

## 筆下心澄：蘇格拉底式提問？

**Socratic Questioning** 是認知行為治療中必須注意的技巧，因為在治療當中，我們不是要直接告訴患者「你的想法錯了」，而是透過一系列有技巧的提問，引導患者自己去檢視、挑戰並修正自己那些不切實際或有害的負面想法。

這個技巧源自古希臘哲學家蘇格拉底的教學方法。他相信人人心中已有真理，只是需要透過有邏輯的提問來引導他們自己發現它。在 **CBT** 裡，治療師也是扮演同樣的「引導者」角色，而不是「說教者」。

過程當中治療師會先探索患者的思想，幫助患者更清楚地了解自己的自動化而負面的想法 (**Automatic Thoughts**)。然後會開始檢視證據，引導患者客觀地評估支持或反對其想法的證據，而不是全盤接受負面想法。接着會一起尋找替代觀點，鼓勵患者思考其他更合理、更平衡的解釋或看法。這方法可以促進洞察力，讓患者自己發現想法、情緒和行為之間的連結，從而產生頓悟時刻。

以下用一個例子來說明其中道理。假設一位患者因為一次不理想的報告而產生這個想法：「我完全做錯晒，我真是個失敗者。」治療師不會說：「別這麼想，沒那麼嚴重啦！」而是會運用以下幾類問題來引導患者釐清意義，例如你說的『完全做錯晒』具體是指什麼？『失敗者』對你來說意味著什麼？」

然後檢視證據，「有什麼證據支持『我完全是個失敗者』這個想法？」「有什麼證據反對這個想法？例如你過去有成功的報告經驗嗎？生活中其他方面呢？」治療中也會評估後果「如果最壞的情況發生了，你真的能應付嗎？」「相信『我是個失敗者』這個想法，對你有什麼影響？它讓你感覺和行為如何？」「而相信其他更合理的解釋例如：準備時間不足、題目太難、當時身體不適等，會令你的情緒和行為有什麼改變？」

患者是自己得出的新結論，而不是被強加的說教，因此他們會更相信這個新觀點，也感覺自己更有能力去管理自己的想法。提問的方式讓過程感覺像一場合作探索。再者患者學到的不只是一個「正確答案」，而是一套「如何質疑負面想法」的方法。

這套方法在治療結束後，他們可以自己繼續使用，成為自己的治療師，所以 **Socratic Questioning** 是 **CBT** 治療師的一把溫柔卻極具力量的鑰匙，用來幫助患者打開心鎖，自己發現那些早已存在、更健康、更真實的想法。

撰文：青山醫院精神健康學院副顧問醫生劉育成

(轉載自香港 01 | 筆下心澄 | 2026-4-14)

香港 01 網站連結：<https://www.hk01.com/sns/article/60339670>