



蓝领心苑

2025 年 2 月 第十期 南通市蓝领技工学校学生处

编委会主任：李贞祥
副主任：成 杨
委员：杨小梅 蔡圣婕
崔 璨 陈景阳
总 编：杨小梅
副总编：崔 璨
编 辑：万雨康

本期导读： 本期心理小报，我们将详细介绍苏格拉底式提问在心理咨询中的概念与作用，也鼓励大家利用苏格拉底式提问工作表进行与他人和自我的对话，帮助大家内省；利用常用的九种提问类型，练习好苏格拉底式提问；也向大家介绍了初次进行心理咨询时可以做 4 个准备，可以有效提高首次咨询的效率。最后，记住我们的口号“探索心灵奥秘，解锁成长密码”

苏格拉底式提问：与自我的对话

通过一系列精心设计的问题，揭示对方观点中的矛盾和不足，从而引导对方进行自我反思和修正的方法，就被称为“苏格拉底提问法”或“苏格拉底反诘法”。1955 年，美国临床心理学家阿尔伯特·埃利斯（Albert Ellis）正式提出理性情绪行为疗法（REBT），并引入了这种对话技巧。

第 1 步：准备问题

写下你对被询问的人的问题清单，列出你对该主题的任何偏见以及它们如何影响你的感受。请记住，苏格拉底式提问就是倾听回答，而不是同意或不同意他们的观点。

第 2 步：提出问题

当被询问的人回答完后，根据你的问题列表提出问题。在你向所有相关人员提出足够的问题以理解问题的各个方面之前，不要停止提问。

如果你不确定他们是否已经回答了所有内容，请询问他们是否还想就正在讨论的主题添加或澄清任何其它内容。

第 3 步：对话

在你问完所有问题后，留出时间让被问的人思考他们的答案。沉默片刻后，提出一个问题，例如“你怎么看”或“你对这个话题有什么感觉？”，倾听他们的回答，并根据他们所说的内容提出另一个问题。

第 4 步：重复直到完成

你可以按顺序重复所有步骤，直到向每个人提出足够的问题，以了解每个人对某个问题的看法。

第 5 步：无需评判

你可能会发现，在讨论之后，你对该主题的看法发生了变化，或者你可能对自己最初的观点有更坚定的感觉。这都是正常的，尤其是对于更复杂的事务，例如社会问题、政治和宗教信仰。但苏格拉底式提问并不是要评判与你交谈的人。当你在与他们的交流中能够很好这种对话技巧后，便可以尝试用这个方法与自己对话，尤其在陷入负面情绪时。

苏格拉底式提问工作表

苏格拉底说：“我知道你不会相信我，但人类最高形式的卓越就是质疑自己和他人。”我们经常接受并相信我们对某种情况先入为主的观念，而不去质疑它们。这就像在通识课上交一份草稿作为你的最终论文，而不做任何编辑或修改。质疑是一种我们可以随着时间的推移磨练的技能。更重要的是，通过质疑我们的想法，我们可以知道我们的想法如何影响自己的感受和行为。通过回答以下开放式问题，我们可以剖析自己的思维方式，并开始修正我们的思维模式。

想法：是什么想法让你苦恼？

反对这个想法的证据是什么？请试图反驳你的想法，即使它感觉是真实的。

你最初的想法中包含了哪些假设？

你是否将想法和情绪混淆了？如果是，如何混淆的？

对于导致你产生这种想法的情况，还有什么可能的解释？

你可能持有哪些偏见来支持你的观点，这种偏见并不一定准确？

你做过哪些负面判断，导致你产生了这样的想法？

如果你在乎的人也有同样的想法，你会如何来挑战这些想法？

花点时间来思考工作表中的问题，这个过程可以帮助你探索不同的观点，理解自己的想法和感受，并产生新的见解。

常用的九种提问类型

苏格拉底式提问这种对话技巧并不完美，它并不能解决所有困惑或帮助每个人应对挑战。因为它非常依赖一个人能够清楚地表达他的想法和感受，而有些人很难做到这一点。如果你发现自己对这种交流方式感兴趣，可以针对不同的提问类型进行练习并使用它。

1. 澄清问题

你认为这里的主要问题是什么？你能进一步解释一下吗？这与我们讨论的议题有什么关系？让我看看我是否准确理解你了的意思？

2. 探究目的此时解决这个问题的目的是什么？你说的目的是什么？这个目的是否正当？

3. 探究假设

你似乎在假设我是否正确地理解了您？为什么你认为这里的假设是成立的？你的推理都是依赖于这个想法，为什么你的推理是基于这个想法？

4. 探究原因与证据

你这么说的原因是什么？你能向我解释一下你的理由吗？是什么让你产生了这种信念的？你有什么证据支持你的断论吗？你是根据什么推理得出这个结论的？

5. 检查观点

为什么你选择了这个角度？有人能够从另一个角度看待这个问题吗？如果是别人，他会如何应对？为什么会影响他？

6. 探究影响与后果

这是一定会发生还是有可能发生？你的这句话是在暗示什么吗？如果真的是那样发生了，还会有什么结果呢？为什么？

7. 提出问题

这是和（ ）一样的问题吗？为什么这个问题很重要？我们都同意这是个问题吗？

8. 探讨概念

为什么/如何认为这个想法很重要？这个想法是如何引导我们的思维的？这个想法是否给我们带来了问题？这两种观念有冲突吗？如果有，它们是如何冲突的？

9. 探讨推理与解释

考虑到所有的事实，最好的结论是什么？我们应该如何解读这些信息？

首次咨询前，需要做的 4 个准备

1. 提前写下来你想聊的问题是什么让你这困扰？为什么想要寻求帮助？把这些提前列来，有助于在第一次咨询时更清晰准确地表达。

2. 在咨询中多提问

咨询中有任何问题都可以提出来，如果咨询解释完你依然没听懂，那就让咨询师再讲一。对咨询的整个过程和工作方式了解得越多，疗效果就会越好。

3. 忠于自己的感受

第一次咨询中，你可能会产生很多想法和感，可以和咨询师分享它们，可能会让你的咨更有收获。当咨询师向你提问时，尽可能坦地回答问题，也会让咨询师更好地帮助到你。



4. 放宽心态

对第一次咨询不要过于心急，咨询不是要快速的给你提供解决方法，而是授之以渔，让你能够拥有自己处理困扰的能力。适当调整对第一次咨询后，「一切就都好了」、「我和他人的关系能够立刻改善」等的期待，因为改变通常是逐渐发生的。