

「跨越世代，找到愛的橋樑」

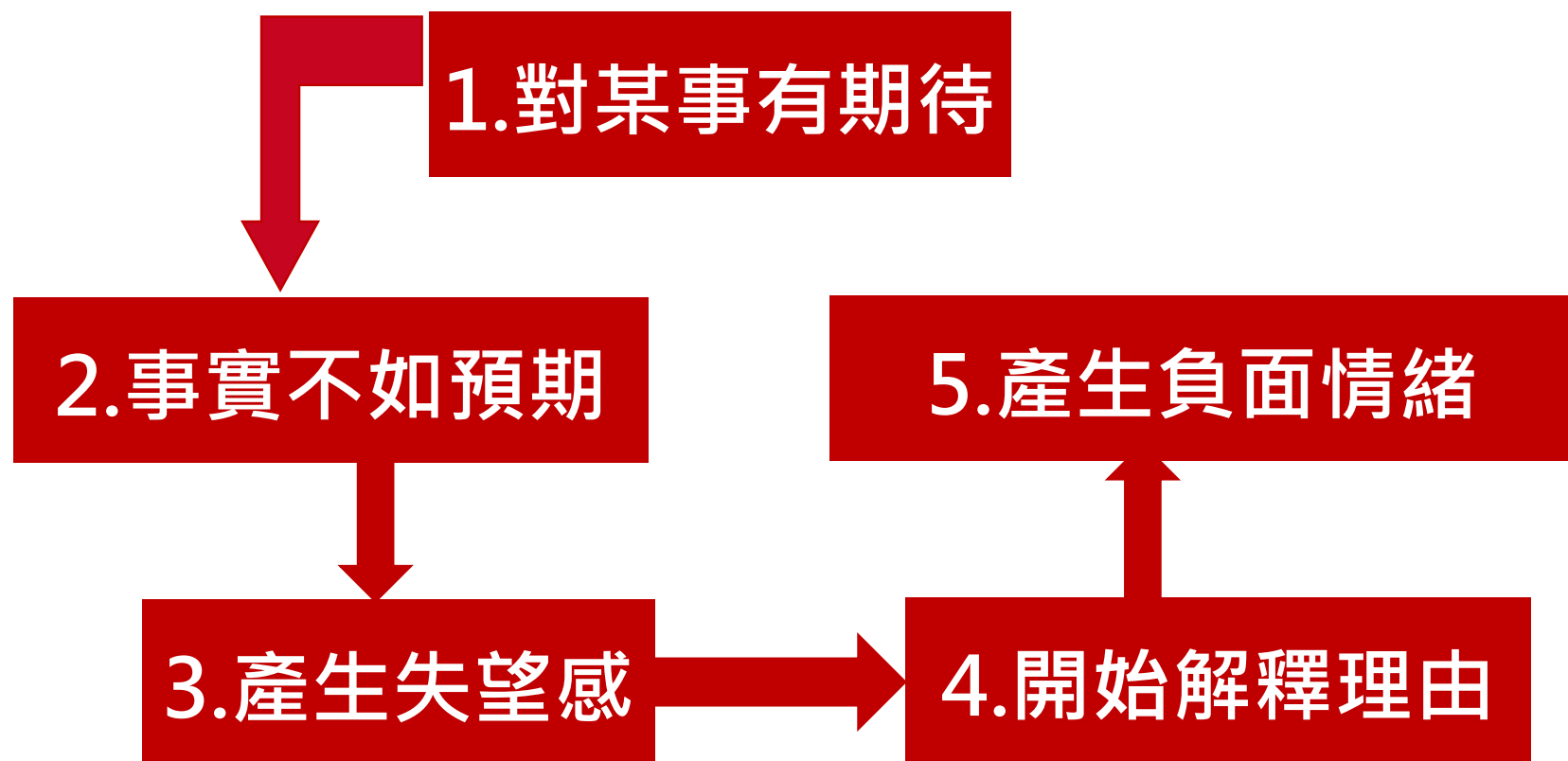
鬆手與牽手之間

諮商心理師。武自珍，2023

第一單元

認識我們的情緒

關係中的情緒與互動：受解釋與期待的影響



A

(Activating Event) 引發的事件

我的孩子非常固執對我的建議都不聽

B

(Belief) 信念想法

馬上出現在我腦中的想法

解釋：我是為他好，才累成這樣，他都不在乎，我的用心白費了

C

(Consequence Emotion) 情緒結果

A + **B** 引起情緒 心情生氣擔心

解釋 擴大意義 形成放棄或心 情低落

✓ 夫妻之間：

連這都沒有共識，婚姻還有什麼意義

✓ 親子之間：

父母：這孩子就是這樣無法無天

孩子：你既然這樣誤會我，那我還
說什麼？算了！！



對事情的解釋會影響情緒

看電視 那麼不愛讀書

攤沙發上 這麼懶惰

剪怪頭 變壞了

臉色難看 什麼態度



你誤會你的孩子囉！！

動機是好的

但解釋卻誤會了

道理是對的

但期待太理想了



第二單元

走出情緒方法與步驟

運用改變想法轉變情緒的方法與技巧

理性情緒行為心理治療法架構

A B C D E



轉換念頭 改變情緒

A

(Activating Event) 引發的事件

我的孩子非常固執對我的建議都不聽

B

(Belief) 信念想法

馬上出現在我腦中的想法

解釋：我是為他好，才累成這樣，他都不在乎，我的用心白費了

C

(Consequence Emotion) 情緒結果

A + **B** 引起情緒 心情生氣擔心

D

(Dispute)再想想

“他不馬上做功課真的是不在乎功課？

還是每個人都有逃避無趣工作的人性？

“他不聽話真的是要我生氣？

還是他也很挫折，需要幫助鼓勵？”

D：用人性及事實觀點再想想

E

(Effective Philosophy) 具功能新觀念

雖然我多麼希望我的孩子會主動積極有效率去做功課（這點我們可以幫助他），
“但是現在他之所以推拖拉，可能是一般人不喜歡面對不太有趣又有挫折事項的人性反應”

E：比較接近事實，人性考量的想法

想一想 THINK



標準

是否合理

解釋

是否事實

情緒

是否與孩子有關

還是自己的因素？

”

雖然我希望我孩子的態度可以更好一點（這點我們可以做教導）但他的態度不一定是希望我生氣

“

所以 我又可以愛了