

# “简要行动计划”指南

2013年7月16日

## 对慢性病、保健和全面健康状况的自我管理支持工具

“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，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。“在临床互动中，首先需要建立起紧密关系，然后才发问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，说明计划实施的细节。（帮助对方制定精明的计划—具体、可量度、容易达成、与自己的情况相关并具有时间性。）

**“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，继续。

**“什么计划？”**（活动的类型）

**“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我认识的人尝试过的计划？”**

- ii. 然后，一次性地分享一到三个计划。这些计划都不要太具体，不一定和他们的目标有关，并且都各不相同。

**“我所合作的有些人有\_\_\_\_\_，另外还有一些人在\_\_\_\_\_或\_\_\_\_\_上很成功。”**

- iii. 最终的计划一定要是他们自己的。然后问他们打算做什么。

**“这些计划您觉得对您来说有可行的吗？或者，在您自己的计划中有想要尝试的吗？”**

- iv. 如果选择了一个计划，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，引出一个承诺声明。

**“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？”**

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。

**“我不知道您对执行您的计划有多肯定。我们从0到10来衡量一下您的信心程度，‘0’表示您一点儿都不肯定，‘10’表示您非常有信心或非常肯定，您对完成您的计划有多肯定呢？”**

- a. 如果信心程度 $\geq 7$ ，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 $< 7$ ，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兴趣提高到7或更高呢？”**

- c. 如果他们对修改计划没什么想法，问他们是否希望听一些建议。

**“您想不想听听我合作过的其他一些人的想法呢？”**

- 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。

**“听起来这个计划对您很合适。大多数人都发现检查计划的进展很有帮助。您想不想这样做？”**

如果他们想跟进，制定跟进计划，要具体到日期、时间和方法（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. 如果很少或不成功，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：积极促进对方的福祉。
2. 接受：尊重自主权和改变或不改变的权利。
3. 合作：共同工作。
4. 召唤：想法出自本人，而不是医护人员或助手。

**CCMI**  
Centre *for* Collaboration  
Motivation & Innovation

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