

## 雪趣-浅谈对“意志力”的思考

吴丽君

河北以岭医院康复科

皑皑白雪，顿使北国风光尤加几分妖娆、深邃和洁净之美。刺骨的严寒抵不过雪姑娘的诱惑和挑逗，大人和孩子们徒步嬉闹沉醉在雪的世界里，尽享着幸福和快乐。一览窗外的嫣然如画，不油然令人忆起当年的童趣——滑雪、打雪仗、滚雪球、堆雪人.....



依旧是热火朝天训练有序的康复大厅，偶见几位年轻的病友（年龄均为 30 岁左右，其中两位是颅脑损伤、一位是脑中风）举止慢顿，望“雪”兴叹，无辜的眼神、满脸的遗憾和惆怅。



细腻聪慧的作业治疗师察觉了病友的异常神态，即时进行沟通访谈，了解到几位患者的心思和小小的愿望，并协商达成共识，立刻决定本周小组活动主题：玩雪。既然我们病友不适合去室外享受大自然的

恩赐，但我们完全可以把“雪”搬到康复大厅来，一样可以让“受困”的身心享受生活、追忆童年之趣！

接下来，如火如荼的前期准备工作开始，作业治疗师团队利用中午时间兴致高涨的跑到外面拎了三桶雪，这是一个“趣味”活动，所



以搞起来比较顺畅随意。三位病友如约而至，我们作业治疗师准备好各种小工具及小饰品，病友们迫不及待的下手“冻”起来…

整个过程轻松而愉悦，笑声、呼声、加油声、惊叹声……各位病友的投入和兴致似乎忘记了时间的飞逝，更忽略了雪的冰冷。虽然满手通红，但脸上流露的是童真无邪和兴奋激动。围观在场的所有人都被这种气氛和情境所感动、震撼！有的家人甚至泪眼朦胧……不是么，不同的年龄、不同的岁月，曾经一样的童趣、一样的回忆、一样的快乐！



活动完美结束，我们不得不做一些深度思考：这难道仅仅是一次“捏雪人”的童趣玩乐吗？这难道不是一次对**“生活意志”**的重建吗？

科究发现，很多动物没有大脑皮层，但是它们如何实现自我控制？它们如何动员自己去进行生存技能练习？答案就是趣味感。作为人类，“意志力”是区别于其他动物的高级特征之一。

**“意志是一种心理状态，是人要做一件较困难的事情时所产生的心理状态，起着启动及维持行为的作用”。**

通过这次简单的“玩雪”手工活动，足以体现“趣味活动可以引发意志的建立和意志力的提升”。当我们对某件事情或活动有强烈的兴趣参与时，就会很专注很投入，而且**“自控感”**也随之增强（其中两位颅脑损伤患者都有注意力障碍等），我们设想一下，将



近一小时的时间我们如果用双手来抓握冰冷刺骨的雪，这需要何等的“意志力”？！这难道不是需要强大的“自控力”所驱使吗？！可见，趣味感是一种无形的动力，它可以使人集中精力、并有创造性的来完成某项活动。

在康复训练过程中，我们作业治疗师若能够透过有趣味的活动，使患者的感官处于最活跃状态，最佳地接受训练信息，有效地激发其内在动机，产生动力并积极参与。这样不单单可以最大化的挖掘患者的潜能，而且也能够透过参与活动带来的愉悦体验，渐增自信心及对生活的热爱和追求。这对于康复目标的实现无疑是一个很好的策略！



“教人未见意趣，必不乐学”！  
兴趣是培养和提升意志力的切入口

之一，而趣味感则是激发我们参与欲望的要素。因此，在设计作业活动时，我们作业治疗师要打破传统的康复治疗模式，不要一味地为患者安排某些机械性枯燥的治疗活



动，否则可能会弱化患者自身的资源和潜能，亦忽略了患者的感受和体验，以致于他们被动参与和消极训练，康复成效事倍功半。

#### 梁国辉先生详细阐释：

我们相信每一个人都有追求幸福快乐生活的本能欲望的，患者也有恢复健康、重新追求幸福快乐生活的本能。作业治疗师有一项神圣任务，是在患者重建生活能力过程中，引导及协助患者，学习控制及调节自身意志过程，以酝酿更强意志，克服训练时面对的困难。

透过我们大量的实践证明，兴趣是意志力过程的一个非常重要的环节。每一次目标成功都将会使人的意志力进一步增强，并能够获取下一次目标挑战成功的信心。所以，作为一名出色的作业治疗师，应该以“生活导师”的角色，以患者的需求为主体，以「重建生活为本」为核心理念，为患者创造开展丰富多彩的作业式活动，并融入足够的“趣味”元素，调动他们积极参与兴趣，切实让他们体验活动带来的愉悦感，提升自我成就感，进而提高康复治疗的依从性和成效。

“「重建生活为本」康复理念相信，纵使患者有长期功能障碍，也可循序渐进地重建成功、幸福及快乐的生活。作业治疗可创造环境及机会，应用三元合一理念，协助患者同时重建生活能力、生活意志及生活方式”。

“有时候，人是不自觉自己意志过程的存在及进行，但人亦可刻意调节意志过程，培养更强的意志力”。

兴趣是最好的老师！

非常感恩「重建生活为本」新理念的诞生！让我们康复思路茅塞顿开，让我们在作业治疗领域里游刃有余.....

特注：红色部分内容选自梁国辉先生「重建生活为本」康复理念授教课程。

## 模拟超市，重建幸福生活

吴苗、袁寒剑

深圳恒生医院

“医生，看到这里高度还原的生活超市，使我重新燃起对生活的追求”。这是我院开展脑损伤患者及老年痴呆患者的认知康复治疗工作-模拟生活超市以来患者常说的话。从前只接受电疗、针灸的病人，如今可以乐呵呵的主动参与还原生活化的认知康复治疗训练。

认知康复对脑损伤患者减轻症状及延缓症状的进展具有重要作用。其目标是提高患者处理和理解信息的能力，改善患者回归家庭和社区日常生活(IADL)相关