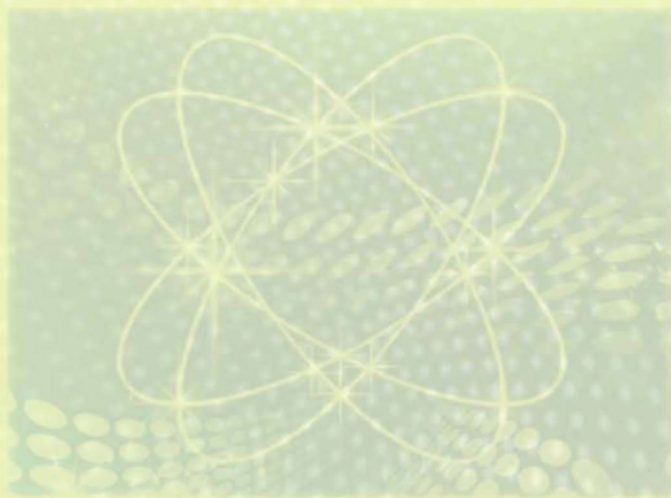


元认知心理干预技术

——神经症、学习障碍与个性困扰的高效解决

金洪源 王云峰 魏晓旭 著



辽宁科学技术出版社



数据加载失败，请稍后重试！

金洪源 ○ 王云峰 ○ 魏晓旭 / 著

元认知心理 干预技术

——神经症、学习障碍与个性困扰的高效解决



辽宁科学技术出版社

沈阳

内容介绍

本书为元认知心理干预技术代表作，全面、系统地阐述了新潜意识理论指导下高效解决抑郁症、神经症、分裂症、学习障碍、智力潜能开发、个性修正等问题，直至本人习得优秀的心理学原理及其临床操作方法，并兼顾介绍该技术及其思想在中国社会背景下形成和发展的经历与部分事实证据。本书既是心理学专业工作者、心理咨询师、中小学教师、学生家长、大学生家教、思想教育工作者、领导干部提升自己对人的潜意识世界以及整个心理结构认识和干预技能的工具性书籍，也是励志青年、大学生、研究生等开发个人潜能，探索成功、成才有效途径的自修读物。

图书在版编目(CIP)数据

元认知心理干预技术：神经症、学习障碍与个性困扰的高效解决 / 金洪源，王云峰，魏晓旭著. —沈阳：辽宁科学技术出版社，2013.1

ISBN 978-7-5381-7825-8

I. ①元… II. ①金… ②王… ③魏… III. ①元认知—心理干预 IV. ①B842.1 ②R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 302604 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：沈阳天正印刷厂

经销者：各地新华书店

幅面尺寸：184mm × 260mm

印 张：28

插 页：4

字 数：580 千字

出版时间：2013 年 1 月第 1 版

印刷时间：2013 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑：曹 阳

封面设计：东承设计

版式设计：于 浪

责任校对：潘莉秋

书 号：ISBN 978-7-5381-7825-8

定 价：58.00 元

联系编辑：024-23284372

邮购热线：024-23284502

投稿邮箱：lnkj_cc@163.com

<http://www.lnkj.com.cn>

中国出了个元认知心理干预技术

——心理咨询行业高效技术化革命及其美好远景

附录1: 关于元认知干预技术评审意见	23
附录2: 《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)》	25

高效心理干预技术形成的理论探索

第一章 元认知干预技术实现高效的思维突破点	29
第一节 一套解决心理难题的高效干预技术	30
第二节 构成学习障碍、神经症的因素及其结构	34
第三节 潜意识条件性情绪干扰下的单向思维	40
第二章 条件性情绪反应与潜意识心理过程	45
第一节 条件性情绪反应对潜意识的解释与历史背景	45
第二节 条件性情绪反应及其学习机制与分类	48
第三节 作为心理障碍核心因素的条件性情绪反应	54
第三章 心理因素结构复杂系统性与杠杆解	58
第一节 心理结构复杂系统观及其实践意义	58
第二节 杠杆解、表面解与心理结构的增强循环系统	63
第三节 心理障碍的复杂系统增强循环机制与诊断	71
第四章 临床暗示训练技术操作规则及其学习机制	75
第一节 使来访者理解暗示技术的原理及其条件	75
第二节 积极情绪体验与高度集中状态的临床获得	80
第三节 来访者的动机、人格培养与指导语暗示	85
第五章 情感组织者技术及其应用	91
第一节 情感组织者技术	91
第二节 情感组织者技术与催眠后暗示	97
第三节 临床高效技术的形成与对经典疗法局限的突破	101
第六章 元认知与元认知干预技术	106
第一节 元认知与元认知干预技术的基本特点	106

第二节 元认知干预技术的实施与操作	111
第三节 元认知对自身潜意识的诊断与技术干预	114
附录：心理干预实验中的单个或少量被试小样本实验设计	119

第二编

彻底消除抑郁症、神经症的心理干预技术

——高效技术化塑造元认知智慧与优秀人格

第七章 神经症的多层面诊断与元认知干预技术设计	130
第一节 奥·安娜神经症在情绪学习层面上的诊断	130
第二节 对神经性尿急患者的多层面诊断与治疗 ——是“恋父”挫折还是认知情绪同化学习?	136
第三节 神经症治疗的元认知干预技术设计	145
第八章 焦虑症的元认知干预技术诊断与治疗	152
第一节 对焦虑症症状本质的认识与临床诊断	152
第二节 焦虑症的形成、发展与诊断	157
第三节 焦虑症临床治疗方法的选择与紧急应对	164
第四节 高效治愈焦虑症的关键环节找到“S”刺激	168
第九章 强迫症的元认知干预技术诊断与治疗	176
第一节 传统心理治疗方法对强迫症的理解	176
第二节 强迫症形成的条件性情绪反应机制	181
第三节 强迫症新技术的诊断与治疗	188
第四节 防止愈后复发的元认知技能培养	191
第十章 抑郁症的元认知干预技术诊断与治疗	201
第一节 “穿越时空”技术治愈抑郁症事件	202
第二节 抑郁症诊断与形成的社会心理因素观	205
第三节 抑郁症的元认知干预技术诊断	212
第四节 刘野老师的元认知干预技术治疗	223
附录：走出抑郁，生活如此美好	230
第十一章 失眠形成的心理机制及其高效干预	240
第一节 睡眠障碍及其形成的心理机制	240
第二节 睡眠障碍的临床心理技术干预	245

第三节	用生理睡眠降低顽固失眠者睡眠预期策略	248
第十二章	精神分裂的元认知干预技术诊断与治疗	251
第一节	精神分裂症及其治疗的一般概念	251
第二节	元认知干预技术为何更容易治愈分裂症? ——看到并可改变其形成的心理因素成分及其结构	255
第三节	分裂障碍的元认知干预技术治疗	261
第四节	形成元认知智慧不再“终身服药”	266

第三编

干预潜意识心理的高效技术化学生教育

——学习障碍、学习天才状态与个性的技术化干预

第十三章	干预潜意识心理的高效学生教育	280
第一节	看到和看不到潜意识的两种不同性质教育	280
第二节	我们是如何高效、彻底解决学习障碍的?	289
第三节	自觉调控思维和态度取向的元认知智慧培养	297
第四节	元认知干预技术对学习障碍的分类	304
第十四章	对学习障碍暗示技术干预的设计与操作要点 ——对大学生心理咨询员的临床暗示技术培训与总结	309
第一节	临床放松暗示训练的技术操作流程与要点	310
第二节	引发学习障碍行为反应的刺激点及其诊断	314
第三节	临床暗示干预积极情绪的技术化获取	318
第十五章	天才学生的潜意识状态及其技术化干预	324
第一节	爱因斯坦天才的形成及其潜意识心理成分	325
第二节	爱因斯坦成为杰出天才的关键因素及其系统	337
第三节	天才生与天才学习状态的高效技术化培养	344
第十六章	个性的潜意识心理结构与元认知智慧干预	358
第一节	个性、性格及其稳定性和可塑性	359
第二节	消极性格的形成、发展、诊断与高效技术干预	364
第三节	以焦虑情绪为核心因素性格的诊断与干预设计 ——几种从亚健康到神经症期间的常见性格类型	375

第四节 以高涨情绪为核心因素的性格结构与技术干预	387
第十七章 低责任心、上进心人格形成与早期教育误区	
——片面“满足需要”教育会苦了孩子一生	393
第一节 低责任心、上进心人格现象与诊断	393
第二节 培养自控力、焦虑动机与“满足需要”教育	
——责任心、上进心人格的早期培养	401
第三节 好教育当使国强、家兴、人向上	
——逃避痛苦的教育会使孩子更加痛苦	408
附录：心理健康教育实效化，技术化的实践与探索	
——驻校实施元认知心理干预技术服务三年历程	422
后记	439

绪 论

中国出了个元认知心理干预技术

——心理咨询行业高效技术化革命及其美好远景

一、心理障碍主要是心理“软件”内容系统的障碍

——只靠药物难以彻底治愈抑郁症和神经症

当代科学心理学的权威心理治疗方法——认知行为疗法（简称CBT，Cognitive Behavior Therapy）站在科学心理学的立场和视角，提出了科学的著名命题——心理障碍及其治愈都是学习的结果。这一反映论科学心理观本应足以使CBT成为解决神经症等心理障碍的高效方法，遗憾的是因其拒绝承认潜意识而最终难以达到理想的预期控制心理和行为的效果。

但是它以科学的结论告诉人们，抑郁症、神经症等心理障碍和天才学习状态、灵感和人格等心理内容也和电脑一样，是由生理硬件和认知、情绪情感、个性、意识（还应该潜意识）等心理内容软件共同构成的。与此同时，医学界在长达百年的时间里一直试图从抑郁症、神经症等患者神经生理系统中寻找到器质性病理的事实证据，至今仍未找到。

就是在这种情况下，元认知心理干预技术又被一批又一批年轻人轻易地用来治愈大量抑郁症、神经症和分裂症患者的时候，我们可以得出结论说：抑郁症、神经症等心理障碍就与天才学习、灵感和人格等现象一样，主要是由于心理的“软件”内容系统的状态及其结构决定的，并非主要是由于“硬件”生理因素决定的。辽宁师范大学心理咨询中心和元认知心理干预技术研究所的10多年临床事实表明：没有药物而有好的心理干预技术的人们可以很容易地彻底治愈上述心理障碍患者；有好的药物而没有心理干预技术配合的，只有极少数的患者才有可能被偶尔地较好治愈。这些不是个别“大师”、“奇人”的一时一事的偶然现象，而是一个以心理学研究生为主要成员的临床心理干预技术科研团队坚持了10多年的现象。因此我们坚信，即使在即将出台生效的《精神卫生法》作出种种限定的前提下，我们仅仅在合法研究和合法工作的前提下，只要我们在这一方向上再坚持上10年或20年，我们也能够以足够的事实让全中国人民都知道上述事实的真相，让全中国人民在全世界范围内率先知道抑郁症、神经症形成的心理学原理和高效治愈与高效预防的途径和方法，以此影响《精神卫生法》的下一修正稿，把治疗心理障碍的权力交给真正地能够彻底治愈这些心理障碍学科领域及其机构，成为世界上第一部给抑郁症、神经症患者带来实惠的精神卫生大法。

既然抑郁症、神经症等心理障碍与天才学习状态、灵感和优秀人格等现象一样，主要是由于通过后天学习而形成的心理内容及其结构，那么，如果运用潜意识层面的高效学习技术对其予以适当干预，将产生有史以来最为显著的治疗或干预效果。因此，深圳一位校长称元认知干预技术是“心理学的青霉素”！

人类的本性决定了元认知干预技术要取得科学界和全社会的承认，将是一段极其漫长的曲折历史过程。完成这一过程需要完成5个大的步骤的工作。而元认知心理干预技术研究组仅仅完成了5个步骤中的前3步和第4步中的一半。鉴于元认知心理干预技术的始创研究者、辽宁师范大学应用心理学教授金洪源面临退休之际，研究组决定将现有成果公布于世，后面的工作在得到全社会同仁的支持和参与的前提下共同完成。

全程的5个步骤是：

1. 形成高效的临床操作的技术体系及其理论基础。
2. 通过正规、系统的培训，足以使高效技术转化成为各专业出身的普通大学生、研究生和同等学力学员的临床技能和能力。
3. 把复制出来的下一代技术天才们组成一个技术应用和开展研究的团队，面向全国开设服务窗口，在为全国人民服务，为中华民族服务的非常显著的事实和实践面前开展科学研究，争取得到科学界、政府和法律的最后承认和支持。

其中包括抑郁症、神经症、分裂症的形成阶段的预防指导、医院正规药物治疗过程中或过程后患者本人要求的人格心理辅导；停药期间出现波动等现象的心理辅导；停药后防止复发的元认知智慧培训等。

4. 专业技术团队在临床应用实践中开展科学研究，形成科研成果，在学术界发表。
5. 取得学术界、政府和法律的认可与支持。

二、高效的潜意识学习能彻底治愈抑郁症、神经症

高效学习是高效改变心理软件系统的根本的和最佳的途径。一个人进入了天才学习状态，就能够空前高效地彻底改变抑郁症、神经症、分裂症；能够空前迅速有效地改变人的各种态度、智慧能力、情感行为等个性（人格）特征；能够空前高效地解决学习行为障碍，促进学习潜能开发……

如果那些有抑郁症、神经症、分裂症、学习障碍、性格问题的人进入了天才学习状态，此时他们的心理结构就像烧红的铁水一样容易迅速地重新塑造。金属化成液态以后，可以把它塑造成钟、鼎、桥梁、宇宙飞船零部件等，人的心理结构进入高效可塑状态时，可以将设计好的优秀人才的元认知智慧模式、解决问题的思维模式、行为模式、情绪情感反应模式等输入认知结构中，成为他们大脑中牢固而熟练的高效、积极的心理内容，以替代旧的低效的、消极的心理内容。于是，人们看到了某些神经症患者、学习障碍学生、性格缺陷者们都迅速地变成了另外一个人——健康、优秀、自觉和智慧的人。人们习惯地称这种迅速将某些人的心理内容及其结构变得优秀的过程为“心理治疗”，那么，我们不妨坦诚地说：“其实所有的真正有效的心理治疗都必须

最终通过学习而完成。没有发生学习的心理治疗才需要终身治疗，例如“终身服药”就是终身没有学习到某种必要心理内容的治疗过程。治疗心理障碍的西药，其药理中没有改进神经症等患者的细胞、心智、个性，只有暂时通过缓解病理情绪而缓解症状的功能。任何患者的治愈都必须通过发生某种学习而改变其心理结构的内容来最终实现彻底治愈。

1889年，33岁的弗洛伊德有一个划时代的重要发现：就是神经症的治疗答案藏在心理学中。当然他的意思是说这个答案深藏在潜意识的心理学当中。因此，他启示人们避免走进躯体观治疗神经症的死胡同，导致了人类社会最终没有把治疗心理障碍的任务完完全全地拱手交给医学、生理学或神经生理学。

另一方面他也留下了巨大遗憾。因为在那个年代学习心理学研究尚未开始。心理的内容是人脑对客观现实的反映，主要是通过后天学习获得的理论和思想，是在弗洛伊德理论形成半个多世纪以后才开始形成的。因为弗洛伊德在潜意识心理学领域寻找治愈神经症方法的探索中，他几乎不可能找到一条高效的治疗神经症的道路——从学习心理干预入手治愈神经症。在黑暗摸索前进的路途中，他走进了泛性论的遗传观、动力观的低效治疗道路。

在美国行为学习理论、行为治疗方法研究取得巨大进展的基础上，到20世纪末、21世纪初，国内外认知学习理论研究再次产生突破性的进展。如果弗洛伊德赶上这个时代，他会到哪里去找，会找到什么，其实不难想象。心理治疗专家们受先入为主效应的影响，极其罕见有人在潜意识心理学世界的探索中去关注学习论最新成果的意义与作用。而研究当代学习论队伍中却有人非常重视弗洛伊德的思想，特别是他的潜意识心理学原理的探索和研究。元认知心理干预技术研究者们就是出于研究天才学习的目的，带着当代心理学的研究成果去探索潜意识心理世界。元认知心理干预技术就是一批带着当代学习心理学最新研究成果的人们重新解释了潜意识心理的学习机制，形成以人类学习为主要机制的新潜意识心理观，看到了高效驾驭潜意识的途径和元认知智慧，因此容易把人们带入某种程度的天才学习状态，实现高效、彻底治愈神经症等心理障碍的同时，也实现了迅速而高效地塑造优秀人才及其优秀个性系统。

于是，把神经症患者带入天才学习状态，就叫心理治疗；把学生带入天才学习状态，就叫学习潜能开发或治疗学习障碍；把任何急需某种改变的人带入天才学习状态，并且根据需要迅速促进其发生某种实质性积极改变，说的就是广谱心理干预技术，例如学校、司法、交通、体育、心理治疗等领域，到处都有元认知心理干预技术服务，就是基于这样的原理。

在辽宁师范大学教育学院聘请国内、外专家对此项新技术正式进行评审时，将其正式命名为元认知干预技术。后来，考虑到非心理学界人士从元认知干预技术的字面很难理解这是一项什么技术，于是在面向国内外华人传播此项技术时，在技术名字中间加进了“心理”二字。例如2011年7月，中央电视台央视网华人频道播出专题访谈片的题目就是这样命名的：《中国出了个元认知心理干预技术——对话·辽宁师范大学金

洪源教授》（详见插图-1）。¹以下简称元认知干预技术。

三、是在治疗抑郁症，还是在培训天才学习状态？

——揭秘元认知干预技术治愈第一例抑郁症真相

2012年5月16日，《大连晚报》记者张晓帆的一篇题为《微博帮忙开启又一段拯救之旅》的报道见报。²文中描述了天津女老师刘野于2006年患重度抑郁症，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。于2006年11月，她来到辽宁师范大学求助。接待她的竟是一名刚刚升入研究生二年级的2005级元认知干预技术方向硕士研究生王小楠，在完全不使用药物的情况下经过8次临床技术干预训练而彻底治愈，并且再无复发（详见插图-2）。刘野老师被治愈后，对抑郁症大彻大悟，以自己的亲身经历看到了治疗抑郁症的独到而有效的途径，感慨万千：原来抑郁症还有这么简单而高效的治疗途径，为什么不让全中国的人都知道呢？为什么每天还有那么多人去到那些明明没有希望治愈的地方求助甚至绝望自杀呢？于是，她自告奋勇地站出来，把自己的亲身经历告诉别人，后来干脆通过网络微博帮助其他患者。2012年，有一位接受刘野老师及其他网友帮助的患者前来大连试个究竟。这时刘野老师才意识到，当年为她治疗的那一代研究生们早已经毕业离校，她们已经开创了为全国提供技术服务的专业平台——中国元认知心理干预技术研究所暨门诊部。这些年来，刘野老师也受了不少误会和委屈，有人指责她在撒谎，骂她是医“托儿”。本来嘛，正规医院用药都极难治好的病，就说让一些年轻研究生们不扎针，不吃药，不做手术，就十天八天地彻底治好了，并且五年多了从未复发！谁信哪？

刘野老师重度抑郁治愈的事件确实是真的，而且是已经沉淀、磨合了10年的技术。早在刘野老师病愈事件发生的10年以前，就已经发生了和刘野老师同样的事件。那是1996年底，时任鞍山师范学院副教授的金洪源本人就曾仅用了4天时间彻底治愈了女大学生谢华的抑郁症。并且将治疗的方法和效果发表在《鞍山师范学院学报》1997年第1期。后来，此项成果被鞍山师范学院科研处推荐给辽宁省教育研究院，省教育厅和教育科学规划办公室于1999年下发文件，责成鞍山师范学院以《培养中学心理咨询员的实验研究》为题立项研究，该项目于2001年受到省教育厅奖励（详见插图-3）。该研究项目的成果迅速推广并收到显著效果。第二年，参加该课题组的鞍山师范学院中文系本科大学生裴宏伟同学，也是在无药物前提下彻底治愈中学生抑郁症和大学生抑郁症各一例，获得辽宁省心理学会教育心理专业委员会颁发的《心理学应用技术开发研究优秀成果证书》。在证书的《技术开发要点》一栏中表彰她：“揭示了学生抑郁症形成的心理结构机制和在学校条件下临床治疗的技术细节”（详见插图-4）。裴宏伟同学的治疗抑郁症方法、效果、所用时间等均与在其之前的谢华和在其之后的刘野案例相同。在这批接受实验培训的本科大学中还有人解决学习障碍、强迫障碍、人格障碍等。辽宁省心理学会教育心理专业委员会主任、原辽宁师范大学教育系心理教研室主任王宪清教授亲自前往鞍山师范学院考察核实此项研究，并亲自为裴宏伟等颁发奖励证书。陪

同王宪清教授一同前往鞍山师范学院考察和发奖的还有省心理学会教育心理专业委员会委员、丹东市教育局教育科研所所长王志彪老师（详见插图-5）。

2002年7月，该项技术成为辽宁师范大学培养心理学专业的硕士研究生的课程内容。2008年10月，包括给刘野老师治疗抑郁障碍的研究生同学在内的12名硕士研究生参加世界心理治疗大会，其中3名研究生向大会报告高效治疗的新技术及其效果。第五届世界心理治疗大会特邀嘉宾、美国波士顿大学焦虑抑郁障碍研究中心主任、世界顶尖级神经症治疗专家David Barlow对报告内容表现出极大的兴趣。他认真聆听中国辽宁师范大学研究组6名成员的报告，并在报告结束后与金洪源教授进行了长时间的亲切交谈，感叹不已（详见插图-6）。

鉴于绝大多数人们还是习惯于使用医院治疗生理疾病时养成的思维习惯，宁愿把通过高效学习而彻底解决神经症问题这样简单的事情搞得更复杂一点，因此仍然宁愿称这一过程为心理治疗，因此，在本书后面的各编、各章中，仍然以心理治疗的思路来阐述这一技术及其原理。不过在绪论中，还是尽可能地从学习的角度将我们治疗抑郁症、神经症等心理障碍的过程、思路、方法及其操作过程告知广大读者们。

就以1996年12月，金洪源在鞍山师范学院任副教授期间，为本科大学生谢华彻底治愈其抑郁症的事为例。

谢华（化名），女，辽宁省丹东市某大学在校学生。因为被医院诊断为抑郁症长期服药治疗无效，且呈现越治越重的倾向，开始产生绝望、轻生的念头和行为倾向。谢华有一位高中同学正在鞍山师范学院读财经专业，当她看到谢华的抑郁绝望，在自己又无力劝说的无奈情形下，她来不及和母校老师打招呼，脱口告诉谢华说：“鞍山师范学院有一位教心理学的金老师，他肯定能想出办法来解决这样的难题。”于是，谢华抱着极大的希望匆忙赶往鞍山。

那时金洪源不仅没有治疗过抑郁症，甚至也从来没有关心过抑郁症的诊断治疗。甚至在治愈谢华抑郁症以后的长达两年多时间里，还想不通为什么谢华的心理障碍会被丹东、沈阳两地最权威的专科医院共同诊断为抑郁症，更不能理解让她服用一种叫“抑郁灵”的西药究竟是为了什么？

对于谢华这种处境的大学生满怀希望，远道而来，一口拒绝是有危险的。如果能从其他角度给她一点心理学上的知识，或许可以不让她完全空欢喜一场。于是，在她到来的当天晚上，金老师就在鞍山师范学院一号教学楼的教育技能教研室接待了她。

在一番谈话摸清情况后，竟然觉得能给她很大的，也许是很实质的帮助。因为那时候我们有了对潜意识学习论的理论解释。

谢华的所有神经问题也都是潜意识问题。第一个问题就是她一进考试现场，就产生尿急反应，必须上厕所，否则就不能再答卷，满脑子都是憋尿的事。考试中上厕所最多只能去一次，而她则隔一会儿就得再去一次。因此，上学期多学科因为考试时尿急反应不能答完卷而不及格。如果这学期再有不及格的学科，将会被“退学”。医院检查与诊断的结果：生理无疾病，属于神经功能失调症状。两家医院都不会治疗这个一

进考场就尿急的神经功能失调症状，都会治疗谢华的抑郁症状。他们以为前者是抑郁导致的症状，抑郁好了尿急现象就会好。而我们不是医生的人则一眼就能看出她的抑郁不需要治疗，帮助她治愈考试现场尿急症状，顺利参加考试，解除退学危机，抑郁会不治而愈。然而，治疗考试现场尿急反应是一件很容易的事，因为这个潜意识现象中包含一个条件性情绪反应，这种反应是容易消除的。

于是，金洪源被卷入了对抑郁症的治疗，开始对她的情况做进一步的了解。

最初，谢华是在一次乘长途公共汽车经过一个村镇时，在车速很快的情况下司机回头问：“有没有人上厕所？”后来当谢华来到司机旁边说她要上厕所时车已经行驶过了司机让上厕所的地方。司机粗暴地说：“你早干什么了？憋着点吧！”从此以后，谢华便形成了一乘长途公共汽车就要上厕所的毛病；再过一段时间，又发展成为在学校里一上合班课就想上厕所的症状；直到后来发展成为一进入考试情境，就想上厕所的症状。

到心理专科医院就医时，开的是抗抑郁药物。服用后不但没有解决尿急问题，而且还增加了每天上课昏昏欲睡，无精打采等问题。

听了谢华的讲述，我们也感到了一丝欣慰。因为我们可以帮助她解决一些难题。不管她是不是哪根神经“坏了”、“断了”、“裂了”，我们帮助她解决一些问题总会让她当前状态好一些。

我们是教育心理学工作者，我们能够帮助她的都是学习理论和方法方面的小窍门：

第一，告诉她：一考试、一上合班课、一乘长途车就尿急要上厕所现象，是一种潜意识的条件性情绪反应，是可以消除的。

第二，她每次因为情绪过敏而上厕所时的那种尿急的感觉并不是膀胱胀满（例如考试前10分钟刚刚上完厕所，离考试进考场还剩5分钟时还要去一次，结果膀胱里几乎是空的，没有尿液排出），而是膀胱神经症性的条件性兴奋，是焦虑情绪的躯体反应。这种神经性兴奋不需要上厕所，而是实施消除神经症性兴奋的自我心理调适，这种神经症性的条件性兴奋通过绷紧相关肌肉的方法，通过深呼吸等方法可以尽快得到控制。

第三，在知道了上述两个原理前提下，一到产生尿急反应妨碍考试和乘车时优先想起这两个原理知识运行思维。难点是运用这两个原理知识的思维的兴奋性要能够压倒当时引起消极思维的焦虑情绪的兴奋性水平。这样就能够压住由于焦虑情绪引起的那一大堆消极思维以及灾难性想法。

第四，解决这个难题的方法：通过放松练习法，把一种平静、轻松的情绪输入到大脑中，替换下那些一进考场、一上合班课、一乘车就焦虑的条件性情绪反应。思路出来后，当时就在办公室里搭建了简单的放松设备：找了三把折叠椅并排靠在卷柜上，谢华坐在中间的一把椅子上，两边的椅面上擦起大学生们的班主任技能课作业练习册（相当于沙发的扶手），谢华把两只胳膊放上去好像舒服一点点；谢华的鞋跟有些高，脚总是放不稳，就从卷柜后面拉出一袋教师们分的大米，让谢华把腿搭在米袋上。就这样在条件比较简陋的情况下为谢华做了放松训练，帮助她消除一进考场或合班教室

就产生的条件反应——出现尿急症状的现象。

谢华从第二天开始，整天都在想方设法练习那两个原理知识，通过抄写相关论文、和同学模拟性辩论、到现场锻炼自己……

第三天，谢华把运用上述的两个原理知识思维的优势兴奋度练习到了坚定的信念水平。她在前一天晚上十点钟上床睡觉时上最后一次厕所，第二天早餐正常喝豆浆并且不上厕所的前提下，又混进财经系大合班教室上大合班课，虽然出现轻度尿急“感觉”，但经过强大的思维优势和小方法调适，终于坚持到上午10点钟下课时，才第二次上厕所。她的两次上厕所间隔最长时间长达12小时。她非常兴奋地说她再也不用担心上厕所的事了。

谢华的抑郁症就从这天起基本没有什么问题了。回校后再经过一些自我放松练习和有意锻炼（故意去能够诱发症状的场所并挑战坚持不上厕所极限的锻炼），她顺利地完成期末考试。后来她来信告诉我们，她的所有问题都不存在了。

谢华的抑郁症是怎么治愈的？我们不解释其技术路线，很多人是不容易看出学习的意义和作用的。

第一，凡是抑郁患者，都必是由于长期的高度（或过敏性）焦虑过程引起的。多为感觉“活得累”的那种情况（只有极少数抑郁属于例外情况）。焦虑问题解决了，抑郁就会不治而愈。如果你相信抑郁的原因是由于哪根神经“坏了”、“断了”、“裂了”，或者童年恋母情结如何如何，就很难碰上治愈的机会。

第二，诊断来访者为什么焦虑，多数是条件性焦虑情绪反应。例如谢华就是条件性情绪反应，一进考场、一上合班课、一乘车就产生焦虑情绪。多数人一产生焦虑情绪时会胸口堵得慌、闷得慌、沉沉地；也有的人一焦虑就两手或两腿颤抖，谢华的焦虑躯体反应是膀胱胀满，想上厕所的“感觉”。还有一些是认知焦虑情绪导致抑郁的，例如孩子学习成绩每下降一次，妈妈就焦虑一次；孩子在学习行为上每表现不佳一次，妈妈又焦虑一次；一天下来，一个月下来，一年下来，妈妈焦虑得太久了，也会产生某种抑郁状态。

第三，采取有效措施解决这些问题的根本途径是高效学习。高效学习的最佳状态是天才学生或者像爱因斯坦式的天才们学习时的状态，我们就称其为天才学习状态吧。我们把谢华调动到了那种天才学习状态的狂热、高效、灵感不断的学习水平。只有这样，才可能让她高效地学习好那两个解释她症状的原理知识，使其在运用那两个知识思维时达到信念般的优势兴奋水平。当她能够运用这两个知识进行信念思维时，她的症状再发作时消极情绪便不再构成患者的“灾难思维”了。有了正确、科学、积极知识作为对症的信念思维以后，导致谢华抑郁症的那点小难题是再也难不倒她的。于是，她就那么轻轻松松地被治愈了。

谢华所服药物的功能是什么呢？第一，不能消除条件性焦虑；第二，不能解决焦虑后的尿急反应；第三，不能解决当前上课学习状态，反而使学习状态更糟。但是，如果谢华要是真的神经“断了”的话，也许这种药物会使其迅速“长上”。至少谢华的

抑郁症显然不是神经“断了”。

元认知干预技术是改变心理内容结构的技术。当来访者一提出问题的时候，治疗者很容易就看出构成各类心理障碍患者症状或难题的潜意识心理因素是什么，通过怎样的高效学习方法，彻底地改变这些患者的心理内容及其结构，达到治疗的目的。从这一点说，弗洛伊德在一百多年前认为的“神经症治疗的答案隐藏在心理学中”的直觉，我们的高效临床治疗案例为其提供了事实的证明。

谢华事件以后的第二年春，在得知谢华完全康复的确切消息后，金洪源对这一事件进行了总结，写了一篇题为《认知学习技术运用于学生抑郁症治疗的效果与理论基础》的报告，发表于《鞍山师范学院学报》1997年第一期（详见插图-7）。³

自谢华案例以后的长达16年时间里，大学生、研究生、心理治疗人员、患者家属乃至患者本人，不仅采用高效的潜意识学习的方法彻底解决了抑郁症、神经症乃至分裂症，而且成功地找到了非常高效地解决各种学生学习障碍、考生学习潜能开发、成功个性培养、心理健康保健等各类心理问题的高效途径，形成了被称为“心理学青霉素”的广谱干预技术体系。

四、元认知干预技术广谱性形成过程

心理干预技术的广谱性，是指一套技术具有解决多种领域心理问题的功能。很多心理咨询的理论与方法在临床上都会有其适应证，例如传统的治疗抑郁症的技术手段甚至可能在治疗强迫症时都会功能受限，就更谈不上再用于解决功课学习能力状态问题、性格问题等以外领域的问题了。元认知干预技术不但能够治疗抑郁症、强迫症等神经症、分裂症，还能够解决偏科、厌学、学习时分心或学不进等学习障碍；还能高效解决学习潜能开发、学科智力培养、天才生学习状态培训；还能够解决嫉妒、自卑、心胸狭隘、吝啬、胆小、退缩、计较等性格问题，促进其高效地修正与升华；还能够较高效地解决戒烟、戒酒、夫妻感情调适、白领员工职业倦怠克服、科技人员创造性思维发展等。元认知干预技术确实是能够高效地解决几乎所有的问题，所以它是一套广谱性技术。

元认知干预技术成功的关键之处，也是对人类做了最有意义的贡献之处，就是用科学心理学的学习原理成功地解释了潜意识心理的机制。人类一切心理内容都形成于学习；用科学的学习理论成功地解释潜意识心理现象形成机制的心理学，就是做什么都高效的心理学。因此，元认知干预技术研究所高效治愈分裂症、神经症、抑郁症；进学校促进考生提高成绩，推动老师深化教学改革，促进德育高效化的改革；深入体育、政法、交通、企业和科研机构，为各个领域人员立竿见影地高效地解决几乎所有的心理问题。

那么，元认知干预技术的研发者又是如何攻破潜意识心理形成与运行机制的呢？为了便于读者了解这一基本过程，把此课题形成的基本线索按时间顺序做一梳理与说明。

（一）发现理解潜意识学习心理机制关键突破口

1985年11月，在辽宁师范大学教育系举办的首届教育心理学助教进修班上，中国心理学会基础理论专业委员会主任、吉林大学车文博教授讲授精神分析心理学（详见插图-8）。金洪源当时作为铁岭市教育科研所派出的带着研究任务参加学习的学员，深受车文博教授以反应论分析精神分析方法思想的启发，萌生了用行为主义心理学的学习原理重新解释精神分析学派提出的潜意识概念的想法，期望以此促进心理治疗原理、天才形成原理都统一于辩证唯物主义反应论世界观解释的新潜意识理论。这一想法得到了老师们的普遍赞同和热情鼓励。辽宁师范大学教育系心理学教研室主任王宪清教授20多年如一日地坚决支持这一研究方案，退休后还多次赴鞍山师范学院考察我们课题组实验研究情况，与参加实验的本科大学生们座谈。

1987年4月，金洪源借着教育科研所副所长职务之便利，在全市两百多所中学里搜集调查了187例属于潜意识心理行为的个案。发现每一例潜意识心理现象中，都包含至少一个条件性情绪反应（S-E-R）作为核心的和关键的因素。

1989年10月，将此调查研究结果以《潜意识的条件性情绪反应的初步研究》为题，报告给辽宁省心理学会第四届会员代表大会。被推选为大会重点交流论文并获得优秀论文奖。

1992年6月，该报告以《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，发表于《心理学探新》杂志。⁴

（二）偶然应用于心理障碍治疗取得显著效果

1996年12月，金洪源时任鞍山师范学院教育技能教研室副主任、副教授，讲授教育技能课程。在丝毫没有诊断治疗抑郁症知识背景的前提下，运用新潜意识心理结构原理知识，通过分析和消除症状中的条件性情绪反应因素，帮助一名在丹东、沈阳两家当地最大医院治疗抑郁症半年之久，越治越重，几欲走上绝路的大学生谢华。以3次改变其潜意识心理因素结构的暗示练习和一次总结性谈话，在谢华本人积极配合反复练习的条件下，共用4次干预彻底解决了抑郁障碍困扰。

1998年9月，发表了《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》，报告了金洪源在进驻鞍山师范学院附属育华高中创办心理咨询室过程中，对该校53名学习障碍学生实施高效的心理技术干预服务，取得异常显著效果。一般认为此报告标志着学习障碍干预技术的形成。⁵

1999年9月，由于鞍山师范学院科技处的推荐和帮助，此项目获批辽宁省教育科研规划立项——《培养中学心理咨询员的实验研究》，将此项技术应用于培养鞍山师范学院本科大学生，使其表现出新一代天才教师的才能结构与天才智力状态。此项目于2001年获省教育厅三等奖。

1999年12月，于《鞍山师范学院学报》发表首篇研发元认知干预技术思维方法的论文：《心理结构表征技术对行为、认知疗法的兼容与升级——以自我暗示性学习能力下降治疗为例》。⁶