



情绪ABC

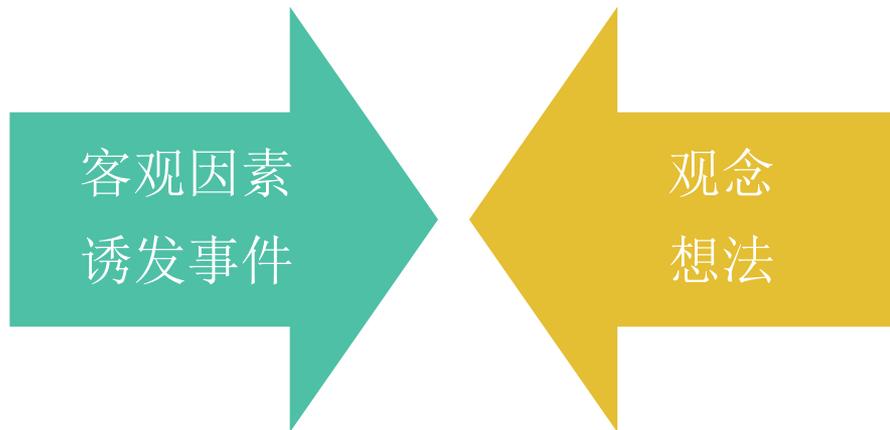
Psychologically Healthy Education





情绪ABC

影响情绪的因素





情绪ABC

客观因素/诱发事件：

要约会，下雨了

结果/情绪：

高兴？不高兴？

什么导致的结果？





情绪ABC



阿尔伯特·艾利斯

美国临床心理学家，在1955年提出
理性情绪行为疗法。



情绪ABC

ABC理论

Activating events 诱发事件

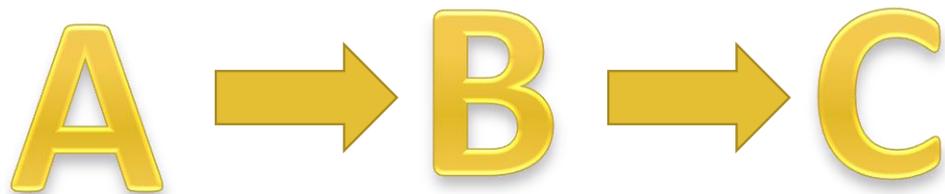
Belief——想法/观念

Consequence 结果/情绪





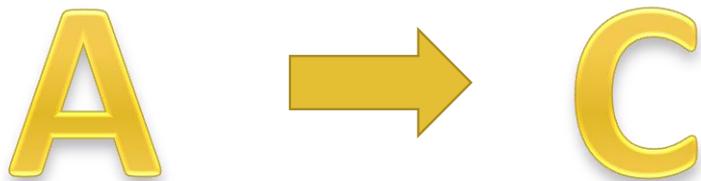
情绪ABC



Activating events 诱发事件——Belief 想法/观念——Consequence 结果/情绪



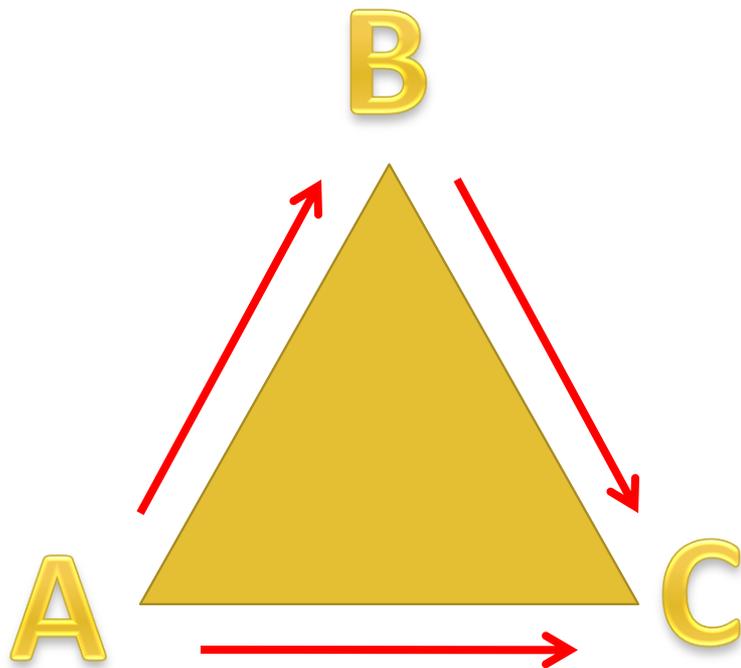
情绪ABC



Activating events 诱发事件——Consequence 结果/情绪

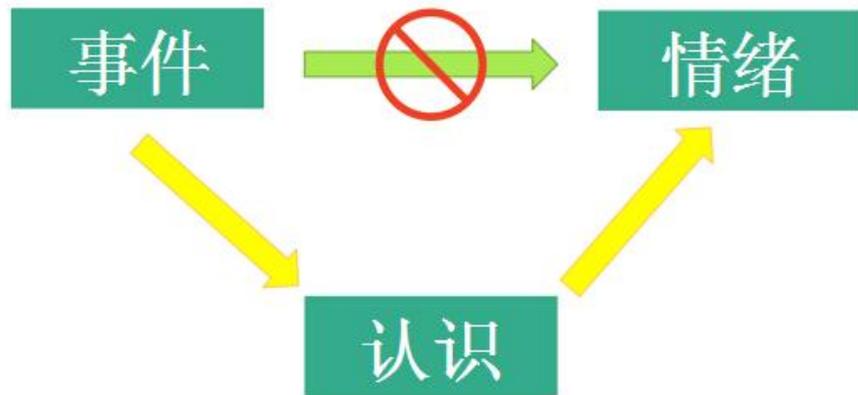


情绪ABC





情绪ABC



情绪的真正来源不是在外在世界（诱发事件），而是我们自己内心的信念、想法、渴望、期待、价值观和规则。



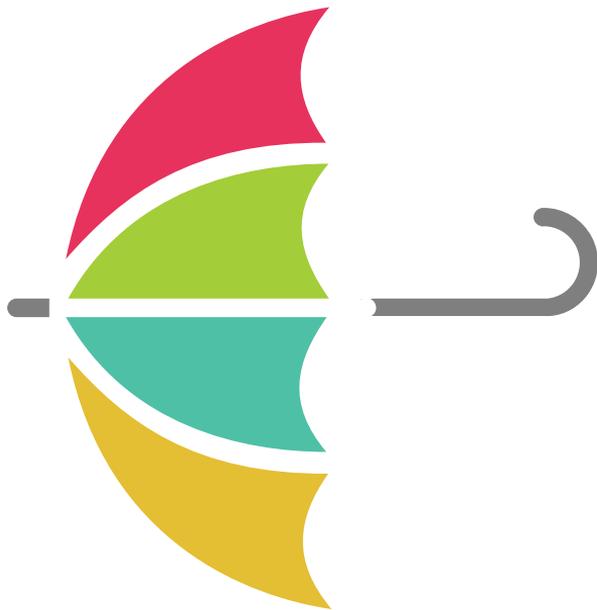
什么是健康？

1. 列出引发不良情绪的事件和认识 ●.....●

2. 找出引发不良情绪的非理性观念 ●.....●

3. 认识和纠正非理性观念，找出合理的观念 ●.....●

4. 建立合理的信念，改变情绪 ●.....●





情绪ABC



理性情绪理论的应用步骤吗？