



「對事物的看法」會影響情緒

● 彭易璟*

情緒來源就是人們對事物的看法，而不是事物本身。如果能從根本上改變對事物的看法，那麼情緒也會得到很大的改善。美國心理學家艾利斯宣稱：人的情緒不是由某一誘發性事件的本身所引起，而是由經歷了這一事件的人對這一事件的解釋和評價所引起的。

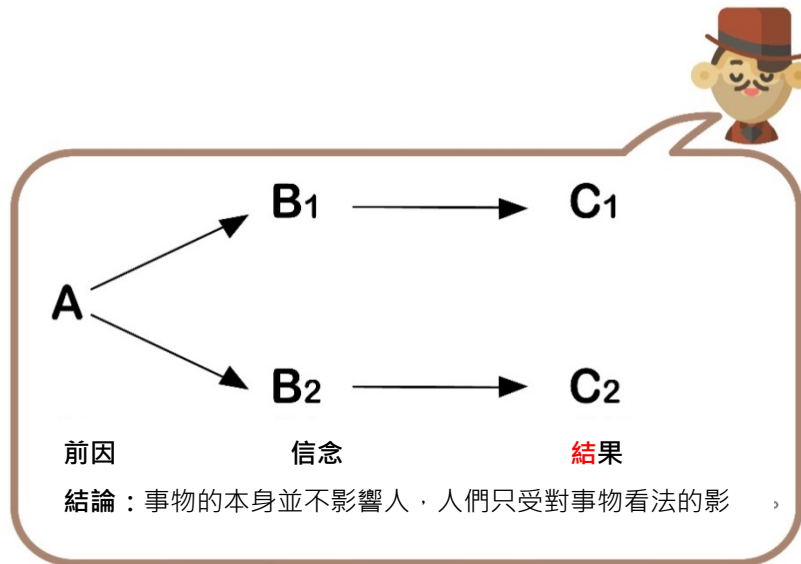
(一)ABC 理論

艾利斯創建的 ABC 理論〈ABC Theory of Emotion〉，認為激發事件 A 〈activating event〉只是引發情緒和行為後果 C 〈consequence〉的間接原因，而引起 C 的直接原因則是個體對激發事件 A 的認知和評價而產生的信念 B 〈belief〉。即人的情緒和行為結果〈C〉，不是由於某一激發事件（A）直接引發的，而是由於經受這一事件的個體對它不正確的認知和評價所產生的錯誤信念（B）所直接引起。錯誤信念也稱為非理性信念。

圖中，A（Antecedent）事情前因，C（Consequence）事情後果，有前因必有後果，同樣的前因 A，產生不一樣的後果 C1 和 C2 是因為透過 B（Bridge）這座信念的橋樑，對情境的評價與解釋。而同一情境下不同的人的理念、評價與解釋不同（B1 和

* 彭易璟，南臺科技大學通識教育中心人文藝術組副教授

B2)，會得到不同結果（C1 和 C2）。因此，事情的一切面相根源緣於信念、評價與解釋，就是 B 對誘發事件 A 的看法、解釋，作用與誘發 C 的行為結果。



1 誘發事件 A，因信念 B 不同，導致人的情緒和行為不同結果 C

艾利斯認為人的先天傾向中有積極的取向，但也有消極的本性，因為人有趨向於成長和自我實現這樣的內在傾向，同時也具有非理性的不利於生存發展的生活態度傾向，所以艾利斯堅稱正是這種非理性的生活態度，導致心理失調。艾利斯對人的本性的看法可歸納為以下幾點：

1.人既可以是理性的也可以是非理性的

當人們按照理性思維行動時，就會愉快、富有競爭精神及行動成效。

2.情緒是伴隨思維而產生的

情緒上或心理上的困擾是由於不合理的思維所造成。正是由於這些信念才產生情緒困擾，久而久之，堅持這些不合理信念會引起情緒障礙。

3.任何人都不可避免地具有不合理思維與信念

人具有一種生物學和社會學的傾向性：有理性的合理思維和無理性的不合理思維，



任何人都不可避免地具有或多或少的不合理思維與信念。

4.內化不合理的信念

人是有語言的動物，思維藉助於語言而進行，不斷地用內化語言重覆某種不合理的信念，這將導致無法排解的情緒困擾。

飽含身心訊息的情緒分為積極的和消極的，這兩種情緒如何產生，如何影響，對人的生活都是有意義的：痛苦讓人們看清現實，內疚讓人們反思自我，悲傷讓人們更懂得珍惜，焦慮讓人們提前做好準備，恐懼則會賦予面對一切的勇氣。大都數的人都願意從積極的情緒中學習知識，對消極情緒感到厭惡，我們用不同的角度看待同一現實處境，既可以看到積極的一面，也能有消極的情緒的體驗，從消極中發現積極意義，從積極中看到消極從而做好準備。

(二)兩項管理情緒要點

管理情緒的能力不僅與個人的工作有關，也用在人際關係上。然而，重要的是，這種能力與精神的健康有著直接的關聯。

1.改變看待事物的方式與掌控自己的行為

隨著情緒的轉換，人類對事物的看法也會改變。例如別人對自己打招呼的方式沒變，但是在自己不愉快、情緒低落或心情高昂時，所接收到的訊息與產生的感覺，也都會不一樣。只要細心留意自己的狀況，就可以改變情緒或是讓自己轉換當下的想法，想到別的可行思考方式。

2.避免「把情緒訴諸於行動」

人們在生氣的時刻，怒聲責罵或毆打對方的舉動，對自己的未來、或社會評價，都會產生不良的影響，而所謂的情緒衝動，並不會長久持續的存在。以憤怒情緒來說，突然怒氣上升，攀升到無法忍受時開始爆發，進入發怒行為狀態。但是怒氣達到最高點之後，也就開始消散了，再嚴重也不可能連續二十四小時維持強烈、極度的衝動





，因為人類不具有如此強的能量。所以照看眼前問題，不讓不安的情緒越演越烈，憤怒的強烈程度自然會下降。

