

# 邁向健康的生活型態



## 專注於生活型態

- 與致死因子有關的生活形態與行為，例如：
  - 抽菸
  - 不運動
  - 不良飲食
  - 過量飲酒
- 改變不健康的行為，可以改善健康並降低罹病風險。
- 活得更好更長！



## 不健康行為的原因

- 不健康的行為
  - 從我們的成長過程中所學得
  - 似乎較為簡單
  - 來自於錯誤的資訊或是缺乏資訊來源
- 我們應如何改變我們的行為呢？



## 改變階段的模式

- 對於每位想要改變生活型態或行為的人而言，會經歷一系列的改變階段。
- 行為改變是一個過程。
- 改變不會隔夜就發生，它可能需要數週、數月，甚至數年。
- 改變的過程，很少人可以不退步、沒有挫折，多數的人都是在各階段重複循環數次。



## 第一期：思考前期

- 是指正考慮在未來對於生活進行改變的階段。
- 許多人在這個階段中曾試圖改變先前的生活型態，但失敗後就放棄了。
- 健康生活方式的困難性：
  - 長期習慣的養成
  - 希望獲得立即的效果
  - 自我安慰



## 第二期：思考期

- 察覺到問題的存在
- 認真地思考如何克服
- 反省的階段
  - 改變的理由
  - 達成目標的動機
  - 擬訂計畫的決心
- 在這個階段可能會花費許多的時間，同時在這個階段也不應該匆忙的做出決定。



## 第三期：準備期

- 監控與分析目前的行為
- 設定目標



## 自我監測

- 觀察和記錄自己的行為，提供基準點
- 當行為發生時必須立即做紀錄，而不是過幾天後才記錄。
  - 使用筆記本、日誌或日記
  - 使用計數器（例如：計步器）
  - 智慧手機運動APP、GPS手錶





## 有效地設定目標

- 實際可行的目標
- 可測量的目標
- 分解成數個步驟的目標
- 對你重要的的目標
- 在進度表上做追蹤



## 擬訂計畫

- 你將需要什麼？
  - 在家吃較健康的食物？
  - 健身房的會員資格？
  - GPS手錶？



## 擬訂計畫

- 需要花多少時間？
  - 開始的日期
  - 進步的指標
  - 需進行的步驟
- 擬定過程中的小目標
- 擬定如何評估進度



## 行為改變的契約內容

- 開始日期
- 結束日期
- 目標
- 動機與益處
- 目前的改變階段
- 改變的步驟（策略）



## 行為改變的契約內容

- 針對每一過程的特殊技巧，或是針對改變所需的策略
- 在完成時，評估改變的階段
- 你的簽名
- 見證人的簽名



## 第四期：行動期

- 練習新的行為以取代舊的行為。
- 意志力減少將使計畫受到阻礙。



© Keith Brofsky/Photodisc



## 五個常見的障礙

- 社會影響
  - －你周邊的人對於你的改變，是正面還是負面的影響？
  - －在改變行為的過程中，專注於正面的典範。
- 壓力
  - －學習可幫助你正向處理壓力的有效處理技巧



## 五個成功改變的常見障礙

- 拖延
  - 當你感覺到自己有拖延的傾向時，盡快地阻止它。
  - 因應拖延的策略
- 藉口
  - 找出未能達成目標的原因
  - 因應藉口的策略





## 五個成功改變的常見障礙

- 推卸責任
  - 將失敗歸咎於某人或某事
  - 瞭解每個人對於自己的行為都有責任



## 第五期：維持期

- 實施新的行為6個月之後，進入維持期。
- 獎賞可維持正向的行為



## 維持與預防故態復萌

- 故態復萌可能發生在任何一个改變的階段。
- 不要放棄，故態復萌是正常的！
- 找出讓你回到舊行為的原因，並擬訂計畫以避免再次發生。



## 將健康行為融入生活

- 完全取代舊有的不健康行為。
- 健康習慣已融入日常生活中。



## 反省一下！

- 稍微停留一下，根據上述討論的主題，檢視你的生活型態。
- 有什麼行為是你想要改變的？
- 你目前處於哪一個改變階段？
- 有哪些障礙是你必須克服的呢？

