

“简要行动计划”指南

对慢性病、保健和身心健康状况的自我管理支持工具

2016年8月8日

“简要行动计划”主要围绕着下列3个核心问题而制定。根据回答，可以提出其它的跟进问题。在访问过程中，如果在任何时候感觉不可能形成行动计划时，可以提出以后见面时再谈。跟进流程在第2页上。在互动中，首先需要建立起紧密关系，然后再提出简要行动计划的第一个问题。

1. 提出第一个问题，以唤起希望改变的想法。

“在未来的一、两个星期您有没有打算为自己的健康做什么？”

a. 如果分享了计划并获得准许，帮助对方制定精明（“SMART”）的计划—具体、可量度、容易达成、与自己的情况相关并进行计时。您或许需要对计划作出解释。

“很多人发现制定非常具体的计划很有用处。您觉得那对您有用吗？”

得到许可后，完成尽可能多受欢迎或有帮助的细节。

“什么计划？”（活动、具体行为或行动的类型；考虑列举一些有用的例子。）

“什么时候？”（星期几，几点钟）

“在哪儿？”

“多久一次/多长时间/多大量？”（多久一次、三次、五次；多长时间：分钟，天数；多大量：食物份量、进餐次数）

“您打算什么时候开始？”

b. 对寻求或需要建议的人，提供一个行为列表。

i. 首先，获取分享计划的许可。

“您想不想让我和您分享一下其他人尝试过的、或是符合您具体情况的计划？”

ii. 然后，一次性地分享两到三个计划。这些计划都和他们的目标有关，不太具体，并且都各不相同。用最后一个计划来激发他们自己的想法。

“比如您可以尝试_____、_____或者您现在又有了一个自己的新想法。”

iii. 然后问他们打算做什么。

“这些计划中有哪些对您是可行的吗？”

iv. 如果选择了一个计划，在得到允许后，将细节具体化，以便制定精明的计划（如上）。

c. 该人制定了具体的计划之后，引导其作出承诺声明。

“您介不介意把这些综合一下，大声地说出来，以确保我们双方都理解细节？”

2. 提出第二个问题对信心进行评估。“肯定”是“有信心”的同义词。词汇、手势、图像或类比（例如登山）可以用数字来代替。在没有数字的情况下对信心程度进行打分，通常需要您作出判断。根据需要使用时非语言提示并澄清问题，来评估进一步解决问题是否会让该对象有所受益。

“我不知道您对执行您的计划有多大的信心。我们从0到10来衡量一下您的信心程度，‘0’表示您一点信心都没有，‘10’表示您非常有信心或非常肯定，您对完成您的计划有多大的信心呢？”

a. 如果信心程度 高于或等于7，进入下列第三个问题。**“太棒了，听起来对您是个非常好的计划。”**

b. 如果信心程度 低于7，那就解决问题，克服障碍或调整计划。

“5分，很好。这比0高好多呢，表明您很有兴趣，也很有决心。据我们所了解，当信心指数为7或更高时，人们更倾向于完成他们的计划。您觉得有没有什么能把您的自信提高到7或更高呢？”

c. 如果他们对于修改计划没什么想法，问他们是否希望听一些建议。

“您想不想听听其他一些可能提升您信心的想法呢？”

d. 如果回答是“想”，提供一、两个计划（行为列表）。通常下列列表都很适用：

“有时人们会精简、修改他们的计划，或者制定一个新计划，再或者就决定不再制定计划。您觉得您适合哪一种，或者您有自己的想法？”

e. 如果计划改变，根据需要，重复第1c步和第二个问题，以评估对新计划的信心。

3. 提出第三个问题，安排跟进或检查可靠性。

“检查计划的进展对您会有帮助吗？”

如果他们想跟进，制定跟进计划，要具体到日期、时间和方法（与自己；与他人电话、电子邮件、当面等等）。

“简要行动计划”的跟进

1. 首先问：**“您的计划进展得怎样了？”**

- a. 如果成功，承认（肯定）他们的成功。
- b. 如果部分成功，承认（肯定）他们的部分成功。
- c. 如果他们未尝试进行计划，说：**“当人们尝试新事物时，这是常有的现象。”**

2. 然后问：**“您下一步打算做什么？”**

- a. 如果该人想要制定新计划，遵循第一页上的步骤。必要时，使用“解决问题”和“行为列表”。
- b. 他们也许想要谈谈从行动计划中学到了什么。强化经验，并修改计划。
- c. 如果该人目前不想制定新行动计划，提出将来再重新制定新计划。

动机性访谈的精神

动机性访谈的精神是“简要行动计划”的基础。

- 1. **体恤**：对与他人息息相关的事务表示关心，并感同身受，希望为他人提供帮助。
- 2. **接受**：尊重他人及其做出或不做出改变的权利。
- 3. **合作**：与他人合作，并将其视为平等的个体。
- 4. **召唤**：激发他人分享与所处境况及其自身相关的灵感、优点和知识，这包括鼓励他人进行探索。

改编自 Miller W, Rollnick S. *Motivational Interviewing: Preparing People for Change*, 3ed. 2012

CCMI

Centre for Comprehensive
Motivational Interventions

此工具由 Steven Cole、Damara Gutnick、Kathy Reims 和 Connie Davis 制定