

# 冷漠和低动机

## 欢迎和单元概况

本摘要回顾了此单元中讨论的动力不足和脑部受伤后难以开始做事情这两项要点，同时也包括了一些练习供您参阅。该单元重点关注脑损伤患者对开始，持续，或完成一项任务中涉及的所有步骤时可能遇到的困难，以及参与活动时动力不足的问题。通过使用行为改变的 ABC 模型，珍妮能够了解为什么特兰在启动和完成任务时会遇到困难。她同时学习了一些策略，以帮助特兰参与和完成活动。

## 您的清单

这是我们在本摘要中涵盖的主题列表，请完成后逐项打勾：

1. 发动汽车：动力，动机和启动
  - a. 思考在动力，动机和启动时会涉及的困难
2. 启动
  - a. 例子
  - b. 前因，行为和后果
  - c. 预防和策略
3. 动力
  - a. 例子
  - b. 前因，行为和后果
  - c. 预防和强化
4. 动机
  - a. 例子
  - b. 前因，行为和后果
  - c. 预防和强化
5. 小结
6. 您的清单

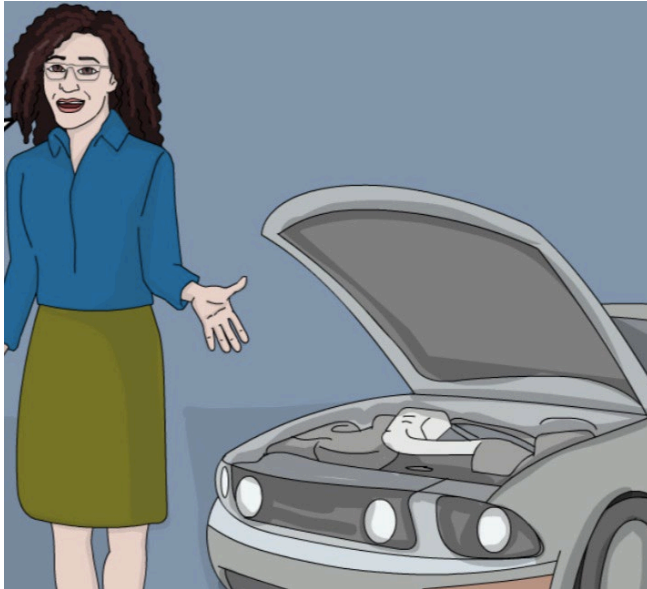
## 1. 发动汽车：动力，动机和启动

在第 2 单元中，我们以启动汽车为例来说明脑损伤患者在动机，动力和启动方面可能遇到的困难类型。遗憾的是，目前没有药物可以真正解决这个问题。患者通常会在任务的开始，进行，

或者结束时遇到困难。患者的家庭可能会非常难以理解患者的这种问题，尤其是在当患者说想做某事，但他们的行为却恰恰相反的时候。

使用汽车来举例：

这里有一个引擎，这个引擎即所谓的“动力”。这就等于我们身体具备做某事的能力，例如我们具备走路的能力，我们也具备拿出一些面包做三明治的能力。



我们有一个钥匙，这个钥匙就是我们的“动机”。要启动汽车引擎，我们必须有发动汽车的愿望或者说动机。



在我们决定发动汽车之后，我们必须按下车钥匙的启动按钮来点燃引擎。这个过程就是“启动”。哪怕我们有动机并且引擎运作正常，我们也需要有这个点燃引擎的过程才能发动汽车。



## 动机，动力和启动中涉及的思维困难

这三个领域的困难截然不同，需要不同的方法应对，因为它们涉及不同的思维困难。例如，缺乏**动机**可能不是选择的结果，或者说不是因为这个人很懒。由于大脑受伤，该人可能没有技能或能力去思考去做什么，或完成某事对他们而言意味着什么。

另外，一些脑损伤的人很难考虑其行为的长期后果或益处。因此，他们没有立即做某事的愿望。

这些思维上的困难与**启动**时所涉及的困难大不相同，后者的问题在于，他们似乎根本无法开始一项任务或活动，或者他们可能在步骤与步骤之间卡住。该人可能知道他们想做什么，但不能使用该想法来开始或改变他们的行为。这意味着他们在“知道”与“做”之间存在脱节。

缺乏启动，动机和动力的脑损伤患者可能：

- 难以通过完成任务的各个步骤来完成此任务
- 到处坐着而不去做以前喜欢的事情
- 说他们会做某事，但从来不去做
- 抱怨无聊但不会去做被建议的事
- 当别人尝试帮助他或为他做事时，他感到沮丧

检查您的家人有以上哪些困难

## 启蒙，动机和动力方面的问题对家庭的影响

对家庭而言，冷漠这种问题尤其具有挑战性。患有脑损伤的人可能看起来没有动力，没有兴趣，可能不再回应他人的感情，也不再促进与伴侣的恋爱关系（例如安排晚宴，礼物或鲜花）。他们也可能无法应对紧急情况，例如水溢出或孩子哭泣。

使用 ABC 模型可以成功解决动机不佳的问题，接下来我们将对此进行讨论。但重要的是要认识到促使脑部受伤的人整天执行任务可能很累。对于脑损伤患者每天能进行的活动量，调整您的期望可能很重要。

## 2. 启动

### 例子

特兰说，他想每天亲自以他自己的方式做早餐。他不喜欢珍妮插手并且为他做，因为这使他感到沮丧和烦躁。但是，当特兰自己做早餐时，他拿出自己需要的东西后就半途停止了。他不但没有做完早餐，还把所有食材放在那儿就不管了。珍妮对此感到沮丧，因此她还是自己去帮他做完。但随后特兰就生气了，因为他觉得珍妮不让他自己做早餐。

特兰只是懒吗？他真的想要珍妮为他做吗？

不，真正发生的是，特兰难以从一个步骤进行到下一个步骤。他知道他想做早餐，但是他无法将所有步骤组合在一起完成这个任务。在此示例中，特兰的**启动**无法正常运行。

### 前因，行为和后果（ABC）

在第二单元中，我们学习了如何查看行为前后发生的事情，以帮助我们了解可能导致此问题的原因（**前因**）以及导致该行为继续发生的原因（**后果**）。

让我们根据 ABC 模型来看看特兰的情况：

之前发生的事情（**前因**）是特兰知道他想做某事并且想独立，但是无法启动完成任务所需的步骤。

**行为**是特兰不启动步骤，然后珍妮尝试为他做这些，然后特兰对他的妻子生气。

结果是特兰不吃东西，珍妮因不被允许她为丈夫做饭而对特兰感到沮丧

### 预防与策略

家庭可以采取许多实际行动来帮助那些启动能力差的人。这些措施包括防止行为发生的策略以及减少行为影响的措施。理想情况下，家庭成员应该与脑损伤患者交谈，以了解他们喜欢做什么以及喜欢如何做。

然后，可以使用不同的策略来解决每个前因。在特兰做早餐的示例中，珍妮可以使用的策略是：

- 拿出所有食材给特兰准备好，这不仅可以提示他，还可以为他提供所需的东西
- 和特兰坐下来，帮助他写下做早餐的步骤，这样他就可以每次遵循这些步骤。这使家庭成员不必“被逼迫”。这也意味着写下来的是特兰的话，所以这表示他想怎么做。

这也帮助特兰不必依靠自己的记忆，克服了分散注意力的问题，并提供了“热启动”问题的方法。

- 如果特兰在某步卡住了，珍妮可以问他：“有什么我可以帮助你的吗？”或“特兰，下一步你需要做什么？”
- 如果特兰无法想到下一步，珍妮可以说：“上次这个的时候，你接下来做的是……，那么你是否认为这可能是现在需要做的？”
- 如果特兰仍然难以完成任务，珍妮可以说：“特兰，要不然让我来做这几样好吗，你可以做那几样？”或“你想我们一起做吗？”

家庭成员还可以做一些事情来调整自己的行为。为了改变我们家庭成员的行为，我们也可以改变自己的行为。例如，在特兰的例子中，珍妮或其他家庭成员可以：

- 尽量不要介入并提供帮助。这让特兰感到他“没用”。不去提供帮助很难，但是重要的是，家庭成员不要试图去“解决”问题。
- 当他生气或沮丧时，给特兰空间（请参阅烦躁/攻击性单元）。珍妮可以说：“对不起，特兰，我看得出你感到沮丧。我就在隔壁，如果你需要我帮你做任何事情，请告诉我。”
- 在五分钟内回到特兰身边，并重复上述步骤，例如问他“有什么我可以帮助你的吗？”

最后，您还可以调整后果。这将改变行为对家庭的影响，并减少将来会发生的此类行为。以特兰为例，家人可以：

- 当他们对特兰感到沮丧时，深呼吸十次并走到另一个房间。
- 为特兰做些吃的或者提前就做好，以免他饿了。
- 让特兰放心，并为他成功完成的步骤提供正向强化，例如“特兰，你面包切得太好了，明天如果需要我的帮助，请告诉我”。
- 赞美特兰能迅速冷静下来，例如“特兰，我看得出无法完成任务使你感到愤怒和沮丧，但能够那么快从情绪中走出来非常好”。

### 3. 驱动

#### 例子

特兰说他想加入男士手工俱乐部，以便他能做一些受伤前喜欢的活动。他常抱怨自己无聊，无事可做。但是每当特兰坐在房子里时，他都会躺在沙发上看电视。如果在俱乐部度过时光的话他会觉得更有趣和愉快。

这是因为特兰很懒吗？

A: 不，特兰在启动引擎或者说**动力**时遇到困难。他很有可能在启动和动机上也有困难，但是在这个例子中，我们将重点关注动力。

特兰可能在着手俱乐部申请（启动）方面需要一些帮助，但他也难以独立完成申请过程（动力）。

## 前因，行为和后果（ABC）

让我们通过 ABC 模型来分析特兰的例子：

前因：特兰说过他很无聊，但似乎对此无能为力。

行为：特兰整天躺在沙发上看电视。

结果：特兰没有从事他真正喜欢并擅长的活动，然后珍妮感到沮丧。

## 预防与巩固

您要求家人做事所采用的方法会有很大影响。记住，预防是关键！

例如，珍妮可以通过下载申请加入男士手工俱乐部的申请表来帮助特兰，然后对他说：“特兰，这是加入男士手工俱乐部的申请表，你对哪些活动感兴趣？”。仅仅告诉特兰要停止抱怨，或者仅仅告诉他该怎么做但不提供实际帮助将无济于事，因为这些解决不了导致这种行为的“思维问题”。

另一个建议是让珍妮说：“特兰，关于申请表你需要任何帮助吗？你说过想在白天做些什么，而男士手工俱乐部有你喜欢的活动”。

珍妮甚至可以花一些时间与特兰一起做这件事，“特兰，我现在有十分钟的空闲时间，我想我帮你弄申请表吗？”或“特兰，今晚六点晚餐前，你想坐下来，让我帮你弄申请表吗？”。

## 4. 动机

### 例

特兰说他想花更多的时间和他的朋友们在一起，但是他从没想过要给他们打电话，或安排让他们过来或自己出去。珍妮感到沮丧，因为似乎特兰希望他的朋友来做所有的组织工作。然后特

兰就抱怨没有人愿意与他共度时光，并且由于人们不想与他相处所以他也没有必要去试着联系。

这让珍妮感到沮丧，因为她认为特兰就是懒或者说是他就是故意的。

但是，由于特兰的脑部受伤，在联系朋友的动机上有困难。他也有一些思维上的困难，这使得特兰很难找出解决问题的方法。

## 前因，行为和后果 (ABC)

让我们以 ABC 模型来看看这种情况

前因：特兰表示他想与朋友们度过更多的时间，因为他感到孤独。

行为：特兰无法激励自己打电话或与他的朋友联系。珍妮不断提醒特兰，他不应该依赖朋友们来安排所有会面

后果：特兰没有花时间与朋友相处，他感到更加孤独以及没有能力维持友谊。特兰也继续向珍妮抱怨，让珍妮变得更沮丧和无助。

## 策略与巩固

因此，如果特兰真的想和他的朋友一起共度时光，但又无法激励自己与他们联系，珍妮也许能帮到他。珍妮可以做的一些事情是：

- 帮助特兰制定一些提示，以提醒他无聊或孤独时可以联系哪些朋友。例如，把这些提示写在笔记本上并且将笔记本放在床头，或者在墙上贴一张便条。
- 开发奖励系统以强化特兰完成了或尝试完成的所有任务。
- 与特兰的一些朋友保持联系，看看他们何时有空，然后向特兰推荐这个日期，这样当他与他们联系时，他就成功了。这将鼓励他再次尝试。
- 帮助特兰让他的手机中有一些能方便联系到的联系人，因此安排见面就不会困难。
- 与特兰的朋友安排让他们先与特兰联系，然后鼓励他们要求下一次会面，以便特兰总是有安排并有期待。
- 特兰可以每周安排出想给他的朋友打电话的固定时间，让这成为常规，然后他就不必依靠动机就可以实现。



## 您的清单

学习完这单元接下来的任务是：

- 再次查看“动机和动力不足”单元
- 重新阅读并打印此模块摘要（不会花很长时间！）
- 认识到患有创伤性脑损伤的人可能在启动，动力和/或动机方面存在问题，并且这些困难并非懒惰
- 认识为什么会出现这些问题：思维困难
- 认识到可以采取哪些预防措施：更改触发因素（前因）
- 认识到如何帮助那些动力不足，缺乏动力和缺乏主动性的人
- 浏览网站上的常见问题和其他资源部分
- 奖励自己完成本单元。

## 摘要

恭喜您完成了“不良启动和动机”单元。在此摘要中，我们讨论了脑损伤患者为什么以及怎样难以进行任务，开始任务以及完成任务。我们还讨论了为什么会出现这些问题以及哪些思维困难导致了这些问题。

您了解了一些预防或者更改触发因素的方法以减少家人不从事任务和缺乏动力的可能性。您还学习了在家人表现出低积极性，低动机和低主动性时如何应对家人。