



衝動波浪覺察與替代選擇紀錄單

基於接納承諾療法 (ACT) 「乘浪」技巧文獻 | 創辦人與 AI 共創設計

姓名 / 暱稱：_____ 日期：____年____月____日

1 文獻核心概念

渴望不是一條會一直往上衝的直線，它比較像海浪：慢慢升起、抵達一個高點，然後自然退去，整個過程通常在幾分鐘到二十分鐘之間就會過去，不會無限延續下去。這個觀點來自接納承諾療法 (ACT) 的「乘浪」(Surf the Urge) 技巧：與其急著跟渴望對抗、壓抑它，或是立刻用行動把它消滅掉，不如練習退後一步，單純地觀察這道浪從哪裡升起、在哪裡到頂、又是怎麼慢慢退下去的。重點不是「戒掉渴望」，而是練習跟渴望共處——當你願意不批判地觀察它，你會發現自己其實比想像中更有能力撐過這道浪，而不需要立刻用舊有的方式去回應它。

2 自我覺察與填寫引導

1. 現在 (或上一次渴望出現時)，強度大概幾分？

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

完全沒有

非常強烈

2. 渴望出現之前，發生了什麼？(情境 / 情緒 / 身體狀態)

3. 這一次的渴望帶來哪些身體感受？(可複選)

☐ 心跳加快 ☐ 坐立不安 ☐ 胸口悶 ☐ 手心冒汗 ☐ 腦中一直重複某個念頭

☐ 其他：_____

4. 浪潮紀錄表：這道浪從升起到退去，你做了什麼？

時間	強度(0-10)	我做了什麼	後續感受

3 AI 深度探索對話 Prompt

若你想進行更深度的自我對話，請複製下方框框中的 Prompt 貼給 AI（ChatGPT / Claude），讓 AI 陪你進行一段不帶批判的引導。

你現在是一位不帶任何批判、充滿接納感的心理陪伴助手。
請用溫柔、緩慢的語氣陪我梳理「渴望出現時」的身體感受與情緒起伏，
不要給我說教式的戒除建議，也不要催促我做出承諾。
先問我：這一次的渴望，現在大概幾分（0-10）？
然後陪我一起觀察它接下來會怎麼變化。

 **免責與專業提醒：**本學習單與 AI 對話引導僅提供自我探索、心理教育與日常自我照顧之用，並非心理治療、專業評估或醫療診斷，也無法取代專業協助。填寫過程中若浮現超出負荷的情緒或安全疑慮，請優先尋求專業醫療資源與心理師陪伴；也歡迎撥打下列免付費專線，會有人在線上陪您說說看。

衛福部安心專線 1925

生命線 1995

張老師專線 1980

113 保護專線

男性關懷專線 0800-013-999