

Motivational Interviewing

動機式晤談法

——如何克服成癮行為戒除前的心理衝突——

Preparing People to Change Addictive Behavior

William R. Miller & Stephen Rollnick 著

楊筱華 譯



心理出版社



動機式唔談法

— 如何克服成癮行為戒除前的心理衝突 —

案主的「缺乏動機」往往是輔導人員最感到頭痛的問題，「動機式唔談法」提出了對於動機的另一層看法。此外，它也提出一系列有系統、有根據、符合實際需要的策略與作法，協助案主由心理上的矛盾衝突中脫困，而達到行為改變的目標。本書主要是為從事心理治療、諮商、或輔導等工作的人而寫。雖然是以改變「成癮行為」為主要重點，實際上並不以此為限。書中對諮商所持之觀點，多有發人深省之處，而其所舉例證，雖須考量文化差異，但仍不失為實務工作之參考與借鏡。

ISBN 957-702-138-7



00450



9 789577 021380

動機式晤談法

——如何克服成癮行爲戒除前的心理衝突

楊筱華 譯

動機式晤談法—— 如何克服成癮行為戒除前的心理衝突

原 作 者：William R. Miller & Stephen Rollnick

譯 者：楊筱華

副總編輯：張毓如

總 編 輯：吳道愉

發 行 人：邱維城

出 版 者：心理出版社股份有限公司

社 址：台北市和平東路二段 163 號 4 樓

總 機：(02) 27069505

傳 真：(02) 23254014

郵 撥：19293172

E-mail：psychoco@ms15.hinet.net

網 址：www.psy.com.tw

駐美代表：Lisa Wu

Tel：973 546-5845 Fax：973 546-7651

法律顧問：李永然

登 記 證：局版北市業字第 1372 號

印 刷 者：玖進印刷有限公司

初版一刷：1995 年 7 月

初版三刷：2002 年 9 月

Copyright©1994 by Psychological Publishing Company

本書獲有原出版者全世界中文版出版發行授權，請勿翻印

定價：新台幣 450 元

■ 有著作權・翻印必究 ■

ISBN 957-702-138-7

作者簡介

威廉·米勒 (William R. Miller)

他是美國新墨西哥州大學心理學及精神醫學的教授，並擔任該校酒癮與物質濫用中心研究部門主任。他曾出版十七種著作，並發表一百多篇專業論文，主要以酒癮問題及成癮行為的治療為重點。他曾發展及評估許多新穎的臨床策略，並與馬略特 (G. Alan Marlatt) 共同設計一套完整的有關酒癮問題治療前及治療後追蹤時的評估晤談程序。他主持過許多研究計劃、擁有自己的開業診所，也擔任許多組織或機構的顧問工作。

史帝芬·羅尼克 (Stephen Rollnick)

他在治療成癮行為這一領域，已有十六年的工作經驗。不但從事臨床工作，他也是位督導者、訓練者、及管理者。他的研究興趣包含治療和訓練兩方面，並有多種論文發表。目前他正與聯合國世界衛生組織及澳洲雪梨的國家藥物與酒精研究中心合作進行一項研究計劃。

譯者簡介

楊筱華

一九五七年生，台大社會系畢業，美國奧瑞岡州波特蘭州立大學社會工作碩士。曾任醫療社工及精神科社工員多年，現任職於老人福利機構。

作者序

人們因各式各樣的理由，以各種各類的方式做著改變。『改變』的心理學，本身便是一種既廣泛又迷人的學科。從某方面來說，心理學其實就是探討改變的科學。

本書的內容剖析了有關『改變』這個課題的部份層面。身為治療師，我們經常為掙扎於種種困境而仍能激起改變動機的人們感動及喝彩。許多人似乎「陷下去」了，他們繼續做著一些明顯會傷害自己及他人的行為，卻又總是執迷不悟。就像一句古老的怨懟所說：「我所做的，我自己不明白。我所願意的，我並不做。我所恨惡的，我倒去做。」（羅馬書，7:15）。

上述現象在所謂「成癮行為」中，尤其明顯。這些行為包括有：酒精或其它藥物濫用、飲食違常、病態性賭博、以及其它強迫行為（Miller, 1980; Peele, 1985）。奧福特（Orford）稱之為「過度的慾望」。成癮行為的主要特質是為追求短暫滿足，不惜付出長期受害的代價。通常當事人對行為的後果都相當清楚，也曾決心去控制或戒除這項習慣，但是卻一而再，再而三地回到原來熟悉的模式。成癮行為似乎是一種慢性的復發狀況（Brownell, Marlatt, Lichtenstein, & Wilson, 1986; Marlatt & Gordon, 1985）。

這個問題絕非僅限於成癮行為而已。許多精神官能症（neuroses）最核心的特色，便是它們具有所謂「擊敗自己」（self-defeating）的本質。很多書籍和自助團體都希望能幫助有動機問題的人，包括無法維持自尊、不能自我肯定、常做負向思

考、凡事拖拖拉拉，以及愛鑽牛角尖等問題（e. g., Simmon, 1988）。從宗教的角度來看，「罪」的概念強調的是立即滿足與更高價值之間的掙扎。我的同事提姆·史塔克維爾（Tim Stockwell）便曾語帶譏諷地說：「生活便是一種慢性的、長期的、周而復始的復發狀態。」。

我們希望透過本書，能使您對某些人身陷在矛盾衝突中無以自拔的情形有更深刻及清楚的瞭解；如果想提供幫助的話，也能藉此途徑知道該如何去增強他們的改變動機。本書所訴求的對象，包括有助人專業的同行：心理輔導（治療）人員、臨床心理師、神職人員、社會工作者、醫師、護士，以及任何涉及對需要改變者提供治療性協助的人。書中述及的原則與方法雖可廣泛地應用在商業、教育、及管理等领域，但仍以治療性環境為重點。由於我們本身的工作和研究領域是以成癮行為為主，所以書中的討論和案例也多為這方面的素材，而「動機式晤談」此一概念正就是源自於酒癮患者的治療工作。不過，話雖如此，我們仍然希望這個理念及方法，能夠對在其他問題領域工作的治療師和案主們有所助益。

『動機式晤談』是設計用來幫助案主建立改變的動機，並做出承諾與行動的一種方法。它採用的策略來自多種不同的理論或模式，如「以案主為中心」的輔導理論、認知治療、系統理論、以及社會心理學中的「說服」技巧。雖然「動機式晤談」的外表頗有以案主為中心的味道；但治療師心中自有一定的目的與方向，並且積極主動地在適當時機切入干預。從這一點來看，它揉合了指導式與非指導式兩者的要素。它不但可以和各式各樣的策略相整合，同時也能為其他治療模式奠定良好基礎（例如行為矯正訓

練、認知治療、參與十二步驟的團體、或服藥訓練等）。

動機式晤談法的理論基礎主要來自兩方面。其中最主要的是「情緒矛盾」（ambivalence）此一建構，也就是在成癮行為中可以清楚觀察到的「縱容」與「克制」間的衝突（Orford, 1985）。身受問題行為之苦卻無法改變或改變失敗，其實是個早已無法光以「上癮」來解釋的現象。因為內心的矛盾衝突而使人舉棋不定或動彈不得的情形，更不僅見於成癮行為而已。另一做為理論基礎的概念，則採自對「自我規範」（self-regulation）此一概念的研究所得（Kanfer, 1987; Miller & Brown, 1991）。動機式晤談法的策略在此一由社會、認知、及動機心理學原則所構成的架構下，便很容易理解了。

另外我們有幾句話要說。首先，我們提出動機式晤談法做為可運用的方法之一，它絕不是「唯一」正確與適當的方法。縱使我們發現這種方法對許多不同類型的案主和問題都頗有幫助，但一定會有某些人感到其他的方法更為有效。沒有任何方法可以適合所有的人，而目前對於如何將案主與處遇方式做最佳搭配的問題，所知仍然極為有限。同樣的道理，我們相信不是所有的治療師都能妥善使用這個方法。我們在做動機式晤談法的教學時便發現，每個學員間在能學多少、能用多少、以及對這個方法的接納程度上都有極大的差異。它呈現出與權威式、面質式完全相反的一種風格，有些臨床工作者很快便能加以區別，並將這種風格自然地融入工作當中。但另一些人則認為它過於緩慢、沒有效率，容易感受挫折。我們必須期待這種個別差異的存在。

本書的作者陣容也是值得一提的部份。一開始我們只是單純的想把動機式晤談法介紹出來，這在本書的前十二章中已經做到

了。不過在撰寫的過程中，我們才發現多年來這個領域裡也有不少同伴，因此我們決定邀請他們當中的幾位共襄盛舉，提供他們對此一方法的經驗與看法，結果便是本書的第三部。在第三部中共有十七位臨床工作者，將他們在實務工作中實施動機式晤談的經驗提供出來，地區則涵蓋了澳大利亞、英格蘭、荷蘭、蘇格蘭、與美國。

特別要知會各位的是，這個方法很可能會改變你。我們所陳述的是一種特意避免以爭辯來說服別人的風格，取而代之的是對案主主觀經驗與看法的承認和尊重。這就包含了仔細的聆聽、認識、並且實際的接納（與默許不同）案主在廣泛層面所擁有的種種關切、意見、喜好、信念、情緒、格調、和動機。我們發現這個方法對我們和學生都產生了深遠的影響。它開啟我們的胸襟，使我們能更廣泛地接納人類經驗與選擇。我們相信這個改變可以使人生更豐富，也讓人更能接納自我。不過要保持這種開放，在尊重他人觀點的同時，也會因不斷地質疑與調整本身的認知與信念，而感到煩亂不安或精疲力竭。換句話說，在經歷一番動機式晤談的洗禮後，一個人是不會毫無改變的。

最後，我們還有一件事要提醒您。在下面的章節中，我們會提到治療師的個人風格對人們的動機與改變具有極大影響力量。本書所描述的原則與策略，目的在協助你去助長他人做改變。根據我們的經驗與研究結果，此種過程是非常有力量的。它的力量大到一個程度，使你必須慎重看待伴隨這種權力而來的危險與責任。我們很容易就著迷於策略本身及其影響力，一旦「權力」成為關注焦點，精力變做武器，影響他人變成意圖控制，全心投入變成貪婪不已，療傷止痛變成擴充權勢。我們關心的不該是擁有

多少「權力」，而應是我們的案主。治療師擁有非常特殊的榮幸，才能夠在轉換發生的一刻，親密地分享許多人生的奮鬥，親自媒合或目擊改變的發生。在本書各章節中所描述的人類經驗都是很能振奮人心的，它們的重要性就像陽光、空氣、和水之於光合作用一般。植物的成長，甚至生命的榮枯，都因這些要素的有無而改變。園丁的喜悅來自運用技術培育生命的成長，並目睹它欣欣向榮。他雖不是生命的來源，卻是無可或缺的參與者。我們祝你能好好享受做為園丁的樂趣。

威廉·米勒
史帝芬·羅尼克
於澳洲 雪梨

陳 序

藥癮與酒癮的問題在台灣似乎來的很突然，但是往前回溯的話，其實應該有脈絡可尋。以酒癮為例，以前要喝酒還得花費工夫去釀酒，要喝的痛快還得等到慶典節日才行。如今，釀酒技術的進步以及商業經濟的繁榮，已經使想喝酒的人可以隨心所欲，而且隨手可得。在這種情況下，假如精神疾病流行病學的資料說：民國七十年代飲酒成癮的人口比三十年代增加五十倍到八十倍，是可以瞭解的。藥癮有也同樣的趨勢，在五、六年前，若是提到說：有人在吸用安非他命或海洛因，或許會聽到這樣的反應：「那有可能？」。這是因為民國四十四年公佈實施「肅清煙毒條例」以來，在許多人腦海中所留下的刻板印像。由此可見，環境改變的形勢確實比人強。

由於歷史文化背景與認知態度的影響，台灣的社會對於成癮疾患的容忍度相當低，譬如：許多人對於上癮始終認為是一種壞習慣，是一種犯罪行爲。這樣的結果使得成癮疾患跟其他的精神病一樣，也背負著社會加諸其身的烙印。過去二十年以來，科技的進步，精神醫學知識的增加以及社會教育的成功，已經稍稍改變許多人對於精神病的若干看法，接納精神病也是一種可以治療的疾病。但是，對於成癮疾患的瞭解我們才在起步而已。其實，已開發國家每年都投入相當龐大的研究經費，嘗試剖析成癮疾患的機轉與有效的治療方法。以目前所知，成癮疾患的機轉頗為複雜，牽扯了包括生物學（體質、遺傳、神經化學等等），心理學（認知行爲、壓力調適與學習機制等等），社會學（家庭互動、

經濟狀況與人際關係等等）多層面的因素交織而成。

根據此一複雜的理論，現代的臨床家強調成癮是一種生物行為疾患（biobehavioral disorders），其基本障礙乃是控制成癮物質使用的能力失調。因此，如何讓成癮病患（包括酒癮、藥癮）瞭解自己的問題，如何增強他們的求治動機，乃至於如何增強並維持他們日常生活裡「去癮」狀態，是臨床上非常重要的課題。這當中，「求變的動機」是最重要的元素。我們的臨床經驗也顯示，前來求治的成癮病患，若缺乏改變的動機，則很難於建立治療關係；但更重要的是，動機是可以培養的。然而，在我們想要繼續往這方面去發展的時候，卻也發現：有關如何增強「去癮」動機的參考資料實在太少，更遑論訓練用的教材。

當筱華將其翻譯自威廉·米勒與史帝芬·羅尼克共著的這本書給我看的時候，我很高興地發現：本書的內容就是我一直在找的資料。這兩位臨床家將其精湛的臨床經驗形諸文字，提供需要的人閱讀以做為臨床的應用。這本書的特色就是以「動機式晤談」為基本架構，書的前半是對於如何強化「改變」的動機，提出許多有用的方法與技術。後半則以各種成癮疾患與各國的經驗為例，說明臨床應用的方法。書裡沒有艱深難懂的理論，而是實用的方法並輔以許多案例與對話，能夠讓使用者更清楚其意義。本書對酒癮問題著墨不少，也特別用了一章來說明酒癮的夫妻諮商，這是臨床上相當需要的技術。筱華曾經在台北市立療養院與我們共事一段時間，是一位資深且優秀的社會工作者，由她來翻譯這本書是最恰當不過了。整本書的翻譯文筆流暢易讀，我相信

010／動機式晤談法——如何克服成癮行為戒除前的心理衝突

精神醫療或心理諮商的專業人員，都可以從這本書獲得許多助益，從而協助成癮病患度過難關而重建人生。

陳喬琪

台北市立療養院成人精神科

1995年3月25日

目 錄

第一部 緒論	1
1 改變的氣氛	3
第一節 釐清「非特定因素」	5
第二節 引發改變的要件	6
第三節 面質技巧的演變	7
2 什麼促使人改變？	19
第一節 動機是一種狀態	19
第二節 動機是一種行為表現	23
第三節 有效的激發動機法	26
第四節 將各種要素融為一體	37
3 短期處遇治療：揭開謎團	39
第一節 自行改變	39
第二節 短期治療的影響	41
第三節 有效短期治療的內容	42
第四節 動機與人際互動	45
4 矛盾：變與不變的兩難	47
第一節 我想要，可是又不想要	47
第二節 接觸「矛盾」	48
第三節 瞭解「矛盾」	50
第四節 與「矛盾」一起工作	58

第二部 實務工作	61
5 動機式晤談法的原理原則	63
第一節 甚麼是動機式晤談	64
第二節 與另三種方法的不同之處	65
第三節 五種基本原則	67
第四節 摘要與總結	78
6 第一階段：為改變製造動機	81
第一節 關於初次晤談	81
第二節 開場的架構	89
第三節 五種初期策略	90
第四節 持續的接觸	112
7 評估結果的利用	115
第一節 評估的進行	115
第二節 評估的面向	117
第三節 動機的評估	122
第四節 人性化的回饋	125
8 抗拒現象的處理	129
第一節 治療師的角色	129
第二節 如何辨識抗拒	130
第三節 處理抗拒的策略	134
第四節 處理爽約的策略	144
第五節 「改變」如戲	146
9 第二階段：強化對改變的承諾	147
第一節 準備好要做改變了嗎？	147

第二節	第二階段中的危險	149
第三節	摘要重述	151
第四節	關鍵問題	152
第五節	諮詢和建議	152
第六節	商討一個計劃	155
第七節	接近尾聲	161
10	典型的困境	165
第一節	與配偶一起努力	165
第二節	被強迫的案主	170
第三節	開始討論主題	173
第四節	時間不夠	174
第五節	情緒的探索	176
第六節	生活在混亂當中	179
第七節	天馬行空，不著邊際	181
第八節	解癮與解毒	182
11	個案實例	185
12	動機式晤談法的教學	215
第一節	一般性要點	216
第二節	奠定基礎	220
第三節	開場練習	222
第四節	中場練習	240
第五節	結尾練習	245
第三部	動機式晤談法的臨床應用	249
	內容概述	251