

# 科学中国人

SCIENTIFIC CHINESE 2008.12



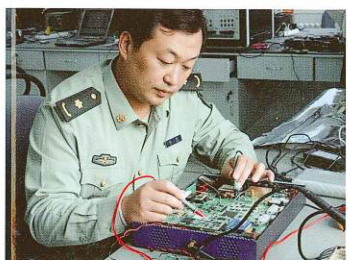
征服太空的足迹 (续)



桥梁、土木奖励



李宝民 -  
了了悬壶术 殷殷济世心



金梁 -  
登通信高峰 展铁军风采

全人发展中心顾问团主席黄重光医生

燃点生命动力 缔造和谐社会



“我是一个精神科医生，已经执业30年，我的最大心愿就是人人都活得好，社会和谐及国家富强。要达到这些目标，我们必须从心做起。”

——黄重光

# 燃点生命动力 缔造和谐社会

——记前香港中文大学精神科学系教授兼系主任、  
现任全人发展中心顾问团主席黄重光医生

本刊记者 佟旭 张洁

## [按]

二十多年前，黄重光医生在英国工作的时候，医治过很多有情绪和行为障碍的儿童及青少年。彼得是其中一个。

十三岁的彼得是一个有严重情绪和行为障碍 (Mixed Disorder of Conduct and Emotion) 的孩子。他逃学、离家出走、偷窃、打架，也有自毁行为。在第一节会面，黄医生见了他的母亲，了解家庭背景，谈到她的婚姻情况，以下是黄医生和她的对话：

医：你的丈夫是一个怎样的人？

她：哪一个丈夫？

医：你的丈夫。

她：我有四个丈夫。

医：请你每一位都形容一下。

她：我的第一任丈夫是一个极为不负责任的人，他酗酒赌博，虐待我和孩子，后来更抛弃我们走了。

医：那么你的第二任丈夫呢？

她：他也是一个酒徒和赌徒，也是虐妻虐儿和抛弃了我们。

她继续再说第三和第四任丈夫，也是同一类的人，最终也是抛弃了家庭。

这位女士的“不幸”遭遇，看来很难理解，因为一而再，再而三地选择了酗酒和嗜赌的人作为丈夫。接着黄医生问及她的童年经历，她说：“我的父亲也是一个酒徒和赌徒，我记得他经常虐待我和我的母亲，后来更把我们抛弃。”

大家可能觉得更匪夷所思，这位女士有这样的童年悲剧，为什么还要四次都偏偏选上酒徒和赌徒作她的丈夫？

其实从心理治疗科学的角度看，一点也不难了解这位女士。她童年时候缺乏父爱，也对父亲充满怨恨，这些极度痛苦和矛盾的情绪压抑在她心中并未化解，她与丈夫表面上是夫妻关系，但心底里却是不自觉地想弥补从未得到的父爱，和发泄还深深压抑在心中对父亲的怨恨，也因此她不自觉地屡次选择酒徒和赌徒作她的丈夫，因为这样的人才像她的父亲。在四段婚姻里，这位母亲生了六个子女，彼得是最年幼的一个。黄医生问她：“其它五个子女怎样了？”她说：“一个因犯罪入狱；一个失了踪，下落不明；一个酒后驾驶，交通意外成为植物人；另外两个失业，很久没有工作。”黄医生继续问她关于彼得的五个兄姐的状况，包括他们的婚姻和子女。她告诉黄医生这五个子女先后生了八个孩子！大家不难推想这八个孩子的情况。

以上是英国一个家庭的个案，在儿童及青少年精神科的临床工作中，这些跨代的心理病态 (intergenerational psychological

morbidity) 个案司空见惯。

医治精神心理疾病患者是一场爱心的争战,但从社会国家的立场,却是被动的,甚至可以说是一场赢不了的战役。

过去三十年,作为一名精神科医生,黄重光医生每天的临床工作都是接触这些很深层的心理病态,要帮助彼得这样的孩子需要高度的心理治疗技巧,也要花费颇长的时间。在很多个晚上,黄重光医生有很深的感慨:“今天帮助了好几个人,但社会上还有一千个、一万个、十万个差不多的案例吧!”

就是这些令人难过的体会,驱使他要把精神科医学和心理学应用到整个社会上。

## 一、心理素质与社会

很多人都觉察精神心理疾患问题愈来愈普遍。让我们参照在精神心理健康研究方面现今最具权威的两所机构所发表的资料显示,——世界卫生组织(World Health Organization, Investing in Mental Health, World Health Organization 2003, [http://www.who.int/mental\\_health/media/investing\\_mnh.pdf](http://www.who.int/mental_health/media/investing_mnh.pdf))和美国“国立精神健康研究所”(National Institute of Mental Health, <http://www.nimh.nih.gov/healthinformation/statisticsmenu.cfm>)。每四个成年人中便有一个是各种精神心理疾病患者。世界各地的流行精神心理学研究的发现都是大同小异,即四分之一的人是各种精神心理疾患的个案。这些患者中只有少数是患上重性精神疾患(psychotic illnesses),例如精神分裂症,而大部分患的是情绪病、焦虑症,及其它与压力、行为习惯等有关的疾患。他们大部分是继续工作和维持日常生活,只不过是力不从心,效率欠佳及经常出现家庭和人际关系的问题。四分之一的人是精神心理疾病患者,余下的四分之三的人又怎样?

很多人对健康和疾病有错误的理解,以为没有病,便即是健康。让我们看看世界卫生组织([http://www.who.int/mental\\_health/evidence/MH\\_Promotion\\_Book.pdf](http://www.who.int/mental_health/evidence/MH_Promotion_Book.pdf))对心理健康的定义:

心理健康的人有良好的自尊,正确的人生价值,思想乐观,情绪正面,行为自律积极,并能在工作和家庭上发挥良好效能。具备这样素质的人,大概只占一般人口的四分之一。

换言之,大概有一半人的心理素质是在“病”与“健康”之间的“亚健康”状态,这些人虽然不算疾病患者,但他们有不同程度的心理困扰和问题,影响他们在个人、工作、家庭和在社会上的表现和效能。更甚者,当他们遇到挫折、失败、考验、危机、诱惑等人生压力,不少会演变成为精神心理疾病患者。

国民的心理素质是缔造和谐社会和富强国家的关键因素。“心理素质”高的人,精神心理健康,持守正确人生价值,尽忠职守。他们和睦待人,维系良好家庭关系。另一方面,他们的内在推动力强,心理坚韧力高,有能力战胜压力和挫折,在不

同的岗位和领域上发挥高效能,有心有力,缔造和谐社会和富强国家。

## 二、为了精神健康的人生

黄重光,出生于一个非常贫困的家庭,父母和四个子女挤住在大约七平方米的房间里,只有一张上下格床,他的婴儿、幼儿和小学阶段就这样度过。父亲是影响他一生最重要的人,他为人正直坚强,非常爱家爱子女,但却也是一个极严厉的父亲,总是对年少的黄重光做严厉的打骂,所以他对父亲的感情是爱恨交加。直到黄重光医生自己也做了父亲,才对对父亲的矛盾感情化解了,父亲成为他最尊敬的人。现在,三个子女都已长大成人,他们都是黄重光医生夫妻俩最心爱的宝贝,黄医生说“从三个子女身上,我体会到了最深层的心理学。”



幼儿阶段的黄重光医生与父亲及妹妹的合照



黄重光医生的合家欢 黄医生感慨地说:“我还清楚记得大儿子婴儿时的模样,转眼间他也已经是一位医生。”

1977年,黄重光于香港大学医学院毕业,在完成一年指定的见习医生训练后,于1978年他主动选择了精神科为自己的专科。在那个年代,精神科是一个不受欢迎的专科,很多当上精神科的医生都不是自愿的。而黄重光却是主动选择,在当时来说可算是不寻常。1982年,黄重光加入香港中文大学医学院,成为精神科学系讲师。从1978年至1984年六年时间中,他接受了成年人精神科和儿童及青少年精神科的训练,曾经获得英国大学联合会授予英联邦医学院士荣衔,并以此在英国接受严格的儿童及青少年顾问医生的训练。黄重光是成年人精神科顾问医生,也是儿童及青少年精神科顾问医生,这两个专科合在一起,让他能够对人的心理有最深和最全面的了解。

在临床工作及研究上,黄重光特别对各种心理治疗学派及方法、心理健康教育、父母之道教育和流行精神病学等有浓厚的兴趣。1984年,他在香港中文大学的医学院设立了香港第一个专门的儿童及青少年精神科部门,但在1997年,他决定离开大学岗位去追求更高的目标——把精神科医学和心理学运用到整个社会,而不只是帮助有精神心理疾患的儿童和成年人。

在过去三十年的工作里，从一名刚毕业的年轻精神科医生，一直到树立并一步步实现着上述高远并令人尊敬的目标，黄重光医生经历了三次专业上的挑战，这三次挑战都是因为工作上深刻的体会所驱使出来，也就是本文前两部分所提到的内容，而这也是他人生的三个主要里程碑。

### 1. 第一次挑战：设立香港的首个儿童及青少年精神科部门

在此之前，精神科服务在香港只是一个一般性的专科服务。当时的父母、教师、心理学家、一般医生甚至是精神科医生对儿童及青少年的精神心理疾患及处理方法都不甚了解。在这种情况下，1984年，黄重光医生在教学医院设立了香港第一个专门的儿童及青少年精神科部门，服务对象是几百万的香港人口。在做好临床服务的基础上，广泛推动专业交流，并通过参与电视和电台节目，报刊专栏和出版书籍，在社会中广泛推广有关心理健康和父母之道的知识。

根据这样的策略努力工作了九年，也见到一定的成果，但此时，黄重光又感觉要影响整个社会，只以一个精神科部门的力量实在作用有限。因此他决定成立一个独立的机构，使其能够更广泛和有效地对社会发挥影响，这个机构就是“成长综合服务中心”。

### 2. 第二次挑战：成立“成长综合服务中心”

在1993年，黄重光医生已经是香港中文大学医学院精神科学系教授兼系主任。他对大学方面提出成立该中心，目的是在社会上广泛推动心理健康和父母之道的教育。



成长综合服务中心1993年的开幕礼—香港中文大学校长李国章教授主礼

在接着的几年里，此机构在社会上发挥了广泛的影响。但几年后他体会到这个机构的长远发展和对社会的影响仍是有限，因为它缺乏一个核心模式与方法。每一个讲座和活动，都要依赖个别心理学专业人士的设计和发挥，而且无论多么成功，每一个讲座和每一个活动“曲终人散”之后，对社会发挥延续、深化和普及的作用非常有限。因此黄医生认为必须先要有一个

实用性高的心理学模式，再根据这个模式设计有系统的课程和训练，并有效地推行，才会对提升社群心理素质发挥普及、延续和深化的有效作用。这个想法驱使黄医生研究和创立了“ICAN”实践心理学模式。

### 3. 第三次挑战：创立“ICAN”实践心理学模式

黄重光医生根据精神科医学和心理学，及多年医治精神心理病患者，和培训医学、教育、工商界等专业所得的经验，创立了“ICAN”实践心理学模式。在研究过程中，他对自己的要求是这个模式必定要以科学为本、以价值为基础，而且要容易理解和掌握，并能够有效发挥提升个人及社群心理素质的作用。黄医生在1998年把这个模式研究出来，接着的两、三年里，又根据“ICAN”编写和设计成年人和中小学的“ICAN全人教育”课程和培训活动。继而在香港的成年人和中小学中推动“ICAN全人教育”，由研究“ICAN”模式至今已经十年，令人无比欣慰的是，数以万计的成年人和儿童的心理素质得以提升了。根据“ICAN”模式，“全人发展中心”、“全人教育基金”及“澳门全人教育促进会”三个机构，全力推动提升心理素质的工作。

## 三、“ICAN”是什么？

“ICAN”是一个科学为本，价值为基础的实践心理学模式，它由三个重点要诀组成，目的是要协助大家发挥更大的心理力量，使一生能够活得成功、进步和快乐。

**成功（根据心理治疗科学）：**价值为本，增强韧力，战胜压力，达致成功；

**进步（根据动机心理学）：**自我反思，自主醒觉，追求进步，不断增值；

**快乐（根据发展心理学）：**爱国爱家，爱己爱人，和谐社会，快乐人生。



图一「ICAN」实践心理学模式

心理治疗科学、动机心理学和发展心理学是精神科医学和心理学三个重要范畴，它们各有独特的作用。“ICAN”是综合

了它们的精髓，更进一步把它们揉合起来，使它们发挥更有效提升心理素质的作用。

人生总要活得好！怎样才算是活得好？就是一生都要活得成功、进步和快乐。“成功”不只是指我们有能力做到自己想要做的、应该做的事情，也指我们有能力战胜压力、克服困难、不怕考验和挫折，并有能力抗拒诱惑。“进步”是指我们有能力由‘成功’变得‘更成功’，由‘好’变得‘更好’。“快乐”看来比较罗曼蒂克，其实也是活得好的一個关键。一般而言，没有能力成功和进步，很少会是快乐的人；但即使有很大的成就，却也不保证一定会成为快乐的人。因此，要活得好，“快乐”也是必需的。

“成功”、“进步”和“快乐”很容易变成空泛的口号和遥不可及的目标。“ICAN”实践心理学模式便是要让大冢掌握有效的方法，实现这些目标。

下面，我们就随着黄重光医生一起，在分享他的人生体会的同时，认识“ICAN”的三个要诀，也即是“成功”、“进步”和“快乐”的科学基础、功能和作用。

### “ICAN”要诀一 “成功”：价值为本，增强韧力，战胜压力，达致成功

日常生活的一个常见现象，面对同一性质的人生遭遇，不同的人会有不同的反应和结果，为什么会这样？答案就是他们的“心理”不同。

根据心理治疗科学，心理是由“自我价值”、“观察”、“情绪”和“行为”不断互动所组成；在“ICAN”模式里，称之为“人格功能”（Personality Functioning）。

“自我价值”包括“内在价值”和“人生价值”，分别指我们对自己的评价和所持守的人生价值，“观察”（或“认知”，“观察”是一个比较日常的用词，“认知”是专业用词），是我们对事物和遭遇的看法及思想；“情绪”是指我们的情绪反应和状态；“行为”是指我们在行为上的反应和适应。成功的人能够发挥“人格功能”四方面正向的心理力量。在“自我价值”方面，他们有良好的自尊心，并会持守正确人生价值。在“观察”方面，他们以积极、乐观的态度看自己的遭遇；例如面对人生挫折，他们不只看自己失去的，更会珍惜自己还拥有的，特别是自己的家人和朋友。在“情绪”方面，他们能保持心境安详、愉快，并有能力化解消极情绪。在“行为”方面，他们能够自律和坐言起行。因此，他们有力量战胜挫折、考验和诱惑，无论经历什么逆境，仍能屹立不倒，并能够追求正确的人生目标。

“人格功能”直接影响和决定人生，这也是为什么成功的父母和教师重视孩子的心理培育，也即是要塑造他们正向的“人格功能”。下面，我们跟随黄重光医生，一起回忆父亲带给他的影响，从中我们可以看出，父母在一个人的人生中，有着多么

重要的地位。

1997年，黄重光医生的父亲去世，父亲是他生命中最重要的人。在父亲去世之后的几个月，他为纪念父亲而写了一些文章，以下的文章节录自黄重光医生撰写的《更美好的明天》系列（5）。

### 父亲留下的宝贵“遗产”

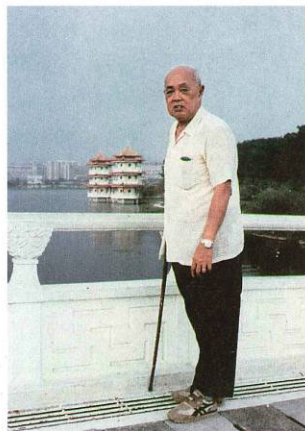
父亲离开人世，没有留下一分钱给我，但细心数算之下，我发觉他留下了四个宝贵的“遗产”给我，他在我的心灵里，烙印了四个重要的人生观。

第一个“遗产”是“胜利重要，荣誉更重要”：父亲是一个斗志很强的人，但他从来不会为了达到目的而不择手段。自幼他便给我很清晰的印象，他是一个光明磊落的人。

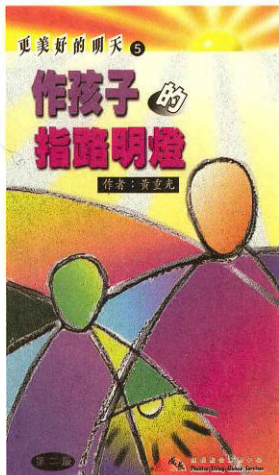
第二个“遗产”是“事情重要，人情也重要”：父亲做事的态度很认真，对自己和同事的要求也很高。但他从来没有视人为工具，他持守以身作则的精神，领导他的同事。我只有见到他关怀和鼓励他的同事，却从来没有见他以怪责或辱骂的态度对待他们，难怪他的人缘非常好。

第三个“遗产”是“财富重要，尊严更重要”：我记得在我的中学阶段，曾经有好几次听他描述有人要他接受不义之财，以换取某些工作上的方便，例如减省一些工程上的工序。他没有对我们详细描述事情的内容，只对我们轻描淡写提及事情的经过。我清楚记得他说过好几次：“如果我接受了这些金钱，我已经变得非常富有。但我一定不会做这些事情，你们也要记着不要被金钱收买。”结果他一生都是两袖清风，正因如此，他在儿女心中留下了无价的遗产。

第四个“遗产”是“成功重要，不惧挫折更重要”：父亲一生为他的理想奔波劳碌，也曾为爱国的心推动，在中日抗战期间主动离乡别井参军抗敌，在沙场上出生入死。表面看来，他只不过是一个平凡的人，既没有财富，也没有什么丰功伟绩。不



黄重光医生的父亲——他是黄医生心中最尊敬的人



但如此，他曾经多年过着非常贫穷的生活。在这样贫穷的环境中长大，我却毫无自卑感，因为父亲的斗志和自尊心使我能够抬起头来。

“ICAN”是一个科学为本，价值为基础的实践心理学模式。“科学”和“价值”同样重要，有些精神科医生和心理学家，只重“科学”不重“价值”，因为他们认为“价值”不是“科学”。这实在是一大错误，从“人格功能”里，大家会见到“价值”影响“观察”、“情绪”和“行为”，也与这三方面的功能起了互动。父亲留给黄重光四个无价、也是无形的遗产，就是四个宝贵的“人生价值”。父亲通过身教，把这四个宝贵的人生价值自幼便烙印在他的心灵中，成为他一生的指路明灯。

下面，让我们再跟随黄医生回忆他怎样帮助二女儿，战胜一次很沉重的打击，从而了解怎样运用“ICAN”帮助心理遇到创伤的人。

“三年前的暑假，我的二女儿正在海外一个亲戚家中度假。一天晚上，她给我打来电话，她问：‘爸爸，在深切治疗部接受治疗是否很危急的？’我听到女儿心情很哀伤，便问她：‘发生了什么事吗？你慢慢告诉爸爸！’女儿说：‘我有四个好同学，他们都是英国人，刚刚在伦敦的炸弹爆炸中成为受害者。’（2005年7月7日伦敦受到恐怖袭击，三个地铁站和一辆公共汽车发生爆炸，90多人死亡，1,000多人受伤。）她强忍着眼泪说不出话来。我鼓励她继续说下去，她说：‘我的四个同学都是我的好朋友，一个已经死去了，一个受重伤在深切治疗部急救，一个轻伤，另一个则比较幸运没有受伤。’她说完之后泣不成声，过了一会她问：‘爸爸，为什么会这样？他们都是好人，为什么会有这样的事情发生？’我深深感受到她的痛苦，也与她一样，感受到一种公义的情怒。我让她哭了好一会儿，对她说：‘尽情哭吧！爸爸感受你失去好朋友的伤心……爸爸相信你会以勇敢、爱心和快乐战胜你的哀伤和世界上的邪恶！’我把这句话重复了一、两次，之后，女儿的心情慢慢平复了很多。”

在这个例子中，突然失去挚爱朋友的伤痛，仿如晴天霹雳，使孩子的“情绪”受到极大困扰，“人生价值”一时也动摇起来，“观察”则变得悲观消极，“行为”上她没有能力做任何事改变已发生的悲剧。帮助她的方法，就是让她发挥心理力量，战胜心灵的创伤。处理方法：第一步是让她抒发和化解负面情绪；第二步是帮助她重新肯定人生价值；第三步是重新评估，鼓励她看通和接受改变不了的悲剧；第四步是坐言起行，鼓励她好好地、坚强地活下去。

所有孩子，正如我们所有成年人一样，人生中总会遇到失败、挫折，甚至是极伤痛的经历，能够发挥“人格功能”的正面力量，便可以战胜这些人生考验。作为父母和教师，当孩子遇到不幸的遭遇，必须懂得怎样帮助他们发挥“人格功能”力



黄医生二女儿的童年照片，她最喜爱音乐和心理学，现在已经是一位音乐治疗师

量，战胜不幸遭遇。

**总结：**“成功”的要诀就是要掌握和发挥正向“人格功能”力量，使我们有能力战胜压力、挫折、失败、考验、引诱。无论人生怎样变幻，我们都能够屹立不倒，并且有力量持守正确人生价值，追求自己的目标，达成成功。

**“ICAN”要诀二“进步”：自我反思，自主醒觉，追求进步，不断增值**

日常生活的另一个常见现象，就是因遭遇打击而心理困扰，有些人复原得很快，有些却一蹶不振，为什么？答案就是看他们能否“自我反思”。

原来人都是习惯成自然地运作和生存，习惯不仅是指行为习惯，而是指由“自我价值”、“观察”、“情绪”和“行为”四方面心理功能所组成的整个“人格功能”的习惯。人生不幸遭遇所造成的“人格功能”创伤，常会很快成为习惯。假如不能“自我反思”，负面的“人格功能”习惯会恶化下去，造成进一步的心理伤害。

根据动机心理学，人类最强的动机是发自内心的自主、醒觉和成功感。通过“自我反思”（Insights），我们会作出“自我肯定”（Confirmation），也即是肯定自己的人生意义和目标，并订出计划。从动机心理学得知，“自主”和“醒觉”是发挥内在动机的重要因素。“自我反思”和“自我肯定”不是一个被别人强迫，而是一个发自内心的“自主”和“醒觉”的过程，因此通过“自我反思”和“自我肯定”所作出的目标和计划，我们会很有强的动机去付诸实践。在“ICAN”模式里，这就是“人生才能”（Abilities），即是有内在推动力去“学”和去“做”自己订出的计划。接着，自然能够进步，心中有很强的“成就感”，这就是“ICAN”模式里的“不断成长”（Nurture）。通过这个循环不息的“自我赋权”（self-empowerment）过程，我们便有能力把负向“人格功能”转化为正向，使自己有力量由“不好”变“好”，“好”变“更好”，不断进步和增值。

让我们分享黄医生三十年前一次很深的“自我反思”：

“我年青时喜爱潜水运动，在我廿六岁的一天，我和弟弟差点因为潜水意外而死去。当天已经悬挂三号台风讯号，但是太阳高照，海面风浪也不大。我和弟弟低估了危险，继续进行潜水，我们游出了离岸千多米的地方，突然狂风大雨，强烈的水流把我们冲离岸，我们根本无法在水面游。在危急关头，我们决定作九死一生的挣扎，我们潜到水底，彼此紧扣双臂，凭着指南针指示的方向，在水底挣扎回岸。在水底里，水流湍急，非常混浊。我心想今次必死无疑，突然之间感到非常宁静，好像时间停顿了一样……挣扎了一个多小时，结果我和弟弟安全回到岸上。回望波涛汹涌的大海，我想我应该已经靠身大海，现在的生命好像不再是属于我的。我不断在心中问自己：到底我的生命有甚么意义？”

黄医生继续分享他当时的“自我反思”：

“我当时是一个受训的精神科医生，醉心于精神科，我心里起了一个很强的信念，就是必定要竭尽所能，在精神科医生的岗位上，把自己的生命奉献给社会。我当时还有一个很深的体会：死了的人，是不能带走任何东西的，他只能把拥有的一切留下来。我想如果我活得好，活得正确，或许我可以留下一些有用的东西给我身边的人。就是这个经历给了我深深的自我反思机会，让我肯定自己的人生理想和目标。”

总结：“进步”的要诀就是通过“自我反思”，能够“自主”和“醒觉”，继而“自我肯定”自己的人生意义和目标，并推动自己去学和去实践“人生才能”，接着便是“不断成长”。能够这样做，我们便能不断自我赋权，推动自己进步和增值。

“ICAN”要诀三“快乐”：爱国爱家，爱己爱人，和谐社会，快乐人生

日常生活的另一个常见现象，就是面对同一困境，有些人充满动力，有些人却缺乏动力，为什么？

根据发展心理学，我们需要感情满足，才会快乐和有生命力。在“ICAN”模式里，通过“连系”（connect）别人，我们建立和维系良好人际关系；通过“赋权”（empower）别人，我们影响和改变别人。发挥“连系”与“赋权”的作用，就有力量“爱己爱人”，活出快乐人生。

今天不少父母和教师埋怨孩子没有推动力，于是批评孩子没有用，不长进，也摆出对孩子拒绝，甚至厌恶的态度，以为这样做会对孩子产生激励的作用，这些都是不正确的观念。发展心理学给了我们重要启示，就是人需要感情满足，才会有生命力，正如人需要食物才会有体力。成功父母的最重要秘诀就是无条件地爱子女，子女感受到父母无穷的爱，自然会激发强大的生命力和斗志。就让我们分享黄重光医生和他三女儿的一次经历：

“我的三女儿自幼读书成绩差，她在海外读中学，中五圣诞节回家度假，并带回来学校给家长的通讯和回条。其中校长建议她中五会考的几个数理科目参加一个水平较低的考试，在这个考试中，即使得到最好成绩也只不过是标准考试的C级而矣！我看过回条，便与她讨论，她直接了当地一口拒绝，说‘我才不考这个特别的试，我要考标准的那一个。’我见她意志坚决，于是对她说：‘爸妈一定支持你！’不到五分钟事情便决定下来了。最后她考了标准考试。

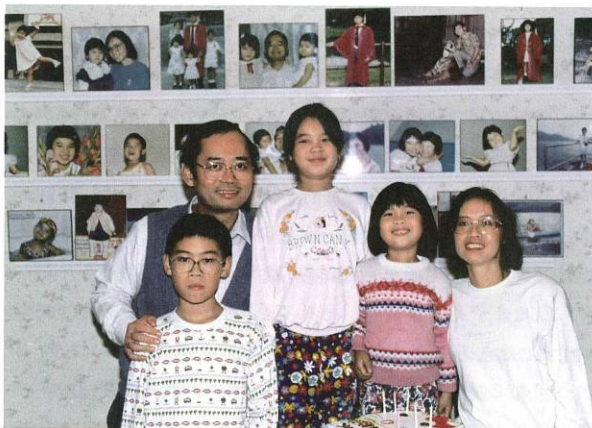
暑假期间，她回到香港，在公报成绩的前一晚，我心中盘算着明天怎样安慰她才好！派发成绩当天，完全意想不到的事情竟然发生了，她在所有的主科都考取了优等的成绩！这仿如是一个奇迹。其实这个奇迹一点也不难理解，首先我夫妻俩人对她的爱是一个无条件的爱，我们对她的接纳也是无条件的接纳，因此亲子关系非常好。她不会因为成绩欠佳而担心父母不爱她，她也毫无自卑感，是一个充满推动力和斗志的孩子。第二个因素是孩子成长速度的差异，她的智能发展较慢，到了16岁才追赶上去。第三是她的教师们珍惜和尽心尽意教导每一个学生。

我这个小女儿对动物很有爱心，她现在正在澳洲攻读兽医。”



黄医生的三女儿，她最爱动物，现正攻读兽医

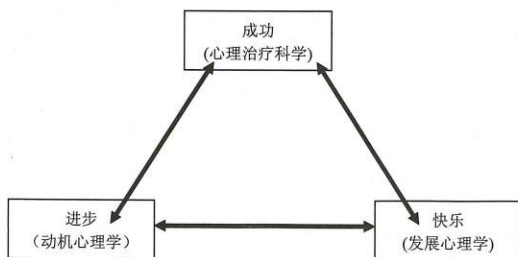
总结：“快乐”的要诀是感情的需要得到满足，这是发展心理学给我们的启示，是一个科学的结论。我们需要爱才会快乐，才会有生命力。帮助别人也是一样，必须有爱的连系，我们才能帮助对方发挥生命力。因此爱己爱人是活得好，也是快乐人生的要诀。



黄重光医生的合家欢 三个子女都是黄医生夫妇的宝贝，他们都已长大成人

#### 四、燃点生命动力，一生成功、进步、快乐！

“ICAN”是一个帮助自己和帮助别人燃点生命动力的方法，(1) 通过正向“人格功能”的运作，从而发挥心理力量，达致成功；(2) 通过“自我反思”带动的“自我赋权”过程，达致进步；(3) 通过人与人之间的高质素“连系”，满足爱的需要，激发推动力和达致快乐。这三点分别是心理治疗科学、动机心理学和发展心理学对人“心理”运作的最重要启发。“ICAN”模式归纳了这三个学科的最核心作用，然后再进一步把它们揉合起来，使它们不只各自独立地发挥作用，而是产生三者协作的效能。能够发挥正向“人格功能”的人，不只有能力“成功”，也多是自主和醒觉能力高的人，他们有能力不断自我赋权，达致“进步”。他们也有能力与别人维系良好关系，因此得到“快乐”。换言之，“成功”、“进步”、“快乐”产生正面循环不息的互动作用（图二）。



图二：成功、进步、快乐的互动关系

#### 五、和谐社会，从心做起

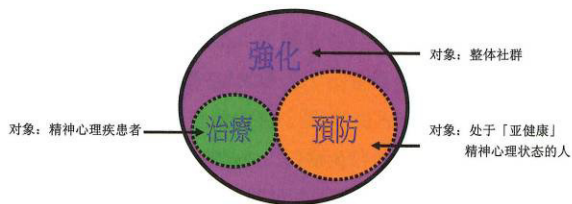
##### 1. 四分之一人口是精神心理病患者，怎么办？

一向以来，精神科、心理学及所有与精神心理健康有关的专业的首要目标是“医治”，即治疗及帮助有精神心理疾患的人。我们当然要治疗和帮助有精神心理疾患的人，但哪一个国家有足够的资源和人力来对这四分之一有精神心理疾患的人口进行有效的治疗？纵使能够更广泛提供治疗服务，很多精神心理疾病患者却不愿意接受。

因此，愈来愈多人强调“预防”，这也是医学的基本概念。但“预防”也不够积极，因为“预防”的目的只是减少患上疾病的机会，却不保证达致健康。我们要采用更全面和更有效的方法，就是“强化”整体社群的心理素质。“强化”心理素质，不只减低精神心理疾患发生的机会，更能提升精神心理健康。

##### 2. 以“强化”整体社群的心理素质为核心策略

如图三所示，我们应以“强化”整体社群的心理素质作为核心策略。换言之，我们不只针对那四分之一有精神心理疾患的人，而是“强化”整体社群。这样做，我们会收到全面而重要的效果。



图三 强化社群心理素质，一举三得

首先，本来已经是精神心理健康的人，心理素质得到进一步提升，不只自己活得更好，并且能够对家庭、社会国家发挥更大效能。再者，精神心理处于“亚健康”状态的人，因心理素质提升，变得健康和有心有力，也减少了产生精神心理疾患的机会。至于精神心理疾病患者也会得到直接和间接的帮助，直接是因为强化心理素质的过程，一般也会对有精神心理疾病患者发挥改善，甚至是彻底治疗的作用；间接是通过得到家人和朋友更大的关爱，他们多会更愿意面对自己的疾患和配合治疗，因此得到更快和更大的治疗效果。

所以，以“强化”整体社群作为提升国民心理素质的策略，能够达致“强化”、“预防”、“治疗”一举三得的效果，也是最具成本效益的方法。



## 六、“ICAN”在香港、澳门和国内的发展

### 1. “ICAN”的发展历程

根据“ICAN”模式，黄重光医生和他的心理学全工为中小学生和幼儿编写及设计了多个系列的“ICAN全人教育”课程及培训活动，并为成年人设计了网络学习形式的自学课程。这些课程在学校、机构和社会上推动，目的是提升成年人和儿童的心理素质；而全部课程及计划都是由“全人发展中心”负责推动和执行。



全人发展中心举办由黄重光医生主持的第十届ICAN心理力量证书课程

#### 香港：

在2002—2004学年间，黄重光医生和一班教育及心理学全工，在香港的中小学推行以心理学为本的“ICAN全人教育”先导计划，培训超过2,000位教师，再经这些教师教导“ICAN全人教育”的学生则超过30,000多人。先导计划得到成功的效果，于是为了更有效在全香港的中小学推行“ICAN全人教育”，黄重光医生、康宝森校长及罗康瑞太平绅士及其它教育全

工、家长，经过几个月的筹组，在2005年1月成立了“全人教育基金”，致力训练及支持更多的教育全工和家长，使他们掌握“ICAN全人教育”的课程，再由他们去培育学生和子女。自2003年迄今，通过“ICAN学校”计划，黄医生与基金的全工已经培训了超过100家学校，共5,000多位中小学教师，和超过10,000多名家长，再由他们培训了超过100,000名的中小学生。参与计划的教师的心理素质有明显提升，而学生的心理素质及学习态度、人际关系、生活习惯亦相对地提升，校园气氛变得和谐愉快。

#### 澳门：

黄医生与基金的全工们不单在香港培训教育工作者，更把“ICAN学校”计划推广至澳门的学校。直至目前为止，他们培训了1,000多位澳门中小学教育工作者和3,000多位家长，而接受“ICAN全人教育”培训的学生亦达致12,000人。为了更进一步和更广泛地在澳门推动提升心理素质的工作，“澳门全人教育促进会”在2008年1月成立，接力香港“全人教育基金”在澳门的工作。至今，已经有超过一半的澳门中小學生参与“ICAN学校”计划。与此同时，澳门特别行政区政府不只继续大力支持“ICAN学校”计划，更同时支持“ICAN成功、进步、快乐人生”多媒体自学课程计划，通过这个网络自学课程，使提升心理素质的工作扩展至澳门各阶层，首轮将约有一万人参与此课程，目标是协助缔造更和谐的澳门社会。



全国人大常委会及全人教育基金赞助人范徐丽泰女士、全人教育基金董事瑞安集团主席罗康瑞太平绅士，与黄医生摄于2007/08年度香港“ICAN学校”开展礼上



澳门全人教育促进会2008年的成立典礼—澳门社会文化司崔世安司长主礼



深圳市教育局与全人教育基金合作“ICAN全人教育”课程试点启动仪式

## 深圳：

“ICAN 学校”由香港开始，推广至澳门，并已开始在国内发展。为深化和创新青少年心理健康教育工作，推动深港教育交流合作，经深圳市教育局和香港全人教育基金多次商讨，决定在深圳市，以课题实验研究方式，进行深港“ICAN 全人教育”课程试点。深港合作“ICAN”全人教育课程试点启动仪式，已于二零零八年八月二十八日在深圳举行，约有400多位深圳中小学的校长和教师出席。当天的典礼简单而隆重，由“深圳市教育局”唐海海副局长与“全人教育基金”主席黄重光医生签署深港合作“ICAN”课程试点备忘录，及向四所试点学校授牌后，第一节培训课程随即展开。在讲座上，黄医生分享了怎样运用“ICAN”模式提升教育工作者的心理力量，活得成功、进步和快乐，从而对学生发挥更大影响力。

## 2. “ICAN”的两个重点计划

“ICAN”通过“ICAN 学校”和“ICAN 成功、进步、快乐人生”多媒体网络自学课程两个重点计划，全面提升社群的心理素质。这两个计划都能够发挥“有效”、“深化”、“延续”和“普及”四个成功因素：

有效：不只“内在”的心理素质提升，同时增强了“外

在”的效能。在成年人方面，他们在工作、家庭和个人生活都能发挥得更好；在教师、家长方面，他们能够对学生、子女发挥更有效的关爱和影响力；在学生方面，他们的学习能力，人际关系和生活习惯都有很大的进步。

深化：通过激发参加者的自主和醒觉，增强他们的内在动机，再通过体会成功感，产生强大的深化作用，达致实在而持久的心理素质提升效果。

延续：有效的深化过程，激发了强而持久的内在推动力，使人不断努力，追求成功、进步和快乐的一生。

普及：当自己活得更成功、进步和快乐，自然会推动更关心和帮助身边的人，并鼓励他们也要重视提升自己的心理素质。于是“ICAN”模式便自然会在家庭、学校和社会上发挥影响更多人的作用。

## “ICAN 学校”计划

参与“ICAN 学校”计划的学校，在校内推行“ICAN 全人教育”，首先教师接受培训，然后由他们以“ICAN 全人教育”课程培训学生。“ICAN 全人教育”能收到一举两得的效果，一方面提升学生的心理素质，使他们有良好的品格，经得起人生各种考验和有力量追求正确的人生目标和理想。另一方面，也同时提升学生的学习推动力，使他们更有效追求知识教育。

“ICAN 学校”计划有六个重要目标：

1. 强化教师心理素质：通过对教师进行心理素质培训，提升教师心理素质，使教师对学生能发挥更大影响力
2. 强化学生心理素质：通过“ICAN 全人教育”提升学生的心理素质，建立良好品格，并加强学习动力
3. 家长同心协力：鼓励家长参与并通过适当培训，使能发挥对子女更正面的影响力
4. 建设美好校园：通过强化师生关系，及家校合作，建立更和谐与关爱的校园
5. 学校不断增值：因学生品格及学习动力提升，校园更和谐，从而达到学校增值的成效
6. 发挥典范作用：把“ICAN 学校”连结成为高素质的教育力量，发挥“模范学校”的作用

## “ICAN 成功、进步、快乐人生”多媒体自学课程

此网络自学课程的目标是提升成年人以“价值为本”的心理素质，使大家有力量持守正确人生价值、面对挑战、适应改变，从而达致成功、进步和快乐三个目标。

要达致对社群推行强化心理素质的培训，必须要运用“覆盖能力大”、“高效能”和“高成本效益”的方法。“覆盖能力大”是指能够同时让很多人接受培训，并能超越时空限制。“高效能”是指能够激发参加者（1）强烈的学习动机，（2）有效的学习态度，（3）深入的自我反思，从而推动自己活出成功、进步、快乐人生。

“高成本效益”则不只是指运作方面，更指参加者能够用较短的学习时间便可以有效掌握和学以致用。“ICAN 成功、进步、快乐人生”多媒体自学课程就是根据这三个成功的关键方法而设计，它的特点是(1)通过很多真人真事的录像和实例，对参加者发挥参照学习和互相鼓励的作用，(2)为参加者提供心理评估，让他们更了解自己的心理状况，(3)以文字和录像表达主题讯息，让参加者明白各个重要的理论和方法，(4)鼓励参加者不断自我反思，推动自己做正向改变，及(5)整个课程以互联网互动形式进行。此课程得到澳门特别行政区政府的支持，已在澳门进行，对象是澳门的整个社群，首轮将约有一万人参加。黄医生和他的全工也会以同样的方法在香港及国内推行提升成年人心理素质的工作。

### 【后记】

经过近十年的发展，“ICAN 学校”计划在香港和澳门，已经广泛深入到当地的学校教育中，并已从深圳开始在国内发展，为了孩子们健康、快乐地成长伸出了一双坚定的手，在这双手的牵引下，成长起来的是一颗颗充满心理坚韧力的心。

我们是如此地希望，“ICAN”模式也能够得到大陆相关部门的重视，经过大家的通力合作，探索出一条适宜“ICAN”实践心理学模式在大陆的推广模式。

我们是如此地希望，有一天，在我们伟大祖国的每一个地方，孩子们都能带着春天般的笑脸，大声说“I CAN”！成年人都能活得成功、进步和快乐！

由于篇幅所限，我们无法将黄医生和他的“ICAN”模式做一个全面深入的解读，唯愿此文能够起到抛砖引玉的作用，引起更多人对于黄医生、对“ICAN”模式以及对全民心理健康教育的关注。

在采访的最后，黄重光医生强调提升心理素质、缔造和谐社会的工作绝对不是一个人努力便能达到，他虽然是“ICAN”模式的始创人，多年来都是因为无数的义工、全工、校长、教师、家长、学生，还有社会上很多的有心人一齐努力，才能够把模式发展到今天。黄医生一再嘱咐，要通过我们，将他的感激传达出去，特别是：

“感谢瑞安集团主席罗康瑞先生多年来在运作经费上无私的支持与赞助，他是一位对社会很有承担感的企业家；感谢人大常委范徐丽泰女士长久以来的指导与鼓励！感谢全人发展中心执行总监谭宝玲女士带领她的团队，多年来所做的切实而有效的工作！”

仁医如明灯，驱走人类的黑暗与恐惧，带来光明与祥和。对于仁医，我们有着无限的敬慕，他们不仅施恩于病人，也施恩于整个社会。

谨以此文献给所有为人民心理健康而奔波的医生和工作者们！

有关“ICAN”各计划及其他详情，请浏览以下三个机构的网页：

1. 全人发展中心 ([www.ican.com.hk](http://www.ican.com.hk))
2. 全人教育基金 ([www.wpedu.org](http://www.wpedu.org))
3. 澳门全人教育促进会 ([www.wpedu.org.mo](http://www.wpedu.org.mo))

此外，大家也可以参考以下的报导及专刊：

1. 科技中国 2008 年 9 月号访问：医心度人
2. 大众科技报 2008 年 9 月 2 日第 1939 期采访：融合教育资源，打造和谐社会  
深港合作“ICAN”全人教育课程试点启动典礼  
(<http://www.stdaily.com/other/dzkj/2008/0902/11-1.htm>)
3. 大众科技报 2008 年 7 月 1 日第 1912 期访问：推广“ICAN 全人教育”，缔造和谐社会 (<http://www.stdaily.com/other/dzkj/2008/0701/11-1.htm>)
4. 澳门全人教育促进会特刊 (<http://www.wpedu.org/openceremony/>)
5. 香港“ICAN 学校”年刊，2005—06，2006—07，2007—08，2008—09 年度 ([http://www.wpedu.org/booklet\\_hk/](http://www.wpedu.org/booklet_hk/))
6. 澳门“ICAN 学校”年刊，2007—08，2008—09 年度 ([http://www.wpedu.org/booklet\\_mo/](http://www.wpedu.org/booklet_mo/))



澳门全人教育促进会理事长岑妙娟女士，与黄重光医生和学生摄于促进会的成立典礼上

### 黄重光医生

MB BS MD FRCPsych FHKCPsych FHKAM (Psychiatry)

香港大学内外全科医学士

香港中文大学医学博士

英国皇家精神科医学院荣誉院士

香港精神科医学院院士

香港医学专科学院院士

曾任香港中文大学精神科学系教授兼系主任

全人发展中心顾问团主席

全人教育基金主席

澳门全人教育促进会监事长