### 20211215产后风群心理讲座：情绪到底是什么做个“知情人”(3)

------国家二级心理咨询师 张娟

### 整理：淡如水

亲爱的各位姐妹，我们今天继续来分享一下情绪。前两讲我们从情绪的起源以及情绪的裂变了解了情绪，今天我们从心理学上的认知疗法ABC理论来了解一下情绪，让我们做情绪的主人。对于认知疗法，艾伦贝克才在前一周去世，他创造的认知疗法ABC理论，为我们许多有问题的人提供了很好的一个判断。那么什么叫做ABC理论呢？ABC理论指的就是A+B+C，A指的就是事件，B指的就是信念，C指的就是结果，也是我们的情绪和行为。

也就是说事件A导致了B，B导致了情绪行为结果C。我们举一个例子，我在马路上散步，看见了一只老虎或者看见一辆车朝我开过来，不论是我看见一辆车朝我开过来，还是看见一只老虎，这都是事件，我们每个人都无法改变的真实存在的事件，那么也是A的部分。B指的是什么？B指的是我们的信念，比如说我看见了一只老虎，我就会感觉到这只老虎过来会不会把我咬死，会不会把我咬伤，会不会咬我的胳膊，会不会咬我的腿，会不会吃了我，这是我的想法，也就是信念部分。看见一辆车过来也是一样的，这辆车真漂亮，或者这辆车朝我直直的开过来了，它会把我碰一下撞一下，会把我弄伤吗？等等，这都是我们的信念部分，那么对于C这个结果或者情绪行为这部分，就是我看见了一只老虎，各位朋友一定要注意，当我想到这只老虎可能过来把我要吃了，它会伤害我的时候，我会感觉到恐惧害怕，这就是C。同样当我看见这辆车真漂亮，当我想到真漂亮的时候，可能我会心生愉悦，会羡慕，当我想到这辆车怎么直直的朝我开过来，这辆车的车速怎么这么快？可能会碰到我，伤到我的时候，我产生的C就会害怕紧张，或者我会赶快躲开。

进入以上事件的分析，A我看见了一只老虎就是事件，B这只老虎可能会咬我，C我感觉到害怕，同样我在马路上看见一辆车从对面开过来，这是事件A，B这辆车车速太快了，直直朝我开过来，这是B，信念部分，C它可能会伤到我，我感觉到害怕紧张，赶快躲开，这是C，结果部分。情绪行为部分，也就是说ABC理论指的就是事件、信念、结果，事件导致了信念，信念导致了结果，也是我们的情绪。

所以我们从ABC里可以知道，只有B也就是我们的信念部分改变了，我们的C就会改变，而事实上A我们谁都无法改变。因为有一句话叫改变自己是神，改变别人是神经病，对于外在的世界，我们个人是没有办法去改变的，我们没有人可以改变他人、改变世界，我们纵然有一颗改变世界的心，但是其实真正需要改变的是我们自己，所以说我们时刻都需要恢复我们的理性意识。

那么什么叫做理性呢？理性其实就指的是尊重事件本身，比如说我在路上走，看见了一只老虎，看见了一只老虎就是老虎本身，它在没有咬我之前，我想到它会咬我，它会吃了我，把我咬伤，这是我的信念。

当然我们在第一讲第二讲的时候也说了，正是因为我们人类有这样的信念，我们人类才会得以进步、得以生存。但是很明显我们在面对事件的时候，有时候无法去尊重事件本身，我们会扭曲事件本身，我们把这部分扭曲分为三类，第一类就是放大，第二类就是极小化，第三类就是虚构。

关于放大我举一个例子，比如说我在上课的时候或者我在做讲座的时候，有一个学生在下面睡觉，我就觉得我今天讲的内容好像不好，有一个孩子在睡觉，可能我今天的衣着也不合适，有学生在睡觉，这就叫做放大。如果班里有60个学生，一个学生在我上课的时候睡觉，我觉得我今天讲的内容糟糕透了，可能穿着也不合适，我讲的内容并不能适应学生，我讲的内容肯定有问题，所以学生才睡觉。但是我忽略了还有59个学生在认真听讲，也许睡觉那个学生可能真的是身体不舒服，这就叫做我们没有尊重事件本身，而是把这件事本身放大化了。

还有一种就是极小化，比如说我个人而言，我皮肤比较黑，从小看广告，我记得那时候是陈小春，他在广告一款国货的面霜是小护士，有台词我到现在依然记得很清楚，他说这个女性就要白，叫做一白遮白丑，叫做美女，说但凡是美女肯定是皮肤特别白的，当年就是因为他的这句广告词让我陷入了深深的内疚之中，我认为我很黑，算不上美女，而且只能算很丑。这句广告词让我自责了好长时间，直到现在，但凡有人说你长得真好看，你的眼睛真大，你长得还不错的时候，我就觉得他肯定是敷衍我，肯定是在说假话，这个人不诚实，我就会有这样的想法冒出来，会用这样的不诚实的眼光去看待他，而忽略了他说话的本身。

还有一种就是面对事件本身的时候，我们会虚构。比如说我今天早上给我男朋友打电话，结果他没有接，我就想他是不是喜欢上别人了？他是不会跟我结婚，他是不爱我等等，这些都是捏造、虚构出来的。也就是说我们人类在漫长的生存的过程中，我们逐步的在恢复我们的心意，但是没有一个人可以完完全全做到百分之百的理性，也就是我们没有人可以做到尊重事件本身，我们总是把我们的想法会放大，也会缩小化，也会虚构。有一个著名的心理学家马丁赛里格曼曾经做过一个调查，实验是这样的，他调查了一群老年人，有一群老年人过得特别幸福，有一群老年人过得特别不幸福，是到晚年的时候最幸福，都觉得幸福感满满，可以说是百分之百的幸福感，而另一群老年人是觉得过得非常不幸福的。然而非常有意思的是，调查结果显示，两类人所遇到过的坎坷、难过、挫折、成功、悲伤几乎毫无差别。

也就是说a组的人，这辈子可能遇到了十件顺利的事情，十二件不顺利的事情，b组的人也是一样的，他也遇到了十件顺利的事情，十二件不顺利的事情，两者的坎坷或者是成功或者失败基本上都差不多，你离过婚可能我丧过偶，你可能被老板炒过鱿鱼，我可能失过业等等。两类人的顺利、坎坷基本上差不多，既然我们在人的这一生当中所遇到的事件，就是我们的a部分都差不多，为什么c会出现不同的结果，甚至完全相反的结果？

很明显这部分原因出在了b，我们的信念，也就是我们的思维部分，我们的信念也是我们的三观，我们把信念叫做我们的三观，也就是我们的人生观、世界观、价值观，也就是我们的心智模式，每个人的心智模式不同，看待事件a本身得出的结论是不一样的。

然后马丁塞利格曼就跟这些人探讨，在探讨中发现过得幸福的这群人，他们在面对失败的时候，沮丧难过的时候，会认真的问发生了什么，我难过就难过，从难过中我能收获什么，今天我很难过，但是明天我就会快乐。这个月我很难过，但是下个月我会好起来。过得不幸福的这一类人就觉得真是糟糕透了，我怎么会这么倒霉，糟糕透了我以后可怎么办？今天会这样，明天肯定会这样，这个月会这样，下个月肯定还会更糟，我不如死了算了，我怎么会这样，我怎么配活在世上？等等特别沮丧的想法。

也就是说我们在信念部分，B的部分出现了误差，就会导致C结果部分出现误差，所以我们佛教中有一句话叫做一念天堂，一念地狱。而我们的一念指的其实就是我们ABC情绪理论里面的B的部分，信念的部分，也就是我们的三观，也就是我们的心智模式。有一本书叫做关于情绪管理的书，拜龙凯蒂写的叫做一念之转，我们人这一辈子会遇到三件事，第一件事就是你的事，第二件事情是我的事，第三件事就是老天的事。

那么亲爱的朋友们，我们最应该做好的是哪件事？到底是你的事还是我的事还是老天爷的事呢？当我们有一颗改变世界的心，改变别人的心的时候，我们是否能回归到自我，尊重事件本身？老天的事我们管不着，别人的事情我们怎么做也改变不了什么或者改变不了本质，只有我的事我可以做主，我可以改变我自己。

所以说当我们的情绪升起的时候，也就是C部分出现的时候，我们不妨倒回去看一看B部分，我的信念是什么，当我看清楚我的信念是什么的时候，其实我与我自己就有了一份接纳，就有了一份沟通。当我看见我的信念是什么的时候，慢慢的就会释然，我们的情绪就会放松下来，就不会那么激动了，自然不会给别人或者自己造成伤害。

好了，今天依然给大家分享一个关于调解情绪的小方法，叫做数数字法。这个数数字法非常简单，我们来数数字。

好，首先我们找一个舒服的地方躺下来，你能感受到空气从鼻孔中进去正常的呼吸，缓缓的吸缓缓的呼，感受到全身的放松，当你能感受到空气从鼻孔中进出时，回到你的正常的呼吸。好，此刻开始心里默数1、2、3、4、5。好，这是第一遍，请记下数字1，然后我们再从5数到1。好，开始5、4、3、2、1，这是第二遍，我们在心理默记，数字2。亲爱的朋友们，就这样一遍一遍从1数到5，记上你的次数，再从5数到1，再记上你的次数，这个过程中你的脑海里面可能会有思绪，并且会打断，没有关系，只要被打断，那么你从1开始重新数。在这个过程中，无论你的思维有多么的飘荡，你的妄念有多么的纷飞，都是正常的。

这样的过程持续1~2分钟，最好两分钟，每天去练习一遍。练习一段时间以后你会有非常明显的效果，你会越来越能观察到感受到自己的情绪。就像我们前两节课分享的时候，你就像坐在电影院里面看你自己少年的一个个故事情节一样，你会做，你会成为一个旁观者，很清晰很敏锐的捕捉到你自己的情绪。

当你自己很敏锐很清楚的捕捉到自己的情绪的时候，知道我为什么生气，我为什么冲孩子吼，我为什么骂老公，我为什么那个的时候，当你看见你自己的时候，你接纳你自己的时候，一切都不是问题。我们知道我们的情绪就像是一个快递员一样，他来给我们送快递，那么我们打开门给他一个微笑，收下他这份礼物。因为这份礼物来自于我们，是我们选购了他，这个快递员就会走开的。

各位朋友，我们情绪进行了三次讲座，不知道第三讲对各位有没有帮助，希望我们每一个人都能从生活中从情绪中走出来，做一个知情人，把情绪掌握在我们自己的手里，而不是由身边的人来掌握，快快乐乐的做一个快乐的人，健康的人。好了，亲爱的朋友们，我们今天的讲座分享到这里，下周我们讲一讲沟通，下周礼拜三我们不见不散。