



妙手医心以济世 独辟蹊径不悬壶

——访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

人民政协网 www.rmzxb.com.cn

日期:2009-07-01 07:52

字体显示: 大 中 小

【查看评论】

刘建涛



《后汉书·方术列传·费长房传》记曰：“费长房者，汝南（河南上蔡西南）人，曾为市掾。市中有老翁卖药，悬一壶于肆头，及市罢，辄跳入壶中，市人莫之见……”。

医者仁心，以医技普济众生，世人称之，便有“悬壶济世”之说，其典故源于此。然而本文要讲到的这个医者，却不同于传统意义上的“悬壶济世”一说。

一、认识黄重光——生命之路的反思

四十多年前，一个七月的晚上，十三岁的少年黄重光拿着半数科目不及格的成绩单，忐忑不安地回到家中。如果把成绩单交给父亲，并且告诉他学校要求自己留级的消息，自己无疑要被打个半死。他不知道怎样去面对即将到来的这样一个夜晚。

然而这个晚上，父亲一反平时的严厉，竟然对他言辞恳切又温和地说道：“我希望你今晚好好想一想，你将来要怎样过你的一生？你将来想成为怎样的一个人？”

父亲一反常态和他给的两个问号，打开了黄重光心中指向未来的闸门，这个懵懂少年终于开始思考他的人生了——

“在那个晚上，我想了很多问题：我的人生漫无目的，难道我真的要浑浑噩噩地度过一生？我真的要成为一个没有用和失败的人吗？我的人生到底有什么意义？我以后要怎样过我的日子……”

“这是一个宁静的晚上，因为父亲没有打骂我，正因为如此，我惊奇地感觉到，他仿佛在我心里不断以这些问题唤醒我。”

他彻夜辗转思量，直至黎明时分，心里终于现出一线曙光。

“黄重光是谁？黄重光要成为谁？”这两个巨大的问号在这个十三岁少年的心中也逐渐清晰起来。

四十多年后，他以如下资历回答自己和已经故去的父亲：

他创立了以科学为本、价值为基础的I-CAN实践心理学模式，并在香港、澳门及国内积极推动提升成年人和学生“心理素质”的培训工作，致力于和谐社会的构建，因此获得中国公益事业发展大会授予的“中国文化教育业2007十大社会公益人物”、中国心理健康促进会授予的“中国百名心理学杰出成就奖”、中国国际专业科学家学会授予“中国百名专业贡献杰出人士金牛奖”等荣誉。

此外，中国国际权威专家协会更将其I-CAN实践心理学模式定为“中国医学研究领域定点研究示范单位”，而ICAN模式也获得中国国际专利与名牌博览会颁发“金奖”。

在过去三十多年里，黄医生积极训练医科学生和专科医生，并为专业和非专业人士主讲超过三千多个讲座及研讨会。黄医生经常接受政府部门及工商业机构邀请，主讲有关压力和危机处理、领袖和团队训练及有关沟通、辅导、纷争与磋商技巧的讲座和工作坊。此外，黄医生曾参与制作超过六百多个有关儿童、家庭和心理健康

康的电视节目，并曾在香港电台主讲“父母之道”专题连播的节目长达十二年。

在著作方面，黄医生在专业医学杂志刊登了六十多篇精神科医学研究报告及专业文章，并为家长和教育工作者撰写了多个系列书籍。包括“ICAN心想事成、精彩人生”、“ICAN全人教育”中学系列、“更美好的明天”系列、“成长路”系列、“成功父母自学教材”系列和“ICAN幼儿心理学故事丛书”。黄医生并联手资深专业全工，撰写了“ICAN全人教育”小学系列及“幸福单亲路”。而另一新著作《ICAN从心做起，活出100分人生！》亦将于2009年7月出版。

二、父爱如山——成长的收获与烦恼

黄重光出生于一个非常贫困的家庭。幼年时，由于家境贫寒，父母和他的四个兄弟姐妹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。然而贫寒的家境并没有让黄重光感到任何自卑，而是奋发进取，努力同人生抗争，终于走上属于自己的康庄大道。

父亲在他的生命里是个山一样的人物，对于他的人格和人生道路也影响最大。

父亲重情重义，是一个态度认真，斗志坚强的人，他一直坚持正确的人生价值，对自己和他人要求都很高，父亲的为人处世方式，让幼小的黄重光受到耳濡目染的影响，他也慢慢将这些作为自己的处世标准：正直、坚强、重情重义。

父亲童年时生长在国外，二战期间，他主动回国参加抗战，在战场上受过重伤，他的一生历经无数波折，但他从未对人生屈服。他的爱国心也对幼年的黄重光产生过巨大影响。

而另一方面，父亲的爱也让黄重光的童年蒙上一层阴影。父亲为人正直坚强，对家庭和子女极有爱心与责任感，同时也是一个严厉的父亲。他的教育方式简单，子女做得不好，就要接受惩罚。他说，“虽然父亲很爱我，但他教导我的方法却是打与骂，我整个童年就像是在最严厉的军训中度过！”这让幼年的黄重光心里埋下深深的阴影，直到黄重光医生自己也做了父亲，才把对父亲的矛盾感情化解。

“我自小体会最深刻的父母爱，也持续经历对父亲最深切的愤恨；我有很多快乐的欢笑，也有最难过的眼泪和哀伤。我心中有最实在的安全感，也有最强烈的恐惧，我的童年就是在这些极为强烈和矛盾的情绪中度过。”

正是这样的爱与矛盾的亲身体验，让他日后在做少年儿童心理研究方面，能够更深刻地理解父母在孩子成长过程中的巨大作用。现在，他的三个子女已长大成人，他们都是他与夫人最心爱的宝贝，黄医生说他从三个子女身上体会到了最深层的心理学。

三、钟情精神科——从医病到医心

1977年，黄重光毕业于香港大学医学院，在完成一年指定的见习医生训练后，于1978年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全是自愿的。而黄重光却是主动选择，在当时来说可算是很不寻常。不过黄重光这一决定并非盲目为之，他对于自己的个性和特长有着明确的认识，他清楚地知道自己是一个理性和感情并重的人，而童年的经历又使他对人的内心产生浓厚的兴趣，驱使他要成为精神科医生。

1982年，黄医生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院士荣誉，并以此在英国接受严格的儿童及青少年精神科顾问医生的训练，1984年，他在香港中文大学的教学医院设立了香港第一个儿童及青少年精神科部门。

黄医生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，这两个专科角度的融合，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，黄医生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。

1993年，黄重光晋升为精神科学系教授兼系主任。1997年，他决定离开这个大学教授和系主任的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病的儿童和成年人。

他在新作《ICAN从心做起，活出100分人生！》中写道：“我的童年经历和三十多年的精神科医生工作经验，让我很深刻地体会到精神科医生的工作，不只是医治个别有精神心理疾病的成年人和儿童，而是要协助社会上每一个人都活得更好，这就是我的理想和目标。”

在过去三十多年的工作里，从一名年轻精神科医生，直到实现上述高远并令人尊敬的目标，黄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，也是他人生的三个主要里程碑。

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，黄医生在教学医院设立了香港第一个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，在社会上普及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九年，也见到一定的成果，但此时，黄医生感觉到要影响整个社会，只以一个精神科部门的力量实在作用有限。因此决定成立一个独立的机构，使其能够更广泛和有效对社会发挥影响，这个机构就是“成长综合服务中心”。

第二次挑战：成立“成长综合服务中心”

在1993年，当时黄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。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。

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1996年把这个模式研究出来，接着的两、三年里，又根据ICAN模式编写和设计成年人和中小学的“ICAN全人教育”课程和培训。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模式至今已经超过十年，令人无比欣慰的是，数以万计的成年人和学生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。

四、黄重光的济世模式——什么是ICAN

很多人对健康和疾病有错误的了解，以为没有病即是健康。其实，人的全面健康包括身体健康和心理健康两个方面。这两个方面密切相关，互相依存。身体健康是心理健康的前提和基础，心理健康是身体健康的动力和保证。一个人只有具备心理健康的基本条件，才能保证人体的完整统一全面健康，才能维护身体功能的协调稳定，免除各种情绪压力。因此，我们说心理健康和身体健康，就仿如一个银币的两面，不可分割。

让我们看看世界卫生组织对心理健康的定义：简单而言，心理健康的人有良好的自尊，持守正确人生价值，思想乐观，情绪正面，行为自律积极，并能在工作 and 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1/4。同样是根据世界卫生组织发表的数据，最少1/4的人口是各种精神心理疾患的病患者。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，这些人虽然不算是病患者，但他们有不同程度的心理困扰和问题，影响他们在个人、家庭、工作和在社会上的表现和效能。更甚者，当他们遇到挫折、考验、诱惑等人生压力，不少会演变成精神心理疾患。

在全球一体化的形态下，国与国之间的各种竞争，例如经济、科技、军备等在所难免，但人的素质决定社会的今天和未来。而心理素质是人的素质的核心因素。所以提升心理素质也就是建构和谐社会及富强国家的关键所在。

正是基于此种理解，黄重光医生才从自己的研究和教学工作中抽身出来，以更大的关怀去关注整个社会的心理要求。这也是他向社会推广I-CAN的意义所在。

那么，什么是ICAN，它将给人以怎样的影响？

ICAN是黄重光医生十多年前根据精神科医学和心理学，多年的临床工作及培训医学、教育和工商界等专业所得经验而创立，是一个科学为本，价值为基础的实践心理学模式，目的是要协助大家发挥更大的心理力量，使人能够一生活得成功、进步和快乐。

成功：价值为本，增强韧力，战胜压力，达致成功；

进步：自我反思，自主醒觉，追求进步，不断增值；

快乐：爱国爱家，爱己爱人，和谐社会，快乐人生。

ICAN是由三个重点要诀组成要诀一:成功

根据心理治疗科学,心理是由“自我价值”、“认知”(或“观察”)、“情绪”和“行为”不断互动所组成,在ICAN实践心理学模式里,称之为“人格功能”。“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。“认知”(或“观察”,“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”是指我们的情绪状态和反应。“行为”是指我们在行为上的反应和适应。

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。有些人认为精神科医学和心理学应只重“科学”,不重“价值”,因为他们认为“价值”不是“科学”,这实在是个错误观念。从“人格功能”里,大家会见到“价值”影响“认知”,“情绪”和“行为”,也与这三方面的功能起了互动。一方面,“自我价值”决定我们怎样看自己和人生遭遇,也是影响我们的情绪状态和行为习惯的决定因素;另一方面,“认知”、“情绪”和“行为”也同样会影响我们的“自我价值”。结果“自我价值”构成“人格功能”的核心,而“认知”、“情绪”和“行为”是“人格功能”的外围,它们四方面不断互动,便构成人的心理运作。

成功的人能够发挥“人格功能”四方面的心理力量。他们有良好的自尊和持守正确人生价值,而良好的自尊和正确人生价值能使他们有效主宰自己的“认知”、“情绪”和“行为”。因此他们有能力战胜挫折、考验和诱惑,无论经历什么逆境,仍能屹立不倒,并有力量追求正确的人生目标。

要诀二:进步

根据动机心理学,最强的动机是发自内心的自主、醒觉和成就感,在ICAN模式里,这便是由自我反思、自我肯定、人生才能、不断成功所组成循环不息的“自我赋权”过程。通过这个过程,我们不断推动自己进步和增值。

要诀三:快乐

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“联系”别人,我们建立和维系良好人际关系;通过“赋权”别人,我们影响和改变别人。发挥“联系”与“赋权”的作用,就有力量“爱己爱人”,活出快乐人生。

以上三个要诀更是彼此不断互动,能够发挥正向“人格功能”力量的人,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”,而不断“进步”使他们更“成功”。他们也有力量与别人维系良好关系,因此得到“快乐”,而“快乐”给他们更大的动力,推动自己更“进步”和更“成功”。换言之,“成功”、“进步”、“快乐”产生正面循环不息的互动作用。

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,它们各自有独特的作用,ICAN汲取了它们的精髓,再通过三者不断互动而产生强大的正向连锁作用,从而发挥更有效提升心理素质的效能。

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目标是“治疗”,即治疗及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1/4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”的目的只是减少疾患的机会,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。

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1/4有精神心理疾患的人,也不只是预防那1/2处于“亚健康”精神状态的人变成病患者,而是强化整个社群。这样做,我们会收到全面而重要的效果。

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患者发挥改善,甚至是彻底治疗的作用;间接是透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”整体社群作为提升社会心理素质的策略,能够达致“强化”、“预防”、“治疗”一举三得的果效,也是最具成本效益的方法。

在黄医生的新作“ICAN从心做起,活出100分人生!”里,他以六位来自不同行业,曾经接受I-CAN课程培训

人士的体会，让读者了解心理素质的重要，以及怎样通过学习ICAN实践心理学模式提升心理素质、改变自己、改变别人。

全国人大常委会范徐丽泰女士为该书写序言时指出，她曾经亲自与受训的学员交流心得，学员积极的心态，灿烂的笑容，给她留下深刻印象。她觉得ICAN实践心理学模式能令大家生活过得更愉快，也使大家在面对逆境时发挥迎难而上的勇气，并有能力去团结身边的人，互相鼓励，互相扶持，共度难关。

ICAN正是这样一套模式，它不仅仅针对个别群体的心理健康问题，更加关注到整个社会群体的心理健康诉求。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。

ICAN是黄重光医生所创立，以科学为本，价值为基础的实践心理学模式。在他创立此模式至今的十多年里，他在香港、澳门及国内推动提升成年人和学生心理素质的培训工作，使数以万计的人的心理素质得以提升。

黄重光的人生一步步走来，从医治自己的心灵，再转而涉及周围的人，不单单局限于有疾患者，而是将他的心理学模式延伸至整个社群，这是一个医者博大的仁爱之心，也是一个医者独特的济世哲学。

“中国富强是我的心愿，也是每一个中国人的心愿。要中国富强，我们当然要从多方面努力，例如教育、科技、经济、医疗。在全球一体化，国与国不断互动、合作和竞争的大趋势下，我们要问，决定国家富强的最关键因素是什么？就是国民的素质。我们要从多方面提升国民的素质，包括道德标准、教育水平、社会承担、健康状况等。作为精神科医生，我相信提升国民的‘心理素质’是一个‘一箭双雕’的决定性方法。一方面，‘心理素质’高的人，心理健康、持守正确人生价值、和能待人、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尽忠职守、发挥高效能，从而建构和谐社会，富强国家。”

图片说明：

① 《ICAN从心做起，活出100分人生》是黄重光医生的最新著作，通过真人真事的实例，协助读者掌握ICAN模式，活出成功、进步、快乐的100分人生。全国人大常委会范徐丽泰女士为此书撰写序言。

② 深圳市教育系统领导与黄重光医生在深港合作的“ICAN全人教育”课程试点启动礼上签署备忘录。

③ 黄重光医生介绍他的ICAN实践心理学模式。

④ 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，并由黄重光医生致谢礼。

⑤ 全国人大常委会及全人教育基金赞助人范徐丽泰女士、全人教育基金董事及瑞安集团主席罗康瑞先生，与黄医生合照。

⑥ 黄重光医生的合家欢，三个宝贝子女都已长大成人。大儿子也是医生，二女儿是音乐治疗师，三女儿正在澳洲攻读兽医。

⑦ 董赵洪坤女士，黄重光医生，和全人发展中心董事及执行总监谭宝玲女士摄于一个数千人出席的典礼上。

⑧ 黄重光医生培训教师掌握“ICAN全人教育”的理念和教导方法。

⑨ 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”。

黄重光医生小传

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

香港医学专科学校院士

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

香港家庭议会委员

香港申诉专员公署专业顾问

香港携手扶弱基金咨询委员会委员

澳门全人教育促进会监事长





字体显示: 大 中 小 打 印 关闭窗口  【查看评论】

Copyright (C) 2004-2005 www.rmzxb.com.cn All Rights Reserved.
本网站所刊登的新闻、信息和各种专题专栏资料,
未经协议授权, 不得使用或转载。
主办单位: 人民政协报社 E-mail:master@rmzxb.com.cn 京ICP许可证060016号

