

2008年第10期 定价: 10元

CHINA INVENTION & PATENT 中国发明与专利

主防犯伯施 洛头文王



实施知识产权战略重在落实

聚焦专利法修正案

发明专利申请早期公开的利与弊

民间发明家的误区

以法律防范权利质押贷款风险

ISSN 1672-6081



9 771672 608030



一位资深的精神科医生，一位身兼成年人与儿童和青少年的精神科顾问医生，一位发明“ICAN实践心理学模式”的医学专家，一位志在提升国人心理素质、协助构建和谐社会的学者。他就是率先创办“ICAN全人教育”的黄重光。

行走在阳光下的仁者

——记“ICAN实践心理学模式”的发明人黄重光博士

文/王成

黄重光，香港大学内外全科医学学士，香港中文大学医学博士，英国皇家精神科医学院荣授院士，香港精神科医学院院士，香港医学专科学院院士，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，中国心理健康促进会常务理事，中国国际专业科学家学会医疗专业科学家理事会副理事长，全国心理卫生协会特邀顾问，中国亚太人才战略研究院名誉副院长，中国决策科学研究院名誉主席及决策咨询专家，中国国际爱国主义教育促进会终身名誉会长。曾任香港中文大学精神科学系教授兼系主任。



黄重光医生

医者心愿 提升心理健康

据世界卫生组织（World Health Organization）发表的报告，全球每4个家庭之中便有1个有家人罹患各种精神心理疾病，而精神心理疾病是非常浪费人力和社会资源的。美国国立精神健康研究所（National Institute of Mental Health）发表的报告显示，平均每年的精

神心理病发率为26.2%，在几年前发表的每年精神心理病发率为22.6%，资料表明在这几年里，病发率增加了3.6%。

身为具有30年医治精神心理疾病者丰富经验的医学专家，黄重光深刻体会提升“心理素质”对个人、家庭和社会的重要性。“怎样做才可以有效提升个人和社会的心理素质？这是我多年来

不断思考的问题。我明白这个使命绝对不是一个人的力量可以完成的，必须要有一个有效的方法，并能广泛应用，才可以成功。因此，我致力于科学研究，寻求更有效的方法，一方面治疗患者，另一方面协助大家发挥更大的心理力量。我希望每一个人都活得成功、进步和快乐，并通过提升我们中国人的心理素质，协助缔造更和谐的社会和富强的国家。”这就是黄重光的心愿。

黄重光创立了“ICAN实践心理学模式”，并通过“ICAN全人教育”提升成年人和儿童的心理素质，使其具有良好的人生观、价值观，行为自律积极，在工作、家庭以至其他社会团体中发挥良好积极的作用。

三要诀与三焦点组成完善 ICAN

“ICAN”是Insights、Confirmation、Abilities、Nurture的简称，是一个以科学为本，价值为基础的实践心理学模式（图1），它由3个重要要诀组成，目的是为了协助个人和群体发挥更大的心理力



图1 “ICAN”实践心理学模式

量,使生活更成功、进步和快乐,使社会国家能够更和谐、团结与进步。

第一要诀:成功,即价值为本、增强韧力、战胜压力、达至成功。

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”四方面的心理力量,持守正确人生价值,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。

第二要诀:进步,即自我反思、自主醒觉、追求进步、不断增值。

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。在“ICAN”模式里,这便是由[I] Insights (自我反思)、[C] Confirmation (自我肯定)、[A] Abilities (人生才能)、[N] Nurture (不断成长)所组成循环不息的“自我赋权(self-empowerment)”过程。通过这个过程,我们可不断推动自己进步和增值。

第三要诀:快乐,即爱国爱家、爱自己爱人、和谐社会、快乐人生。

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(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“联系”与“赋权”的作用,就有力量“爱己爱人”,活出快乐人生。

这3要诀发挥了彼此不断互动的作用,能够发挥正面“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,达至“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2)。

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。从(图2)可见,“ICAN”是综合了它们的精髓,并进一步把它们融合起来,使它们发挥更有效的提升心理素质的作用。

“ICAN”能发挥提升群体心理素质,一举三得的作用。

资料表明,世界上约有1/4的人是精神心理疾病患者。此外,另有一半的人是处于精神心理亚健康状态。换言之,精神心理健康的人只占总人口的1/4。要治疗有精神心理疾病的1/4人口,国家需要投入大量的人力与社会资源(难普及),任务重大而艰巨。具有30多年丰富临床经验的黄重光医生就此状况

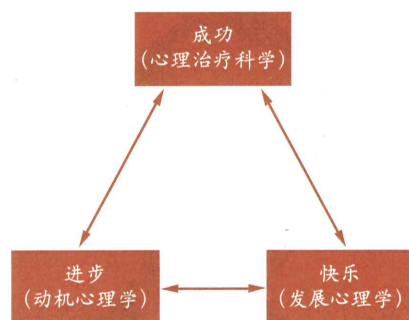


图2 成功、进步、快乐的互动关系



发表感言：“一直以来，精神科、心理学及所有与精神心理健康有关的专业目标是‘医治’，即治疗和帮助有精神心理疾



图3 强化社群心理素质，一举三得

病的人。但有哪一个国家有足够的资源和人力来对这患有精神心理疾病的 1/4 的人口提供有效的治疗？”因此，越来越多的人强调“预防”，这也是医学的基本概念。但“预防”也不够积极，因为“预防”的目的只是减少疾病的机会，却不保证达至健康。为此，必须采用一种更全面、更有效的方法，即强化整体社群的心理素质（图3）。

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、国家发挥更大的效能。再者，精神心理处于“亚健康”状态的人，因心理素质的提升，变得更健康，减少了产生精神心理疾病的机会。至于精神心理疾病者也

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病和配合治疗，因此，得到更快和更好的治疗效果。

由此可见，“ICAN”实践心理学模式以强化整体社群心理素质为核心目标，但也因此同时达到预防和治疗的作。换言之，以“强化”整体社群作为提升国民心理素质的策略，能够达至“强化”、“预防”、“治疗”一举三得的效果，这也是最具成本效益的方法。

推广“ICAN”——全人教育在行动

黄重光作为成年人和儿童及青少年的精神科顾问医生，深刻了解“心理素质”对他们的影响。因此，在他发明创造“ICAN”实践心理学模式后，根据其内容为成年人设计了网络学习形式的自学课程，并为中小学生和幼儿编写及设计了多个系列的书本课程。

“ICAN 成功、进步、快乐人生”多媒体网络自学课程主要是针对成年人而设立的。此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，从而达至成功、进步和快乐三个目标。要达至对社群推行强化心理素质的培训，必须要运用覆盖能力大、有效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。“ICAN 成功、进步、快乐人生”多媒体网络自学课程就是根据这三个成功要素而设计，已得到澳门教育暨青年局的支持，即将在澳门进行，对象是澳门的整个社会群体。

“ICAN 学校”是一个从心做起的计划，在校内推行“ICAN 全人教育”，主要针对儿童和青少年。该计划有 6 个重要目标：强化教师心理素质、强化学生心理素质、家长同心协力、建设美好校园、学校不断增值、发挥典范作用。它首先使教师接受培训，然后由他们以“ICAN 全人教育”课程培训学生。“ICAN 全人教育”能获得一举两得的效果，一方面提升学生的心理素质，使他们拥有良好的品格，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，使他们更有效地学习知识。在 2002 至 2004 学年间，黄重光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，培训了超过 2 000 位教师，再经这些教师教导“ICAN 全人教育”的学

深港合作 “ICAN”全人教育课程试点启动典礼



图为深圳市教育局代表及4所参加 ICAN 全人教育试点学校校长与全人教育基金代表



全人发展中心人员合影



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向4所学校校长授牌

全人教育基金成立

生则超过30 000多人，先导计划取得成功的效果。

为了更有效地在全香港推行“ICAN全人教育”，经过几个月的筹组，2005年1月，“全人教育基金”正式成立，该基金是一个非营利性质的志愿机构，其目标是要通过“ICAN全人教育”，提升成年人和儿童的心理素质，从而缔造更成功、和谐及快乐的人生与社会。全人教育基金致力训练及支持更多的教育义工和家长，使他们掌握“ICAN全人教育”的课程，再由他们去教育学生 and 子女。自2003年迄今，通过“ICAN学校”计划，黄重光与基金的义工已经培训了超过100所学校，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名的中小學生。参与计划的教师的心理素质有了明显提升，而学生的心理素质及学习态度、人际关系、生活习惯亦相对得到提升，校园气氛变得和谐愉快。

黄重光与基金的义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”培训的学生亦达至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学参与“ICAN学校”计划。与此同时，提升心理素质的工作已扩展至澳门各阶层，目标是协助缔造更和谐的澳门社会。

目前，通过“全人教育基金”和“澳门全人教育促进会”，“ICAN学校”已逐步在香港、澳门、深圳等地推广开来，深化和创新青少年心理健康教育工作。“ICAN成功、进步、快乐人生”多媒体网络自学课程的顺利推广，提升了成人的心理素质。“ICAN学校”与“ICAN成功、进步、快乐人生”多媒体网络自学课程相辅相成，二者结合，全面推广普及“ICAN”，从而提升整体社群心理素质，构建和谐社会，实现国家的繁荣富强。

风雨兼程助辉煌

黄重光在过去的30多年里，积极训练医科学生和专科精神科医生，并为专业和非专业人士主讲超过3 000多个讲座及研讨会。他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。此外，黄重光曾参与制作超过600多个有关儿童、家庭和心理健康的电视节目，曾在香港电台主讲“父母之道”专题连播的节目长达12年。

黄重光创立了以科学为本、价值为基础的ICAN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

儿童心理素质的培训工作，为构建和谐社会作出了贡献。黄重光也因此获得中国公益事业大会颁发的“中国文化教育业2007十大社会公益人物”荣誉、中国心理健康促进会授予“中国百名心理学杰出成就奖”荣誉、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”荣誉、全国心理卫生协会授予“全国十大心理学功勋人物之星”荣誉、中国医药医学开发合作促进会授予“中国百名医学杰出人物终身成就奖”荣誉、中国亚太人才战略研究院授予“和谐中国推动力风云人物”荣誉、中国国际名人评定联合会授予“创新中国百名功臣金马奖”荣誉和中国国际爱国主义教育促进会授予的“百年中华民族脊梁精神杰出人物”荣誉等。中国国际权威专家协会更将其“ICAN实践心理学模式”定为“中国医学研究领域重点研究示范单位”。

此外，黄重光还在专业医学杂志上刊登了60多篇精神科医学研究报告及专业文章，并为家长和儿童撰写了多个系列书籍。包括《ICAN》系列、《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。黄重光联同资深专业人士，撰写了《ICAN全人教育》小学系列及《幸福单亲路》，而另一新系列著作《ICAN幼儿心理学故事丛书》亦已经出版。