

推 进 中 国 科 技 商 业 化

# 科技中国

CHINA SCITECHNOLOGY BUSINESS

www.stmag.com.cn

2010年7月号

## 黄重光：科学“强心”

今年以来，频发的恶性社会事件、富士康员工自杀事件等“险情”，都让人震惊不已。在公众心理危机日益严重的当前，究竟要怎样做才能有效处理愈趋普遍的精神心理健康问题？在黄重光看来，运用科技协作，进行科学为本的心理培训，既能帮助解决精神心理健康问题，更能有效提升整体国民的心理素质。

刊例代号：82-890

ISSN 1673-5129



9 771673 512107

- 36. 互联网电视的春天在哪里
- 52. 中石油新欢
- 62. 黄金“发飙”

定价：RMB 16 境外售价：HK \$ 40 US \$ 8

# Cover Story

## 封面故事

P24 [上篇] “强心”之三大成功战略  
P30 [下篇] 从亲历到亲为的“四驾马车”

# 黄重光：科学“强心”



无论是地震还是矿难，无论是自杀还是他杀，今年以来，频频出现的“险情”，都让人震惊。

曾在短短1个月零6天的时间内，国内发生5起校园砍杀惨案：4月30日上午7点40分，山东省潍坊市王永来骑摩托车强行闯入学校院内用铁锤打伤5名学前班学生，将汽油浇在自己身上并抱住2名学生点燃，王永来被当场烧死，5名受伤学生被送医院；4月29日，江苏泰兴男子幼儿园内砍伤32幼儿；4月28日，广东雷州男子砍伤16名小学生；4月12日，广西合浦男子砍死8岁小学生；3月23日，福建南平郑民生杀8名小学生。

这些几乎没有还手能力的无辜学生的悲惨离世，震惊了中国的教育界，也让公众对学校，尤其是小学和幼儿园的治安不得不产生质疑。

而在今年以来，富士康员工屡屡自杀的严重问题，更是让公众对于已有谋生能力，却在谋生的过程中不断走向不归路的成年人也看不清楚：为什么？难道仅仅是工资待遇低吗？

那么，对于凶手而言，其暴露出的心理问题很明显；而对于那些自杀者来说，心理问题到底在哪里？心理学还能为社会做些什么？

对于当前的社会来说，这是心理学界不容回避的尖锐问题。

抛开这些过于尖锐的问题，单就心理上属于亚健康状态的人群来说，需要哪些帮助呢？

目前，中国13亿人口中有各种精神和心理障碍的患者多达1600多万，1.5亿青少年中受情绪和压力困扰的就有3000万人。中国大概有1.9亿人一生中需要接受专业的心理咨询或心理辅导。单是这些数字，已经显示出，在中国富强的过程中，如何使每一个中国人都良好心理健康，实在是一个非常迫切的话题。

对此，全人发展中心顾问团主席、前香港中文大学精神科学系教授兼系主任黄重光博士认为，人的心理素质是缔造和谐社会，促进成功企业的关键因素。心理素质高的人，精神心理健康，持守正确人生价值，维系良好人际关系。他们的内在推动力强，心理坚韧力高，在工作岗位上尽忠职守，并能发挥高效能。因此提升国民心理素质是每一个社会国家的一个迫切课题。

以人为本是企业、社会、国家的成功基础，而以人为本的核心因素就是国民需要拥有正确的人生价值和高水平的心理素质。以人为本，从心做起，提升国民心理素质，就是创造成功企业、缔造和谐社会、建构富强国家的关键。黄重光如此强调。（文/赵鹰）



[上篇]

十多年前，黄重光创立了“ICAN”实践心理学模式，目的是让每一个人都能够活得好，社会更和谐，国家更富强。这是一条漫长和不容易走的路。时至今日，针对提升国民整体心理素质的要诀，黄重光总结出的三大“强心”战略，可让愈来愈多的人从中受益。

## “强心”之三大成功战略

文/本刊记者 赵鹰

面对愈来愈复杂的社会，一个人要活得好，必须有良好的心理素质。黄重光表示，根据世界卫生组织（World Health Organization）和美国“国立精神健康研究所”（National Institute of Mental Health）发表的报告指出，四分之一的成年人是精神和心理障碍的患者，二分之一的成年人心理素质是在“病”与“健康”之间的“亚健康”状态。换言之，只有四分之一的成年人是处于精神心理健康状态。

从这些资料可以看到，人的心理素质是缔造和谐社

会，促进成功企业的关键因素。心理素质高的人，精神心理健康，持守正确人生价值，维系良好人际关系。他们的内在推动力强，心理坚韧力高，在工作岗位上尽忠职守，并能发挥高效能。因此提升国民心理素质是社会与国家的一个迫切课题。

黄重光强调，要提升国民的心理素质，对象不只是一部分人，而是全部人，这个目标在任何一个社会和国家都是有一定程度的困难。何况中国人口众多，幅员广大，要提升整体国民心理素质并不容易。

### 成功战略一：以“强化”心理素质为重点策略

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的目标是“医治”，即治疗及帮助有精神心理疾患的人。这也是今天不少国家采用的重点策略，他们都在想怎样提供更多和更有效的精神科和心理治疗的服务。

据黄重光介绍，其中有一个很好的例子是，英国政府在2006年推出的“推广心理治疗”（The Improving Access to Psychological Therapies, IAPT）计划。这个计划的推广目标是针对英国六百万患有焦虑病和忧郁病的成年人。据英国政府当时的统计，这六百万患病人口只有四分之一得到治疗。因此，英国政府希望通过“推广心理治疗”计划，让更多的病患者得到治疗。



深圳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。



黄重光主讲有关压力管理、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多达数千个；图为他为一个跨国企业的最高管理层主持提升心理力量工作坊。



黄重光根据他创立的ICAN模式，设计和编写了“ICAN全人教育”中小学课程。目标是培育出心理素质高的中小學生，并保障他们长大后成为心理素质高的成年人。图为他主持的学生培训工作坊。

“推广心理治疗”经过2006年的先导阶段，在2008年全面推出，经费预算在2008至2009年度是3300万英镑；2009至2010年度是7000万英镑；2010至2011年度是7000万英镑，整个三年计划的经费合共是17300万英镑。

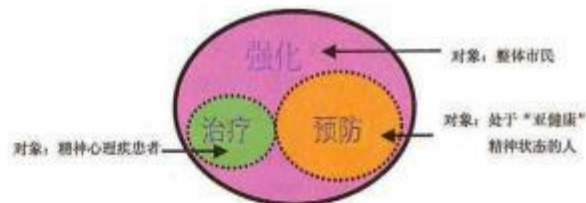
对于有精神心理疾患的人，黄重光表示：“我们当然要治疗和帮助，但哪一个国家有足够的资源和人力来对这四分之一有精神心理疾患的人口进行有效的治疗？纵使能够更广泛提供治疗服务，很多病患者却不愿意接受。”

面对这样的情形，愈来愈多的学者强调“预防”。黄重光认为，这也是医学的基本概念，但“预防”也不够积极，因为“预防”的目的只是减少患病的机会，却不保证一个人的心理全面健康。“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，不只是降低精神心理疾病发生的机会，更重要的是提升精神心理健康水平。”

黄重光表示，这样的目标也是世界卫生组织近年来特别强调的。在世卫组织的重点刊物“促进精神健康”（Promoting Mental Health）中曾这样指出：

“虽然促进精神健康和预防精神疾病是有重叠和相关联的特点，但基本上它们的理念依据和框架却有所不同。促进精神健康集中于强化精神健康，主要包括建立效能（competence）、资源（resources）和力量（strengths）。相对而言，预防精神疾病主要针对个别种类的疾病，目的是减低发病率和因病而产生的各种问题的严重性……促进精神健康不只是为了预防精神疾

病，而且是对个人和社群发展有重要贡献的活动。”



图一：强化整体社群心理素质，一举三得！

黄重光表示，如图一所示，应以“强化”整体社群的心理素质作为核心策略。换言之，不只是针对那四分之一有精神和心理障碍的患者，也不只是预防那二分之一处于“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果效。”

黄重光解释，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，不仅自己活得更好，并且能够对家庭、社会及国家发挥更大效能。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，也减少了产生精神心理疾病的机会。至于精神和心理障碍的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，一般也会对他们发挥改善，甚至是彻底治疗的作用，间接是通过得到家人和朋友更多的关爱，他们多会更愿意面对自己的疾患和配合治疗，因

# Cover Story

## 封面故事

此得到更快和更好的治疗效果。

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”一举三得的效果，也是最具成本效益的方法。

### 成功战略二：对成年人和儿童双管齐下

有关精神心理健康的服务和活动，一个常见的现象是把成年人和儿童分割为两个层面，换言之，即集中针对成年人或集中针对儿童。对个别的活动而言，这是无可厚非的。但要提升整体国民的心理素质，却必须要对这两个层面双管齐下。

黄重光说：“要有效提升整体社群的心理素质，我们必须对成年人和儿童，也即是对今天的这一代和明天的下一代同时发挥作用。今天的儿童就是明天的成年人，我们能够提升今天的儿童的心理素质，就能够保证明天的成年人有良好的心理素质，所以我们要对儿童进行直接的培训。但提升今天的儿童心理素质的关键是什么？就是提升成年人，也即是父母和教师的心理素质。今天没有心理素质高的成年人，就不会有今天心理素质高的儿童，也不会有明天心理素质高的成年人！”

黄重光的这番话，基于他三十多年来在精神科临床工作的体会。既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，黄重光既对成年人，也对儿童及青少年精神和心理障碍的患者提供治疗。在成年精神和心理障碍患者的身上，他经常看到他们过去的快乐、不正常、缺乏爱的童年。在儿童及青少年病患者的身上，他经常看见他们的父母也有种种的精神心理困扰，并能预见这些儿童及青少年精神和心理障碍的患者若得不到有效的治疗，长大之后，会继续成为有精神心理困扰的成年人。更甚的是因为他们的精神心理困扰，往往会使他们无法成为心理健康的父母，这会造成更多有精神和心理障碍的下一代。

“我的训练和三十多年来的临床工作，使我能够同时以成年人精神科和儿童及青少年精神科两个角度看人生与社会。我特别感慨的是，当我帮助有精神心理困扰的儿童和青少年时，我在他们身上不只看见他们的现在，也很清晰地看到他们的过去和未来。”黄重光说。

这种看到一个人的“过去、现在、未来”的能力，对于黄重光来说其实并不轻松。“有这种能力，其实给了我心灵很重的担子，也是这种心灵负担驱使我不仅要

做一个好医生，帮助个别的病人，也要对整个社会国家尽一点力，提升国民的心理素质。”

对此，黄重光提到了一段特殊的回忆。二十多年前，他得到英国大学联合会授予他的“英联邦医学院士”荣衔，在英国接受儿童及青少年精神科顾问医生训练，他被安排深入体会英国社会各阶层的精神及心理障碍问题以及各种相关服务。“我当时留意到，在英国有一个情况，就是每五个初生婴儿中便有一个在诞生时就没有父亲。他们的母亲都很年轻，而且大部份是未成年的少女，她们来自破碎或缺乏爱的家庭。而不少中学设特殊班，班中全都是怀孕的未成年中学女生！我当时有很深感受，就是‘这个国家会变成怎样’。”

黄重光特别提到了联合国提供的英国这方面的一些统计数据（见表一）。

年份	英国出生时没有父亲的婴儿比例%
1990	27.9
1991	29.8
1992	30.8
1993	31.8
1994	32.0
1995	33.6
1996	35.5
1997	36.7

表一：英国（1990—1997）单亲婴儿比例



黄重光在英国接受儿童及青少年精神科顾问医生训练时，与他的老师 Professor David Taylor 合影。

黄重光很感慨：“1997年之后，联合国没法继续提供这方面的统计，因为愈来愈多的人在同居和未婚怀孕，可谓不胜数！从这些数字，我们不难想象这些孩子长大之后，可能对社会造成的影响。”

再者，成年人的精神心理疾患也在不断恶化。美国“国立精神健康研究所”提供的统计数据 displays，每年有26.2%的成年人，患有各种精神心理疾病，在更早的几年前，这个数字是22.8%。也就是说，在几年间，精神和心理障碍的患者增加了3.4%，表明人的心理素质在不断下降。

黄重光表示，以上统计资料的启示是，今天的成年人的心理素质问题不只是今天的问题，更会影响到明天的下一代，形成一代接一代不断恶化的情况。所以，要提升国民心理素质，必须要同时对成年人和儿童发挥双管齐下的作用。

### 成功战略三：发挥高效能、高效率、低成本三大要素

黄重光认为，提升心理素质的对象既然是整体人口，要成功达到目标，必须通过培训，而培训要成功，必须发挥“高效能、高效率、低成本”三大要素。“高效能”是指能够激发参加者的心理素质，也能同时增强参加者在个人、工作和家庭三方面效能。“高效率”是指能够让同时让很多人接受培训，并能超越时空限制。“低成本”既是指运作成本要低，也是指参加者能够用较短的学习时间，达到学以致用。

黄重光进一步解释，“全人发展中心”自2003年开始，在成年人和儿童两个层面，根据这三大

### ICAN：科学为本，价值为基础的实践心理学模式

“ICAN”实践心理学模式是黄重光根据精神科医学和心理学，及多年的临床工作与培训医学、教育和工商界等专业所得之经验，创立的一个以科学为本，价值为基础的实践心理学模式（如下图），目的是提升个人和整体社群的心理素质。



ICAN 实践心理学模式图

ICAN 由三个要诀组成：

- ※ 成功（根据心理治疗科学），价值为本，增强初力，战胜压力，达成成功；
- ※ 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。

“ICAN”实践心理学模式可以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。

### ICAN 心理健康与力量证书课程

“全人发展中心”根据“ICAN”实践心理学模式，及高效能、高效率、低成本三大成功要素，提供一个提升成年人心理素质的重点课程，名为“ICAN心理健康与力量证书课程”。

黄重光回顾过去三十多年的临床工作和对多个专业、企业员工培训的经验，总结出他设计这个课程的心声：“心理素质和心理力量看来比较抽象，但在现实生活中，它们的重要却明显地表现出来。例如，很多人有好的专业知识和技术，也勤奋工作，但事业总是停滞不前；心爱配偶，却感觉不能维系恩爱关系；想做好父母，却没有能力影响或改变子女；有不少朋友，却没有知己，心中感到非常寂寞；明白均衡生活的重要，却身不由己，活得健康和不快乐；想活得精彩，却感到压力重重，心力交瘁。产生这些现象的核心原因就是因为他们心理健康状况欠佳，缺乏心理力量。”

# Cover Story

## 封面故事



全人发展中心举办由黄重光主持的“ICAN心理健康与力量证书课程”。



全人发展中心为一个国际金融机构香港区的20000名员工，推行提升心理素质计划。计划的核心是一个由黄重光主持，为期两天的“汇聚力量、丰盛人生”工作坊。工作坊分16班进行，共培训了1100位员工，首先提升他们的心理素质，再由他们影响和帮助其他员工。

要素推动提升整体社群心理素质的培训工作。

在成年人方面，主要是针对企业员工和社群的心理素质培训。自2003年至今，“全人发展中心”在香港多间公私营机构和多个政府部门以“ICAN”实践心理学模式设计的课程进行培训。例如，其中一间金融机构，通过十六班、每班两天的工作坊，培训了1100名各阶层员工，再由他们去关心和影响全体2万名员工。

这个案例显示，企业可以运用“ICAN”实践心理学

模式对少部分员工进行培训，提升他们的心理素质，并同时培训他们运用这个模式去关心和帮助全体员工。简言之，这些受训的员工发挥了“爱己爱人”的力量，达到了“高效能、高效率、低成本”的作用。自2003年至今，“全人发展中心”在香港多间公私营机构和多个政府部门以“ICAN”模式已经培训了好几万人。

另一个很好的例子是“澳门教育暨青年局”和“澳门基金会”资助的一个名为“ICAN成功、进步、快乐

### 黄重光履历 MB BS MD FRCPsych FHKCPsych FHKAM(Psychiatry)

香港大学内外全科医士；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；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。

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、澳门及内地积极推动提升成年人和学生“心理素质”的培训工作，为构建和谐社会作出努力，因此获得中国公益事业发展大会颁授“中国文化教育业2007十大社会公益人物”的荣誉、中国心理健康促进会授予“中国百名心理学杰出成就奖”的荣誉、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”的荣誉、全国心理卫生协会授予“全国十大心理学功勋人物之星”的荣誉、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”，中国亚太人才战略研究院授予“和谐中国推动力风云人物”称号，中国国际名人评定联合会授予“创新中国百名功臣金马奖”和中国国际爱国主义教育促进会授予“百年中华民族脊梁精神杰出人物”荣誉。此外，中国国际权威专家协会更将其“ICAN”实践心理学模式定为“中国医学研究领域定点研究示范单位”，而“ICAN”模式也获得由国家知识产权局主办的中国国际专利与名牌博览会颁发的“金奖”荣誉。



人生”多媒体自学教材计划，目标是通过网络自学课程，把提升心理素质的工作拓展至澳门各阶层。首轮参与人士为一万人，目标是协助缔造更和谐的澳门社会。

在儿童方面，主要是对儿童进行有效和大规模的心理素质培训，其中有两个重要条件：完整的课程；教师和家长的培训。

在完整的课程方面，主要开创了“ICAN全人教育”中学、小学及幼儿课程，并配备了各种教学配套及支持，使教师能够有系统和有效地培训学生，提升他们的心理素质。

在教师和家长培训方面，主要是通过一个名为“ICAN学校”的计划来进行。“全人发展中心”对参与学校的教师和家长进行培训，目标：一是让他们掌握“ICAN”实践心理学模式，首先提升他们本人的心理素质；二是掌握“ICAN全人教育”课程培育学生和子女，从而提升学生和子女的心理素质。该计划至今在香港、澳门和深圳已经培训数以万计的学生。

通过“ICAN”实践心理学模式培训教师和家长，再由他们去运用“ICAN全人教育”课程来训练学生和子女，这是一个“高效能、高效率、低成本”的策略。因为对儿童来说，家长和教师是最重要的人，先影响他们，再由他们去影响学生和子女，才能够有效、快捷和大规模地提升下一代心理素质。■



六位参加了由黄重光医生主持的“ICAN心理健康与力量证书课程”培训的学员，在黄重光医生的著作“ICAN从心做起，活出100分人生”中，分享他们如何掌握ICAN实践心理学模式，活出成功、进步、快乐的人生。

在讲座、电视台和电台节目上，黄重光曾多次被问及同一问题：“谁需要心理力量？”他通常会直截了当地回答：“每一个人都需要心理力量，提升心理素质，使有能力改变自己，在个人、家庭、工作三方面都活得更好，活出成功、进步、快乐的人生！”

据悉，“ICAN心理健康与力量证书课程”迄今为止，已经帮助了无数的企业员工提升心理素质。以下是一些学员的感受。

Eric（精神科护士长）：我以前很有能力帮助病人，但当同样的问题发生在自己身上时，却无能力去帮自己。运用了“ICAN”模式之后，我不只更了解自己，而且真正有能力解决自己的问题，并且更有能力去帮助家人、朋友、同事和病人。

Erita（投资顾问助理）：我最初上“ICAN”课程之前，其实是希望找到快乐，找到自我。因为那时的我，虽然有家庭有工作，但感觉人生是“零”，是“黑”色的，但现在我可以好肯定地告诉别人“我现在真的很快乐”！

Jenny（律师）：我觉得上了这个课程之后，变得很开心，因为我认识到班级里拥有正面思想的同学，彼此互动和影响。我相信，如果我们自己做得好，然后再去影响身边的人，那么社会会变得和谐。大家一起进步，心境也更愉快。

Johnny（大学教授）：子女愈长大，我愈难了解他们，我经常思考如何改变他们，更想找一些专业人士帮助他们。很意外地认识到“ICAN”这个课程，上完课后，我发觉到原来需要帮助的人竟然是我自己！

Maggie（文员）：我上了“ICAN”课后，才醒觉到我过去四十年份如活在一个心灵黑洞里，既不了解自己，也不知道怎样帮自己。现在的我呢？我觉得已经开始活在黎明里，就快天亮，我正在找寻自己真正想走的路；明天的我呢？我知道我会活在阳光底下，我的前路是光明的！

May（企业家）：我见到六岁的儿子参加了“ICAN”小学课程后，心理素质提升了，使我感到很好奇，想知道他到底学习了什么？于是我参加了“ICAN”成人课程。结果，我的心理素质也提升了，现在家里的气氛和谐；自己的抵抗能力提升了，虽然面对金融海啸，损失惨重，但仍能站得稳，没有被金融海啸冲倒！

[下篇]

对于“全人发展中心”的成立及其发展，黄重光欣慰地说：“十多年前创立了‘ICAN’实践心理学模式，当时我是‘单人匹马’，但转眼间，已经变成‘四驾齐驱’！”其他的“三驾”就是罗康瑞、谭宝玲、周敬成。他们三人的故事，颇值得一读。

## 从亲历到亲为的“四驾马车”

文/本刊记者 赵鹰

**罗康瑞（全人发展中心顾问、瑞安集团主席、全国政协委员）：“我曾七年没休假”**

瑞安集团主席罗康瑞先生自“全人发展中心”成立以来，一直都是中心的顾问，并给予无私的支持和鼓励。

“我很幸运，出生于一个富裕的家庭，我爸爸是一个成功的企业家，但爸爸对子女自幼就管教得很严，不会给我们很多钱去花。我小时读书很差，因为我很喜欢踢足

球、看戏，就是不很喜欢读书，所以父母把我送去澳洲读书。”

23岁之前的罗康瑞，是一个缺乏人生目标和推动力的年青人。他从澳洲读完书回到香港后，在父亲的公司里工作，但做得不开心。“于是我自己出外找到一份工，但回到家，父母却不让我为别人打工。我妈妈说若你不想在爸爸的公司里工作，你自己开公司吧！我说我无钱又无经验，怎样开公司？那时我23岁，父亲同意借

十万港元给我。那时，我自己有一个很大的压力：我一定要做得好，我要成功，否则我在家庭就不会有地位，亦会对自己的自尊心和自信心有很大的打击。所以那时我成立了公司之后，便完全不再考虑有其他的出路，一定要把这间公司做得成功。在最初的七年，我没有放过一日假，一星期七日，每日至少工作十六七个小时，七年没有放过假。”

罗康瑞的童年和他的创业经历使他深深体会心理素质对个人和社会的重要。在十多年前，罗康瑞认识了黄重光之后，非常认同他的目标和抱负，后来并加入“全人发展中心”做顾问，一起为提升个人和社会心理素质工作而努力。

罗康瑞表示，事实上，无论经济，社会



全人发展中心顾问及瑞安集团主席罗康瑞（左）与黄重光摄于中心办事处。

发展，都转变得很快，竞争很激烈。我们需要的人才，最重要的是有宏观的视野，懂得关心社会，了解社会。要培养这些下一代或未来的主人翁，我们首先要帮助他们，除了学术发展之外，还要在他们的人生观、品格各方面协助他们。心理学在这方面扮演了一个很重要的角色。

“我觉得‘ICAN’这个模式非常实际，非常有效。因为我们每个人做事首先要懂得‘自我反思’，有Insight；我们懂得自己肯定自己，Confirmation，我们亦需要有人生才能，Abilities，然后我们还需要不断成长，Nurture。‘ICAN’这个模式我自己是深深认同的。”罗康瑞感叹。

### 谭宝玲（全人发展中心董事兼行政总裁）： “我毅然离开家族生意，全身投入心理教育事业”

全人发展中心董事兼行政总裁谭宝玲是一名企业家，成立“全人发展中心”以前，她经营着自己家族的皮革生意。在1995年，她带领的团队已经能够稳站事业的高峰。但她在报读了黄医生一个名为“成功快乐”的课程后，却改变了她的人生，由从事皮革生意改为推广心理素质教育。

谭宝玲回忆：“可能是命运的安排吧，在一个偶然的机，我遇到黄重光教授，并知道了他主讲的一个名为‘成功快乐’的小班培训课程。当时我在想：有什么课程会使人上了以后会更快乐的呢？在好奇心驱使下，我决定报读。没想到，参与培训的既有雇主，也有受雇的，还有家庭主妇，好像每一个社会不同层面的代表都来学习。上课后，我找到答案，原来这是一门与众不同、社会需求很大的课程。通过这个课程，我看到了自己的改变与进步，我不只从心理角度很深入了解自己和改变自己的弱点和缺点，并检讨自己以往作为老板在人性上可以发挥的更多优点。”

这个课程当时为谭宝玲在工作上提供了一个非常有效的工具，使她能够从心做起，发挥爱己助人的精神，带领她的员工在皮革生意上创出更好的业绩。然而，发生在年近父亲身上的变化，却让她有了更加深入的体会。以前她的父亲总是在家里，不出门，没活力，不爱说话。学习了黄重光的课程后，谭宝玲思索：“我怀疑父亲的情况是精神心理健康上出了问题。于是，我带父亲去见黄重光医生寻求帮助。几次之后，父亲有了改变，后来竟然活跃到主动约子女上街，一下子像年轻了几十岁。”

开心惊讶之余，谭宝玲对精神心理健康的重要有了更深的亲身体会。“精神心理健康实在是非常重要，但社会上对它正确认识的人却很少。就以我爸爸来说，原来他过去几十年都活在精神心理困扰状态下，若不是找到黄医生，他可能就此在不快乐中度过其一生！”

之后，谭宝玲再进行了更深的思考：“精神心理健康既是这么重要，提升心理素质的培训对个人和社会来说都是急不容缓。黄医生和他创立的‘ICAN’实践心理学模式，其实是非常科学而实用的方法，如果能够有更多人去推动，让更多的人有机会学习和掌握，那么我们每个人的心理素质不就可以获得很大的提升了吗？这样很多人在主宰自己、照顾家庭，甚至拓展事业方面必定有很大的裨益；另一方面，人的心理素质获得提升，社会应该能够避免很多悲剧的发生。也许，上天安排我在这个时候遇到黄医生，是启示我，这一生中要为社会和大家做这件有意义的事。”想到这里，她下了决心，在2002年，谭宝玲毅然离开家族生意，全力投身到心理教育事业，并于2003年成立了“全人发展中心”。

作为一所香港本土心理学专业机构，她依托黄重光创立的“ICAN实践心理学模式”，通过全方位专业心理服

### 全人发展中心

全人发展中心于2003年在香港成立，是一所心理学专业机构，运用“ICAN”实践心理学模式，对个人、家庭、学校及机构提供专业心理服务，为个人增进身心健康、为家庭强化亲子关系、为学校推动全人教育及协助工商业机构创造卓越业绩。

主要领导包括：行政总裁谭宝玲；副行政总裁周敬成；顾问团主席黄重光医生及顾问罗康瑞先生。

全人发展中心的使命，是把科学为本、价值为基础的专业心理服务推广至全国，让更多人发挥从心做起的力量，协助构建和谐、富强国家。

中心于过去数年已为不同行业的机构、学校以及公众人士举办超过3000多场讲座、培训、课程及工作坊，学员掌握了提升心理力量的方法，在个人、家庭、工作三方面都有很大的进步。在个人方面，他们活得更健康；在家庭方面，婚姻关系、亲子关系都变得更和谐；在工作方面，他们更有心有力，把工作做得更好，事业更有成就。



全人发展中心董事兼行政总裁谭宝玲（右）与副行政总裁、香港周生生集团执行董事周敬成（左）摄于中心办事处。

务，从预防、治疗及强化三方面，为个人、家庭、学校推动全人教育，及协助工商机构提升员工心理素质，创造更佳业绩。

### 周敬成（全人发展中心副行政总裁，香港周生生集团执行董事）：“父母对子女的爱是无条件的”

作为全人发展中心副行政总裁的周敬成，也是香港周生生集团的执行董事，他的加入，别有一番故事。

加入“全人发展中心”这个“ICAN”大家庭之前，周敬成来头不小：他是香港知名牙科医生，也是一个“富二代”——香港周生生集团执行董事。不过，他的大儿子在2008年3月回港度假时说的一番话，给他来了一个当头棒喝，也因此改变了他人的人生。

周敬成回忆：“我出生在一个不仅富裕还非常幸福的家庭。父母是我的榜样，他们除了相当尽责，对我的教育和培养更是无微不至。”

据悉，在中学时代，周敬成就已连跳两级；二十四岁已考获美国专业口腔外科博士学位；之后，回港执业，成为一位知名的牙科医生；不久又获邀加入家族生意的周生

生集团担任常务董事。

在这样优越的环境下，周敬成自己也非常好学、用功，求学时期各门功课成绩总是名列前茅，令父母感到欣慰。他后来更得到美国顶级学府哈佛大学甘乃迪政经学院的硕士学位。

但在2008年3月发生的一件事，让周敬成这个事业、家庭、生活无不得意，可说是一帆风顺的人有了很大的改变：“2008年3月，我在美国读书的大儿子回港度假，在他将要返回美国开学的前一夜，他大哭大喊地跟妈妈说：‘妈妈，我快撑不住了。在美国寄宿学校生活压力太大，又没有朋友，我受不了，请您和爸爸真的要帮我一把，要不然，我再无法活下去了！’当我太太哭着告诉我的时候，我犹如被人当头棒喝，从梦中醒来，这是多么严重。我问自己：‘究竟出了什么问题？’我夫妇俩一向很爱儿子，他也品学兼优，但现在他竟然变得这么脆弱，不想活下去！我当时完全不明白出了什么问题。一向以来我都是一个对自己和别人要求很高的人，幸好当时我没有以一贯的严格态度硬着要儿子‘坚强’地支撑下去，否则后果不堪设想！”

辗转之下，周敬成一家人找到黄重光医生为儿子诊治。第一次见面时，他和太太跟黄医生说：“请您告诉我们怎样才能成为好爸爸、好妈妈？”

在黄重光的分析下，周先生夫妇找到了问题的根源。

“经过痛苦的反思，我恍然大悟。原来，一直以来，我以为自己是一个好爸爸，不仅给孩子最好的生活，让他在幸福家庭成长，衣食无忧，就读名校，有最好的补习老师，有机会学音乐，学高尔夫球等，我也深信自己确实很爱孩子。谁知，原来我犯了一个父母常犯的错误，就是自儿子幼小开始，我就要求他必定要做到最好，否则我便会不高兴、不满意。经过黄医生的心理治疗，我很深体会和了解一直以来我对儿子所作的都是‘有条件的爱’。”

“几年前，当我考虑再回校园充实自己，又再次幸运地被美国顶级学府哈佛大学的甘乃迪政经学院收录为硕士研究生。我的一位好朋友颇有感触地对我说：‘当你的

孩子好辛苦啊！他们将来也要是哈佛的毕业生，不然怎样配得起他的‘哈佛’爸爸？’当时我不以为然，不能领会我的好朋友在说什么，还一笑置之。直到这一刻我终于明白了，还是以‘代价’才换取得来的明白。”

接下来的数月，在黄重光提供的家庭辅导和帮助下，周敬成一家人的恶梦逐渐成为过去。周敬成说：“如今的我改变了，我的孩子也改变了。在这过程中，我深深体会父母对子女的爱应该是无条件的。黄医生给我的‘灵丹妙药’，就是教导我怎样‘无条件’地爱我的孩子，学会真正关心他，认真探索他的世界，理解和融入他的兴趣，接受他内心世界的另一个‘他’，鼓励他发挥自己的才能，让他走出一条属于自己的路。我太太也不甘落后，用实际行动给孩子无条件的爱，她毅然决定到美国陪孩子一段时间，希望消除他以前那种在远方的孤独感，找回家庭的爱，找回他自己的信心。”

经历自己和儿子的彻底改变，周敬成很深体会到精神心理健康对人和家庭的重要，更希望把推广个人精神心理健康，提升国民心理素质成为他的事业。周敬成说：“我经历了自己和家庭的改变，我很乐意将我的改变与其他人分享。当黄医生知道我的心意后，他毫不犹豫地介绍我认识近年在深、港、澳致力推动‘全人教育’的谭宝玲女士。我与她一见如故，好像生命旅程中相遇到的好友，我们确认大家拥有共同的使命，都希望将黄医生的‘ICAN’实践心理学模式传递到中国的每一个角落，好让每一个中国人都能够在正面的、以人为本的人生观、价值观的推动下，发挥他们各自的本能和特质，为国家的未来，为我们的下一代做出贡献。”

经过了仔细的考虑，更得到家人的支持后，周敬成决定不再做牙科医生，他应邀加入“全人发展中心”，出任其副行政总裁，目标是与谭宝玲及她的团队全力以赴，引入并深度推进黄重光的“ICAN实践心理学模式”到祖国内地，造福同胞。

## 以科技协作， 更广泛和有效地提升国民心理素质

目前，全人发展中心提出，提升心理素质的关键方法是培训，能够有效和广泛地推动培训，使能够达到提升国民心理素质的目标。适当地运用科技，能够发挥心理与科技的三个协同作用：更强的学习效果；更普及化；培训内容及操作的质量保证。

### 更强的学习效果

在更强的学习效果方面，“全人发展中心”把已经成功推行多年的“ICAN 心理健康和力量证书课程”以网络学习形式，重新编排设计。网络学习形式的“ICAN 心理健康和力量证书课程”之特点是：

通过很多真人真事的录像和实例，对学员发挥参照学习和互相鼓励的作用；

为学员提供心理评估，让他们更了解自己的心理状况；

以文字和录像表达主题信息，让学员明白各种重要的理论和方法；

鼓励学员不断自我反思，推动自己作正向改变；

整个课程以互联网互动形式进行；

安排学员以小组形式进行聚会，由经过训练的导师带领，让学员能够作更深的自我反思，并发挥彼此鼓励、支持和学习的作用。

除了这个课程之外，“全人发展中心”也是以网络学习的形式对教师和家长进行心理素质培训，并会继续发展更多网络课程。

### 更普及化

在更普及化方面，主要是让网络学习的形式超越时空的限制，能够使个别学员拥有更弹性的学习时间，并且能够更广泛地在不同地区进行。

### 培训内容及操作的质量保证

在培训内容及操作的质量保证方面，要达到广泛提升国民心理素质的目标，培训的内容和操作的质量保证极为重要。无论在什么地区，都必须使用同一个经过严格制作的网络课程，才能够消除内容不一致甚至是偏差的问题。操作方面也因为以网络课程为核心，因此导师的培训和操作守则也更能保持一致和高水平。

目前，黄重光与“全人发展中心”在推动提升社群心理健康工作方面不遗余力，他们已经在港、深、澳三地以网络学习形式进行培训，希望“ICAN”实践心理学模式，能够很快通过网络的传递，在国内其他省份广传开去，让更多人受益，让大家都能活出成功、进步和快乐的人生。

对推动提升社群心理健康工作的感想和展望，黄重光表示：“十多年前我从一个人开始行这条路，这是一条漫长和不容易走的路，但我从不觉得寂寞，因为‘爱国爱家，爱己爱人’不会是一条寂寞的路。直至现在已经有很多有心有力的人加入一齐行这条路，我们欢迎更多有心有力的人加入，为缔造和谐社会，富强国家，贡献他们自己。”