

# 解決問題 (Problem Solving)

## 相信是成功的一半

### 如何面對困難

如果您開始改變生活習慣，肯定在過程中會遭遇一些困難。不用擔心，碰到挑戰是一個好的訊號，它可以讓我們更加專注於需要注意的部分。

重點不在於有什麼問題，而是我們能認清在改變生活型態的過程中，個人會遇到什麼障礙，這些問題可以引導我們找出最好的解決辦法。您的DPP團隊和教練也會在一旁協助您。

### 什麼是生活型態問題？

財務會有問題，感情會有問題，同樣的，生活型態也會有問題。生活型態問題是獨特的，因為同樣的狀況，可以是一種選擇，也可能是一個問題，不能一概而論。

假設您處於以下情況：

#### 莉莉的連鎖行為

- 出門辦事就沒吃午餐
- 路上嚴重塞車
- 跟自己說：「我今天沒力氣散步」
- 回家又累又餓又煩躁
- 直接進廚房找吃的
- 跟兒子講電話，他態度不好，讓人心情沮喪
- 看到餐檯上的餅乾
- 吃了太多餅乾



華人健康促進計畫 | Chinese Health Initiative

2500 Grant Road | Mountain View, CA 94040 | 650-988-3234

elcaminohealth.org/chi    

## 為什麼這很重要？

生活型態是長期養成的，所以很多情況與健康密切相關。比如在個人理智做出選擇，並且沒有對心理和生活造成困擾的情況下，偶爾吃甜食也並不是問題。

但如果您覺得自己無法節制，而且經常克制不住吃很多，那就變成一個問題。它們是**最好的學習機會**。

## 解決問題的五個步驟

1. 用連鎖行為詳細描述問題
2. 針對每個環節的行為，思考有哪些可能的選項
3. 選擇一個選項試試看
4. 訂定積極的行動計畫
5. 勇於嘗試，讓效果印證你的猜想

### 1. 使用連鎖行為詳細描述問題

用一個具體的實例描述你的問題，試著找出「連鎖行為」— 導致問題的一連串行為，例如，找出：

- 會「誘發」您想或不想吃東西的因子
- 對你造成阻礙的人
- 對你造成阻礙的想法或感受

### 例子

莉莉說：「我真是糟糕，感覺我每天下午都控制不了吃甜食，然後我就不在乎自己接下來怎麼吃了。」

這點凸顯出莉莉的生活型態問題，且可能背後有一連串的行為造成，她必須去發掘。

### 2. 針對每個環節的行為，思考有哪些選項

莉莉的選項：

出門辦事沒吃午餐，路上嚴重塞車	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 以後不出門辦事（想得美）</li> <li>• 準備一包健康的零食帶著</li> </ul>
沒去散步運動，又餓又累、煩躁地回家	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 散散步放鬆一下</li> </ul>
和兒子講電話不愉快，讓她感到沮喪	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 做幾個深呼吸</li> <li>• 提醒自己不要把兒子的話當真</li> <li>• 在疲倦、緊張、煩躁或肚子餓的時候，盡量避免困難的對話</li> </ul>
進到廚房，看到餐檯上的餅乾	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 遠離廚房。到外頭院子或在最喜歡的椅子上坐幾分鐘冷靜一下。</li> <li>• 不要再買餅乾。</li> <li>• 把餅乾放在看不到的地方。</li> <li>• 改放水果。</li> </ul>

### 3. 選擇一個方法試試看

動腦想辦法很好，但只有試過才知道辦法管不管用。除了那個您想改掉的壞習慣以外，嘗試不會讓您損失什麼其他的東西。

- 權衡利弊得失
- 選擇一個最可能成功而且您做得到的方法
- 盡可能打破連鎖行為的連結，越多越好，越早越好。

比方說，莉莉選擇帶一包健康的零食出門

### 4. 訂定積極的行動計畫

讓您的DPP教練協助您切實執行計畫。

莉莉的例子：

她會：	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 帶一包200卡熱量的零食</li> </ul>
-----	--

什麼時候？	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 下次出門辦事的時候</li> </ul>
-------	---

她會先這麼做：	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 採購健康的零食</li> </ul>
---------	---

- 放一包在手提袋裡

---

阻礙可能會出現：

- 可能忘了帶零食

她該怎麼處理：

- 到可以很快買到健康食物的地方
- 買個清淡健康的簡餐或點心

---

她會做這件事來確保維持成功：

- 和小組成員討論有哪些既符合她的偏好又能解決問題的健康零食。

「計畫失敗是以為“計畫”要失敗：溫斯頓·邱吉爾

## 5. 試試看效果如何

解決問題是過程。別放棄！

您的行動計畫成功嗎？如果成功，請繼續保持！您已經在成功改變生活型態手冊裡找到有效的策略。如果還沒有，不用擔心，請帶著五個步驟再來一次，您一定辦得到！

## 您能幫助小明嗎？

小明努力想要減重。自從參加**DPP計畫**後，他已經減少了7磅體重。他一星期快走三到四次，每次40分鐘。但是今天，他跟教練說他覺得很沮喪。「我有一個最大的問題」他說：

- 我大部分時間都吃得很健康，也感覺良好
- 但前幾個晚上，我又開始回到吃宵夜的老習慣
- 我擔心我沒辦法停下來
- 我大約六點吃晚餐，八點半左右，我又會跑到廚房翻找餐櫃和冰箱，想找東吃。
- 有時候我會跑去二到三次
- 我越努力克制自己，反而越想吃點東西

- 如果我放任自己，我可能會吃掉600卡的熱量
- 實在很令人喪氣，我想停止但不確定能不能做到

## 聽起來很熟悉吧

小明的情節可能聽起來很熟悉，您可能有辦法可以幫他。請記住，幫助他，和幫助自己解決遭遇的困難，是同樣的過程。

小明的問題並不複雜：晚上想吃宵夜。有什麼連鎖行為導致這個習慣？是不是有隱藏在表面下的因素需要發掘？

小明是否還在保持一開始對他很有幫助的早餐習慣？他最近是否壓力特別大，有沒有繼續保持靜坐的習慣？他最近睡得好嗎？

*從寬廣一點的角度看事情，動動腦想辦法，然後選擇一個方法試試看。*

*這份教材是以匹茲堡大學的「生活型態平衡團體課程（DPP Group Lifestyle Balance Program，簡稱GLB）內容為依據。「生活型態平衡團體計畫」是綜合性的生活型態行為改變計畫，直接採用國家衛生研究院(NIH)糖尿病防治計畫（DPP）的教材。*