

◀ 上接04版

↓ 搬运工的鞋很特别，鞋头隐藏着钢板，防止冰块掉落时砸伤脚。

↑ 卢七宁把冰块从平台上卸下来。

← 戴权林抱起冰块，整齐地放到车厢里。

→ 搬运工孙广中用推车从制冰车间往库房运冰块。

健康讲堂

别让认知局限了你，运用ABC理论做好情绪和行为管理

王彦妮（桂林医学院附属医院）

在心理学领域，认知改变行为的ABC理论认为，人们的情绪和行为反应（C, Consequence）不是直接由激发事件（A, Activating event）引起的，而是由个体对激发事件的认知和评价（B, Belief）所决定，通过改变自己的信念或想法可以改变或控制其情绪及行为结果。

一、什么是情绪

情绪是人对外部事物是否符合自己的需要而产生的主观态度的体验，由个人独特的主观体验、外部表现和生理唤醒三种成分组成。

情绪时刻会影响人们对日常生活的认知，对事件的判定，对自我的认识以及心理健康状况。现代科学证明，肯定、满足、积极、乐观的正向情绪可以使人体内的神经系统、内分泌系统的自动调节机能处于最佳的状态，有利于促进身体健康，也有利于促进人的知觉、记忆、想象、思维、意志等心理活动，是人身心活动和谐的象征。而否定、沮丧、愤怒、忧伤等负向情绪，如果经常持久地存在则会因为过分刺激人的器官、肌肉以及内分泌腺而损害人的健康。

二、ABC理论的基本原理

（一）激发事件（A）

激发事件是指引发个体情绪和行为反应的具体事件或情境。这些事件可以是外部的，如生活中的挫折、压力、人际关系问题等；也可以是内部的，如身体的不适、情绪的波动等。激发事件本身并不直接决定个体的情绪和行为反应，而是通过个体对其的认知和评价来产生影响。

（二）认知和评价（B）

认知和评价是个体对激发事件的理解、解释和判断。它包括个体的信念、价值观、态度、期望等方面。不同的个体对同一激发事件可能会有不同的认知和评价，这取决于个体的生活经验、文化背景、人格特点等因素。认知和评价是连接激发事件和情绪行为反应的关键环节，它决定了个体对激发事件的情绪和行为反应。

（三）情绪和行为反应（C）

情绪和行为反应是个体在面对激发事件时所表现出的情绪状态和行为方式。这些反应可以是积极的，如乐观、自信、勇敢等；也可以是消极的，如焦虑、抑郁、恐惧等。情绪和行为反应是个体对激发事件的认知和评价的结果，而不是激发事件本身直接导致的。

三、ABC理论的作用机制

（一）认知对情绪的影响

个体的认知和评价会直接影响其情绪状态。当个体对激发事件持有积极的认知和评价时，往往会产生积极的情绪反应；反之，当个体对激发事件持有消极的认知和评价时，往往会产生消极的情绪反应。例如，当一个人工作中遇到困难时，如果他认为这是一个挑战，能够提升自己的能力，那么他可能会感到兴奋和充满动力；而如果他认为这是一个无法克服的障碍，那么他可能会感到焦虑和沮丧。

（二）认知对行为的影响

个体的认知和评价也会影响其行为方

式。当个体对激发事件持有积极的认知和评价时，往往会采取积极的行为方式；反之，当个体对激发事件持有消极的认知和评价时，往往会采取消极的行为方式。例如，当一个人面对考试压力时，如果他认为自己有能力通过考试，并且努力学习可以提高成绩，那么他可能会采取积极的学习行为；而如果他认为自己无论如何都无法通过考试，那么他可能会放弃努力，采取消极的应对方式。

（三）情绪对行为的影响

情绪状态也会对个体的行为方式产生影响。积极的情绪状态可以激发个体的行为动力，促进积极行为的产生；而消极的情绪状态则可能抑制个体的行为动力，导致消极行为的出现。例如，当一个人感到快乐和自信时，他可能会更愿意尝试新的事物，积极参与社交活动；而当一个人感到焦虑和恐惧时，他可能会避免与他人接触，采取退缩的行为方式。

四、ABC理论的实际应用

（一）心理健康领域

在心理健康领域，ABC理论被广泛应用于心理治疗和心理咨询中。通过帮助个体认识到自己对激发事件的不合理认知和评价，引导个体改变这些认知和评价，从而达到改善情绪状态和行为方式的目的。例如，认知行为疗法就是基于ABC理论的一种心理治疗方法，它通过帮助患者识别和改变负面的思维模式和行为习惯，来缓解焦虑、抑郁等心理问题。

（二）教育领域

在教育领域，ABC理论可以帮助教师

和家长更好地理解学生的行为和情绪反应，从而采取更有效的教育方法。例如，当学生在学习中遇到困难时，教师可以引导学生改变对困难的认知和评价，让他们认识到困难是成长的机会，从而激发他们的学习动力和积极性。同时，家长也可以通过改变自己对孩子的期望和评价，来影响孩子的行为和情绪反应，促进孩子的健康成长。

（三）企业管理领域

在企业管理领域，ABC理论可以帮助管理者更好地理解员工的行为和情绪反应，从而采取更有效的管理措施。例如，当员工在工作中出现失误时，管理者可以引导员工改变对失误的认知和评价，让他们认识到失误是学习的机会，从而减少员工的焦虑和恐惧，提高员工的工作积极性和创造力。同时，管理者也可以通过改变自己对员工的期望和评价，来影响员工的行为和情绪反应，提高员工的工作满意度和忠诚度。

认知改变行为的ABC理论强调了认知在情绪和行为反应中的关键作用，揭示了认知、情绪和行为之间的相互关系。通过认识到自己对激发事件的不合理认知和评价，并采取积极的措施来改变这些认知和评价，个体可以有效地改善自己的情绪状态和行为方式，实现个人成长和发展。在实际应用中，ABC理论可以为心理健康、教育、企业管理等领域提供有效的指导和支持，帮助人们更好地应对生活中的挑战和压力，提高生活质量和幸福感。