

# 本文章已註冊DOI數位物件識別碼

## ► 認知行為技術－蘇格拉底式對話

doi:10.29837/CG.201109.0010

諮商與輔導, (309), 2011

Counseling & Guidance, (309), 2011

作者/Author：李樹涵

頁數/Page：25-29

出版日期/Publication Date：2011/09

引用本篇文獻時，請提供DOI資訊，並透過DOI永久網址取得最正確的書目資訊。

To cite this Article, please include the DOI name in your reference data.

請使用本篇文獻DOI永久網址進行連結:

To link to this Article:

<http://dx.doi.org/10.29837/CG.201109.0010>



*DOI Enhanced*

DOI是數位物件識別碼（Digital Object Identifier, DOI）的簡稱，是這篇文章在網路上的唯一識別碼，用於永久連結及引用該篇文章。

若想得知更多DOI使用資訊，

請參考 <http://doi.airiti.com>

For more information,

Please see: <http://doi.airiti.com>

請往下捲動至下一頁，開始閱讀本篇文獻

PLEASE SCROLL DOWN FOR ARTICLE



# 認知行為技術——蘇格拉底式對話

李樹涵（亞洲大學碩士班）

## 一、前言

在我的成長經歷中，從小的教育就教導我們對於任何事情要控制調節自己的情緒以免下錯誤的判斷；所以理性思考的方式是所有問題的解決之道，而經過深思熟慮後的決定才是正確的選擇。但是隨著年紀的增長，慢慢觀察到只是強調理性思考是不夠的，因為若是思考觀點太過於單一，思考的模式就會被侷限於這一個觀點之中，往往會讓人陷入負向思考無限迴圈的陷阱裡，也就是所謂的「鑽牛角尖」，終將導致引發負向情緒。

因此，我後來發現比起不斷的理性思考，透過自我內心的對話來面對事情是更為完善的方式，從自我內心的對話中不同觀點和角度所覺察的不同想法的相異性和差距，才能更看清一件事實的真相，之後再經過論證就能依據正確無誤的資訊做最能幫助自己的抉擇。但是一開始就要成功的學習自我內心的對話是困難的，所以從外在與他人的對話作為自我內心對話的初期入門訓練較為容易且適當，不過無論是自我內心或是與他人的對話形式是很多元的，而其中我認為最能夠發現事實真相的對話形式就是蘇格拉底式對話。

## 二、蘇格拉底式對話的起源

「I know nothing except the fact of my ignorance.」

—Socrates, 470-399 B. C.

這句話相傳是在柏拉圖(Plato, 427-347 B. C.)年少時，崇拜偉大的太陽神阿波羅，想當阿波羅的弟子。後來卻由阿波羅推薦，柏拉圖轉而成為蘇格拉底的首席入門弟子。

兩位古希臘哲學巨擘曾有這樣的對話：

柏拉圖說：「我嚮往真知，聽說您是全宇宙最有學問的人，所以想拜您為師。」

蘇格拉底回答：「阿波羅太抬舉我了，我哪有這般能耐。」，「我只是知道一件事，便是我一無所知。」。

這種謙虛又帶有反諷語調的語調，讓我們對這位被尊為西方孔子的「智慧熱愛者」頗感興趣，尤其是其獨創之詰問式的教育方式-蘇格拉底式對話（蔡明雄，2010），正好點出了蘇格拉底哲學的精神和態度。

蘇格拉底在教導學生的時候，不採用教本，而以生活上及社會上所發生的各種值得議論的議題為題材，透過要求定義用語、探討個人觀點的推論過程、及為自己的論點找證據等方式，和學生對話，在辯證論爭的過程中，達到澄清概念及建立個人思想系統的目的（廖鳳池，1996）。

蘇格拉底本人從未詳盡的說明對話的方式，但是從柏拉圖的對話錄中，我們可以找到很多蘇格拉底式對話的例子，這種對話方式就像是戲劇的對白，擁有無比的張力，以假裝無知的態度和對談的方式，強迫人運用本身常識不斷揭露自己思想上的弱點，一直更正不完全、不合理、不完全的想法或觀念，終能找到事實的真理（蔡明雄，2010）。

「蘇格拉底式對話」此一名詞，最早由二十世紀德國新康德學派哲學家雷歐納德·尼爾遜提出，在1922年以德文撰寫了一篇《蘇格拉底方法》的文章，於1929年發表，直至1949年才被翻譯成英文，並透過費爾南多的引介後才受到重視。尼爾遜與其學生黑克曼後來致力於強調蘇格拉底式對話在各個領域的應用，直至現代，哲學、法學、文學的教育仍有人採用蘇格拉底式對話進行，我們可以說因為尼爾遜和黑克曼讓蘇格拉底式的對話開始受到普遍的重視和應用（陳信宏，2009）。

而將蘇格拉底式對話視為一種治療技術的，則是美國著名的認知學派治療師Beck。Beck所發展的認知治療模式以改變案主的不良認知為手段來達到解除其情緒困擾的目的(<http://home.educities.edu.tw/psydanny/column/column6.htm>)。認知治療認為心理問題的根源是來自於錯誤的思考、從不當的前提或錯誤的訊息所衍生的推論，無法區分想像和真實。所以要了解情緒或困擾的本質必須先找出困擾事件所引發的個人反應，然後探索這些反應所隱含的認知內容，或去探索個人在困擾當時思考的意識流。此為一種以洞察為主的治療，強調辨認與改變負面想法與不適應的信念。因此它也是一種心理教育模式的治療方法(Corey, 2009)。

認知行為治療學派中一個很重要的概念稱為「自動化思考」，指的是一種反射性的內在想法，受到外在刺激和事件的影響時，這樣的思考自動的產生，未經過努力或選擇，將事件或刺激與某個情緒或反應連結，一般來說自動化思考無所謂好或不好，但是在心理異常中，自動化思考常是扭曲的、極端的、要不然就是不正確的。認知行為治療最重要的治療目標在於改變患者適應不良的自動化思考，移除思想的偏見或扭曲，患者才會運作的更有效能(Sharf, 2008)，情緒困擾問題也會迎刃而解。

蘇格拉底式對話的詢問過程是改變不良功能的自動化思考的認知介入方法的骨幹(Jesse,

2010)，因此，Beck使用蘇格拉底式對話於心理治療之中，以經驗為基礎透過發問與答覆的對話方式澄清患者的觀念和思考方式、找出認知或情緒連結的規則，最後進一步去驗證規則的合理性以及與事實的差距，以此為媒介達到澄清、改變患者不良認知的治療目的，使蘇格拉底式問話不僅為認知行為治療也是理情治療和精神動力治療的一種重要治療工具（洪慧涓，2006）。

### 三、蘇格拉底式對話的步驟

蘇格拉底式對話包含一系列可以刺激好奇心與追根究底的問句。治療師試著讓案主涉入學習的過程，而不使用說教式的治療概念，運用這種方式詢問一系列誘導案主自我發現的問句，揭露功能不良的思考型態或弱點，藉以修正案主的自動化思考(Jesse, 2010)。

使用蘇格拉底式對話通常依循三個步驟是：(1)澄清所運用語詞的意義；(2)找出語詞和語詞之間的規則；(3)檢驗規則合理性的證據，此可以說是三個基本問句句型(廖鳳池，1996)，以下將詳述蘇格拉底式對話三個步驟的觀念及功能：

#### (一)澄清所運用語詞的意義 (defining your terms)

協助案主釐清他所使用的語意，是蘇格拉底式對話與案主工作的第一步（陳忠寅，2007）。在日常的想法、對話當中，經常會有一些語詞的意義模糊、曖昧或不清楚的現象，為了能夠確實地分析、了解患者的語詞代表的意義，蘇格拉底式對話的首要就是針對語詞中模糊不清的部份，尤其是關鍵的語詞加以釐清，要求患者對所說的字詞提出一個明確的定義，以澄清語詞的意義(<http://home.educities.edu.tw/psydanny/column/column6.htm>)。

舉例來說，假設一位案主因為最近和女友的關係而感到憂鬱，兩個人已經一段時間沒有互動。以下為案主與治療師的對話：

治療師：你說因為她最近怪怪的所以你心情不好？

案主：嗯。

治療師：你說的怪怪的是代表什麼意思呢？

案主：就是她最近的態度怪怪的。

治療師：那你說的態度指的是什麼呢？

案主：我想態度應該就是態度吧，還能指什麼？

治療師：譬如說你們互動時，她的眼神、行為、表情、情緒之類？

案主：喔…那大概是行為吧。

治療師：她的甚麼行為讓你心情不好？

案主：她最近都沒有跟我連絡，不管是網路和手機，一次也沒有。

治療師：最近指的是多長的時間呢？

案主：從兩個禮拜以前開始阿。

治療師：嗯…那還有其他的嗎？

案主：嗯…想找她出去吃飯，但是約不成功。

治療師：約不成功的意思是什麼？

案主：她都說有事沒辦法跟我去吃。

治療師：嗯…她還有其他行為讓你覺得心情不好嗎？

案主：大概就這些吧。

從上例中，可以看到案主所說的「怪怪的」、「態度」、「約不成功」和「最近」四個語詞的意義模糊籠統，乍聽之下以為可以了解語詞的意思，但是每個人對各個語詞的定義都不相同，而且聽起來仍然看不出如何讓案主心情不好，所以進一步詢問就可知道案主的「最近怪怪的」代表已經兩個禮拜沒有連絡，案主主動邀約吃飯也都被有事為理由而拒絕，透過澄清案主的語詞得知更為清楚的語意可以幫助我們之後與案主心裡的認知做連結進而發現規則。

要注意的是，蘇格拉底所謂「定義」的定義：（陳信宏，2009）

1.定義的措辭總是單數（或不可數）的，總是實質的，而且或許是抽象的。

2.定義總是一般的（內涵的）、明顯的，不是實例。

3.定義的對象是一種屬性，共通或相同於一些事物的東西。

4.屬性是定義所給予的（包括實例）。

從定義的要件和蘇格拉底被留下的對話錄中可以看出藉由例子來下定義，很明顯是被蘇格拉底所排除的，因為以例子來下定義並沒有回答他的問題（陳信宏，2009）。舉例來說，假如有一個案主覺得自己被他人討厭的定義是被他人眼神兇惡的瞪兩次，這時諮商師就不能採納而需要再一次的澄清案主的定義。

## (二)找出語詞和語詞之間的規則

### (deciding your rules)

清楚了解案主關鍵語詞的意義後，下一步就是要去找出案主語詞和語詞之間的規則，也可以說是案主內心固有的思考規則，每個人內心都存在著很多內隱的思考規則，當個體面臨外在的刺激或事件的時候，這些思考規則就會引導個體了解、詮釋與預測這個刺激情感（陳忠寅，2007），也就是將外在刺激或事件與自己的內在情緒或想法連結，當案主沒有發現固有的思考規則，卻針對類似刺激或事件皆引發一樣的情緒或想法時，此即認知行為治療的「自動化想法」的概念，透過對話方式讓案主發現自我將外在刺激或事件與內在情緒或想法直結連結的緊密關係，即是第二個步驟的主要目的。以下接續前一步驟的例子：

治療師：所以你剛剛是說她沒有連絡你，也拒絕跟你吃飯讓你心情不好？

案主：嗯。

治療師：你覺得是甚麼原因讓你因為她沒連絡你和拒絕吃飯而心情不好？

案主：假如這個情形再持續下去，那就代表我們越來越接近分手。

治療師：她沒連絡你和拒絕跟你吃飯是怎麼導致分手的？

案主：那表示她越來越不愛我，沒有了愛就會分手。

治療師：你認為她沒連絡你和拒絕跟你吃飯代表她不愛你？

案主：對阿…假如她愛我的話，就應該跟我保持聯絡，關心彼此的近況。

治療師：對你來說，關心彼此的近況代表愛？

案主：嗯。

治療師：那持續多長時間後你覺得會導致分手？

案主：再一個月後吧。

治療師：分手就代表她不愛你了？

案主：可能吧。

治療師：她不愛你這件事怎麼讓你心情不好？

案主：讓我覺得自己不夠好到她會愛我。

治療師：覺得自己不夠好讓你心情也不好？

案主：嗯。

從上例中，本來我們不清楚女朋友沒有連絡和拒絕跟案主吃飯兩個事件跟案主負向情緒的關係，但透過上述對話可以看到案主原本內隱的規則慢慢的浮現出清楚的樣貌，案主的規則是“沒有連絡+拒絕跟案主吃飯=她不關心我=她不愛我=分手+覺得自己不夠好=心情不好”，找出案主獨特的規則，是第二個步驟的最終目標和功能，因為不是每個人都會執行相同的規則，以上述規則為例有些人可能會把情侶間暫時沒有連絡，當作「小別勝新婚」看待，關鍵在於案主對事件如何進行推理和詮釋，找出規則後，治療師就可以進行下一個步驟。

### (三)檢驗規則合理性的證據

#### (finding your evidences)

找到規則後，治療師就要跟案主一同討論去驗證此規則是否符合事實和合理性，假如案主能夠提出有力或足夠多的證據，那我們才比較能夠相信案主所說的符合事實且是有根據的(<http://home.educities.edu.tw/psydanny/column/column6.htm>)，此時接下來針對問題的策略就

不是蘇格拉底式對話，可能使用行為改變相關的技術。但是假如案主的思考規則是僵化的，而且兼有誇大或窄化的、獨斷的、有選擇性的、過度概化的、極端的、個人化的等等不符合事實的特性，此時這個步驟就可以協助案主去分辨自己的想法和現實的差距，有時治療者也需要用面質技巧挑戰案主的想法。以下接續前一步驟的例子：

治療師：除了從兩個禮拜前開始她沒有連絡你和沒跟你吃飯外，有其他事情讓你覺得他不愛你嗎？

案主：好像…（低下頭思考）沒有了吧。

治療師：你們交往多久了？

案主：已經兩年又十一個月了。

治療師：交往期間有發生過類似最近她沒有連絡你的情形嗎？

案主：有，有過幾次。

治療師：每一次都會讓你心情不好？

案主：對阿，她也知道我會心情不好，卻又不跟我聯絡。

治療師：你們有因為這件事情吵過架嗎？

案主：有過。

治療師：每一次嗎？

案主：不一定。

治療師：吵完之後呢？

案主：平靜一段時間後又會和好如初。

治療師：那時你的想法是？

案主：她仍然是愛我的。

治療師：你會怎麼看之前那個心情不好時期的你？

案主：有點笨。（笑）

治療師：看到你笑了一下，是因為想到什麼嗎？

案主：嗯…想到兩個禮拜後會不會也覺得自己現在很笨。

治療師：發現了什麼讓你有這個想法？

案主：她其實還是愛我的，只是她最近可能真的很多事情要忙。

從上例中，治療師找出案主的規則後決定

檢驗「她不連絡我＋拒絕跟我吃飯＝她不愛我」這個規則，讓案主發現其實從過去經驗來看，即使沒有連絡，甚至因為此事而吵架，但是那都不代表女朋友不愛自己，到現在兩人仍然在一起，此為一個反證，案主最後也舉出「她最近可能真的很多事情要忙」這另一個可能的反證，只要沒有了「她不愛我」這個想法，自然「心情不好」也無法成立，雖然我們仍然會擔心案主又會因某些事件或刺激再度連結到「她不愛我」導致再次心情不好，但是那又會是下一次蘇格拉底式對話的開始。

#### 四、結語

蘇格拉底式對話即是透過上述定義用語、找出規則及要求證據的交互運用，使患者對自己的心理規則不斷地加以顯現、檢核及修正，而達到改變患者不良認知，建立統整、客觀、合乎邏輯的適應觀念，進而減輕患者的情緒及行為困擾（廖鳳池，1996）。

運用蘇格拉底式對話要注意的事項有：首先，蘇格拉底式對話的步驟在針對同一個自動化思考的時候是有順序的，但是在心理治療工作的實務中，案主不可能僅出現一個自動化思考，所以心理治療師應該視案主的話語，交互的使用三種基本的問句句型，透過這種問答辯證式的對話，讓案主在潛移默化中慢慢的覺察到對話的歷程，把外在與他人的蘇格拉底式對話轉而成為自我內心的蘇格拉底式對話，輕易學習有心理困擾的時候運用內心的對話自我探索，進而達到自我療癒的效果。再者，蘇格拉底式對話適用於善於思考而且能夠表達的案主

以及由認知引起情緒或人際的困擾，卻不適用於年紀小、思考沒有邏輯或無法互相溝通的案主以及危機的問題（洪慧涓，2006）。

使用蘇格拉底式對話，治療者的態度並非咄咄逼人，而是循循善誘。要有耐心陪同患者探討其觀念，並不時協助患者說出自己的想法及表達自己真正的意念，在溫和融洽的氣氛中，和患者建立起「合作的治療關係」，一起探索想法，共同解決問題（廖鳳池，1996）。筆者認為如同蘇格拉底所說：「我只知道一件事，那就是我一無所知。」，以「無知」的態度創造自由、開放、不涉批判、好奇求知的諮商氣氛探求案主經驗中的真理，和案主共同成長，終究才是治療師運用蘇格拉底式對話的歷程中最需要重視態度和精神。

#### 參考書目

- 洪慧涓（2006）。蘇格拉底式對話（問答式對話）。  
教育科學期刊，6（2），1-16。  
馬長齡（譯）（2009）。諮商與心理治療(Richard S. Sharf)。台北市：心理出版社。  
修慧蘭、鄭玄藏、余振民、王淳弘、楊旻鑫、彭瑞祥（譯）（2009）。諮商與心理治療理論與實務(Gerald Corey)。台北市：雙葉書廊有限公司。  
陳忠寅（2007年12月14日）。『蘇格拉底式對話』-操作篇（上）【部落格文字資料】。取自<http://mypaper.pchome.com.tw/iceye/post/1300436675>  
陳忠寅（2007年12月14日）。『蘇格拉底式對話』-操作篇（上）【部落格文字資料】。取自<http://mypaper.pchome.com.tw/iceye/post/1300577511>  
陳信宏（2009）。蘇格拉底對話在六年級學生輔導上的應用（碩士論文）。取自台灣博碩士論文知識加值系統。  
陳錫中（譯）（2011）。學習認知行為治療：實例指引(Jesse H.Wright)。台北市：心靈工坊文化。  
蔡明雄（2010）。蘇格拉底式對話(Socratic dialogue)。取自[http://163.20.128.2/~t067/%C4%AC%AE%E6%A9%D4%A9%B3%A6%A1%B9%EF%B8%DC%20Socratic%20dialogue\\_.pdf](http://163.20.128.2/~t067/%C4%AC%AE%E6%A9%D4%A9%B3%A6%A1%B9%EF%B8%DC%20Socratic%20dialogue_.pdf)  
廖鳳池（1996）。認知治療理論與技術。台北：天馬文化事業公司。  
專欄：蘇格拉底式對話（2002）。取自<http://home.educities.edu.tw/psydanny/column/column6.htm>



#### 公開諮商(counseling for demonstration)

在公眾面前實施的諮商。諮商為了保護當事人的隱私，通常是在室內實施，但是，為了某種目的，也可能實施開放的諮商。(1)為了晤談技巧的模枋而實施諮商。諮商師養成教育的一端，指導者在進修團體面前實施諮商晤談。當事人由學員自願擔任。以心理教育的一端實施。為了啟蒙一般市民的人際關係或對話技巧或人生哲學、人生態度，在講台上公開實施諮商。透過討論可以瞭解自己的想法或行為方法不正確。無論是哪一種目的，都需要事先對參與者說明守密義務(confidentiality)。

（羅佳）