

情绪ABC理论

情绪ABC理论的创始者埃利斯认为：正是由于我们常有的一些不合理的信念才使我们产生情绪困扰。

01

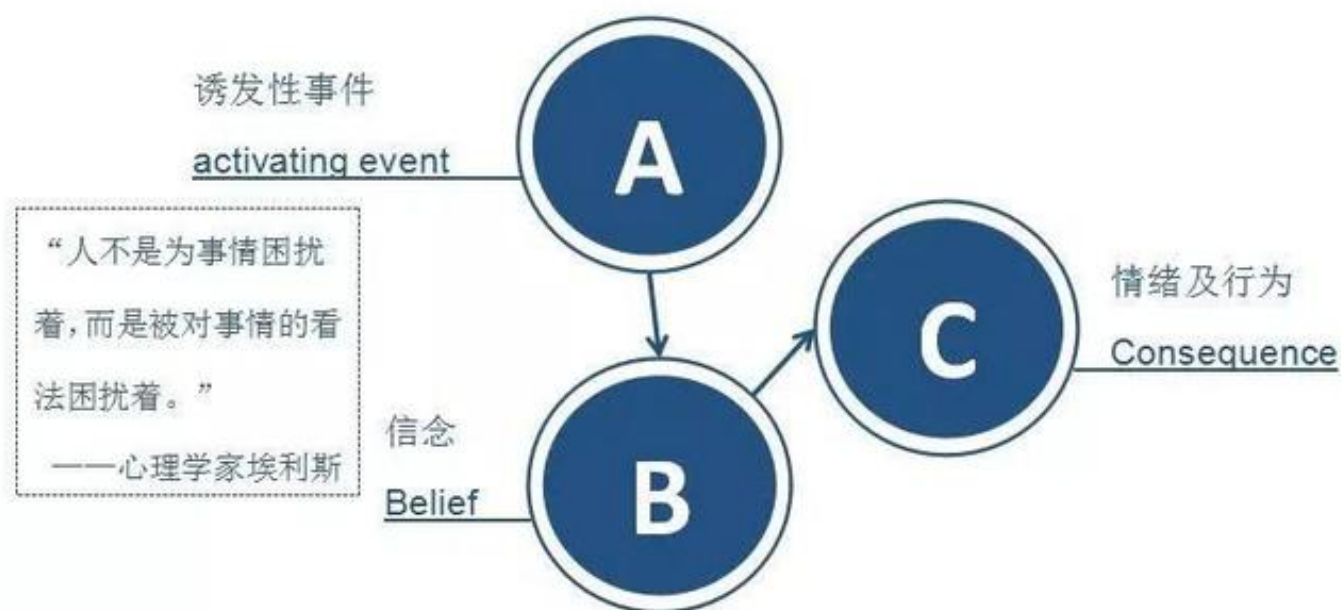


情绪ABC理论是由美国心理学家埃利斯创建，认为激发事件A(activating event)，只是引发情绪和行为后果C(consequence)的间接原因。

引起C的直接原因则是个体对激发事件A的认知而产生的信念B(belief)，即人的消极情绪和行为障碍结果(C)，不是由于某一激发事件(A)直接引发的，而是由于经受这一事件的个体对它不正确的认知和评价所产生的错误信念(B)所直接引起，这里的错误信念也称为非理性信念。

情绪ABC理论中：A表示诱发性事件，B表示个体针对此诱发性事件产生的一些信念，即对这件事的一些看法、解释，C表示自己产生的情绪和行为的结果。

02



如图中，A (Antecedent) 指事情的前因，C (Consequence) 指事情的后果，有前因必有后果，但是有同样的前因A，产生了不一样的后果C1和C2。

这是因为从前因到后果之间，一定会透过一座桥梁B (Belief) ，这座桥梁就是信念和我们对情境的评价与解释。

又因为，同一情境之下 (A) ，不同的人的理念以及评价与解释不同 (B1和B2) ，所以会得到不同结果 (C1和C2) 。

因此，事情发生的一切根源缘于我们的信念(信念是指人们对事件的想法，解释和评价等)。



情绪ABC理论的三个特征

依据ABC理论，分析日常生活中的一些具体情况，我们不难发现人的不合理观念常常具有以下三个特征。

1、绝对化的要求

是指人们常常以自己的意愿为出发点，认为某事物必定发生或不发生的想法。它常常表现为将“希望”、“想要”等绝对化为“必须”、“应该”或“一定要”等。例如，“我必须成功”、“别人必须对我好”等等。

这种绝对化的要求之所以不合理，是因为每一客观事物都有其自身的发展规律，不可能依个人的意志为转移。

对于某个人来说，他不可能在每一件事上都获成功，他周围的人或事物的表现及发展也不会依他的意愿来改变。

因此，当某些事物的发展与其对事物的绝对化要求相悖时，他就会感到难以

接受和适应，从而极易陷入情绪困扰之中。



2、过分概括的评价

这是一种以偏概全的不合理思维方式的表现，它常常把“有时”、“某些”过分概括化为“总是”、“所有”等。用艾利斯的话来说，这就好像凭一本书的封面来判定它的好坏一样。它具体体现于人们对自己或他人的不合理评价上，典型特征是以某一件事或某几件事来评价自身或他人的整体价值。

例如，有些人遭受一些失败后，就会认为自己“一无是处、毫无价值”，这种片面的自我否定往往导致自卑自弃、自罪自责等不良情绪。而这种评价一旦指向他人，就会一味地指责别人，产生怨忿、敌意等消极情绪。我们应该认识到，“金无足赤，人无完人”，每个人都有犯错误的可能性。



3、糟糕至极的结果

这种观念认为如果一件不好的事情发生，那将是非常可怕和糟糕。例如，“我没考上大学，一切都完了”，“我没竞选上主管，不会有前途了。”这种想法是非理性的，因为对任何一件事情来说，都会有比之更坏的情况发生，所以没有一件事情可被定义为糟糕至极。但如果一个人坚持这种“糟糕”观时，那么当他遇到他所谓的百分之百糟糕的事时，他就会陷入不良的情绪体验之中，而一蹶不振。

因此，在日常生活和工作中，当遭遇各种失败和挫折，要想避免情绪失调，就应多检查一下自己的大脑，看是否存在一些“绝对化要求”、“过分概括化”和“糟糕至极”等不合理想法，如有，就要有意识地用合理观念取而代之。



三个相信和应用五步法

1、情绪ABC理论下的三个相信

第一，我们相信人的困扰是受过往经历的影响，以不正确的思想去判断。

第二，我们相信人有能力改变思想、感受及行为而减轻伤心及困扰，并可学习方法去处理问题，我们可以训练自己，面对人生不如意的事情，减轻困扰。

第三，我们也相信人是继续愉快地生活，与人和谐相处，发展一些令自己有满足感的事，接纳自己及别人都会犯错，不强求完美。

当我们对ABC理论清晰，带着心中那份坚信，自然有信心有力量运用ABC理论，有利于个案跟进计划执行。



2、情绪ABC具体应用五步法

ABC理论主要针对服务对象认知问题进行介入，因此我们需评估服务对象有哪些不正确的认知，并针对这些不正确的认识进行对质，也有一种说法叫“争辩”。对质有五个步骤，

第一，有什么事情及理由，证明你的想法是负面的？

第二，以现在的情况，是否全无补救的方法？

第三，以现在的情况，会有什么最恶劣的后果？

第四，从另一个角度看这件事，你的想法是？

第五，新想法有什么好处？

当然，这五个步骤都是在已经建立良好服务关系的前提下，还需视服务对象的具体问题分阶段按五个步骤展开服务。

05



经典案例

从前有位老太太有两个儿子，大儿子买伞，二儿子卖盐。老太太不管晴天雨天，差不多天天为两个儿子发愁。愁什么呢？每逢晴天，老太太就为卖伞的大儿子发愁：这大晴天，伞怎么好卖呢！而到雨天，她又为二儿子发愁，她愁得是：这下雨天，盐可怎么晒呢！这样一来，老太太日渐憔悴，痛苦不堪，陷入抑郁之中，两个儿子都不知如何是好。就在老太太伤心之时。有一个人对她说：“你有什么可愁的，雨天过了是晴天，晴天过了是雨天。天晴好晒盐，你该为二儿子高兴；雨天好卖伞，你该为大儿子高兴。”老太太听到后恍然大悟。