

## 简介

ACA协会（酗酒者成年子女康复协会）是专门为那些在酗酒家庭和不和睦家庭长大的人所设立的协会，协会共有12个步骤，即12个传统程序。ACA项目之所以建立是因为人们相信家庭的不和谐像疾病一样影响着孩子甚至成年人。我们的会员也不全是在酗酒或吸毒的家庭中长大的人，还包括那些被家庭虐待，忽视，或受到不利其身心健康影响的成员。

我们聚在一起，在彼此相互尊重的基础上，分享各自的经历和康复路程。我们也发现了家庭的酗酒和其他不和睦现象是如何影响着我们的过去和现在。我们开始看到自己童年时代不健康的部分。通过练习这12个康复步骤，集中注意力于ACA解决方，接受理解和爱赋予我们的力量，我们找到了心灵的自由。

## 为什么 ACA 协会是我们的首要选择

我们对生活所做的选择，所拥有的答案似乎并不见效。我们的人生变得难以控制。我们倾尽所能，试图变得快乐。我们丧失了自己的创造力，变通适应的能力，甚至也丧失了幽默感。维持这种现状不再是好的选择。然而，我们也发现自己依旧期望可以得到康复。筋疲力尽之后，我们仍希望可以通过一段新的感情、新的工作或者迁徙至他地来治愈自己，但情况却并未好转。于是我们决定寻求帮助。

## 为什么我们要“再回来”

在ACA会议的最后，我们的成员彼此鼓励要“再回来”参加下次的会议。为何如此？因为我们发现会议中倾听我们的成员并不评论我们。并不试图纠正我们。他们不打断我们的发言。他们只是告诉我们，若我们规律性地参加这会议，我们会渐渐恢复。我们的确感觉越来越好。

## 我们在 ACA 会议中都做些什么

- 我们分享各自生命中正在发生的事情以及如何处理在康复过程中出现的问题（即分享经验、力量还有希望）。
- 我们建立自己的支援网络。
- 我们通过为他人服务来实现自己的康复，建立个人界限。

## 会议中什么是禁止的

- 我们不交头接耳。
- 我们不批判他人。
- 我们不去评论他人的言论。
- 我们不提供建议。
- 我们不通过任何言语，手势，噪音或动作打断别人讲话。
- 我们不侵犯他人匿名的决定。
- 我们不复制会议中的任何内容（不以任何文本的形式复制）。

## 我们的康复程序如何进行

每个个体都有自己康复的步调。经验告诉我们，那些短时间内取得巨大康复效果的成员都运用了“康复法则”。

## ACA“康复法则”

- 我们在会议中相聚，与他人讨论康复中遇到的问题。
- 我们阅读ACA著作，从他人经验中学习的同时也将自己的过往看得更加明了。
- 我们给自己规划界限。
- 我们应用12步骤及12传统。
- 我们学会识别对自己身心健康有利的人、地点和其他事物，并且抛弃那些对自己不利的部分。
- 我们再次寻回内心最真实的自我。
- 我们和一个会友组成小队，相互支持。

- 我们出席那些涉及到自身问题的会议。
- 我们也为ACA提供服务。

倾听他人和自己在会议中与之分享的事物将有利于我们自身的康复。在会议中分享自己的问题也有利于自己更集中清晰地重（chong）视自己的问题。我们表达自己的感受。大声的自我表达可以帮助我们解决一些问题。我们说到自己要改变生活的行动方案，或者计划的进行是否顺利。有时我们也分享自己的进步和取得的成绩。我们也将会议当做自己整体康复计划的现实核查，对比自己现在和来到ACA项目之前的生活。

在会议中，我们开始明白童年时期的经历是如何影响着我们的态度、行为和如今的抉择。我们听到他人谈论各自的经历，这也让我们认识到了自身的经历。我们学到了如何改变。我们察觉到自己内心并未成为自己被教导要成为的样子。有些人称之为“内心自我”。我们发现了真正的自我。

我们阅读有关ACA问题的著作，常常将这些作品当做救命稻草。在生活处在波涛汹涌的时期，我们依仗着这根救命稻草。我们中的很多人每天都写日记并且发现它可以帮助我们更加长远地看待问题。人们通过书写记录来找寻内心自我。我们写下自己的童年、每日所想、循环往复的挣扎，并且进一步发现生活和真实的自我。我们还会写下生活中新出现的问题。在会议之外我们仍用ACA方法来学习事物的自发性以及如何变得愉悦。

渐渐地，我们开始认识到童年时代父母的负面姿态驱使着我们自己的生活方向。我们学习如何用健康的事物来代替那些负面的往事。这是向前的第一步。“再塑造...”。当我们重新塑造自己时，我们的人生观也发生了改变。我们开始从感性成熟的角度看待事物。最终，我们变得更加

快乐，坚强，有所作为。一更加有掌控自己人生的能力。我们学着尊重他人和自己。在我们超越自我并以此为傲的同时，我们的人生也在提升，变得更加美好。经验告诉我们，那些在短时间内取得巨大康复效果的成员都使用了“康复法则”。我们也发现，每个个体都有自己康复的步调及时间需求。我们每个人都是拥有不同经历和背景的独特个体。

### 会员制度

入会的唯一要求是渴望康复，它意味着从酗酒家庭或不和睦家庭中成长起来而受到影响的人们对于康复的渴望。

### 文献政策

很多12-步骤项目都规定，会议中只能使用项目内部出版发行的相关著作。从一开始ACA项目就认为在项目外部存在着有价值的重要信息。我们建议将任何从外界引进的文献都进行保留并使之成为ACA12步骤和12传统的一部分。我们的项目还建议将此类文献与会议正式审批的文献分开保存。更多关于ACA文献政策的信息，请见“ACA文献政策”手册。

### 自愿捐助

会员无须缴纳任何会费或其它费用；但是我们通过自愿的捐赠自给自足。我们将把会议中第7次传统捐赠的所得用于此次项目，以感谢本项目带来的收益。

就会议等级来说，我们的捐助用于维持会议的正常进行（交付房租，购买茶点，准备文献），就区域等级来说，我们的捐助要保证各团体与全球服务之间的开放交流，就全球服务等级来说保证人们可以找到此会议组织。每个会员都有责任维持ACA的正常运行，确保会议资源足够支持团体、区域及全球组织的运行。

### 加盟

ACA是一个独立的12-步骤、12传统项目组织。我们并不隶属于任何其他12步骤组织。但是我们与其他12步骤、12传统项目合作。我们并未与任何宗派，教派，组织，机构，政党及法律集团结盟。我们也未卷入任何争议问题，我们从不支持或反对任何组织或信仰。

### 邀请函

这是您加入ACA的邀请函，并且我们邀请您再次回来。您的出席有助于我们的康复。我们知道此项目对我们行之有效。我们还未遇到任何诚心参与却以失败告终的成员。这是我们通往痊愈的道路，也是我们通往宁静安详的项目。

这是您加入ACA的邀请函，并且我们邀请您再次回来。您的出席有助于我们的康复。我们知道此项目对我们行之有效。我们还未遇到任何诚心参与却以失败告终的成员。这是我们通往痊愈的道路，也是我们通往宁静安详的项目。

再版仅限ACA内部使用或申请再版许可，再版许可申请处

**Adult Children of Alcoholics®/  
Dysfunctional Families  
World Service Organization**

P.O. Box 3216  
Torrance, California 90510  
+1(562) 595-7831

[www.adultchildren.org](http://www.adultchildren.org)  
[information@acawso.com](mailto:information@acawso.com)

---

# ACA 是...

---



Adult Children of Alcoholics®/  
Dysfunctional Families  
World Service Organization, Inc.  
[www.adultchildren.org](http://www.adultchildren.org)  
[information@acawso.com](mailto:information@acawso.com)  
+1(310) 534-1815

ACA WSO  
Literature Distribution Center  
+1(562) 595-7831  
[help@acawso.com](mailto:help@acawso.com)

©2014 ACA WSO, Inc.  
All rights reserved.  
102-03-zh-1