



蘇格拉底對話法在學生適性輔導上之應用

劉藍芳／臺北市立教育大學教育系博士候選人

林信志¹／國家教育研究院教育制度及政策研究中心助理研究員

一、前言

臺灣的教育目前最令人關注的議題即是十二年國教，而「適性輔導」正是重要方案之一，教育部於「十二年國民基本教育宣導手冊」中，也特別談到對學生的適性輔導與他們的未來發展，適性輔導最主要在協助學生探索及認識自我、認識教育與職業環境、培養生涯規劃與決策能力，進行生涯準備與生涯發展，找出適合的最佳進路（教育部，2012）。教育是開展個人潛能，達成自我實現的關鍵，學校的任務不只是協助孩子身心健全發展，更要幫助他們了解自己的興趣和潛力。然而，學生在青少年時期面對課業以及社會賦予他們的期待尚在調整階段，普遍呈現自信不足，暫時迷失自我之現象，產生「自我認同心理危機」。本文試圖以蘇格拉底對話法（Socratic Dialogue）發展中學生適性輔導工具，幫助學生進行自我覺察、自我探索，協助學生逐步覺察「自我」的各個面向。

二、青少年時期的心理危機

根據艾力克森（Erik H. Erikson, 1902-1994）之心理社會發展論（Theory of Psychosocial Development），每個人人生發展階段都會面對危機，需要重新調整自我，而青少年時期主要心理危機為「自我認同」。自我認同指的是一個人透過外界眼光或內省的方式，尋求的自我概念，就是回答他或她

是誰，他或她到底是像甚麼，以及他或她未來將往何處去等問題。青少年階段生理層面快速成熟，心理層面包含所學到的知識，生活圈，所需擔負的責任與壓力遽增，因此在這個關鍵點，青少年需要面對重新定位自己、找自己的「自我認同」議題。引申言之，青少年面臨此一階段的自我認同有危亦有機，倘認同成功，危機會化為轉機，反之，自我認同失敗，青少年變得迷惘，無所適從，甚至走入歧途。

青少年自我認同的危機往往伴隨內心的衝突與掙扎，雖然他們自身經歷這樣的衝突與掙扎，卻難以口語方式表達心中之矛盾，使得父母與師長需要觀察他們的言行及生活模式之變化加以推論，適時輔導。心理學家馬西亞（James Marcia）根據青少年是否積極探索新生活，以及是否解決自我認同危機兩向度，區分出四種自我認同之結果：1.認同達成狀況（identity achievement status）：積極探索，並已完成自我認同。已達成自我認同的青少年經驗過轉機後，他們藉由投注心力於對他們生命而言有意義之事物，達成自我認同的感覺。2.認同延緩狀況（identity moratorium status）：尚在探索的過程，然而並未達成自我認同。在這一類的青少年正處於轉機之中，他們已經開始經歷認同之危機，並正嘗試透過試驗各種生活的抉擇，以渡過生命的轉機。3.認同預設狀況（identity foreclosure status）：未經歷積極探索，但已

¹ 第二作者為本文之通訊作者。



完成自我認同。這一類的青少年在尚未親身經歷過危機，也缺乏獨立探索生活之過程前，就已決定專注於某一套信念，這些信念大部份承自父母的影響，而且他們對父母親的信念既不驗證，也不存疑。4.認同混淆狀況（identity diffusion status）：未經歷積極探索，也未達成自我認同。這一類的青少年缺乏個人的投入，同時又顯得不願意積極尋找生命中應投入的領域，顯得較為被動與懶散（Sigelman & Rider, 2011）。

成功渡過自我認同危機的青少年，可以在新生活領域中投入，重新找到對自己的定位。新的生活領域可能包含知性活動（學業、科展）、社交性活動（親情、友情、或親密關係）、生涯規畫之活動（未來職業、宗教、政治立場）等。然而，未達成自我認同的青少年，可能產生認同混淆的現象，並採取下列自我防衛機轉來逃避發展危機。家長與教師宜觀察身邊的青少年是否出現以下短暫迷失自我的現象，並儘早伸出援手，協助他們渡過發展難關。

因此，學生在青少年時期經常面臨到「自己會變成什麼樣的人？」、「為何我是這種人？」、「要如何規劃自己的人生道路」等問題，蘇格拉底對話的探索過程，是揭示自己的一段旅程，為自己的未來增加深度、意義與視野。藉由一些問題的探討，學生的立足點也就愈堅定，對自己的了解也就愈多，愈能為自己的未來規劃出一條有意義的道路。林蔚芳（2012）曾於2010年參與教育部委託之「國中階段生涯輔導工作實務現況分析與多元進路觀點生涯輔導策略發展之探討」研究案，在此研究案中依據生涯輔導內涵編制「國中生生涯輔導需求調查表」，從全台灣1488位國中生的回應結果發現，以「自我探求」及「生涯抉擇與規劃技能」兩項的需求為最高。同時，他也認為在協助學生了解自我的同時，若能提供一些「討論」

的空間，幫助學生由正向、多角度的觀點看待自己與別人的不同，接納自己的獨特性，並且透過討論，探索不同特質（包括興趣、能力、價值觀、需求等）的人，各有何發揮的空間，讓學生也可以為自己的獨特性找到發揮的舞臺，或許就可以拓展對於未來所謂成功的一元觀點（只有功課好的人才會有選擇的權利），認真的思考開創自己發展空間的可能性，增加學生探索合適入學管道與組合的主動性。基於此，作者試圖引用蘇格拉底對話法模式，提供學生多元探索個人特質，也幫助他們建置生涯檔案。

三、蘇格拉底對話法之輔導應用

（一）蘇格拉底對話法之起源

蘇格拉底對話法源自蘇格拉底探索哲學議題時所採用的詰問及對答方法，在柏拉圖對話錄裡所記述的蘇格拉底，經常在對話中表現出對某一主題（如：何謂勇敢、友誼）的無知，再藉由請教別人對於此一議題的見解引發其深入的思考。蘇格拉底認為唯有通過理性的共同討論，才能逐步發展出客觀真確的知識，且一個人必須探求何謂好的生活，然後才可能有好的言行。這些對話的程序和理則在20世紀重新受到學者的重視，並將其形式進一步分析、發展，使之成為一套更具系統性和更為嚴謹的對話模式，亦即透過對議題的探討，達到有效解決問題或了解如何實踐的工具。

蘇格拉底對話法在近代最主要提倡者是德國數學家兼哲學家尼爾森（Leonard Nelson, 1882-1927），將起初這種方法是作為一種教學技巧，是用來幫助學生進行哲學思維，讓學生學會思考的方法。尼爾森逝世後，其他許多歐美國家繼續實踐及推展蘇格拉底對話法，除了在教學的應用上外，也實



施在輔導諮商技巧，例如認知治療心理學家貝克（Aaron T. Beck, 1921-）以「引導式探索」協助許多憂鬱症及焦慮症患者改變適應不良信念與假設，就是一種相似於蘇格拉底對話方法，由一系列的三個問題組成（你有什麼證據支持那些信念？你如何用其他方式來詮釋該情境？如果它是真實的，那麼暗示什麼？），目的即協助患者轉換負面想法，進而客觀思考。此外，美國紐約市立大學哲學系教授馬瑞諾夫（Lou Marinoff, 1951-），他提出尼爾森式的蘇格拉底對話法程序，做為輔導諮商的方式，馬瑞諾夫除了是一位哲學家、亦是哲學實踐者，他成立美國哲學實踐協會（American Philosophical Practitioners Association, APPA），以哲學方式進行輔導諮商，其中在《哲學實踐》（Philosophical Practice）一書中，便談到蘇格拉底對話法特別適合用在團體討論的形式，認為這是一套以理性討論方式，透過實際經驗幫助團體成員理解掌握主題，尋找出解答。而作者認為尼爾森式的蘇格拉底對話有助於學生了解自我的特性，幫助學生深入探討職業的性質。

（二）蘇格拉底對話法的程序

馬瑞諾夫將其程序分為九大步驟，說明如下（Marinoff, 2002: 130）：在進行尼爾森式的蘇格拉底對話法時，首先應先選擇所要探討的問題作為討論主題，問題須化為如下的形式：「X是什麼」，而X是一個普遍的概念或問題，例如：成就、合作、懦弱、自信、成功等；第二，針對X，每位學生自由提供親身經驗中能代表X此一概念的典型事例；第三，由每個人提供的經驗案例中選出一個最能代表X概念的實例；第四，統整、精煉前述實例的內容，使之成為條理清楚的敘述，並從敘述中找出能呈現X之涵義的元素；第五，根據所發現能呈現X之涵義的元素為X界定一個明確的定義；第六，將此定義應用到第二步驟之中每個人所提出的各種實際案例，藉以衡量此定義是否適用於每個案例；第七，若發現界定之定義不適用於若干具體案例，則應視需要修改定義，使之能更具普遍性；第八，學生可另提一些假設性的案例來驗證X的界定是否合用，假使此一界定也能普遍適用於假設性的案例，則其便具有普遍的本質，此也代表學生們在對話有了成功的結果；第九，假使經過前述步驟，尚有多餘時間，可就先前對話過程之中衍生出的有意義問題，進行另一循環的蘇格拉底對話，或就前此之對話流程的恰當性提出反思。

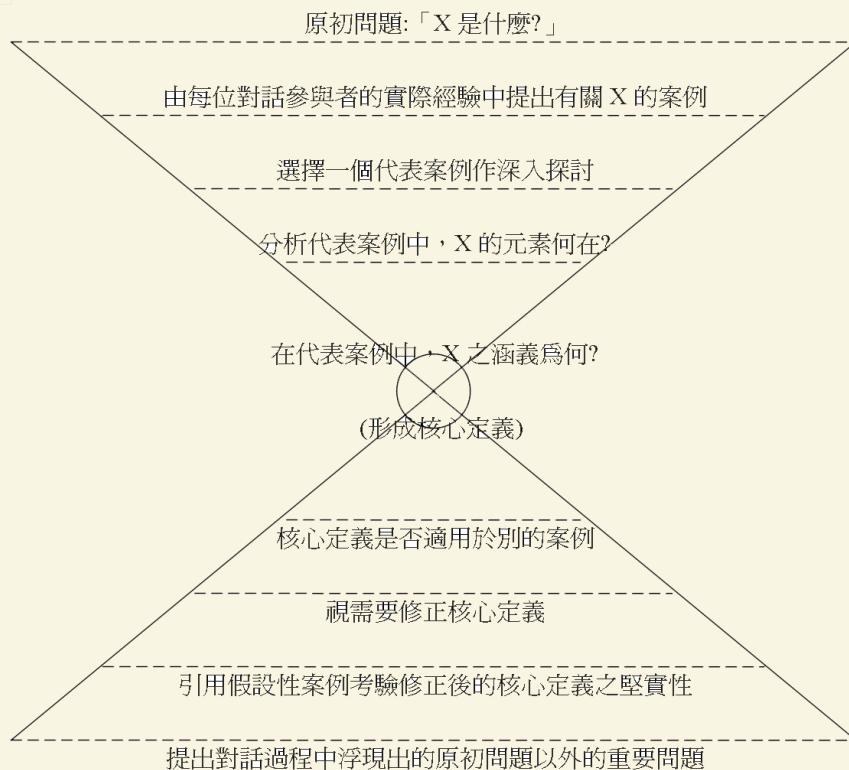


圖1 尼爾森式蘇格拉底對話法之流程圖
(Schematic of Nelsonian Socratic Dialogue)

資料來源：Marinoff, L. (2002). *Philosophical practice*. San Diego: Academic Press.

馬瑞諾夫指出尼爾森式蘇格拉底對話法流程的構造有如沙漏（如圖1所示），一開始教師可以選定主題讓學生討論，待學生都熟習蘇格拉底對話法時便可由學生自行決定欲討論的主題。針對討論主題學生可提出各種實際案例，並由這些實際案例選出一個典型例證。當他們從選擇的案例中找出呈現X之蘊意的元素，並就此元素為X做出界定時，就來到「沙漏」最細窄的聚焦地帶。將定義應用到其他實例的做法則是進入沙漏底層的開始；而當每位學生使用假設性的例證來考驗及修正定義時，則有更加強化其普遍

性的作用。馬瑞諾夫指出整個對話的過程中，重要的是對話的參與者是否都能理解對話內容，當團體處在沙漏的最上層時，沒有人能說出X的普遍定義，然而到了沙漏的最底層，每個人都能理解X的意義。

馬瑞諾夫（Marinoff, 2002: 133）認為，蘇格拉底對話讓人練習開放心胸，並可增長理解力，在對話中不僅需聆聽他者，並且要將他者的聲音放入心中，檢視他人的意見或推論，並反省自己的想法，不能完全以自我的概念或先見來過濾他者的言說內容。對話參與者除了勇於「言說」之外，相互的



「傾聽」亦是一項相當重要的功夫，換句話說，言說者必須是傾聽者，傾聽者也必須是言說者，每個人都同時扮演好這兩種角色，才能幫助他者與自我達成擴展視野的目的。學生能藉此聽到其他人對此議題的看法，同時也檢視自己的思考是否有誤。

教師或是輔導者在蘇格拉底對話中是扮演著「促進者」(facilitator)的角色，其目標是幫助學生在討論的過程中能夠彼此互相理解對話內容，協助他們澄清討論議題，並在討論過程中，盡可能達到全體一致性的了解。在對話的過程中須經過充分討論或辯論，並解決學生們意見的矛盾之處，教師或是輔導者也須協助對話參與者聚焦在探討的議題上，並將對話參與者重要而關鍵的陳述以海報或黑板紀錄下來，方便全體對話參與者把握對話內容。再者，教師或輔導者須確保所有學生能「發言明白切題」、「不做人身攻擊」、「真誠聆聽」、「積極參與」，對話的意義不在於證明誰是對的，而是要創造富有意義的討論；此外，教師或輔導者既要適度尊重對話參與者的發言，還要能維持討論的核心軸線，遇到學生離題或概念不清時，要有發覺、協助其澄清的態度及能力。另一關鍵條件則在平等尊重每一位學生，避免操縱討論的方向，同時不在討論內容上採取特定立場，藉由此種對話方式討論，誘發每一位對話成員熱烈發言，可讓所有學生重新檢視自己深植於心的經驗與觀點，找出自己內心的想法。

中學生的生涯輔導工作內涵大致包括認識自我、認識工作世界，及針對自我與工作世界間的配合等三大部分，討論的主題便可依照這些原則進行主題討論，如：何謂勇氣、信心、熱誠、謹慎、合作等，這類的議題可以幫助學生檢視自己的生活經驗，透過和同儕間的相互討論辯證，便可了解自己屬

於何種人格特質，或者不屬於何種個性的人，進而也反省自己個性的缺失。另外，議題也可以是具體職業性質，例如：什麼是好老師？律師的職責是什麼？服務人員的特質是什麼？等等之類的議題，藉由這類的探討讓學生明白各行各業的職業特性，對於未來的職業有所了解，才能更審慎規劃自己的進路。透過這些問題的討論，鼓勵學生主動的探究這些主題，讓他們先蒐集資料，自我學習歸納，之後再一起做分享，幫助學生自我探索，認識自我，尋找內心的性向。

蘇格拉底對話法在課堂上的應用步驟如下：首先，導師或是輔導老師在進行蘇格拉底對話前，可以事先訂定主題，讓學生有時間去蒐集資料、去思考問題，之後討論的問題也可以由學生選擇他們有興趣的議題進行探討。其次，當主題決定後，教師鼓勵學生從自己的生活經驗找到一個符合主題的案例，學生須按照主題回顧以往自己過往的經歷，包括發生的時間、地點、人物、行為為何？在第三步驟中，選出一個代表案例作深入探討，選擇方式通常都是以投票方式決定。第四，請同學們則從案例中找到主題的概念元素。第五，從上述的元素裡，逐步抽象歸納出主題的定義概念。第六，把這個定義套用在其他案例上，例如學生在第二步驟中提供了一些經驗，可考驗定義是否能適用在其他案例上。第七，如果定義無法適用於其他學生的經驗，必須做適度的修正，以期符合所有同學的案例。第八，在此階段，引導學生提出假設性案例，使定義更具有確定性與普遍性。第九，如果還有些許時間，可以討論在對話過程中引發出的相關議題。

蘇格拉底對話法執行時間最好能有連續兩堂課的時間來進行，主題的選擇要提前讓學生知道，讓學生有充分的時間能回想與主題相關的親身經歷，舉例而言，本週決定討



論的主題是「熱心」，九個步驟呈現如下：

1. 首先，教師可以在前一週就請同學回去想想自己在什麼時候？曾經做過什麼事？自己覺得有熱心，或是別人覺得自己很有熱心的實例。

2. 在當天討論主題時，教師可請學生提供案例並簡述經過，把每個學生的案例都簡略的寫在黑板上或大字報上。

3. 請學生投票選出自己想要討論的案例。在前三個步驟的執行時間上，盡可能不要花超過整個蘇格拉底對話的四分之一，否則便會影響到之後分析案例及考驗定義的時間。在投票選出想要討論的案例後，請案例提供的學生的詳細描述案例的過程，假使他的經歷是：「他在某個下雨天騎著單車要去學校上學，在路上看到一位駝背的老婆婆，提著很重的東西要過馬路，於是他停下來，決定要幫她拿東西且扶著她過馬路，之後，婆婆稱讚他是個有熱心的小孩。」

4. 在經過詳細的案例描述後，同學們可以從這個案例當中分析熱心的元素是什麼，如：幫助他人、有同理心等。

5. 當分析出熱心的元素之後，便可形成熱心的核心定義—當別人有困難時，能發揮同理心並且伸出援手幫忙。

6. 之後，再將此定義套用在第二步驟的其他案例中，以確認定義是否也適用在其他案例上。

7. 若無法適用則須修正定義，以適合用於所有同學的案例。

8. 再者，可請同學試舉出其他的假設性案例，考驗定義的堅實性。

9. 假使還有多餘的時間，可再針對對話過程中浮現的原初問題以外的重要問題進行討論，如在討論熱心時，可能會牽涉到何謂「自私」的範疇，但是這個問題，並不是大家所要討論的主題，因此，學生可以利用剩餘的時間再去討論這個問題，或是留待下一

次的蘇格拉底對話進行深入的探討。

教師可以從「熱心」這個討論議題，察覺有的學生可能喜歡對小孩展現熱心，有的會投入志工行列幫助別人等，因此，從每位學生熱心的對象以及方式的不同了解學生的個性。在「熱心」的討論中，除了可以了解學生的個性外，從中也亦能體察他們願意對哪些類型的人付出，從他們的生活經驗及論述中，教師在協助他們未來職業選擇的方向上，可以為他們提供更適切，且可依循的準則。

經幾次的討論之後，待學生熟習蘇格拉底對話方式，教師亦可採用分組的方式進行，每組要先推選出一位同學擔任促進者的角色，也就是負責做紀錄，並且幫助其他人相互釐清，且維持討論的主軸。例如：本週可以討論人格特質的類型，每組討論的主題不同，可以是：何謂溫和？什麼是保守？什麼是自信等？課堂結束前，每組都需要針對主題能歸結出定義，如果還有時間，可以讓每組同學出來分享討論的過程和結論，即便同學沒有參與其他主題的討論，但是透過這些分享同樣可以了解其他組的分析過程，有助於理解各種人格特質的意義，從中也可以內省自我的個性。同樣的，討論議題亦可針對職業特性，如：醫師的專業是什麼？銷售員的熱忱為何？等等，經由學生對話前的資料蒐集，並透過和他人的討論，藉此了解各行各业的工作性質，自己在面對生涯的決定時，才能找到適合自己的方向。

在經過一系列的主題探討後，例如學生們已經討論過一些人格特質或者是職業的特性後，教師可以讓學生們再以文字描述自我的個性或是未來選擇職業的方向，這些內容便可為學生建置自我了解及生涯規劃檔案。或者是學校在安排學生填寫性向測驗時，因為他們已經在事前有過收集相關資料，並且和同儕兼有充分的時間討論及聆聽他人的意



見，學生會更了解自己，並且更可以確定未來升學或就業的選擇。在生涯輔導記錄手冊中，有一些資料是需要學生勾選及填寫的，如果學生不了解自己的個性、專長，或是對於手冊中一些概念（形容詞）不了解，學生便無法完成手冊中的各項紀錄，蘇格拉底對話的團體討論方式，便可以協助學生正確填寫手冊內容。

四、結語

當學生在面臨未來的生涯選擇時，他是否能夠正視自己內心的想法，亦或他只是聽從家長、教師甚是同儕間的建議所做的選擇？藉由蘇格拉底對話，學生在面對自己生涯抉擇時，能夠有機會和同儕以理性方式探討，聆聽各種不同的想法意見，有助於了解

自己、整合自己的概念，問題的澄清，幫助他們做出適當的抉擇，澄清一些價值觀。

作者認為在選擇未來的人生規劃時，要能理性、審慎的評估所有相關的資訊，思考諸多問題，在每一個決定的背後，應該都要經過一段審慎的思考，如此才能做出較適當的決定，才能從中選擇出適合自己的道路。教師學習此種思考訓練方式，可以幫助學生解決心中的疑惑，協助他們理性地評估自己的決定，且對於學生的了解，除了可從平日的考試、學力測驗、性向測驗、興趣測驗及人格測驗等的「分數」外，蘇格拉底對話的方式也幫助教師做「質性資料紀錄」、「質的評估」，並與測驗結果相輔相成，以達到幫助學生做職涯規劃的完整準備。

參考文獻

- 吳四明譯（2001）。柏拉圖靈丹：日常問題的哲學指南（L. Marinoff原著，2000年出版）。臺北市：方智。
- 吳瑞珠譯（2008）。心靈探索：在教育中的蘇格拉底對話（R. Saran, & B. Neisser編著，2004年出版）。臺北市：五南。
- 林蔚芳（2012）。從生涯發展的觀點看一如何協助國中生適性發展。《教師天地》，177，4-9。
- 教育部（2012）。十二年國民基本教育宣導手冊（全文）。取自<http://140.111.34.179/files/十二年國民基本教育宣導手冊（全文）.pdf>
- 陳信宏（2008）。蘇格拉底對話在六年級學生輔導的應用（未出版之碩士論文）。輔仁大學，新北市。
- Brune, J. P., & Krohn, D. (Eds.). (2005). *Socratic dialogue and ethics*. London: Transaction.
- Marinoff, L. (2000). *Plato, not prozac! : applying eternal wisdom to everyday problems*. New York: Harper Collins.
- Marinoff, L. (2002). *Philosophical practice*. San Diego: Academic Press.
- Nelson, L. (1949). *Socratic method and critical philosophy selected essays* (T. K. Brown III, Trans.). New Haven: Yale University Press.
- Saran, R., & Neisser, B. (Eds.). (2004). *Enquiring minds: Socratic dialogue in education*. Wiltshire: Cromwell.
- Schuster, S. C. (1999). *Philosophy practice: An alternative to counseling and psychotherapy*. Westport, Conn.: Praeger.
- Sigelman, C. K., Rider, E. A. (2011). *Life-span Human Development*. CA: Wadsworth.



專 論

