

## 动机激发式访谈

“动机激发式访谈并不是哄骗人们去做他们不想做的事情。相反，这是一种临床技巧，引出病人自己的积极动机，让他们做出行为改变，从而改善他们的健康状况。”

“如果咨询时间有限，您最好问病人想要改变的原因以及他们将如何做，而不是告诉他们应该怎样做。”

“一个积极参与咨询、会思考为什么要改变以及如何改变的病人事后更有可能付诸行动。”

*M.I. in Health Care, S Rollnick, W Miller, C Butler, Guilford Press, 2008.*

### 对病人使用以下激励性语言：

- 您喜欢吸烟（或使用烟草）的哪些方面？
- 您想怎么处理您的吸烟问题？
- 不吸烟会对您的生活产生什么影响？
- 吸烟让您担忧的是什么？
- 最重要的戒烟原因是什么？
- 您从吸烟或使用烟草中得到什么好处？
- 如果您不吸烟，您的生活会会有什么不同？
- 如果您决定戒烟，您会怎么做？
- 戒烟对您来说有多重要？
- 此时此刻，您对吸烟有什么想法？
- 假设您继续吸烟，不做出任何改变。您认为 5 年后可能会发生什么？
- 关于吸烟，您会给自己什么建议？
- 您可能需要怎样才能做出戒烟决定？

### 避免问这些令人沮丧的问题：

- 为什么您不想戒烟？
- 为什么您不能戒烟？
- 为什么您没有戒掉？
- 为什么您需要吸烟？