

元认知心理干预技术丛书

总主编 金洪源

心理健康与 潜能开发的元认知策略

——中小学生心理教育技术化操作与原理

魏晓旭 金洪源 编著

元认知心理干预技术丛书

总主编 金洪源

心理健康与 潜能开发的元认知策略

——中小学生心理教育技术化操作与原理

魏晓旭 金洪源 编著

辽宁科学技术出版社

· 沈 阳 ·

图书在版编目(CIP)数据

心理健康与潜能开发的元认知策略: 中小学生学习心理教育技术化操作与原理 / 魏晓旭, 金洪源编著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2015.12

ISBN 978-7-5381-9512-5

I. ①心… / II. ①魏… ②金… III. ①中小学生学习心理—健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第282736号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 北京市迪鑫印刷厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 185 mm × 260 mm

印 张: 16

字 数: 320千字

出版时间: 2015年12月第1版

印刷时间: 2015年12月第1次印刷

图书策划: 陈锡坤

责任编辑: 曹 阳

封面设计: 东承设计

版式设计: 图格设计

责任校对: 潘莉秋

书 号: ISBN 978-7-5381-9512-5

定 价: 48.00元

投稿热线: 024-23284372

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkj_cc@163.com

http://www.lnkj.com.cn

正在发生中的心理学高效技术化革命

——重读《论心理学发展的困境与出路》¹（代总序）

把元认知心理干预技术研发和应用说成是一场心理学高效技术化革命，至少目前还不是普遍公认的说法，但肯定是一个已经发生了的事实。

科学心理学诞生主要面临两大难题：一是心理学的科学性难题；二是心理学解决人类心理难题的高效化问题。两大难题互为存在条件，缺少任何一方，另一方便失去了意义。而科学心理学发展的现实却是，一百多年来，只解决了前者，没有解决好后者。

1879年，威廉·冯特（Wilhelm Wundt, 1832—1920）在德国莱比锡大学建立的世界第一个心理学实验室，被认为是解决了心理学研究方法科学化难题，标志着科学心理学的诞生。但是，从此至今的一百多年时间里，科学心理学一直没有解决其应用于解决人类问题的高效化问题，例如在人类迫切需要解决的抑郁症、神经症、学习障碍、个性等严重困扰人类社会的问题时，难以表现出高于医学和教师职业经验的显著效果优势，处于低效水平。长期以来，心理学家们一直就这个问题不断地高声呼吁心理学通过改革研究方法，以走出低效的困境。

学习过元认知干预技术的心理学专业工作者都知道，元认知干预技术恰恰解决了科学心理学面临的第二个难题。

一、解决百年难题，走出低效困境的出路在哪里？

我们谨以2002年台湾心理学家张春兴教授发表的《论心理学发展的困境与出路》一文为例。在文中作者严厉批评心理学的所谓科学化研究方法存在“削足适履”的致命局限，导致心理学长期成为一门低效学科的尴尬处境。他批评当今的心理学过度地机械套用物理学的实验研究方法，导致科学心理学只研究自己能研究的问题，不研究人类急需解决

1 2002年，台湾师范大学张春兴教授在《心理科学》（第25卷，第5期，P591-595）杂志发表了题为《论心理学发展的困境与出路》的文章，批评科学心理学仅仅局限于使用物理学实验研究方法只研究能够研究的心理现象和问题，不研究社会需要研究的心理现象和问题，导致了心理学长期低效性的局限。

的问题，因此使心理学沦为低效的学科。他大声疾呼：心理学要丢下“牛顿的幻想”，走使心理学能够解决实际问题的研究道路。张春兴先生的文章反映了大多数心理学家对心理学现状的焦虑和改革的期盼。那么，在长达一百多年时间里，心理学阵营中的人们为什么不早些摆脱这一尴尬境地，早些把心理学发展成像物理和化学等学科那样对人类社会具有重大贡献的高效学科呢？其实也不是没有人做过这样的尝试，问题在于心理学领域的专业人员一旦不用物理学实验的方法来包装自己的科学心理学研究的话，就立即变成了很像教育学的思辨、解释，很像思想政治教育的劝说、开导的研究。假如真若如此，心理学研究便难免失去自己的存在价值和立足之地，而且仍然不能够摆脱低效学科的命运。

心理学要走出低效学科的困境，解决研究方法的“削足适履”问题仅仅是问题的一个方面，根本出路在于要找到一种即使不使用物理学方法包装自己也能立足的研究对象和问题领域——深入、有效地研究人类潜意识心理过程。正如当年弗洛伊德所直觉推断的那样，人类的绝大多数心理活动是被潜意识所控制的心理过程，假如心理学从理论上成功地进入了人类的潜意识心理领域，人类的绝大多数司空见惯的“想学学不进，想做做不到，想放放不下”的学习障碍与潜能问题、个性改变问题、抑郁症、神经症问题……便可以变成人类容易解决和自主驾驭的心理过程。那时的人类便成了自己心理的主人，成为“想学能学进，想做能做到，想放能放下”的潜意识主人。人类的心理智慧潜能开发、心理健康、个性优秀……几乎所有的难题都变得容易解决。这时候的心理学，便可以大胆地放下或拿起物理学研究方法，高效地解决人类的潜意识心理问题，使绝大多数人变得心想事成。

有人会说：潜意识，不是弗洛伊德已经解决了吗？

没有，弗洛伊德提出了潜意识问题，但是他确实没有解决什么是潜意识和如何解决潜意识的问题。他错误地解释了潜意识的概念，因此他表面上好像是真的知道了潜意识究竟是什么，但一到解决问题的实践中，他提出的方法全是严重低效，甚至是无效的。这说明他还并不知道潜意识究竟是怎么回事。因此我们也还要就弗洛伊德的精神分析心理学的低效再补充上一句——他的潜意识心理学原理是唯心主义的猜测，根本算不上科学心理学。人类需要的是科学的暨高效解决问题的潜意识心理学。

我们之所以敢于如此大胆地对经典的科学心理学、精神分析心理学进行评论，是因为元认知心理干预技术成功地解决了心理学的第二个难题，实现了科学心理学的高效技术化革命！

二、心理学高效技术化革命发生前的 22 年历程 ——用条件性情绪反射解释潜意识心理机制的研究

1985 年 11 月，吉林大学车文博教授在给辽宁师范大学教育心理学助教研究班授课时

说：“潜意识的本质是一种条件反射。”这是车文博教授在运用辩证唯物主义反映论心理观解释潜意识的一次大胆推论。如果这一推论被科学研究所证实，那么，心理学的高效化革命就找到了一条道路！

1987年4月，在辽宁省铁岭市教育科学研究所，研究组提出的理论假设是：

弗洛伊德提出的潜意识心理过程是客观存在的，但其不可能是因为遗传而来的，只能是通过后天条件反射的形成而形成的。这就是哲学在科学研究中的导向功能。沿着这一思路推导下去，便是自觉地揭示潜意识心理形成的后天学习机制的研究。此研究一旦成功，许多困扰人类的潜意识心理问题，例如“想学学不进、想做做不到、想放放不下”；“心不由己”、“情不自禁”、“难以自控”等心理障碍、天才与个性心理现象，都可能会变得容易调控和改变，人类的心理治疗、教育、修养或修炼等过程都变得空前高效。

这项研究是以个案调查为主要研究形式的，得到了当时铁岭市六县三区的二百多所中学的校领导和骨干教师们的大力支持。研究是以第一线校长、教师们主动提供案例，研究者对当事人进行深层访谈事情的详细真相，分析当事人的心理活动过程为基本研究过程。截至1989年10月，正值辽宁省心理学会召开第四次会员代表大会暨第六次学术年会召开之际，该研究共完成了187例个案的调查分析，以《潜意识条件性情绪反射效应的形成原因及其规律——187例个案研究》为题的报告在大会上宣读并获奖。1992年该研究在《心理学探新》发表²。

1996年12月，笔者因为一次偶然的机，治愈了大学生谢华（化名）的抑郁症³。

1998年3月至7月，笔者进驻鞍山师范学院附属育华中学完成了《中学生心理障碍性厌学行为形成的机制与治疗——育华中学心理咨询室53例临床治疗实验研究》⁴。后来，此项研究转化为辽宁省教育科学规划研究项目——《培养中学心理咨询员的实验研究》，鞍山师范学院数学、物理、中文、政治、历史等专业的23名本科大学生运用高效心理学高效治愈学习障碍、抑郁症的成果，获得辽宁省心理学会奖励。从此以后，辽宁省鞍山师范学院和辽宁师范大学便有了大批的本科大学生、研究生们能够运用心理学高效、彻底地解决全国最著名专科医院和专门研究机构解决不了的学习障碍和抑郁症、神经症等问题的现象。而美国，直到今天还没能科学、高效地解释和解决学习障碍问题，还在把学生的学习障碍解释为“中枢神经系统功能失调”，而一筹莫展。

2002年7月，元认知心理干预技术被引进辽宁师范大学作为培养应用心理学研究生的两门课程——一门称作《学习障碍诊断与辅导技术》⁵；另一门课程称作《学科学习困难

2 金洪源《潜意识条件性情绪反射效应的形成原因及其规律——187例个案研究》，《心理学探新》，1992年第2期，P37-39。

3 金洪源《认知学习技术运用于学生抑郁症治疗的效果与理论基础》，《鞍山师范学院学报》，1997年第1期，P64-67。

4 金洪源《中学生心理障碍性厌学行为形成的机制与治疗——育华中学心理咨询室53例临床治疗实验研究》，《鞍山师范学院学报》，1998年第3期，P56-62。

5 金洪源《学习障碍诊断与辅导》，上海教育出版社，2005年1月。

诊断与辅导技术》⁶。

2007年4月，当元认知心理干预技术在辽宁师范大学心理咨询中心被研究生们应用了近3年的时候，辽宁师范大学教育学院和辽宁师范大学心理咨询中心制订了《辽宁师范大学心理咨询中心临床治愈心理障碍技术成果评估标准（试行）》，规定凡是辽宁师范大学应用心理学硕士研究生彻底治愈县、市级以上医院未能治愈的抑郁症、神经症等严重心理障碍，跟踪半年未复发者，发给A级技术成果奖励证书；患者症状消除、心理功能和社会功能完全恢复，未经历复发考验者，发给B级技术成果奖励证书。自2006年9月至2007年9月的这一学年里，15名元认知干预技术方向硕士研究生中共有95人次获得A级技术成果奖。

从1985年到2007年这20多年里，主要的可证明新一代高效心理学诞生的标志性事件很多，只能粗线条地描述一下。其目的在于使读者知道高效心理学诞生前20多年的一个大致的发展轮廓。

三、高效化、技术化科学心理学大显神威的8年 ——新技术解决中国社会难题的每年一个典型事例

在人类科学发展史上，有一台蒸汽机的运行成功，便宣告了蒸汽机革命的开始，便预示着火车、铁路、发电以及轮船航海的工业化时代的到来。而能够证明中国已经发生了心理学高效技术化革命的“一叶知秋”的事实是举不胜举的。自2007年元认知心理干预技术通过专家评审并正式命名为“元认知干预技术”至今已经8年多了，就以这8年多时间里发生的，有据可查的，部分典型事件为例就足够了，就足以说明在中国已经发生了心理学高效技术化革命！

（一）辽宁师范大学3名研究生报告治疗效果让世界顶尖专家叹服

2008年10月，第五届世界心理治疗大会在北京举行。在元认知心理干预技术专场报告会会场，中国辽宁师范大学、中国首都师范大学、美国迈阿密大学的两国三校代表登台，分别从不同角度报告元认知心理干预技术应用于抑郁症、神经症诊断治疗的方法与效果。辽宁师范大学硕士研究生王小楠、丁晓茜、刘宇艳三名同学分别报告了她们运用元认知干预技术在两星期内彻底治愈抑郁症、强迫症和癔症瘫痪的技术实施过程及其取得的效果。美国迈阿密大学王爱民教授和中国首都师范大学刘兴华副教授报告了他们对辽宁师范大学研究生们的临床心理诊断治疗活动及其效果的考察和跟踪研究情况。美国波士顿大学焦虑障碍治疗研究中心主任、世界著名临床心理学家大卫·巴洛（David Barlow）听了3名研究生同学的报告后非常激动。他告诉我们说：他们在美国治疗强迫症的典型时间是72天，并且是配合药物，并且其中的多数患者康复后还会再度复发。中国辽宁师范大学研究生们

6 金洪源《学科学习困难诊断与辅导》，上海教育出版社，2004年10月。

治疗神经症的效率之高，时间之短，防复发措施之有效，令他们赞叹不已。

（二）前所未有的心理学技术组驻校为高三考生服务

2009年12月，辽宁师范大学心理学硕士研究生马立丽、魏晓旭到武昌起义打响第一枪的革命圣地武汉，打响了心理学技术驻校服务的“第一枪”。她们应武汉市青山区教育局和钢城十六中学邀请，进驻武汉钢城十六中学工作3个星期，为该校高三考生提供开发高考复习潜能的心理技术辅导和向该校教师传授元认知心理干预技术学习、掌握与临床应用技能。从此以后，在我国大地上，准确地说是在世界心理学领域里，有了一项前所未有的心理学临床技术人员短期进驻学校提供技术服务的市场化项目。心理学变成了开发高三考生学习潜能、修正学生个性、培训高效心理干预技术型教师的高效工具。在随后的几年时间里，驻校心理干预技术服务工作组先后进驻了湖北武汉、广东深圳、广西百色、重庆渝中、安徽亳州、辽宁大连、河北张家口以及山东省的济南、潍坊、滨州、聊城等十多个省市高级中学。

高三考生从来就是绝不允许心理学靠近的群体，现在却偏偏要在高考冲刺的关键时刻交予驻校心理学专业工作者进行技术干预，毫无疑问，这些研究生们的手上有了为广大师生迫切需要的高效心理干预技术。2014年11月23日，《中小学心理健康教育》和（中国）大连元认知心理干预技术研究所联合在北京师范大学继续教育学院礼堂举行的“元认知心理干预技术年会暨《中小学心理健康教育》理事会（2014）年会”上，来自武汉市青山区教育局的原武汉钢城十六中学副校长、现任教育局教育科研室主任的孙丹做了题为《享受被需要、被信任的幸福——运用元认知干预技术帮助学生和老师》的专门报告。在报告中，她回忆了2009年12月她通过给进驻钢城十六中学的辽宁师范大学硕士研究生马立丽、魏晓旭当临床助手，学会了元认知干预技术临床操作。后来她用此技术高效、成功地解决学生、教师、朋友、亲人的种种心理健康、学习潜能开发等人生难题，切身感受到无论是一名教师，还是一名干部，如果能够以精湛的高效心理干预技术帮助急迫需要帮助的人摆脱人生困境，这种被需要是何等的快乐、何等的幸福！

（三）研究生毕业零资金创业成立心理技术服务企业健康发展

2010年6月，辽宁师范大学应届元认知干预技术方向硕士研究生马立丽、魏晓旭、王亮同学在毕业之际自主创业成立高效技术型心理咨询服务机构获得成功。他们在完全没有政府、媒体、投资背景的前提下，既没有市场经验也未配备市场营销人员；既不用父母一分钱，也谢绝了国内外热心人士的资金捐赠，完全用自己进驻学校技术服务赚到的酬金，在大连悄悄地创办了大连元认知心理干预技术研究所暨大连元认知心理咨询有限公司。

研究所统筹兼顾，全面开展临床心理干预技术门诊服务，进驻学校为学生提供技术服务的同时兼顾为学校培养心理干预型师资、为社会培养高质量临床心理技术人员等业务，使机构从业务、人员到硬件条件，都迅速地增长，并赢得全国社会各界的高度认可与积极

合作。2014年，民进中央主管的我国重点期刊《中小学心理健康教育》举办“心理健康教育实效化促进教育改革深化”主题年会，并特聘大连元认知干预技术研究所为副理事长单位。

最近三年多，社会各界对于心理健康、心身康复、个性修正、潜能开发、学校教育、家庭教育、职场素质、临床技术培训等方面的技术服务需求日益增加，全国各地前来求助者预约等待时间平均在两到三个月。

心理学服务业内人士都知道，像这样的机构目前无论是在全国各地，还是在心理学暨心理学技术服务业发达的国家或地区，都是前所未有的。这说明我国的心理学高效技术化革命成果已经从容、自然地扎根在本国大地，扎根于人民心中并茁壮成长。

（四）颠覆传统心理咨询低效模式，推动心理咨询业高效技术化革命

2011年10月，中华人民共和国科学技术部主管期刊《海峡科技与产业》刊载了题为《元认知干预技术应用与心理咨询业技术化革命》的署名文章⁷，以（中国）大连元认知心理干预技术研究所创业一年实践的事实为依据，充分肯定和高度赞扬了运用元认知干预技术开展技术化心理咨询的全新高效化服务模式及其所具有的行业革命意义。

时隔3年以后，2014年11月的《中小学心理健康教育》第21期以首篇位置刊载了题为《心理咨询师的执业困境、出路与新机遇》的文章⁸。该文作者系辽宁省对外经贸学院心理教育中心主任王云峰教授，她在11月23日举行的“元认知心理干预技术年会暨《中小学心理健康教育》理事会（2014）年会”上宣读该篇论文时激动地说：“全国真正站稳脚的社会心理咨询机构不多，那些站稳脚的心理咨询机构中，不靠政府、媒体和财团暗中支持，不靠心理学培训，不靠卖心理咨询器材，不靠心理学量表赚钱养活机构，百分之百地靠心理咨询技术人员对来访者提供有效技术服务而生存的机构，据我所知，目前唯有大连元认知心理干预技术研究所一家。而且大连元认知心理干预技术研究所并不仅仅是站稳了脚，还有了较大的发展。四年来，他们从工作场所、专业人员数量到来访者数量都有了成倍或几倍的增长。”

她还明确地忠告那些创建心理咨询机构的同仁们：要使你的机构获得像大连元认知心理干预技术研究所一样的生命力，就要清除现有心理咨询中的教唆孩子反对父母、反对老师、反对学校和反对中国教育的严重错误思想倾向和有害思想观念；并鼓励大家要向大连元认知心理干预技术研究所一样立足民族优秀传统文化和高效技术，积极配合学生家长，配合学校和老师，实现心理咨询机构、家庭教育、学校教育整体化的心理学市场服务模式。

就在2014年《中小学心理健康教育》第21、22期中，还同时刊载了大连元认知心理干预技术研究所马立丽、魏晓旭、孙伟介绍高效技术化心理咨询治疗服务的操作性文章；

7 王成《元认知干预技术应用与心理咨询业技术化革命》，《海峡科技与产业》，2011年第10期，P70-72。

8 王云峰《心理咨询师的执业困境、出路与新机遇》，《中小学心理健康教育》，2014年第21期，P4-6。

还同期刊载了大连元认知心理干预技术研究所培养的12名骨干中小学教师应用元认知干预技术的研究文章。

（五）使抑郁症、神经症患者从治愈到优秀再到天才的技术

2012年5月,《大连晚报》记者张晓帆发表了题为《天津女教师曾深陷抑郁泥淖,辽师大心理学教授帮助其恢复正常·微博帮忙开启又一段拯救之旅》的长篇报道⁹。文中描述的原天津南开大学附中女教师刘野于2006年患重度抑郁,在北京、天津两地多家最好的医院久治不愈,陷入绝望,多次自杀。被辽宁师范大学的一名二年级研究生用元认知干预技术彻底治愈后,刘野以亲身经历、经验和自己在治疗中掌握的元认知干预技术,在网上有效帮助上百名抑郁症患者的事迹。随后她的事迹被《天津日报》、《现代女报》、《妇女生活》、《环球时讯》(英文版)等10余家媒体报道。在2013年《天津日报》等媒体的连续报道中,还报道了刘野老师如何成长为优秀教师、心理学临床专家型教师,在本校有效开展心理健康教育的事迹。到了2014年,第8期《中小学心理健康教育》用封面、封二图片介绍马立丽等撰写的《天才和抑郁都是各种因素在潜意识中的增强循环——刘野从抑郁症患者到天才幸福型教师过程探秘》等系列文章中¹⁰,从多侧面详细揭示了刘野从抑郁症治愈者到元认知干预技术型教师、天才型教师的成长道路和规律。2014年11月22日,刘野在北京师范大学举行的《中小学心理健康教育》年会上,又报告了她《从抑郁症患者到心理干预技术型教师的成长历程——用心理技术重塑潜意识,开启健康、幸福人生之路》,并发表于《中小学心理健康教育》¹¹。

（六）课业减负、个性优化与学习潜能开发的整体高效技术化解决

2013年5月,辽宁师范大学进驻大连市经济技术开发区第十中学实验研究组接到第七届中国心理学家大会筹备组邀请,为大会介绍大连经济技术开发区第十中学实效化、技术化、科学化开展学校心理健康教育活动,运用元认知心理干预技术对全体学生进行“心理教育硬化德育优化智育的教育改革”的深层教育改革经验¹²。在第七届中国心理学家大会正式开会介绍大连开发区第十中学经验前夕,又接到《心理技术与应用》杂志编辑部同样内容的邀稿,并在该刊以首篇位置发表了题为《根本减负、强国富民的元认知心理教育与元认知干预技术》的长篇文章¹³。一会一刊一篇8000字长文,说的是同一件事:我国中小学生的课业减负问题——为什么要减负?本质上是要解决我国中小學生因为课业负担过

9 张晓帆《天津女教师曾深陷抑郁泥淖,辽师大心理学教授帮助其恢复正常·微博帮忙开启又一段拯救之旅》,《大连晚报》2012年5月16日,A8版。

10 马立丽《天才和抑郁都是各种因素在潜意识中的增强循环——刘野从抑郁症患者到天才幸福型教师过程探秘》,《中小学心理健康教育》2014年第8期,P25-26。

11 刘野《从抑郁症患者到心理干预技术型教师的成长历程——用心理技术重塑潜意识,开启健康、幸福人生之路》,《中小学心理健康教育》,2014年21期第43-45页。

12 何竟轩《学校心理健康教育技术化之路——大连开发区第十高级中学心理教育硬化德育优化智育的教育改革》,《中国教育报》2011年10月31日(第8079号,第7版)。

13 金洪源《根本减负、强国富民的元认知心理教育与元认知干预技术》,《心理技术与应用》2013年6月第2期,P3-7。

重损害青少年儿童身心健康和因为课业负担过重妨碍青少年儿童个性发展问题。多少年来，我国各级政府教育行政部门从行政管控校长、教师职业行为和限制学生的课后作业量等方面入手解决减负问题效果很有限，且青少年学生心理健康与个性发展两大问题不仅没有根本改善，甚至日益不如从前。

在大连经济技术开发区第十中学发生的教育改革的事实则是：无论是学生课业减负问题、学生的心理健康问题、学生的个性发展问题，还是家长和学生们关心的学生学习积极性、学业成绩问题，全部随着学生的潜意识心理的高效、成功地科学技术化干预，作为“心理教育”一个问题被彻底地、根本性地全部解决。从理论上、研究成果的角度说，有一会一刊一文和一所实验学校成功经验为证；从政府认可的角度说，有省、市教育行政部门为第十中学颁发的“心理教育特色学校”的称号牌匾和文件为证；从实践的角度说，有大连经济技术开发区第十中学连续五年的高考成绩变化和学生的个性面貌为证。

大连经济技术开发区第十中学原来是一所连续十年高考升入一批录取本科院校人数在0~2名水平之间波动的高中。2011年1月，该校领导带领6名高三班主任参加大连市教育学院举办的元认知干预技术培训班；3月，邀请辽宁师范大学3名元认知心理干预技术方向硕士研究生进驻学校，在辅导学生的同时培养本校教师掌握元认知干预技术。这一年，在全市“摸底”考试预测当年考入一本大学的学生人数为零的情况下，实际考入一本大学的学生人数上升为7人；升入第二批录取本科大学的学生人数从66名升到94人。2012年，继续邀请元认知干预技术研究生驻校，考入一本大学的学生为17人；考入二本大学的学生为137人；2013年，元认知干预技术组继续驻校，考入一本大学的学生人数升为27人；考入二本大学的学生人数为157人，同时该校历史性地出现两名高考成绩突破600分的学生，成绩分别为609分和611分。

2014年，因为经济技术开发区与金州区合并成立金州新区，导致原经济技术开发区教师工资大幅下调至数千元，出现了教师队伍和领导人事大动荡的情况下，进一步导致高三尖子考生外流和元认知干预技术组取消驻校计划等一系列事件。这一年，第十中学完全凭本校教师自己的努力，创造了考上一本大学的学生人数为20人、过600分学生1人的好成绩；2015年仍然在无元认知干预技术组驻校的情况下，完全凭本校教师努力，取得考入一本大学学生人数为22人、过600分1人的好成绩。

5年时间，第十中学一跃成为升入一本院校学生稳定在20~22人水平的学校。这一成绩是怎么提上来的呢？答案就藏在2011年《中国教育报》发表的文章中：《学校心理健康教育技术化之路——大连开发区第十高级中学心理教育硬化德育优化智育的教育改革》。这个题目告诉我们的是：他们高效技术化地彻底解决了学生们的心理健康问题；个性真正健康起来的学生也便实现了“硬化德育”；真正的“硬化德育”必带来“优化智育”的硕果。连续五年的高考成绩变化是建立在学生心理健康、个性优秀和学习潜能充分开发的基石之上的。做到了这一点，也就从根本上解决了减负的问题。

（七）走出了心理健康教育技术化、实效化促进教育改革深化道路

2014年8月，我国民进中央主管的中小学心理健康教育第一期刊——《中小学心理健康教育》负责人找到（中国）大连元认知干预技术研究所负责人，就全国各地普遍存在的学校心理健康教育不务实，不解决问题，越来越向形式化、游戏化、娱乐化发展，引起许多校长不满的问题，进行了深入研究，共商对策。于2014年11月22—23日，两机构共同在北京师范大学继续教育学院礼堂举行了“元认知心理干预技术年会暨《中小学心理健康教育》理事会（2014）年会”。在年会上共有12位大会发言者和两个工作坊，全面展示了全国各地十几家运用元认知心理干预技术开展实效化心理健康教育，促进当地教育改革的先进经验和实验研究成果。

大会至少明白无误地告诉人们6件大事：

第一，我国元认知心理干预技术成功地、彻底地解决了学习障碍的诊断和高效治疗问题，而美国目前尚未找到有效解释和解决学习障碍的理论和方法，还停留在学习障碍是“中枢神经系统功能失调”的错误而低效理论水平。

第二，我国元认知心理干预技术已经能够成功地、高效地技术化改变学生、心理障碍患者、企业和事业机构员工们的心理健康与个性问题，推翻了发达国家定论的所谓个性“像斑马身上和条纹一样不容易改变”的错误结论。

第三，元认知心理干预技术从潜意识角度解决抑郁症、神经症是高效且愈后不容易再复发的，并且患者被治愈后容易变得优秀起来。

第四，元认知心理干预技术的临床应用实践，充分证明了美国人本主义教育改革是导致美国走向衰落的错误改革；这个改革之风刮进中国，也已经对中国教育造成了严重伤害。

第五，元认知心理干预技术证明了中华民族优秀传统文化在我国青少年个性教育、心理健康教育和心理治疗中的关键而必要的积极作用。

第六，解释并证明了天才学生、天才教师形成的心理干预技术路线及其理论基础。

（八）上海“8·20”演讲：《找回迷失的教育初衷——心理科学的新发现》

2015年8月20日，第三届中国民办教育节在上海国际会议中心隆重开幕。来自全国各地2000位民办学校校长会聚一堂，共商教育改革大计。在主题演讲活动中，本人以辽宁师范大学、北京鑫源泉教育科技有限公司和“中国元认知心理干预技术研究所”¹⁴代表的身份，进行了题为《找回迷失的教育初衷——心理科学的新发现》的大会演讲。指出：由于美国错误地把学生的学习障碍解释为“中枢神经系统功能失调”，美国中小学生的学习障碍便成了不治之症。因此把美国学生受学习障碍“煎熬”的原因归于教师对学生的

14 大连元认知心理干预技术研究所初创时有海外机构参加合作，故在香港注册为“中国元认知心理干预技术研究所”。精神卫生法实施后，国外合作研究抑郁症、神经症治疗专家撤出，更名为“（中国）大连元认知心理干预技术研究所”。

“社会压抑”，于是掀起了人本主义教育改革运动，结果导致了美国青少年被所谓的“满足需要”教育理念惯坏，养成追求个人快乐、无责任感、无上进心、自我中心和反对社会的人格倾向，最终导致45年后今天的美国衰落。人本主义教育改革传到中国，并没有解决青少年心理健康和个性问题，反倒使心理健康和个性问题变得日益严重。元认知心理干预技术在高效解决这些问题的时候，强烈呼吁学校教育改革、学生心理教育、全民心理咨询，要立足于中华民族优秀传统文化及其价值理念。

在教育节活动闭幕后，网上开展选举“8·20”第三届中国民办教育节活动中“你最喜欢的嘉宾”的活动时，《找回迷失的教育初衷——心理科学的新发现》演讲者获得“你最喜爱的嘉宾”网友投票第一名。

在我国近15年和美国近45年教育改革迷失初衷之后的今天，只有经过了高效技术化改革之后的心理学，才有这种技术落地、立竿见影地找回迷失教育改革初衷的功能。

如何找回迷失的教育改革初衷？早在2014年11月，河北省张家口市涿鹿县教育科技局郝经伦局长在《中小学心理健康教育》上发表的文章《引进元认知干预技术在科学技术层面改革教育——河北省张家口市涿鹿县学校心理健康教育实效化的实践与思考》中¹⁵，较为详细地阐述了引进元认知干预技术后，教师们从科学技术层面看到学生的许多严重的个性问题形成于美国人本主义教育改革思潮的影响和民族优秀传统文化理念的丢失。通过运用元认知干预技术对潜意识心理层面的技术干预，将丢失的民族传统文化中的积极理念、思想和行为再度输入学生大脑，重塑青少年的健康、积极、向上、负责、不怕困难个性，可以把损失降到最小；自觉坚持数年，有望完全回归。同时，教师、家长掌握了学生学习障碍和个性敏感等问题形成于课业压力过重、教师方法不当、家庭教育方法不当等原因导致的潜意识焦虑情绪反射规律，也可以技术化高效解决，不再需要进行所谓的人本主义教育改革。

四、元认知心理干预技术普及的道路会有多长？

——西方医学走出低效困境的关键历程与启示

2006年4月，在北京中国心理网举办的第二期元认知心理干预技术培训班上，原北京大学心理系教授、时任北京吉利大学心理学院副院长的张伯源教授闻讯赶来看望元认知干预技术研究组成员。那一天，张伯源教授显然有些激动，也有些感慨，千叮咛万嘱咐对我们说：“一个强迫症、一个学习障碍，是连美国人都没法儿解决好的问题，你们解决了，这太好了！”“这项成果完全被学术界承认，会是很麻烦，可能需要几十年，甚至上百年。可以先培养人才，让大家先掌握和应用。大家都知道这个技术了，都用好了，历史就这么

15 郝经伦《引进元认知干预技术在科学技术层面改革教育——河北省张家口市涿鹿县学校心理健康教育实效化的实践与思考》，《中小学心理健康教育》2011年22期，P43-45。

样了……”

张伯源教授当时说的这些话，我们并不完全理解，是在后来的元认知心理干预技术应用研究和推广实践中，才慢慢体验和理解其中的深刻含义。在我国现有的政治、经济、文化、学术、教育以及心理学社会服务行业等因素背景下，元认知心理干预技术会不会得到健康发展、应用普及，还是一件不可测的事情。除非我们自己具有红军上井冈山闹革命的那种精神和智慧，选择好战略方向、目标和发展路线，规避好各种危险和风险，充分利用好各种因素，才可能将一项利国利民的高效新技术永远地扎根在中国大地上。出现这种现象和形势的原因，有些是中国国情问题，有些是人类的普遍潜意识心理问题，有些是元认知心理干预技术教研组自身的个性和社会智慧局限问题。

这些道理和其中的奥妙，早十年前我本人也是根本不懂的，是根本想不到的，想必广大读者就更加难以理解和懂得了。在这里谈一谈这个问题，至少对年轻一代学子未来的成长是有意义的。

在这里，要讲的不是这件事，而是要讲这类事背后的某种规律。

那么，就以西方医学当年是如何走出低效的曲折历程为例，阐述像医学、心理学这类学科走出低效过程中要面对的某种效应及其规律，更容易为人们理解。

西方医学原来是一门很低效的学科，甚至远远赶不上中医。西方医学走出低效困境，登上辉煌的高效科学技术殿堂是从传染病学诞生后才开始的。在传染病学未诞生以前，西方的医生们不知道人为什么会得产褥热、阑尾炎、肺结核、外科手术伤口化脓等疾病。因此，患这些病的人们无论是治疗还是不治疗，都会有许多人不能活下来。

在19世纪的欧洲，有许多著名大医院里妇产科产房流行产褥热，竟导致高达30%的产妇死亡。后来，匈牙利产科医师塞麦尔维斯（Ignaz Philipp Semmelweis, 1818—1865）发现，只要在医生进行妇科检查和手术前用氯溶液洗手就可以解决问题。他在维也纳一家产科诊所做了试验，产妇死亡率从18%下降到了不到1%。然而他的发现没有被学术界接受，还被医院开除。他收集大量证据出了一本书，寄给欧洲主要的医学会和产科医生，也无济于事。十几年间，塞麦尔维斯不停地奔走呼吁，发表一封又一封公开信，却没能改变现实。人们认为他精神错乱，1865年他被朋友骗进了疯人院。朋友们溜走后，他被强行监禁起来，用拘束衣困住，投进一间黑屋，两星期后死去。

就在塞麦尔维斯死去的这一年（1865年），英国外科医师、外科消毒法的创始人约瑟夫·李斯特（Joseph Lister, 1827—1912）从杂志上读到了法国科学家巴斯德（Louis Pasteur）发表的两篇论文，一篇是叙述空气中的微生物与生命自然生成的关系；另一篇是说明蛋白质的腐化现象。此时李斯特顿然明白了，手术伤口发炎化脓是由于外界微生物进入伤口所致。这些病人是死于微生物的感染，而不是命中注定的。1867年，李斯特将石碳酸消毒措施降低手术后死亡率的结果写成论文，发表在医学杂志上。那时候医生并没有消毒杀菌概念，加之有些医生试用石碳酸使用不当，未获得预期的成果。因此李斯特的

研究结果遭到怀疑甚至是严厉地攻击。有的权威专家还撰文指控李斯特的做法是非职业性的。1874年，李斯特把他的研究报告寄给巴斯德，法兰西科学院巴斯德等都持冷漠态度。事实上，李斯特终生都在面对同行的怀疑和冷漠，他坚持到1893年从金氏学院退休（66岁），坚持了28年。在1892年，也就是李斯特退休的前一年，他应邀出席了巴斯德七十大生日庆典，受到巴斯德的肯定和赞誉。1912年在英国的瓦尔摩，他正准备欢度八十五大寿时溘然长逝。有人说其实“直到李斯特享尽天年之时，他的灭菌原理在医学界才被普遍接受”。

一说到西方医学的高效性，人们都会自然想到英国科学家弗莱明发现青霉素；德国药学家杜马克发现磺胺。如果这两位科学家的大脑中没有李斯特的疾病产生于细菌病毒传染人体的传染病学理论，而是认为生死在天的话，那么，人类永远都不可能青霉素和磺胺的诞生，西方医学至今还是一门低效的学科。

在这里我们能够总结的规律仅仅是：非权威专业人员研发的非产品性创新成果的认可和普及，将是一个相当漫长的历史过程。所谓“是金子总会发光的”法则，在特定条件下也是成立的，广义地说，地球上的绝大多数金子是埋藏在大地之下的。无论是不为人知的某块黄金，还是不为人知的某项有价值的创新成果，还是做出巨大贡献却并不为人知的无名英雄……被默默无闻地永远长埋地下，这是古今中外普遍存在的现象。

元认知心理干预技术从形成、实验、应用到推广，有幸得到鞍山师范学院、辽宁师范大学的领导、学术前辈、同仁们的热情支持和帮助。同时还要深深地感谢国内心理学界、教育界、商界的前辈、专家和朋友们和美国迈阿密大学专家的热心指导和帮助！也要深深地感谢元认知心理干预技术研究生团队成员们的努力奋斗及其贡献！

还有，大连元认知心理干预技术研究所全体成员们的忠诚与执着、坚持与努力、智慧与刻苦，推动了元认知心理干预技术事业的蓬勃发展！有了他们，我们共同的梦想一定会实现！

金洪源

2015年10月22日

QIANYAN

前 言

2014年8月4日，北京。

民进中央主管期刊《中小学心理健康教育》杂志社的领导与本人深入研讨当前中小学生学习心理健康教育的严峻形势：

第一，当前中小学生学习心理问题层出不穷，心理健康问题令人担忧的现状。

第二，教育部门多次下发文件，敦促全国各级教育行政部门和中小学开展心理健康教育。

第三，广大校长、老师、家长殷切企盼能找到一种能真正地、科学地、高效地解决困扰大学生心理健康“硬”问题的心理学技术。

第四，鉴于元认知心理干预技术近年来进驻学校开展高效个案心理诊断和技术干预服务的效果和在中学校开展元认知心理干预技术教育培训课程取得的成绩，《中小学心理健康教育》杂志社领导希望与元认知心理干预技术研究团队携手合作，共同发起学校心理健康教育实效化、技术化、科学化的活动。

2014年11月22—23日，《中小学心理健康教育》杂志社与元认知心理干预技术专业委员会携手在北京师范大学举行了主题为“学校心理健康教育实效化、促进教育改革深化”的“元认知心理干预技术年会暨《中小学心理健康教育》理事会（2014）年会”。

元认知心理健康教育高效技术化的来历与背景

自1996年元认知心理干预技术高效治愈第一位抑郁症患者以来，该技术研究组成员研究方向和主要精力用于和美国迈阿密大学的抑郁症、神经症和精神分裂症治疗合作研究。在辽宁师范大学、大连工业大学、辽宁对外经贸学院等开展大学生心理健康与潜能开发实验研究等。同时还承担了国家体育总局、政法委等政府研究项目。

进行解决中小学心理健康教育领域问题的实验研究，则是由（中国）大连元认知心

理干预技术研究所研究人员从 2009 年进驻武汉钢城十六中学才开始的。

2009 年 12 月 21 日，辽宁师范大学 2007 级元认知心理干预技术方向在读硕士研究生魏晓旭、马立丽应武汉市青山区教育局和钢城十六中学邀请，进驻武汉钢城十六中学为高三考生实施考前心理技术辅导，取得空前显著效果。

5 年以后，元认知心理干预技术驻校服务和中学校内元认知心理干预技术教育培训课程逐渐在全国各地展开。因其实效化、技术化、科学化获得了相关教育部门领导、学校校长教师、学生及家长的欢迎和高度认可。

2010 年，在武汉市青山区教育局科研室的邀请和支持下，魏晓旭老师再次前往钢城十六中学，开展了对全体高中学生进行的元认知心理干预技术课程培训实验。

2013 年 5 月，魏晓旭老师赴深圳市龙岗区兴泰学校，开展对初中生的元认知心理干预技术教育实验。魏晓旭老师为学生开设了以“心理健康与潜能开发——元认知策略培训”为主题的“元认知心理干预技术教育培训课”。

2013 年 9 月，大连经济技术开发区第十高级中学将元认知心理干预技术教育培训校本化，即培养本校的元认知心理干预技术教师执教；对学生进行团体心理辅导结合个案辅导，一年级、二年级和三年级技术教育培训的内容不同。

实践表明，把元认知心理干预技术教育培训课程变成本校新生入学的第一门心理教育课程，效果最为明显。让新生一入学就知道厌学是如何形成的？学习兴趣或主动学习的潜意识心理品质是如何形成的？热爱老师、热爱父母和个人心理健康、学习成绩优秀、个性优秀是什么关系和如何去做到、做好！这些学校的校长、老师、学生和家長普遍感受到了一门科学心理学对于学生心理健康、学习潜能开发、个性优秀的关键作用。

2014 年 4 月至 10 月期间，河北省张家口市涿鹿县实验小学魏萍老师的小学生元认知心理干预技术团体训练实验也取得成功，成果发表并且在北京召开的“会议”上发言，介绍其经验！

科学的高效技术是推动历史进步的杠杆

把元认知心理干预技术教育培训课程作为学校心理教育内容，在以下几方面解决了中小学心理健康教育存在的难题：

第一，学生的心理健康问题可以得到透彻、高效的诊断和高效的技术化彻底解决。

大连经济技术开发区第十高级中学的王欣同学患有焦虑障碍兼学校恐惧症，长期服药久治不愈，每天进校门都要上演妈妈向校园里面推她，老师向校园里面拉她，她本人哭泣不止的纠心一幕。当该校心理健康教育教研室的老师们学会了元认知心理干预技术以后，迅速、彻底地治愈她的顽固性的焦虑障碍和学校恐惧症，而且还为她高效地、技术化地塑