

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。您的團隊也會在一旁協助您。

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，也可以是一個問題，不能一概而論。

假設您處於以下情況：

莉莉的連鎖行為

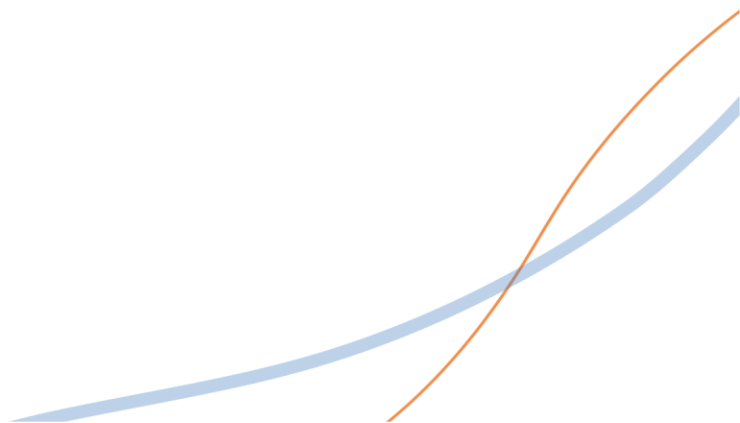
- 出門辦事就沒吃午餐
- 路上嚴重塞車
- 跟自己說：「我今天沒力氣散步」
- 回家又累又餓又煩躁
- 直接進廚房找吃的



華人健康促進計畫 | Chinese Health Initiative

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

elcaminohealth.org/chi    



- 跟兒子講電話，他態度不好，讓她甚為憤怒
- 看到餐檯上的餅乾
- 吃了太多餅乾

為什麼這很重要？

生活型態是長期養成的，然而在很多情況下，若能處理得宜，維持健康的生活型態是可行的。比如你在沒有造成不良效果的情形下，選擇偶爾吃一點甜食，這是不成問題的。

但如果您發覺自己經常無法節制你的食慾或食量，那就變成一個問題了。這也是最好的學習機會。

解決問題的五個步驟

1. 以連鎖行為的角度，詳細地描述問題
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，看效果如何

1. 以連鎖行為的角度，詳細描述問題

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

- 會「誘發」您想吃或不想動的因子
- 對你不支持的人
- 對你造成阻礙的想法或感受

例子

莉莉說：「我真是糟糕，我好像每天下午都控制不了吃甜食，之後我就不再在乎自己接下來怎麼吃了。」

這個也許是事實，並且是莉莉的生活型態出了問題的原因，但在事情的背後可能是由一連串的行為所造成的，那麼她就必須探個究境。

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	• 以後不出門辦事（不設實際） • 隨身攜帶一包健康小吃
沒去散步運動，又餓又累、煩躁地回家	• 散散步放鬆一下
和兒子講電話不愉快，讓她更感煩躁	• 做幾個深呼吸 • 提醒自己不要因兒子所說的話耿耿於懷 • 盡量避免在疲倦、緊張、煩躁或肚子餓的時候與人談論一些有爭議性及困難的話題
進到廚房，看到餐檯上的餅乾	• 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。 • 不要再買餅乾。 • 把餅乾放在隱藏的地方。 • 將水果放在著眼的地方。

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，嘗試不會讓您有任何損失的。

- 權衡利弊得失
- 選擇一個最可行並成功機會最高的方法
- 盡可能打破連鎖行為的連結，越多越好，越早越好。

就讓我們假設莉莉選擇帶一包健康的小食出門吧。

4. 訂定積極的行動計畫

莉莉的例子：

她會：

- 帶一包 200 卡熱量的零食
-

什麼時候？

- 下次出門辦事的時候
-

她會先做：

- 採購健康的零食
 - 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：

- 到可以買到健康食物的地方
 - 買個輕便而健康的簡餐或點心
-

她會做這件事來確保維持成功：

- 和小組成員討論有那些迎合她的需要和生活形態的健康零食。

*「沒有計劃，就是為失敗做準備」*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，請繼續前進！您又發現了另一個令您成功地改變或維持生活型態的策略。如果行動計畫還沒有成功，不用洩氣，請跟著這五個步驟再來一次吧，您一定辦得到！

您能幫助小明嗎？

小明努力想要減重。自從參加御糖有術後，他已經減了 7 磅體重。他每星期快走三到四次，每次 40 分鐘。但是他仍然覺得很沮喪，因為他有一個大問題未能解決，我們一同聽他怎樣說，了解一下他的情況：

- 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，但在八點半左右，我又會跑到廚房翻找廚櫃和冰箱，想找東西吃。
- 有時候我會跑去二到三次
- 我越努力克制自己，反而越想吃東西
- 如果我放任自己，我可能會吃下 600 卡
- 實在令人喪氣，我很想停，但不確定我可否能做得到

聽起來很熟悉吧

小明的情節可能聽起來很熟悉，您可能有些主意可以幫助他。請記住，幫助他的過程和跟自己解決難題的過程是一樣的。

小明的情況，很容易就看出問題是：晚上吃宵夜。那麼有什麼連鎖行為導致這個習慣呢？是否有隱藏或未曾察覺的原因。有待進一步探討呢？

小明是否還在保持著**御糖有術**開始時對他很有幫助的早餐習慣？他最近是不是壓力特別大？他還繼續保持靜坐的習慣嗎？他睡得好嗎？

從寬廣一點的角度看事情，動動腦出主意，然後選擇一個方法試試看。

這份教材是以美國疾病控制中心（CDC）的全國糖尿病預防計畫(National Diabetes Prevention Program)內容為依據，根據華人的食和文化習慣所改編的，可在 CDC 網站上參閱原始教材和其它資源：<https://coveragetoolkit.org/national-dpp-curriculum/>