

針對改變階段的動機式晤談

Motivational interview. MI



112/9/18

臨床心理師 林怡安

大綱

一、「動機式晤談」概念與實務臨床運用

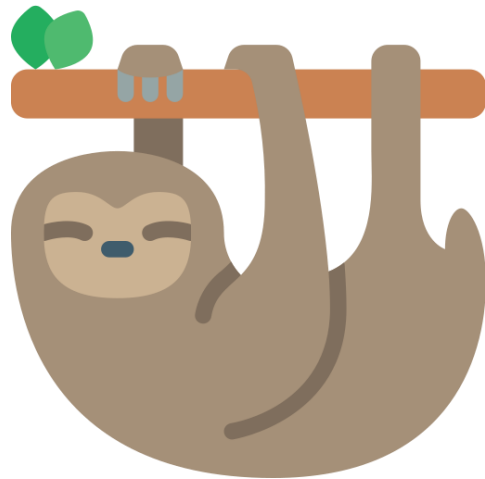
二、「動機式晤談」助人改變歷程



「動機式晤談」(MI) 概念

Miller及Rollnik於2013年所提出來的定義：

「動機式晤談是一種相互合作的對話方式，主要是為了強化個案的動機以及觸發讓個案去承諾做改變的一種方法」




「動機式晤談」三種核心精神



合作

運用**支持的態度**
陪他**探索動機**



自主

記得
「**改變責任是個案的**」



誘發

喚起個案屬於
「**自己的責任**」

一、合作關係

你一開始要怎麼跟他合作？

(他是被動、被迫、心不甘情不願花錢過來的)



傳統治療模式_助人工作者

常見「上對下」的角色關係（專家 vs. 個案）

慣用教導或是面質個案

給予具體明確的建議與解決方案



MI 助人工作模式

成為「合作」的「夥伴」關係
強化個案的「自主性」(改變動機)

但我們不需要承擔這份責任，請還給他們



規則談好，會好的開始
共同建立信任、安全的感覺

你人生中有沒有過

可以自己做選擇、決定的事情？

二、自主性

1. 改變力量源自：個案的內心

2. 自主性：「賦能」的感覺給他 → 為自己的行為結果負起責任

3. 如何強調個案的自主性：

讓他知道改變的方法不只一種，他不用被迫接受，我們提供訊息給他們就好，並強調他有「自由選擇、決定的權利」



三、強調誘發 (evocation)

為了達到改變的目的，助人工作者

1. 非直接給予個案建議
2. 強化與觸發屬於個案自己內在的改變動機

四、治療歷程四大原則

表達同理心

與抗拒纏鬥

支持自我效能感

創造不一致

「動機式晤談」核心與實務運用

動機式晤談的核心議題：瞭解並處理個案本身的「矛盾」

解決矛盾



增強動機

你在「關係」裡，時常扮演那種角色？



三種溝通型態種類

指導式(告知)

引導式(傾聽)

追隨式(聽眾)



避免六種對話陷阱

一問一答
的陷阱

專家的陷阱

標籤
的陷阱

責難
的陷阱

過早聚焦
的陷阱

閒聊
的陷阱



會談技巧-核心技術

問開放式
問句

反映式
傾聽

給予肯定

摘要

1. 問開放式問句

- 問問題不是滿足我們的好奇心，是瞭解個案「內在的參考架構」

可以看見

他怎麼解讀這世界

他怎麼看待過去/現在自己

他怎麼看待任何一種關係

2. 給予肯定 (正向回饋)

- 必須清楚詳細、具體證據(行為)來肯定
- 我們每個人都很需要自己在世界上是有存在的意義，有價值的存在
- 有時邀請請他肯定自己，或著想像生命中的重要他人曾經怎麼肯定/的

3. 反映式傾聽

- 「照鏡子方式」：將他的情感反應出來（讓他從你身上看見自己可能有這些情緒感受）
- 「他到底要說什麼？」：對個案陳述背後的意涵做假設，可以直接跟他核對、確認你聽到背後的東西，並修正方向。

4. 摘要

- 將所得到的資訊，整理過後回饋給個案
- 使用時機:
 - (1) 每次治療結束前10分鐘
 - (2) 治療的一開始 (花五分鐘整理上周治療重要議題)
 - (3) 結束治療關係：最後一次治療整理過去至今的重要改變歷程
- 邀請個案自我統整與回饋治療的歷程、關係等

動機式晤談助人改變的歷程 (Miller&Rollnick)

融入(engaging)→聚焦(focusing)→誘發(evoking)→發展計畫(planning)

- 融入：與個案建立互相信任和尊重的工作關係
- 聚焦：與個案合作一起找出會談方向
- 誘發：思考如何誘發屬於個案自己的改變動機
- 發展計畫：協助個案擬訂有效的改變計畫並執行

助人歷程階段一：融入

- 一、噓寒問暖
- 二、好的開場說明
- 三、以個案為中心的傾聽
- 四、避免掉了對話陷阱



助人歷程階段二：聚焦

一、以個案為中心設定治療主題

二、運用量尺問句開啟更深入的會談

(內容要具體、淺白、簡短
用他的語言在跟他說對話)

三、評估個案改變的動機



助人歷程階段二：誘發

一、鬆動抗拒處理矛盾

二、運用誘發「改變的對話」技術

- | | |
|----------|----------|
| (1) 直接說明 | (5) 正反考量 |
| (2) 擴大說明 | (6) 探索價值 |
| (3) 回顧過去 | (7) 使用極致 |
| (4) 想像未來 | (8) 評估回饋 |

辨識個案準備改變的徵兆

1. 改變的對話增加
2. 抗拒的現象減少
3. 開始採取改變步驟
4. 對未來有所憧憬
5. 對改變發問
6. 減少對問題本身的發問
7. 問題獲得部份解決

助人歷程階段二：發展計畫

- 一、設定目標
- 二、協助選取目標
- 三、擬定改變行動方式(將計畫方案寫下來)
- 四、協助個案修正及執行改變行動方案
- 五、再次確認承諾(治療目標)



THANK YOU

