

## 你，今天哲學了沒？

諮商輔導中心  
2013年9月24日  
諮商心理師 王資宜

*你有聽過哲學嗎？其實哲學就在我們的生活當中，無所不在  
喔！最早的時候，哲學的希臘語原意就是『愛智慧』的意思。哲  
學是學科之母，追尋各學科最高殿堂的人們追根究柢有一個基本  
特質都是站在喜愛智慧的基石上。那麼今天就先從一個哲學的小  
故事開始吧~~*

在古希臘時期，有一個很有名的哲學家名字叫做蘇格拉底，蘇格拉底有一部分的時間很喜歡去市集與民眾對話…也就是『問問題』。蘇格拉底的問題很多元化，假若一個問題是『正義是否存在』？每當有民眾回答他的問題(如：我相信有正義的存在)時，蘇格拉底便會依照民眾的回答接著繼續問下去(如：你認為正義是什麼?)，於是對方便得仔細思考這個問題，然後再繼續回答蘇格拉底…接著蘇格拉底會繼續依照對方的回答再問…這些看似反覆的動作好像蘇格拉底在為難人的行為，其實是有用意的喔，這段過程也被後人稱為『蘇格拉底式的對話』。這位哲學家的用意其實是站在人的理性基礎上，希望透過發問的方式來讓人澄清自己思考上的弱點與不合理之處，建立起合乎邏輯的個人思考系統！

因此在心理諮商與治療的領域中，便有一個認知治療學派治療師Beck使用了『蘇格拉底式的對話』作為諮商的技術，來引導談話的人澄清自己不合理的信念與思考，檢視這些信念所引發的困擾與負面心情。日常生活當中我們該怎麼使用這種技巧來幫忙自己呢？練習以下的步驟，可以幫助自己整理出個人的思考規則，或許會發現原來自己的思考規則太容易負面引導或是狹隘，才使得事件發生時總不如己意而不開心喔！

### 一、定義 (defining your terms)

與別人的對話當中，常常會聽到很模糊籠統的字句，例如自覺在課堂中的口頭報告表現不好覺得很擔心。但表現不好其實是很抽象、模糊

的形容詞，因此可以澄清反省一下所謂表現不好是什麼意思？課堂的過程中發生什麼事情讓自己覺得個人表現不佳？例如是同學的反應很冷、老師臉色不好看…找出自覺表現不好的『關鍵字』！

## 二、找出思考規則 (deciding your rules)

定義出關鍵字後，我們便可以尋找這個關鍵字想法跟事件的關連是什麼。這個關連就像是我們個人內在的隱藏規則，我們常依據這些內在規則來判斷遇到的外在人事物。

例如上例：學生自覺口頭報告不好的主因來自於觀察到『老師沒有笑容』。但老師臉色不佳為何會導致擔憂報告表現不好呢？再細問下去，原來這之間的思考規則來自於學生認為老師的表情面帶微笑=喜歡我；相反地老師的表情面帶嚴肅=不喜歡我。

因此，整個思考過程串接起來便是：『老師沒有笑容』→『我的思考規則：老師不喜歡我』→『所以我的報告不夠好』→『我很擔心』。

## 三、找出證據 (finding your evidence)

當我們找到自己的思考規則以後，接下來就要來檢視這個思考方式是不是合理或合乎事實了。因此找到證據便是驗證這個思考規則是否合理的很好方法，如果真的可以提出有力且客觀的證據，我們就比較能相信這個規則的真實性。但如果無法找到確實的證據，或是只有薄弱的過去經驗歸納法則，就會發現我們的信念放在這件事情上是不合理的歸因。那麼就應該修正這個不良的思考規則與想法了！

雖然我們找到了不合理的思考規則，也開始修正自己的想法，但還可能不是那麼肯定，這都是正常的現象。因此也會很需要行動計劃來幫忙我們自己從行動中找到新證據來支持修正後的思考規則。在例子中，新的行動可能是確認老師對於個人報告的想法是什麼？是否真的有如自己所想的那樣？或是從多位同學問起，了解他們對課堂報告的表現有哪些想法、判斷好壞。蒐集客觀彈性的證據，支持、鞏固修正後的思考規則。

蘇格拉底相信人的理性思考，可以幫助自己成為一個追求真理、快樂的人，但違反理性便不會快樂。**不合理的思考與負面歸因會帶來生活莫大的困擾與反覆情緒**，如果你覺得自己常常不快樂，或許是內在的思考潛規則正在影響你！歡迎你一同來到諮商輔導中心找心理師討論，一同作個快樂的生活哲學家喔！

# 諮商輔導中心活動預告

## 心輔義工迎新

時間:9/25(三) 18:00~21:00

地點: 青永館6F 靜軒

參加對象: 大一新生自由參加

## 輔導股長培訓講座(一)

如何做個有效的同儕助人者

時間:10/3(四) 10:10~12:00

地點: 圖資館6F 國際會議廳

主講人: 李泰山 老師

參加對象: 大學部各班輔導股長

## 心靈探索影片欣賞與座談(二)

片名: 逆光飛翔

時間:10/8(二) 18:10~21:10

地點: 團討室

主持人: 溫晴惠、黃竹瑩

參加對象: 自由報名

## 輔導股長培訓講座(二)

---情緒處理的藝術

時間:10/17(四) 10:10~12:00

地點: 圖資館6F 國際會議廳

主講人: 曾麗娟 老師

參加對象: 各班輔導股長及

四流二乙、四工二丙、四化二甲

## 心靈探索影片欣賞與座談(一)

片名: 最後12天的生命之旅

時間:10/2(三) 17:30~20:30

地點: 團討室

主持人: 黃竹瑩、洪雅欣

參加對象: 自由報名

## 新生定向班級輔導&

### 心情指數團體測驗(一)

時間:10/3(四) 10:10~12:00

地點: 指定教室

參加對象:

四工一甲、四流一甲、四訊一甲、  
四休一甲、四電一甲、四子一甲

## 心靈探索影片欣賞與座談(三)

片名: 龍紋身的女孩

時間:10/16(三) 17:30~20:30

地點: 團討室

主持人: 洪雅欣、溫晴惠

參加對象: 自由報名

## 新生定向班級輔導&

### 心情指數團體測驗(二)

時間:10/17(四) 10:10~12:00

地點: 指定教室

參加對象:

四機一甲、四機一乙、四化一甲、  
四工一乙、四企一甲、四資一甲、  
四流一乙、四英一甲

活動精彩  
踴躍報名~