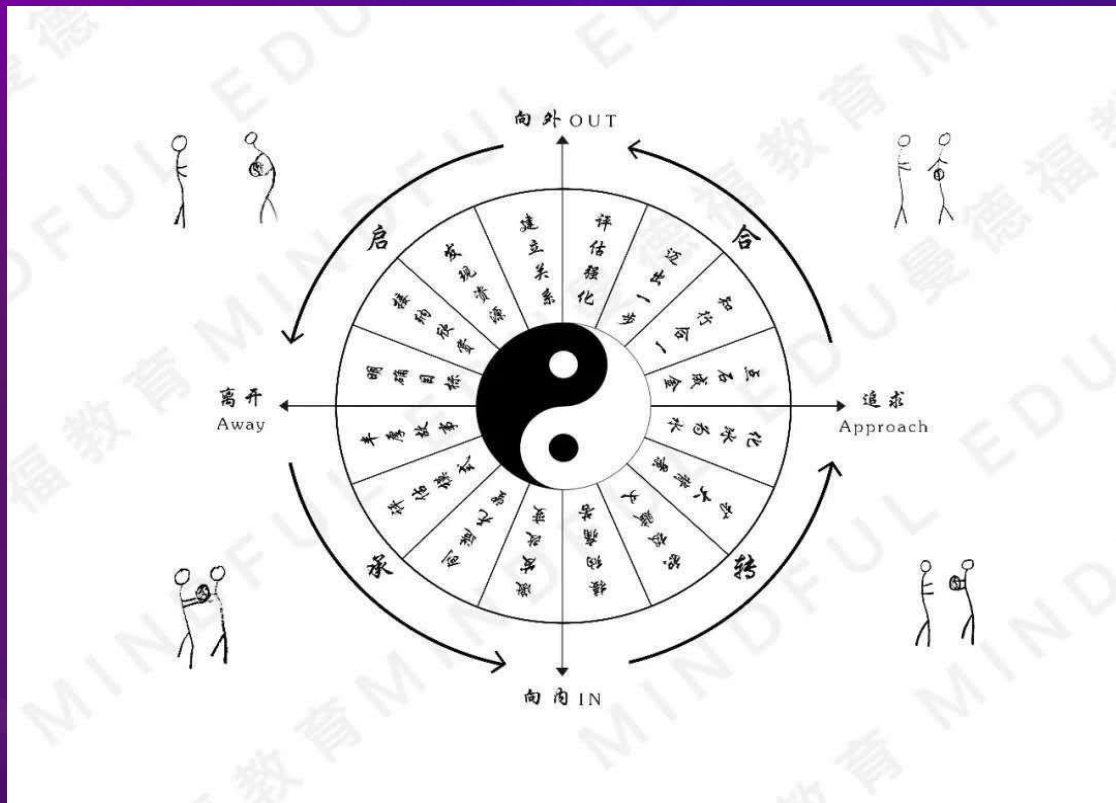
在压力之下，做重要的事情



World Health
Organization



单次有效咨询模式的主要环节





单次有效咨询模式的操作要点

- 启：建立关系、发现资源、欣赏赞美、价值目标
- 承：丰厚故事、发现模式、创造无望、激发改变
- 转：接纳痛苦、积极赋义、扩大空间、化冰为水
- 合：点石成金、知行合一、迈出一步、评估强化



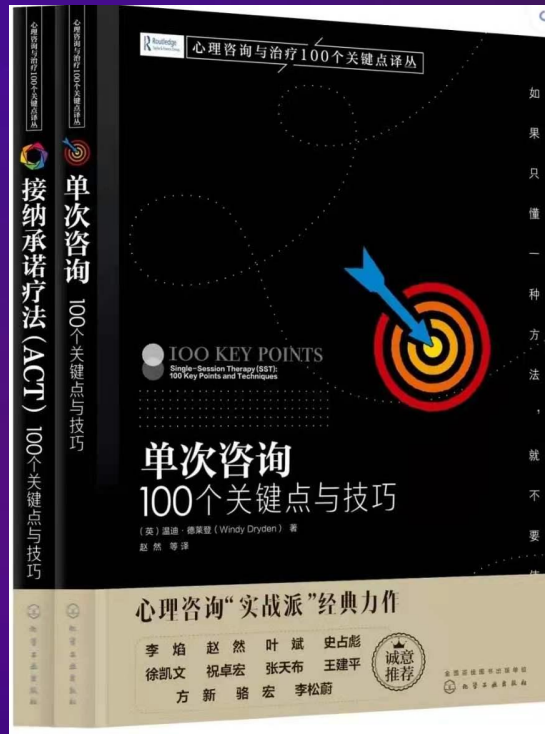
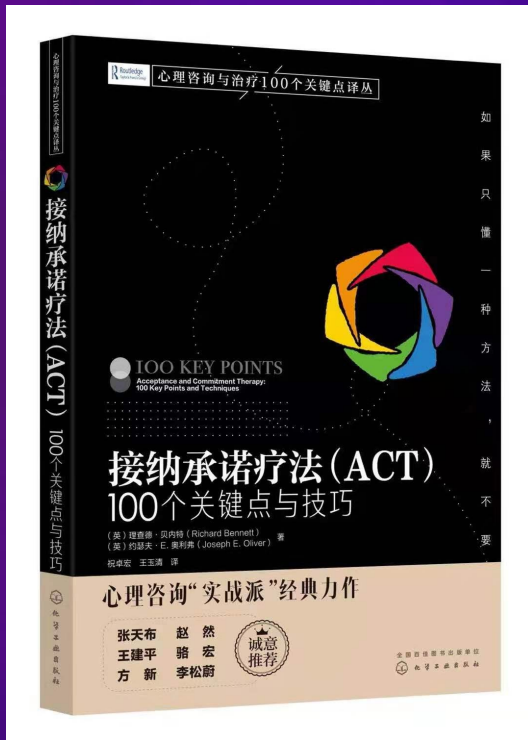
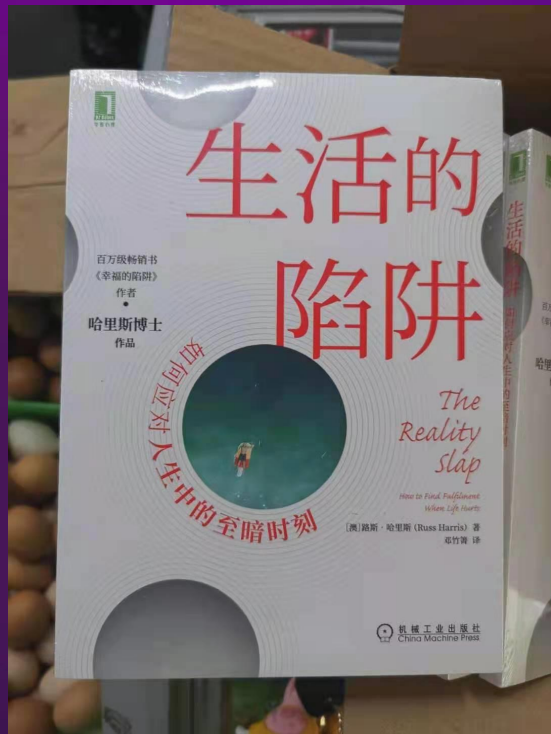
单次有效咨询模式的操作要点

- 向外：接触当下、眼耳鼻舌身
- 向内：意念、意识
- 趋向：价值、梦想
- 远离：痛苦、症状

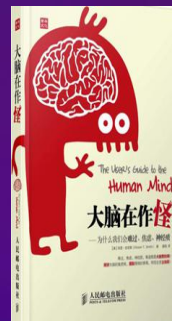
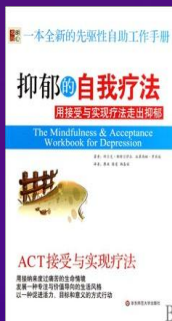
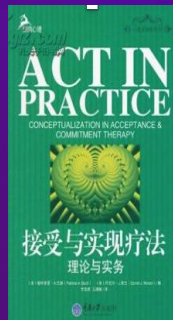
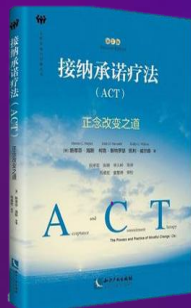
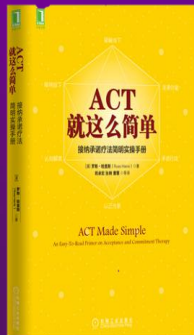


单次有效咨询模式的案例演示





ACT书籍（已翻译出版）





CHINA CHAPTER
Association for Contextual Behavioral Science

| ACT







CHINA CHAPTER
Association for Contextual Behavioral Science

| ACT

谢谢！