

情绪调节ABC理论

心理中心 赵倩



目 录

1

·理论概述

2

·策略训练

3

·要点回顾

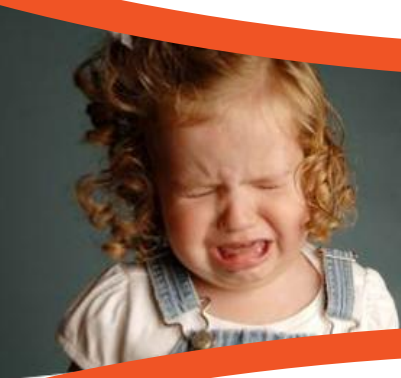


1.理论概述

丰富多彩的情绪



▶ 惊恐万分



▶ 嚎啕大哭



▶ 兴高采烈



▶ 暴跳如雷



▶ 幸福甜蜜

1.理论概述

大学生常用的情绪处理方法



活动导入



活动导入



活动导入

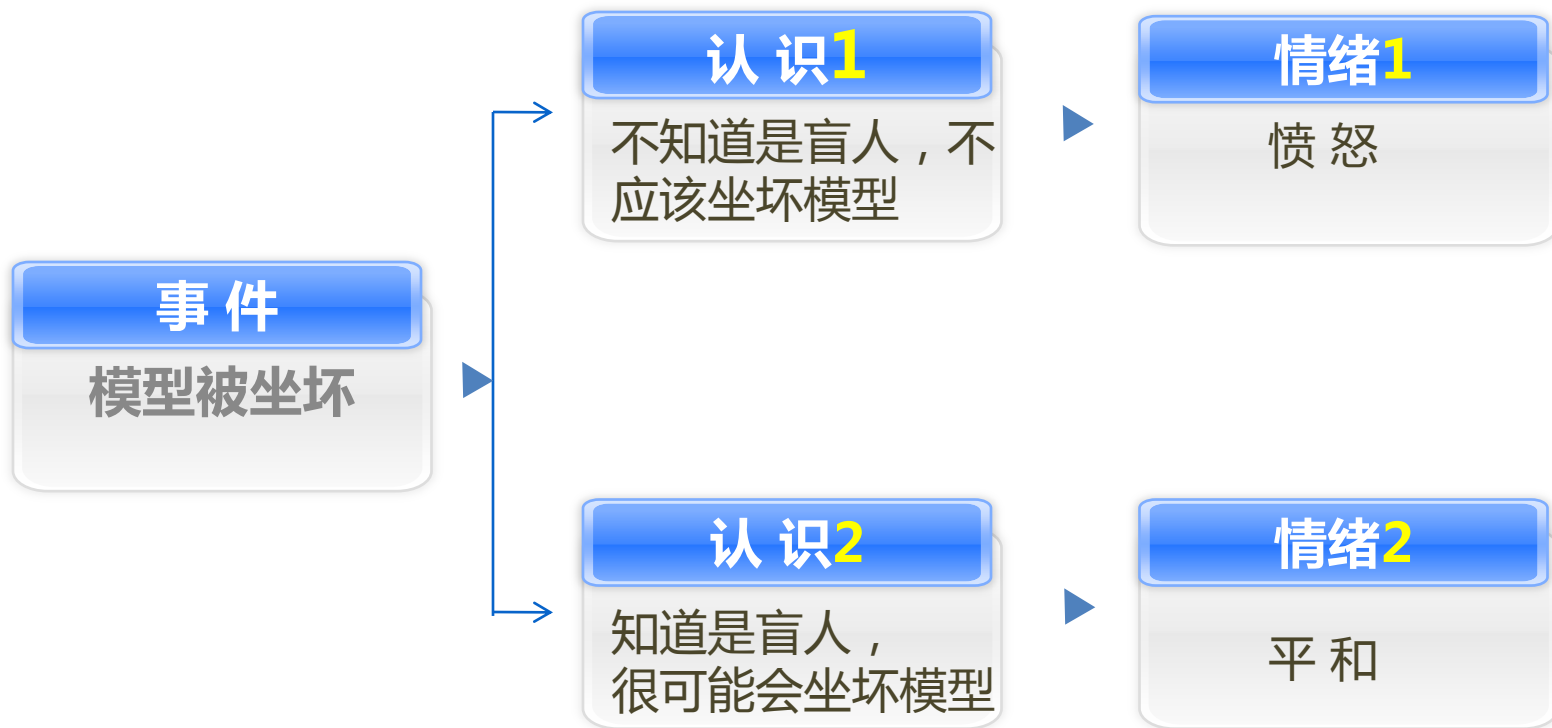


活动导入



1.理论概述

活动导入



1.理论概述

1.1理论内容

- 情绪并不是由某一诱发事件本身直接引起的，而是由经历这一事件的个体对这一事件的**解释和评价**所引起的。

——阿尔伯特·艾利斯Albert Ellis



1.理论概述

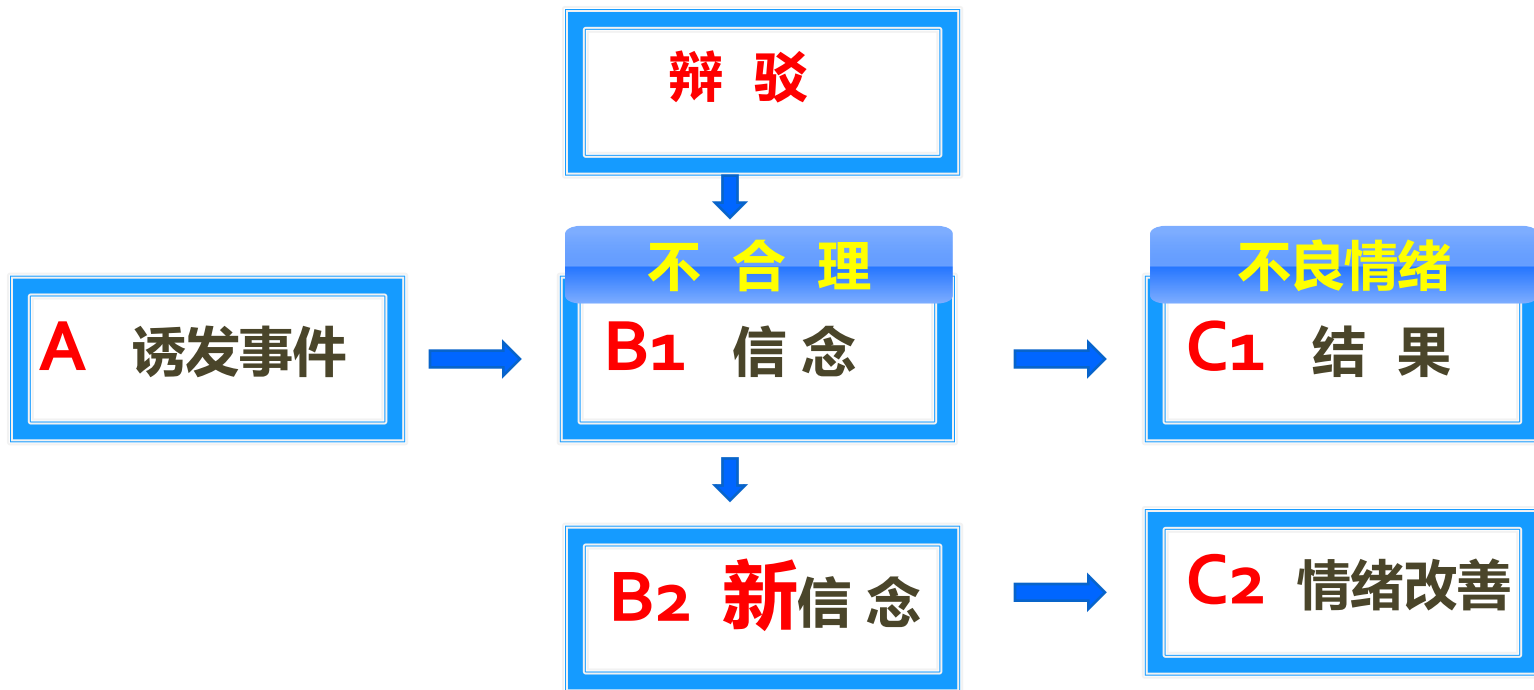
1.1理论内容

- A:诱发性事件 (Activating Event) ,
- B:个体所遇到的诱发性事件之后产生的相应信念 (Belief) , 即他对这一事件的想法、解释和评价;
- C:个体的情绪及行为的结果 (Consequence)



1.理论概述

1.1理论内容



情绪调节ABC的理论模型

1.理论概述

1.2不合理信念的特征

绝对化要求

通常与“必须”、“应该”这类字眼连在一起

过分概括化

思维上以偏概全的表现；“一无是处”、“一钱不值”

糟糕至极

认为“必须”、应该的事情没有像想象中发生，进而走极端

1.理论概述

1.3如何建立合理信念

正面看

这方面不好，那方面好

相对看

不好之中，也有好

发展看

现在不好，将来好

1.理论概述

1.4情绪调节ABC理论的应用步骤



1

What 我有什么情绪？

2

Why 我为什么有这种情绪？
找出情绪背后的信念

3

How 对不合理信念进行辩驳
建立合理信念

2.策略训练

案例讨论

我平时学习比较努力，可是考试却没考好，真丢人，烦死了。



What

郁闷
烦躁
消沉

Why

- 努力了，就必须考出好成绩
- 努力学习，还没有考出好成绩，我真笨
- 努力学习，还没有考出好成绩，别人会笑话我笨
-

How

- 正面看：
- 相对看：
- 发展看：

3.要点回顾

- ◆ 情绪调节ABC理论：情绪由经历这一事件的个体对这一事件的解释和评价所引起的
- ◆ 不合理信念的特征：绝对化、过分概括化、糟糕至极
- ◆ ABC理论的应用步骤：What Why How





Thank you

