

〔儿童健康研究〕

动机式访谈法在儿童青少年肥胖相关行为 干预中的研究进展

骆家辉¹, 谢家和², 陈 敬¹, 张晓蕊³, 刘 峥¹

(1. 北京大学公共卫生学院, 北京 100191; 2. 港专学院应用社会科学学系, 中国香港;
3. 北京大学人民医院儿科, 北京 100044)

〔摘 要〕儿童青少年时期是建立健康行为习惯、预防和控制超重肥胖的关键时期,但目前已有的干预方式往往仅在短期内有效。动机式访谈法(MI)能够激发或强化行为改变的自主性动机,提高干预长期维持效果。到目前为止,MI在我国儿童青少年肥胖相关行为干预中的应用尚不多见。本文通过查阅相关文献、分析 MI 在改善肥胖相关指标和健康行为中的实际效果及可能作用机制,发现 MI 在儿童青少年肥胖干预中具有一定潜力,但受限于行为改变的长期性、复杂性,单纯 MI 干预对于健康行为的促进作用尚不显著。因此,未来亟须进一步开展 MI 结合其他理论的肥胖综合干预方案研究。

〔关键词〕动机式访谈法;儿童;青少年;肥胖;自主性动机;行为干预

Doi:10.3969/j.issn.1673-5293.2026.03.012

〔中图分类号〕R179

〔文献标识码〕A

〔文章编号〕1673-5293(2026)03-0081-05

Research progress of motivational interviewing in the intervention of obesity-related behaviors in children and adolescents

LUO Jiahui¹, XIE Jiahe², CHEN Jing¹, ZHANG Xiaorui³, LIU Zheng¹

(1. *School of Public Health, Peking University, Beijing 100191, China*; 2. *Department of Applied Social Sciences, Hong Kong College of Technology, Hong Kong, China*; 3. *Department of Pediatrics, Peking University People's Hospital, Beijing 100044, China*)

〔Abstract〕 The period of childhood and adolescence is a crucial time for establishing healthy behavioral habits and preventing and controlling overweight and obesity. However, the existing intervention methods are often only effective in the short term. The motivational interviewing (MI) can stimulate or strengthen the autonomous motivation for behavior change and improve the long-term maintenance effect of the intervention. So far, the application of MI in the behavioral intervention of obesity-related issues among children and adolescents in China is still rare. Through reviewing relevant literature and analyzing the actual effects and possible mechanisms of MI in improving obesity-related indicators and health behaviors, this article discovers that MI has certain potential in the intervention of obesity among children and adolescents. However, due to the long-term and complex nature of behavior change, the promotion effect of simple MI intervention on health behaviors is not yet significant. Therefore, it is urgent to further conduct research on comprehensive obesity intervention programs combining MI with other theories in the future.

〔Key words〕 motivational interviewing; child; adolescent; obesity; autonomous motivation; behavior intervention

当前世界范围内儿童青少年超重肥胖问题不断凸显。2017 年一项对人群测量研究的汇总分析显示,1975 年至 2016 年全球肥胖患病率在男孩中从 0.9% 上升到 7.8%,在女孩中从 0.7% 上升到 5.6%。肥胖与心理问题相互作用,会严重影响儿童青少年的身心健康^[1]。2024 年 6 月,国家卫健委等 16 个部

门联合印发“体重管理年”活动实施方案,其中特别强调儿童青少年是体重管理的重点人群之一。最新的科克伦(Cochrane)系统综述研究显示,针对 5~18 岁儿童青少年的肥胖相关行为干预效果总体上较不理想,尽管一些干预方案可以在短期内发挥一定作用,但其长期效果难以维持^[2]。其中一个原因是,大

〔收稿日期〕2024-11-04

〔基金项目〕国家自然科学基金面上项目(82373694);北京市教育科学“十四五”规划课题(BECA23111)

〔作者简介〕骆家辉(2004—),男,北大在读本科生,主要从事妇幼营养研究。

〔通讯作者〕刘 峥,副研究员、博士生导师;张晓蕊,副教授、主任医师。

多数传统行为干预忽略了个体发生行为改变的内在心理动机性因素^[3]。

动机式访谈法(motivational interviewing, MI)是一种以来访者为中心的协作对话方法。与大多数传统的干预者主导的强制性行为干预不同,MI是通过识别、激发或强化来访者内在对于改变的自主性动机,设计并执行来访者自我认为重要且可行的改变方案,促进行为改变和目标实现,目前已在多种健康行为的促进中表现出良好效果^[4-6]。MI是一种短程心理语言干预方法,其核心在于通过四大精神(合作、接纳、赋能、至诚为人)构建支持性的治疗氛围。MI借助开放式提问、反映、肯定和总结等以来访者为中心的咨询技巧,以促进四大核心任务的实现,即引导、聚焦、唤出和计划。MI的关键目标是引发并强化来访者的“改变语句”(change talk)和缓解其“维持语句”(sustain talk),从而有效应对和化解其在迈向改变过程中的内心冲突^[7]。随着MI研究的不断发展,国内外的研究趋势和热点问题逐渐从临床研究转向公共健康教育。本文将对MI在儿童青少年肥胖相关行为干预中的研究进行综述,梳理MI在改善肥胖相关指标和健康行为中的实际效果,阐述可能的作用机制,并分析以往研究中存在的问题,以期对未来研究提供参考。

1 动机式访谈法的干预效果

许多研究者利用随机对照试验(randomized controlled trial, RCT)来探究MI的干预效果。一部分研究的参与者被随机分配到对照组和治疗组(接受MI干预),一些研究设置传统干预组、单纯MI干预组、综合干预组(传统干预结合MI干预),以观察MI对传统超重肥胖干预效果的促进作用。参与者接受来自MI咨询师的行为干预,一段时间后接受随访,以评估其心理状态、身体质量指数(body mass index, BMI)和健康行为的改善情况。以西班牙一项随机对照试验为例,8~14岁的肥胖儿童被随机分为干预组(接受MI干预和营养师指导,并获得教育材料支持)或对照组(标准护理),1年内每月在初级保健中心接受由儿科护士执行的一对一线下治疗,以BMI z分数作为主要观测指标,研究结果显示与对照组相比,干预组中儿童BMI的降低幅度更大;BMI z分数的差异为 $\beta = -0.11$ (95% CI: $-0.20 \sim -0.01$,

$P = 0.025$)^[8]。而在美国一项研究中干预组6个月内接受了3次线下访问和3次线上访问,由社区工作者使用MI技术针对家长进行一对一干预,重点关注干预组家庭与对照组家庭饮食质量的差异情况,结果显示MI干预对饮食实践改善具有积极作用^[9]。不同研究的试验设计在干预时间、干预频率、干预对象、关注指标方面不尽相同,观察到的干预效果也存在显著差异。

1.1 心理健康状况

MI干预对改善超重肥胖儿童青少年心理状态具有显著的积极影响。研究表明,抑郁焦虑等心理健康状况与肥胖存在关联,改善儿童青少年心理健康状况可对肥胖预防起到一定作用^[10]。Sepúlveda等^[10]发现MI干预可以改善儿童的焦虑抑郁情绪,Freira等于2017年研究发现采用MI进行心理咨询可以显著降低患者的抑郁程度,这些研究表明MI具有明显心理治疗效果。

1.2 身体质量指数

部分研究发现针对儿童的MI干预可以在短期内降低超重儿童的BMI。西班牙研究者发现,结合MI的初级食品与营养保健可以减少干预组的BMI并提高肥胖治疗效果^[8]。Taylor等于2015年针对4~8岁超重肥胖儿童进行为期24个月的MI随机对照试验,结果也显示干预组BMI低于对照组。这些研究说明,以儿童为中心的MI干预可在控制儿童体重过快增长中发挥一定作用。

部分研究也肯定了针对家庭的MI干预对于控制儿童BMI的有效性。美国马萨诸塞州Taveras等于2015年研究发现,使用MI支持家庭自我指导行为改变可以改善儿童BMI。Wylie-Rosett等于2018年发表的一项RCT研究也证实,以家庭为基础的针对性行为咨询可以帮助超重或肥胖儿童实现适度的BMI z评分改善。

1.3 健康行为

一些研究者发现,针对家庭的MI干预具有促进家庭及儿童健康行为的潜在作用^[9-12]。美国一项以父母为基础的研究通过MI保健干预改善了导致肥胖的行为和父母的喂养习惯,减少了儿童的屏幕时间^[13]。瑞典Döring等于2016年发表的一项研究中,父母参与MI会议后增强了促进儿童健康行为的

动机。瑞典 Nyberg 等于 2016 年发表的另一项随机对照试验显示,MI 对家庭不健康食品和不健康饮料的消费具有显著的干预效果。通过以家庭为中心的 MI 干预,儿童的健康行为得到改善,这对于肥胖预防起到积极作用。

需要关注的是,许多研究在 BMI、健康行为方面并没有得出 MI 干预的有效性^[14-16]。基于循证医学“人群、干预、对照、结果、研究设计”(Population, Intervention, Comparison, Outcome, Study design, PICOS)原则,这可能是因为不同研究者在设计干预方案时,纳入人群、干预时间、干预频率、干预者资质、是否进行 MI 督导和录音编码等因素存在差异。学龄前、低年级儿童心智尚不成熟,可能无法长期保持改变动机;单次 MI 咨询时长低于 15 分钟可能无法达到预定效果;干预频率过低可能会使 MI 效果消失;未经 MI 严格训练的儿科医生和护士可能无法充分贯彻 MI 的精神,影响 MI 干预效果。

综上所述,现有研究可以说明在一定条件下,短期 MI 在缓解儿童焦虑和抑郁的心理状态方面具有积极作用,但在儿童青少年 BMI 和健康行为方面的实际作用还有待考证。MI 或可作为预防和管理青少年肥胖及相关心理健康问题的工具之一。

2 动机式访谈法的可能作用机制

自我决定理论(self-determination theory, SDT)是由心理学家 Edward L. Deci、Richard M. Ryan 于 20 世纪 70 年代提出的一种关于人类动机的宏观理论,这一理论重点关注人的内在动机、外在动机及它们如何影响个人的行为、个性和社会发展。SDT 认为人类普遍具有自主性(autonomy)、胜任感(competence)和关系性(relatedness)三种基本心理需求,且当这些需求得到满足时,个体更有可能表现出高自主性行为、高水平幸福感、更好的心理健康和个人成长。

2.1 自主性

自主性是指人们希望自己的行为是出于自身的选择和意愿,而非外界的控制或强迫。SDT 强调支持自主性对于激发内在动机的重要性,并指出教育者、管理者和其他社会机构可以通过创造支持自主性的环境来促进人们的积极性和创造力。针对超重肥胖儿童青少年而言,其希望控制体重和改善肥胖

时,可以根据自己的意愿自主选择改变方式,同时希望在活动中感到不受限制、对自我的行为和决策拥有选择的权力。大多数传统干预思路是通过干预者主导的健康方案强制个体行为改变。个体可能屈于外界压力,避免惩罚和获得奖赏而改变行为,虽然在短期内可能取得成效,但是忽略了个体发生行为改变的内在心理动机性因素,使个体长期处于自主抑制状态,不利于维持干预的效果和个体的幸福感。

在 MI 中,咨询师鼓励来访者表达自己的观点和感受,并尊重他们的选择,这直接支持了 SDT 中的自主性需求。通过使用开放性问题、肯定语句和反映等技术,MI 能够帮助来访者更深入地思考他们想要改变的原因,从而强化其内在动机。

2.2 胜任感

胜任感指人们需要感觉有能力达到预期结果,倾向于在行动中获得技能和能力。在 SDT 框架下,胜任感是个体感到有效和有能力的心理需求。当儿童青少年得到正面回应时,他们会感到自己的努力是有价值的,从而增强改变信心和前进动力。以往超重肥胖干预方案大多忽视个体这一需求,在干预流程中缺乏对儿童青少年行为改善和进步的有效反馈,易使其产生懈怠,改变动机降低。MI 提供了一个安全和支持性的环境,咨询师通过给予正向反映、肯定进步和建设性意见来进一步加强儿童青少年的自信和技能,来自外部的积极反馈和内部的自我评价可以增强他们的胜任感,使其能够有效应对肥胖相关行为干预中的挑战,继而达成目标。

2.3 关系性

关系性是指人们渴望与他人建立积极的关系,强调行为改变的社会性。过去许多干预者未能与儿童青少年建立平等关系,权威化的干预易触发其逆反心理,对超重肥胖的评判性思维易使其产生自卑感。MI 重视建立一个非评判性和支持性的咨询关系,通过表达同理心和反映式倾听的 MI 技巧让咨询师与肥胖儿童青少年能够建立良好的合作关系,使其感到受重视、被关心和被接纳,减少防御性行为,更加愿意接受改变方案并推动改变进程。

满足儿童青少年对于肥胖干预的自主性、胜任感、关系性三种基本心理需求,使动机程度从控制性动机向自主性动机转变,是设计具有长期干预效果

方案的关键。MI 充分满足个体的内在需要,使个体受内在的、成长性的自我动机驱使改变,从而可能产生长期干预效果并维持个体幸福感^[5]。

3 研究局限与未来改进方向

当前研究存在一定局限性,部分结果与预期存在偏差。例如,Broccoli 等于 2016 年发表的研究原计划验证 MI 对肥胖儿童的长期干预效果,结果却发现其对 BMI 的改善效果仅能维持一年,提示可能存在实验变量控制不严、变量考虑不全面等问题。未来研究应加强对干预强度、家庭收入、干预者资质等潜在影响因素的深入探讨。

3.1 干预强度的科学设计

适宜的干预强度是维持 MI 长期效果的关键因素之一。已有研究表明,即使是低强度 MI 干预,也能在心理状态、BMI 及健康行为方面产生积极影响。干预强度通常涉及单次干预时长、干预频率及干预期总时长等维度。目前多数研究采用首期干预后间歇性随访的模式,实验周期虽长达 1~2 年,但干预频次低,实际有效干预次数有限,影响了干预效率。未来可尝试设计短期高强度 MI 干预方案,系统比较不同强度模式的效果差异,以探索适用于不同年龄段儿童青少年的最佳干预强度。

3.2 干预者资质与专业协作

现有研究中对干预者 MI 相关资质的控制不够严格,可能影响 MI 的实际效果。干预者是否接受充分的 MI 培训、培训机构是否具备相应资质、是否提供定期督导、是否在干预过程中录音并进行动机性访谈治疗完整性编码等,均直接关系到 MI 的实施质量。在以往针对儿童青少年或家庭的干预中,执行者多为医生、护士、营养师、社区卫生工作者或教师,其中部分人员可能缺乏系统 MI 训练或 MI 实践经验。因此,有必要对其 MI 实施能力进行评估。另一方面,具备 MI 专业资质的心理咨询师常缺乏相关医学背景,在制定具体行为改变计划时存在局限。未来研究应探索医学工作者与心理工作者在肥胖干预中的有效协作机制,或加强对干预者的系统培训与资质审核,以确保 MI 干预的专业性与有效性。

3.3 理论整合与多场景应用

尽管 MI 在激发儿童青少年改变动机与改善心

理状态方面具有积极作用,且内在自我决定性动机对长期效果具有重要影响,但由于行为改变本身具有长期性与复杂性,单一的 MI 干预对健康行为促进的效果仍不显著^[6]。根据健康行为过程取向模型(health action process approach model, HAPA),自我改变动机需经历明确的计划阶段、行为启动与维持阶段,并辅以防退步策略,方能转化为可持续的健康行为。同时,应对挫折与恢复自信的能力对长期行为维持同样重要。计划行为理论(theory of planned behavior, TPB)也指出,行为改变不仅受动机驱动,还受到个体行为能力、机会与资源等实际控制条件的影响。因此,未来可在学校卫生服务、家庭健康教育及儿童保健服务等多种场景中,开展 MI 与健康行为促进理论及计划行为理论相结合的实证研究,探索适用于儿童青少年肥胖的综合干预方案。

4 总结与展望

综上所述,MI 在儿童青少年肥胖干预中的效果受干预对象特征、干预时间、干预频率、家庭背景及干预者资质等多方面因素影响。国内外研究结论尚不一致:部分研究肯定了 MI 在心理状态改善方面的显著效果,部分研究支持其在 BMI 改善与健康行为促进方面具有一定效果,但也有研究指出其效果存在局限性与短期性,尚缺乏充分证据予以证实。

受限于行为改变的复杂机制,单纯 MI 干预对健康行为形成的促进作用仍然有限,尽管如此,MI 可较好满足儿童青少年在肥胖干预过程中对自主性、胜任感与关系性的基本心理需求,有助于激发其内在的、成长导向的改变动机,从而可能实现长期干预效果并提升个体幸福感。因此,MI 在儿童青少年肥胖干预中具有广阔应用前景。将 MI 与其他干预方式结合,构建以体重管理、饮食与运动习惯改善为目标的综合干预方案,并在学校与家庭场景中推广应用,将有助于促进儿童青少年身心健康发展,预防肥胖及相关疾病的发生,从而助力“健康中国”战略的实施,推动全民健康目标的实现。

[参考文献]

- [1] 邓贞志,刘 峥. 儿童肥胖与心理健康关联的研究进展[J]. 中国妇幼保健研究, 2023, 34(1): 21-25.
- [2] Spiga F, Davies A L, Tomlinson E, et al. Interventions to

- prevent obesity in children aged 5 to 11 years old[J].
Cochrane Database Syst Rev,2024,5(5):CD015328.
- [3] Savona N, Brown A, Macauley T, et al. System mapping with adolescents: using group model building to map the complexity of obesity [J]. *Obes Rev*, 2023, 24 (S1): e13506.
- [4] Suire K B, Kavookjian J, Wadsworth D D. Motivational interviewing for overweight children: a systematic review [J]. *Pediatrics*, 2020, 146(5): e20200193.
- [5] Woolford S J, Villegas J, Resnicow K. Motivational interviewing for the prevention and treatment of pediatric obesity: a primer [J]. *Pediatr Clin North Am*, 2024, 71 (5): 927-941.
- [6] Browne N E, Newton A S, Gokiert R, et al. The application and reporting of motivational interviewing in managing adolescent obesity: a scoping review and stakeholder consultation[J]. *Obes Rev*, 2022, 23(11): e13505.
- [7] Miller W R, Rollnick S. Motivational interviewing: helping people change and grow[M]. 4th ed. New York: Guilford Press, 2023.
- [8] Luque V, Feliu A, Closa-Monasterolo R, et al. Impact of the motivational interviewing for childhood obesity treatment: the obemat 2.0 randomized clinical trial[J]. *Pediatr Obes*, 2024, 19(7): e13125.
- [9] Tovar A, Fox K, Gans K M, et al. Results from the strong families start at home/familias fuertes comienzan en casa: feasibility randomised control trial to improve the diet quality of low-income, predominantly hispanic/latinx children[J]. *Public Health Nutr*, 2023, 26(4): 890-904.
- [10] Sepúlveda A R, Solano S, Blanco M, et al. Feasibility, acceptability, and effectiveness of a multidisciplinary intervention in childhood obesity from primary care: nutrition, physical activity, emotional regulation, and family[J]. *Eur Eat Disord Rev*, 2020, 28(2): 184-198.
- [11] Laroche H H, Andino J, O'Shea A M J, et al. Family-based motivational interviewing and resource mobilization to prevent obesity: living well together trial[J]. *J Nutr Educ Behav*, 2024, 56(9): 631-642.
- [12] Kao T A, Ling J, Vu C, et al. Motivational interviewing in pediatric obesity: a meta-analysis of the effects on behavioral outcomes[J]. *Ann Behav Med*, 2023, 57(8): 605-619.
- [13] Tucker J M, DeFrang R, Orth J, et al. Evaluation of a primary care weight management program in children aged 2-5 years: changes in feeding practices, health behaviors, and body mass index[J]. *Nutrients*, 2019, 11 (3): 498.
- [14] Stark L J, Filigno S S, Kichler J C, et al. Maintenance following a randomized trial of a clinic and home-based behavioral intervention of obesity in preschoolers[J]. *J Pediatr*, 2019, 213: 128-136. e3.
- [15] Resnicow K, Delacroix E, Sonnevile K R, et al. Outcome of bmi2+: motivational interviewing to reduce bmi through primary care aap pros practices[J]. *Pediatrics*, 2024, 153(2): e2023062462.
- [16] Braun A, Portner J, Xu M, et al. Preliminary support for the use of motivational interviewing to improve parent/adult caregiver behavior for obesity and cancer prevention[J]. *Int J Environ Res Public Health*, 2023, 20(6): 4726.
- [专业责任编辑:肖延风]
[中文编辑:郭乐倩;英文编辑:梁金露]