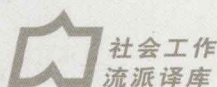





国家出版基金项目
NATIONAL PUBLICATION FOUNDATION



社会工作
流派译库

动机式访谈法： 帮助人们改变

[美] William R. Miller [英] Stephen Rollnick 著
郭道寰 王韶宇 江嘉伟 译

 华东理工大学出版社
EAST CHINA UNIVERSITY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

Motivational
Interviewing:
Preparing People
for Change



国家出版基金项目
NATIONAL PUBLISHING FOUNDATION



社会工作
流派译库

动机式访谈法：帮助人们改变

Motivational Interviewing: Preparing People for Change

[美] William R. Miller

[英] Stephen Rollnick 著

郭道寰 王韶宇 江嘉伟 译



华东理工大学出版社
EAST CHINA UNIVERSITY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

· 上海 ·

图书在版编目(CIP)数据

动机式访谈法：帮助人们改变 / [美] William R. Miller,
[英] Stephen Rollnick 著；郭道寰，王韶宇，江嘉伟译。
—上海：华东理工大学出版社，2013. 12
(社会工作流派译库)
ISBN 978 - 7 - 5628 - 3755 - 8

I. ①动… II. ①William… ②Stephen… ③郭…
④王… ⑤江… III. ①谈话法 IV. ①B841

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 287848 号

Copyright © 2013 by Guilford Publications, Inc.
中文简体字版权由华东理工大学出版社独家拥有。

著作权合同登记号：图字：09 - 2013 - 613 号

社会工作流派译库

动机式访谈法：帮助人们改变

Motivational Interviewing: Preparing People for Change

著者：[美] William R. Miller [英] Stephen Rollnick
译者：郭道寰 王韶宇 江嘉伟

项目负责：刘一军

责任编辑：高屹

整体设计：袁银昌设计工作室



出版发行：华东理工大学出版社有限公司

地 址：上海市梅陇路 130 号 200237

电 话：(021)64250306(营销部) (021)64253797(编辑室)

网 址：press.ecust.edu.cn

印 刷：上海中华商务联合印刷有限公司

开 本：710 mm × 1000 mm 1/16

印 张：36.75

字 数：580 千字

版 次：2013 年 12 月第 1 版

印 次：2013 年 12 月第 1 次

书 号：ISBN 978 - 7 - 5628 - 3755 - 8

定 价：88.00 元

联系我们：电子邮箱 press@ecust.edu.cn

官方微博 e.weibo.com/ecustpress

淘宝官网 <http://shop61951206.taobao.com>



译库学术顾问委员会

译库顾问

- 钱旭红 华东理工大学校长、院士
柳 拯 民政部社会工作司司长
郑杭生 中国人民大学一级教授
曹锦清 华东理工大学社会学系教授

译库学术委员会名单(以姓氏笔画为序)

- Ira Cobly** 美国休斯敦大学(University of Houston)社会工作学院院长、教授
Jack Richman 美国北卡大学(UNC at Chapel Hill)社会工作学院院长、教授
John Carpenter 英国布里斯托尔大学(University of Bristol)社会工作教授
Lena Dominelli 英国杜伦大学(Durham University)社会工作教授
Patrick O'Leary 澳大利亚格里菲斯大学(Griffith University)社会工作学院院长、教授
王思斌 中国社会工作教育协会会长、北京大学社会学系教授
阮曾媛琪 国际社会工作教育联盟(IASSW)前主席、香港理工大学副校长、教授
何雪松 华东理工大学社会与公共管理学院副院长、社会工作系教授
宋林飞 中国社会学会会长、江苏省人民政府参事室主任
陈丽云 香港大学社会工作与社会行政学系主任、教授
范 斌 华东理工大学社会工作系主任、教授
徐永祥 中国社会工作教育协会副会长、华东理工大学社会与公共管理学院院长、教授

编辑委员会

- 主 编 徐永祥
执行主编 何雪松
委 员 范 斌 张 昱 朱眉华 费梅苹 曾守锤 赵 环 王瑞鸿

社会工作流派译库
总序

这是我们与华东理工大学出版社合作的第二套译著丛书。本世纪初，我们所推出的 18 种一套上海市重点图书“社会工作名著译丛”获得了学术界的热烈反响和高度认同。本套译库与以往不同的是，更加聚焦于介绍西方社会工作的理论流派，但又不局限于理论流派的译介。西方的社会工作历经一百多年的发展，已经形成了诸多视角、理论、模式与方法。知识转移与全球共享是当代社会工作发展的一个重要特点。熟知并批判性地借鉴西方社会工作理论，对于建构兼具国际规范与中国特色的社会工作理论、制度、实务模式，无不具有重要的理论意义和实践意义。唯其如此，中国社会工作学界才有可能参与全球专业知识库的建构，以推动国际社会的公平与正义。

需要强调的是，中国社会工作的制度设计与发展经验具有本土的特点，不能简单地照搬西方的理论框架去加以解释。这就要求我们，在学习借鉴西方社会工作专业知识的同时，应警惕本国专业共同体因理论的“不自觉”“不自信”而在全球知识界处于失语状态。因此，必须立足和扎根于我国社会体制改革、新社会组织、新社会服务和现代社会工作制度建构的实践，积极进行中国社会工作的理论建构与知识创新。唯其如此，中国的社会工作学界才有能力提升在全球的话语权，从而为全球社会工作贡献中国的力量。

衷心希望本套译库能为中国社会工作的发展提供新的知识支持，以进一步推动国内的社会工作理论研究 with 知识建构。须知，没有系统强劲的社会工作理论的科学支撑，就不可能有系统强劲的社会工作发展实践。

本套译库的出版得到了国家出版基金的大力资助，为此我的感谢与感激之情难以言表！这里，我还要向所有参与翻译本套译库的同仁表示感谢，因为他们的奉献体现了社工学人的专业精神！感谢华东理工大学出版社，因为他们始终对我们充分信任及对社会工作学科建设鼎力支持！我还要特别感谢何雪松教授，因为他持之以恒的追求、坚持和奉献，我们才有了本套译库的中文版！

是为序。

华东理工大学中国社会工作研究中心

徐永祥

中文版序

当我在 1983 年第一次描述动机式访谈法 (Motivational Interviewing, 以下均简称 MI) 这种临床方法的时候, 我对它会多么广泛地被采用和/或它会多么迅速地跨越文化障碍并没有什么概念。开始的时候它只是一种帮助酗酒的人决定去改变他们的饮酒情况的方法。不久, 它就被用来帮助人们改变使用其他药物的一种方式。直到 1989 年, 当我在澳大利亚遇见 Stephen Rollnick 的时候, 我才得知 MI 早已在英国成为成瘾治疗中一种公认的和流行的临床方法。在那个时候, 美国本土很少有人对 MI 感兴趣, 虽然它已扎根在斯堪的纳维亚半岛、澳大利亚与荷兰。

Rollnick 博士的一大贡献就是他的洞察力, 看出 MI 从根本上是关于帮助人们解决有关改变的矛盾心态。他早已把 MI 应用在常规卫生保健当中, 该领域是它迅速成长的下一个领域。慢性疾病的进程受病人的生活习惯行为的影响很大。正如在成瘾治疗中, 医生知道他们的病人为了变得健康需要做出改变的类型, 但是告诉人们该做什么通常不会很有用。人类在做出健康的改变时经常会变得矛盾。我在这方面有过亲身经历, 当我在 60 岁刚刚被诊断为患糖尿病的时候。突然间, 对我来说, 在我的饮食和运动方面做出显著的改变、监测我的血糖水平以及按时服药变得很重要。我的医生和一位糖尿病教育者要我马上在日常生活中做出相当大的改变。我对自己熟悉的生活常规感到很舒服, 然而, 基于对这个诊断本身的震惊, 所有这些改变似乎都令人崩溃。同样, 对我的病人来说, 当酒精已经变成他们日常生活中如此重要的一部分时, 让他们停止喝酒会有多么令人崩溃。

然后, MI 开始在惩教系统中被采用。再一次, 那些在这个领域中工作的、

心地善良的专业工作者知道他们希望看到的改变是什么，而犯罪者通常是不愿意做出那些改变的。当有一些力量想试图使他们改变，推着他们去这么做，而不管他们是否情愿的时候，这种抵触情绪会变得非常强烈。

但事实是，这是一种几乎在每一个助人专业中都非常常见的动力。我们知道（或者至少认为我们知道）人们必须做什么以便拥有更加健康和快乐的生活。我们身边的“助人者”想要修正他们，说服他们，以便让他们知道改变行为是多么地重要。我们甚至愿意告诉他们如何做到这一点，但是我们的劝告似乎总是很少有或者根本没有效果。

这就是在帮助人们改变时和在 MI 中的核心难题。如果人们真的是矛盾的——如果他们在自己身上同时具备了立志改变和反对改变的动机——那么我们不需要去挖掘某些新的、他们缺乏的东西。相反，我们的任务是唤醒他们自己那些关于改变的论据和想法——那些早已存在于他们身上的动机。那些动机——他们自己的——很可能远比我们要试图给予的任何东西都更有说服力。

如果我们去做我们身边人的“助人者”所想要做的事情——遵循我们的“翻转反射”——那么我们就为改变提出论据。我们告诉人们为什么他们应该改变和他们应该改变什么，以及如何去做。我曾经在全球各地教授过 MI，而在每一种我所拜访过的文化里，对于这样的劝告的正常反应始终是一样的。自然的反应就是说出矛盾心态的另一面，即提出反对改变的一些论据。

MI 可以帮助人们说服自己进入改变中。它并非只是一种“逆向心理学”的把戏。它是一种深入参与的、好奇的、至诚为人的与人共处的方式，这种方式会把人们内在最好的东西带出来。

MI 不必花费很长的时间。那些忙碌的专业工作者有时候会担忧他们没有足够的时间在实践中使用 MI。如果有任何证据的话，研究结果已经显示了 MI 可以快速发挥作用。如果你没有太多的时间，而所需要的东西是当事人行为的改变，那么我不知道有什么方法会比 MI 更好。时间压力会使我们设想我们“只需要去告诉他们要做什么”，但是经验（以及研究）显示那样做实际上很少会促使改变。

MI 继续在寻找新的应用领域，部分原因是关于改变的矛盾心态是如此普遍的一种人类困境。目前有一些关于 MI 在教育、社会工作、牙科、心理卫生、物理治疗和康复等方面的探索。无论在哪个领域，只要人们对于为他们自己的利益而做出改变感到矛盾，那么 MI 就可能会有所帮助。

对于 MI 能够如此良好和容易地跨越文化障碍，我也感到印象深刻。我觉得这里有部分原因是关于改变的对话和矛盾发生在每一种文化当中。我还没有

找到一种文化，其中的人们是享受被告知要去做出改变的。人们似乎反而喜欢被倾听并做出他们自己的决定。MI 如今已通过至少 47 种不同的语言来传播，且通过更多种的语言被实践。它不局限于任何特定的实践行业或者领域，或者也不需要一个高等的学位来做好它。我不是在一种有异于我自己的文化中运用 MI 的专家，但是如何做到这一点，对于那些在一种民族或者文化规范之内的人来说，似乎是显而易见的。而如果你给来自和你不一样背景的人做咨询，我不知道还有什么方式比耐心地倾听和把人们看作是他们自身的专家，能够更好地跨越文化差异的。

因此，我很高兴 MI 正被翻译成新的语言，包括中文。我感谢那些翻译者，因为要使 MI 能够在中文里被理解和被使用是一项具有挑战性的工作。在选择如何去表达那些在英语里有意义，但是并不直接等同于中文的文字和文化的成语、词句和例子时，他们毫无疑问遇到了很多的挑战。翻译像 MI 这样一种复杂的方法不是一项简单的任务，而且它需要一个人对 MI 实践所带有的心态和精神有所了解。当你确定运用 MI 对你和那些你所服务的人发挥作用的时候，我祝你在工作中获得成功和快乐。

美国新墨西哥大学
心理学和精神病学特聘名誉教授
William R. Miller 博士

前 言

本书第三版出现在动机式访谈法 (MI) 第一次问世之后的 30 年。MI 的概念是脱胎于 1982 年在挪威的那些对话,而那些对话造就了 1983 年最早描述 MI 的那篇期刊文章。本书的第一版于 1991 年出版,主要研究集中在成瘾方面。第二版于 2002 年出版,内容变化较大,讲述了在广泛的问题领域中如何帮助人们为改变做准备。又一个 10 年之后,本版就像第二版和第一版的不同一样,其内容与第二版也有着相当大的差异。有超过 25 000 篇文章引用了 MI 和有 200 个关于 MI 的随机临床试验已经出现在各种出版物中,它们大多数是在第二版出版以后发表的。研究者已经提供了关于 MI 的过程和结果、改变的心理语言学 and 从业者如何学习 MI 等方面的一些重要的新知识。

由于上述这些发展,很明显,该是写一个新的版本的时候了。我们概念化和教导 MI 的方式已经有了大幅度的演变。就像第二版,现在这个第三版重点阐述了在广泛的主题和设置领域中促进改变的内容。它提供了至今关于 MI 最完整的阐释,超越了在其他地方讲述过的、在一些特定的设置中比较具体的那些应用 (Arkowitz、Westra、Miller 和 Rollnick, 2008; Hohman, 2012; Naar-King 和 Suarez, 2011; Rollnick、Miller 和 Butler, 2008; Westra, 2012)。

第三版本有不少地方是与第二版不一样的,90%以上是新的内容。在这个版本中,我们描述了 MI 治疗方法所包括的四个宽广的过程——导进、聚焦、

II
.....
动机式访谈法：帮助人们改变

唤出和计划，并围绕它们编写了这本书，而不是仅仅提出 MI 的一些阶段和原则。我们希望这四个过程的模型可以有助于理解 MI 是如何在实际操作中展开的。我们探索的 MI 这些过程可以被用于整个改变的进程中，而不只是在行为的改变上。一些重要的关于 MI 的基本过程和训练的新知识也已经被包含进来。我们维持语句阐释的原意，并且尽量区分它与咨询关系中出现的和谐征兆，为此我们放弃了早期对阻抗概念的信赖。我们还讲述了两个特别的、与主流 MI 有所不同但还是使用了它的概念框架和工具的咨询处境：以中立的态度咨询（第十七章）和给那些（还）不是矛盾心态的人以发展差异（第十八章）。第三版有一些新的案例、一个 MI 术语的词汇表，并更新了参考书目列表。其他额外的资源可见于 www.guilford.com/p/miller2。我们有意优先讲述完 MI 的实际核心和应用后，才把我们关于历史、理论、证据基础和保真度评估的讨论放在这本书的结尾部分。

当我们比十年前对 MI 的方法学有了更多的了解时，一直没有（也务必不可）改变的是 MI 的基本精神，即 MI 实践所带来的思维和心理定式。就像一个音乐主题及其变奏一样，虽然 MI 的具体描述随着时间的推移有所演变，但有一个始终如一的意念贯穿于本书的三个版本之间。我们持续强调了 MI 会涉及一种和当事人的协作性关系、一个尊重他们自己的动机和智慧的唤醒过程，以及一种根本的接纳，因为最终的改变是否会发生是每个人自己的选择，是一种不可以被剥夺的自主权，不管我们有时候多么想这么做。对此，我们增加了对至诚为人的强调，以作为我们期望 MI 实践中伴有的基本人文精神的第四个元素。弗洛姆曾经描述了一种无私的、无条件的爱的形式，这种形式重在谋求他人的福祉和成长。在医学伦理中它被称为善行，在佛教中是慈心（metta），在犹太教中是忠贞的爱（hesed，一种人的特性），在伊斯兰教中是慈悲（rahmah），以及在第一世纪基督教中是爱德（agape）（Lewis，1960；Miller，2000；Richardson，2012）。不管是什么名称，关于那些我们所服务的事情，它涉及 Buber（1971）所描述的一种我—你的估值方式，而从来不是可以被操纵的对象（我—他）。有一些在 MI 中描述到的人际间的影响过程（常常是没有意识到的）会发生在每一天的谈话中，而有一些则是有意地被应用在诸如销售、市场营销和政治背景当中，其中至诚为人的精神可能没有被放

在心上（虽然这是可能的）。在精神方面，MI 和具有千年历史的智慧是重叠的，无论是跨越时间和文化的至诚为人精神，还是人们彼此如何协商改变之实践。也许这就是为什么那些遇到 MI 的临床工作者有时候会有一种似曾相识的感觉，仿佛它是某种他们一直都知道的东西。至少从某个层面来说是这样的。我们企图想要对 MI 做的是，让它可指定、可学习、可观察和有用。

关于用语

MI 如今被应用在相当广泛的设置中。取决于其背景，MI 的接受者可能会被称为当事人、病人、学生、受督导者、消费者、罪犯或住院病人。同样，MI 的提供者可能会是咨询师、教育工作者、治疗师、教练、医生、临床工作者或护士。在本书第三版中，我们有时候会用一个具有特定背景的术语，但是关于 MI 的讨论大部分都是通用的，而且可以应用于许多设置中。作为一种写作惯例，我们一般使用咨询师、临床工作者或者医生等术语来特指那些通常的服务提供者，而用当事人或者简单地用个人来特指那些接受 MI 服务的人。为了让全书所提及的临床对话的例子保持一致性，我们已经把它们标记为一个访谈者和一个当事人之间的交流，不管其设置的是什么。

动机式访谈法术语在本书里被应用了超过一千次，所以我们选择使用简单的缩写“MI”而不是每次都把这个术语的全称写出来，虽然我们意识到这个缩写还有其他特定的含义。各种在日常语言中使用的其他术语在 MI 的背景下都有着特殊的含义。大多数读者可以很容易地从我们初始的说明中和随后的背景中理解这些含义，而且在有疑问时可以查看书末的术语词汇表。

致 谢

我们非常感激那个杰出的被称为 MINT（动机式访谈法训练师网络）的同事社团，在我们开动机式访谈法本书第二版和第三版的时候，他们一直在激发着那些多年来给我们提供信息的讨论。Jeff Allison 一直是 MI 流动的灵感和创造性思维的源泉，他贡献了隐喻、概念上的明晰提法，以及那么多关于如何把 MI 传送给他人的好想法。心理语言学家 Paul Amrhein 贡献了奠基于 MI 的那些语言过程的关键洞见，大大地影响着我们现在如何理解和改变这些语句。

Theresa Moyers 教授一直站在 MI 过程和培训研究的最前沿，她推进着我们对 MI 工作过程的理解，即通过应用科学方法，而同时也清楚地承认其局限性。

这是我们在 Guilford Press 亲自编写的第九本书，但不包括其他关于 MI 的 Guilford 系列书籍。虽然有过和其他许多出版商合作的经验，我们依然认为 Guilford 有优秀的专业水平、高品质的编辑质量，以及对细节的注重。这些给我们留下了深刻的印象，在此我们也一并表示感谢。多年来我们一直很高兴可以和像 Jim Nageotte 和 Kitty Moore 等编辑合作——不仅是在再版的过程中，还是在最终作品的质量方面。本书编辑 Jennifer DePrima，在全书用语准确性方面给予了我们很大的帮助。最后，我们要再次感谢 Theresa Moyers，她对手稿进行了仔细审查，并且为使其更加流畅和明晰提供了许多建议。

目 录

第一部分	何谓动机式访谈法	1
第 一 章	关于改变的对话	5
第 二 章	动机式访谈法的精神	19
第 三 章	动机式访谈法的做法	33
第二部分	导进过程：关系性基础	49
第四章	导进和脱离	53
第五章	倾听：了解一个人的困境	65
第六章	核心访谈技能：OARS	83
第七章	探索价值观和目标	99
第三部分	聚焦过程：策略趋向	119
第八章	为什么要聚焦	123
第九章	寻找未来的方向	137
第十章	当目标不同的时候	161
第十一章	交换信息	177
第四部分	唤出过程：准备改变	207
第十二章	矛盾心态：改变语句和持续语句	211

第十三章	唤出个人内在的动机	225
第十四章	回应改变语句	245
第十五章	回应持续语句和不和谐	261
第十六章	唤出希望和信心	281
第十七章	带有中立性的咨询	301
第十八章	建立差距	315
第五部分	计划过程：链接改变的桥梁	329
第十九章	从唤出到计划	333
第二十章	发展改变计划	347
第二十一章	增强承诺	369
第二十二章	支持改变	381
第六部分	动机式访谈法的日常实践	393
第二十三章	体验动机式访谈法	397
第二十四章	学习动机式访谈法	417
第二十五章	运用动机式访谈法	433
第二十六章	整合动机式访谈法	455
第七部分	评估动机式访谈法	473
第二十七章	动机式访谈法的证据研究和演变	477
第二十八章	评估动机式对话	501
	术语词汇表	521

参考文献	531
译后记	567
内容提要	570

- 第一章 关于改变的对话
- 第二章 动机式访谈法的精神
- 第三章 动机式访谈法的做法
- 第四章 导进和脱离
- 第五章 倾听：了解一个人的困境
- 第六章 核心访谈技能：OARS
- 第七章 探索价值观和目标
- 第八章 为什么要聚焦
- 第九章 寻找未来的方向
- 第十章 当目标不同的时候
- 第十一章 交换信息
- 第十二章 矛盾心态：改变语句和持续语句
- 第十三章 唤出个人内在的动机
- 第十四章 回应改变语句
- 第十五章 回应持续语句和不和谐
- 第十六章 唤出希望和信心
- 第十七章 带有中立性的咨询
- 第十八章 建立差距
- 第十九章 从唤出到计划
- 第二十章 发展改变计划
- 第二十一章 增强承诺
- 第二十二章 支持改变
- 第二十三章 体验动机式访谈法
- 第二十四章 学习动机式访谈法
- 第二十五章 运用动机式访谈法
- 第二十六章 整合动机式访谈法
- 第二十七章 动机式访谈法的证据研究和演变
- 第二十八章 评估动机式对话