

教你给孩子减压

——元认知干预技术如何变学习压力为动力

辽宁师范大学心理学系
元认知干预技术研究所

金洪源

本课件下载网址：

《元认知心理干预技术》网（www.yrzgy.com）

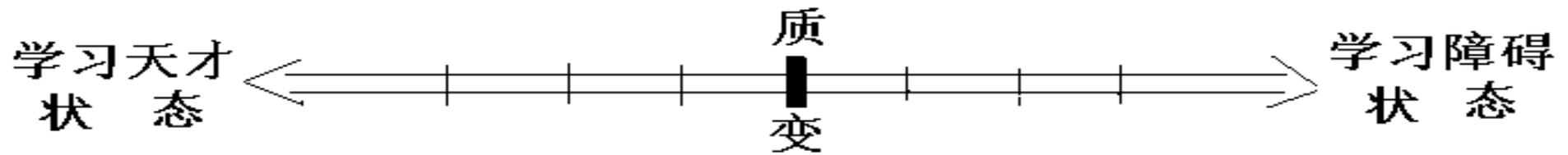
直接百度：“元认知心理干预技术网”可到首页

一、考生的压力究竟是什么？

- (一)无论是考生压力还是学习压力，说到底都是一种焦虑情绪。它由**压力源**和**压力感**两种因素构成。
- 压力感：个人感受到压力的程度；
- 压力源：引起个人焦虑情绪的作业、学科、老师、考试、成绩、升学、场合等。
- (二)适当压力是好事，完全无焦虑并见得是好事。
- (三)焦虑情绪压力降低智能和体能
- 1、过敏性焦虑情绪降低学习能力，阻止大脑细胞长时记忆形成，降低生理智力。
- 2、学习注意力难以集中；
- 3、降低思维的敏捷性；
- ◇焦虑情绪与生理能量关系.....



(四)情绪是学科智力的双刃剑：导致障碍与促成天才



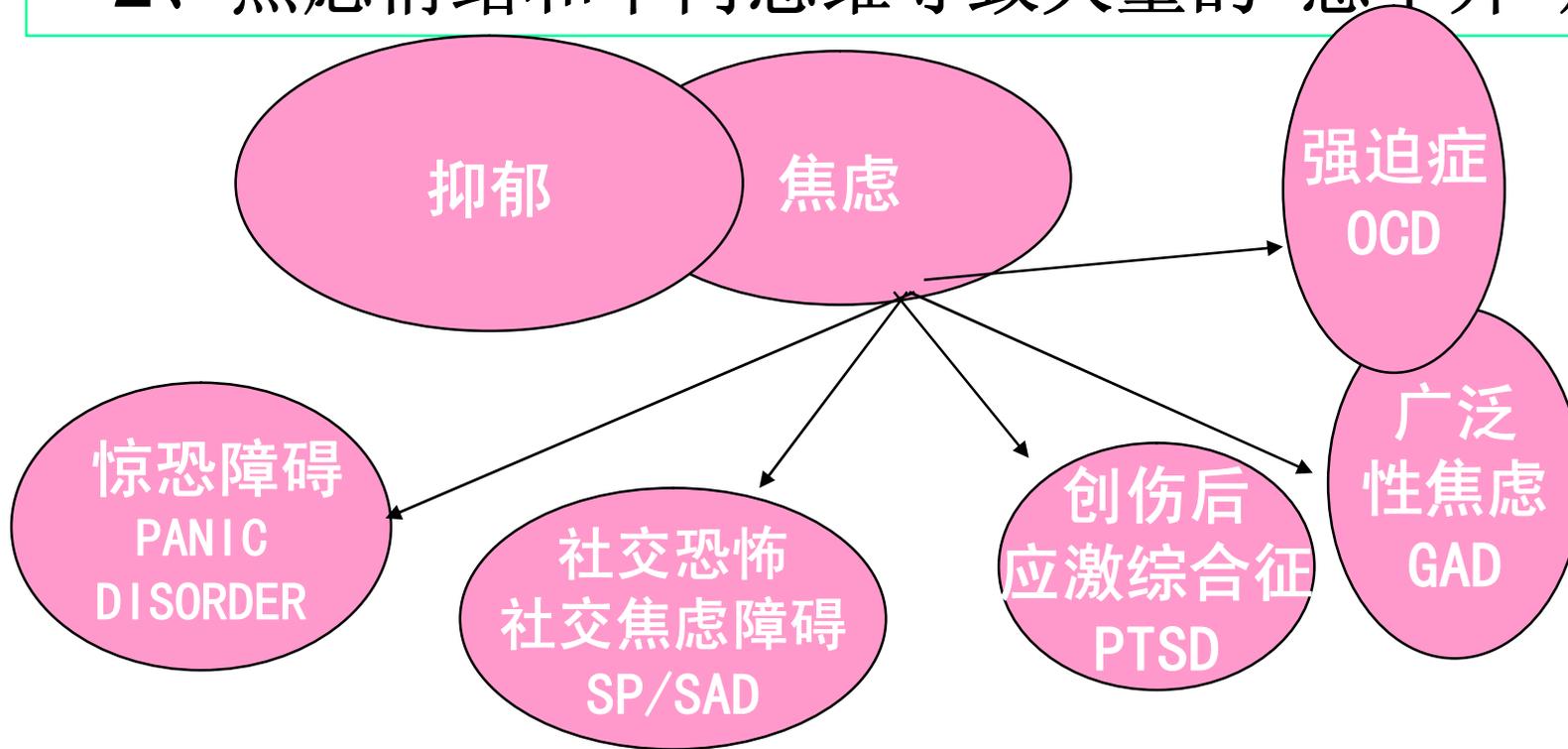
彭聃龄主编《普通心理学》：“天才不是天生的”。
元认知干预技术：天才学习状态是可以技术塑造的。

- 学习障碍状态和学习的天才状态，都是一种潜意识过程。
 - 元认知干预技术在理论上和技术干预上都有了突破性飞跃。
 - 爱因斯坦学习物理时的天才学习状态和他学习外语时的学习障碍状态，都是后天形成的一种潜意识状态。都是可以后天通过心理干预技术塑造的。
- 广西百色起义打响第一枪的百色市田东县高中**2011年3月**有，聘请驻校技术服务组：把一本生从预计**3人**提高到**16人**。



(五)过度焦虑情绪破坏力极大

- 1、焦虑情绪升高到一定程度开始产生单向思维；
- 2、焦虑情绪和单向思维导致大量的“想不开”症状



- 3、各种“想不开”症状妨碍学习、人际关系、上学等
- 4、焦虑久了便产生抑郁状态。

(六) 药物治疗心理障碍的原理 ——离开心理辅导的盲目用药很少见效

- ◇ 心理障碍是“软件”出问题妨碍了“硬件”
- ◇ 心理内容是后天“摄”进来的，不能口服或注射

天津女教师曾深陷抑郁泥淖，辽师大心理学教授帮她恢复正常 微博帮忙开启又一段拯救之旅

■本报记者 张晓帆

“我曾经是一名重度抑郁症患者，多次自杀未遂。从网上看到‘@走饭’自杀事件后，我便想把自己的经历公布于众，呼吁更多的人关注受抑郁症困扰的人。他们真的很痛苦！”昨日，在接受记者采访时，天津女教师刘野表示，她在网上发布了万余字的心路历程，一度引发众人关注。很多有抑郁症倾向或正在遭受抑郁症折磨的网友，看了她的故事后深受鼓励。三天前，在她和多名热心网友的帮助下，湖北农村女孩欢欢（化名）来到了大连，“当年，我就是在大连走出抑郁的，我相信，欢欢也会在专家的帮助下战胜抑郁！”



走出阴霾的刘野，重拾自信。（受访者提供）

工作压力大 她患上了抑郁症

刘野是个漂亮、自信的女子，眼下的她在天津一所中学担任英语老师和班主任。“我有一个幸福的小家庭，有疼我爱我的老公，还

自己了。”他们看出来我很心虚，我什么都不会，在讲台上头脑一片空白……”

四处求医

但情况却越来越严重。

月经了该怎么办？我不会处理啊！”刘野说，现在听起来很可笑，但那就是自己当时的真实状况。

登记结婚

用爱挽救女友生命

那一次，小楠严厉地批评了她：“你到底想不想治好，为什么不配合？你必须相信心理咨询对你有作用，才会对你起作用；你必须相信深呼吸对你有效果，才会对你有效果。”这段话让刘野清醒了一些。这次咨询结束后，刘野是笑着走出来的，“两个多月了，我从未这么开心过，有种豁然开朗的感觉。”

微博传递

爱帮助湖北抑郁女孩

接下来的一切都变得顺利起来，刘野的情况一天比一天好。她不再赖床，开始早起和妈妈在校园里锻炼身体。“我这才发现辽师大校园真漂亮，大连的空气好清新，天空好蓝！”活泼开朗的女儿又回来了，妈妈激动得哭了。

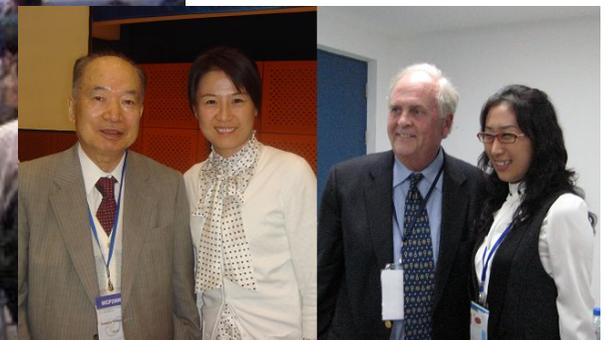
两个月后，刘野回到天津。“很多得抑郁症的人都生怕别人知道得这病，感觉见不得人。其实，得抑郁症就像患感冒一样，没什么可丢人的。”面对自己的患病史，刘野很坦然，她恢复了幽默、自信，所教班

5月16日《大连晚报》报道天津南开大学附中女教师刘野2006年因工作压力导致重度抑郁，治遍北京和天津两地著名医院，却越治越重。辽宁师范大学研究生王小楠用课余时间彻底治愈。刘野在新浪微博帮助患者5年从不懈怠。

- 百度“微博帮忙开启又一段拯救之旅”
- 详见[大连新闻网](#)>>[大连新闻](#)>>[社会百态](#)

◇发达国家心理治疗同时抓“软件和硬件”：
药物治疗为辅，心理辅导为主

2008年10月12日第五届世界心理治疗大会上，中国辽宁师范大学的3名在读的3名硕士研究生报告她们创下的神经症高效治愈且无复发的空前高效心理干预技术。



(七) 过敏压力障碍为什么想不开、劝不好？ ——过敏压力和学习障碍是潜意识心理现象

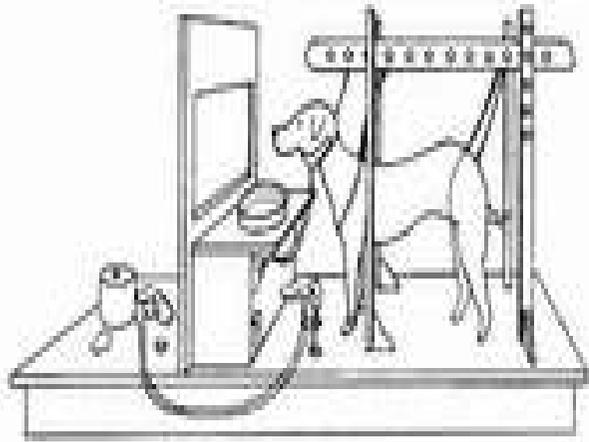
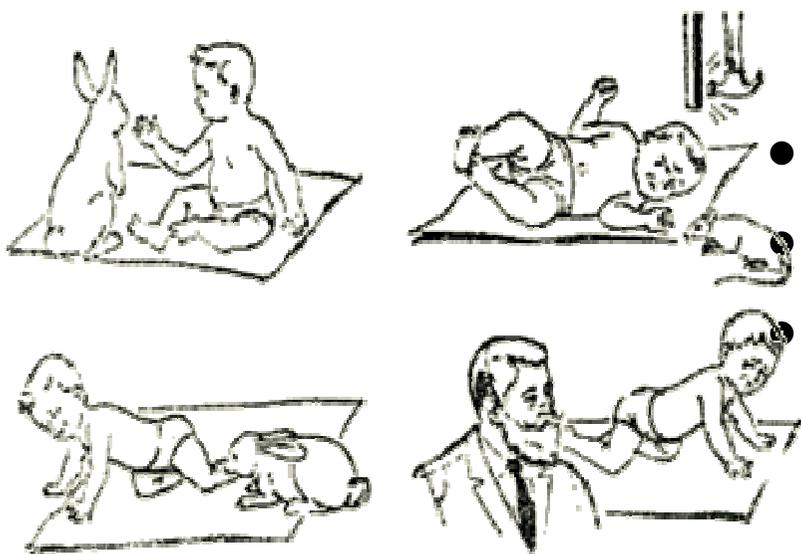


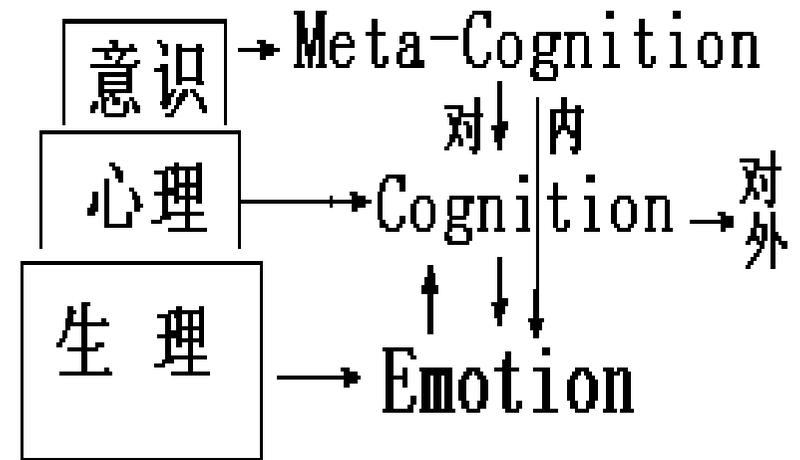
图3 巴甫洛夫的条件反射学习实验图

- 心理压力障碍反应是潜意识心理现象。其构成第一因素主要是条件性情绪反应。一到某条件下就自动实现的情绪反应。
- 例1、考试前担心不止的学生
- 例2、外语、数学等偏科学生：一遇到外语、数学学习情境大脑就自动停止活动（条件性抑制）
- 例3、和某老师对立的行为
- 例4、强迫症强迫反复检查
- 例5、天才学生的潜意识学习状态。



二、调适心理压力提高复习考试效果的基本方法

- (一)培养心理学元认知智慧
 - ◇ 1、选择正确的心理学知识，避免错误、有害的心理学知识。
 - ◇ 自己知道自己的问题是怎回事和怎么办？



元认知的含义与功能

- 2、以**高效心理学知识**为工具，高效解决问题；避免以有害知识为工具，久治不愈；
- 3、心理学绝不是西方科学，不成熟：各学科、各学派意见不一致。高效的心理治疗要善于寻找，无论是患者、家属还是专业心理咨询治疗人员。

◇青少年要慎用“宣泄”、“倾述”

- ◇**1975**年英国科学家休斯课题组发现当人们的肌肉绷紧放松之后，会生产一种内啡肽激素（也称脑内吗啡）。
- ◇打砸、吼叫等可以导师暂时的局部情绪轻松；但并不是有什么东西被宣泄出去了。
- ◇许多青少年因为宣泄毁了自己的社会形象；
- ◇助长自私自利，任性闹人，自我中心性格；
- ◇背后搬弄口舌等令人厌恶性格。
- ◇优秀的人总是有一定的忍耐、包涵、宽容、大度、“宰相肚子里能行船”。由于有害心理文化的误导，当今社会奇缺此种有修养的干部人才。
- ◇调适心理，是一种重要的人生智慧——元认知能力。
- ◆心若调适，道可得矣。（《四十二章经》）

◇(二)培养一种优秀人的好性格

——面对困境知难而进不逃避，发愤努力做强者！

1、培养以战胜困难为乐的挑战性格，避免形成逃避性格：

(1)越逃越重，因为逃避会顿时大量分泌激素，发展症状。

(2)越不逃越有办法和胆量、勇气、意志品质和办法——自己驾驭自己的元认知智慧。

(3)总有逃不了的那一次，会损失惨重。

比如偏科“英语”英语；

◆不想“面对”某老师；

◆向老师去道歉、询问如何解某题因焦虑而为难；

◆考试成绩下降时的心态调适不佳影响学习。

2、培养顶天立地、大度能容、兵来将挡，遇事有招的智慧者性格，避免形成自私、自利、自我中心、渴望别人同情的懦夫弱者的**穷人性格**。

3、善于热爱者少病少焦虑易成天才 ——读好高中、大学的人生智慧

- (1)热爱师长是一种美德也是一种智慧。
- 喜欢老师，容易成为天才。
- 不喜欢老师与偏科、穷人关系。
- 热爱是一种善良、品德、美、智慧；诸葛亮性格
- (2)经常和家人、老师、同学闹别扭，妨碍学习成绩，妨碍健康，妨碍智力。
- (3)树立崇高理想。向着崇高理想奋斗才是最快乐的。“快乐就行”是安慰精神患者的话；其实他们并不快乐。有远大理想、志向，一步步走向成功者才是高级的快乐。



◇(三)培养自我觉知、反思、调控的智慧技能

(恐高、考试恐惧、学科恐惧、强迫行为、强迫怀疑、强迫担心.....等)

- 1、是我过敏而怕？还是考试本身值得人怕？是我心情焦躁还是监考老师话多？
- 2、我过敏而怕，还是我后天建立了怕的条件性情绪反应？它是可以消除的。
- 3、我不能克服怕，是因为我的生理在怕，我可以通过克服生理部位克服它。

◇(四)克服消极情绪的生理-情绪练习法

- ◇**深呼吸法**——例如：考试时遇到难题调解情绪；学习时有一点干扰就烦得学习不进；老师、家长说几句就不烦……等。
- ◇**肌肉运动法**——例如人际关系过敏、一想到考试就心情沉重、一想到物理作业就烦……，在**肌肉运动之后**再想这件事就没有那么严重。
- ◇**积极条件性情绪重建法**。任何原因引起的积极情绪状态下，想一想原来恐惧、紧张、烦躁的事，都有治疗作用。

三、升学考试过程中的全程无焦虑心理保健

- 焦虑降低体能、智能，是妨碍临场发挥的大敌
- 全程无焦虑心理保健——我国**2010**冬奥会**6**名雪上射击运动员的方法
- (一)出发路上——第一组想象放松
- (二)到达考试地点——思想准备，放松时想象几遍
- (三)操场见闻、等待：第二组放松，减少交流
- (四)进考场小程序放松：自下而上，肌肉绷紧**10**秒，放松**20**秒，配合深呼吸；体会大脑宁静、轻松；直到发卷，数一、二、三……醒来，大脑格外清醒

- (五)考试开始:
- 1、碰上难题，情绪丝毫不受影响——谁都有不会的题。不产生过敏焦虑情绪，就能一念放下；今天就会答得顺，发挥好；
- 2、有人先翻卷——他或她有不会的题；
- 3、监考站在身边不走；后桌碰了我椅子背；我无意中一抬头，监考就警告（绝不是你；违纪要有证据）；有人感冒鼻塞.....
- —— 只要没有焦虑情绪起来，就能做到一念放下，今天就能答题很顺，发挥好.....
- (六)考前每天放松、跑步结束后，情绪调整好以后，把你容易出现的问题，在大脑想一想，想一想自己能够一念放下，是一种了不起的品质。

四、天才生=潜意识情绪+知识学习效率+积极个性

- (一)天才也必须以学好知道为前提，因为天才的思维也是运用知识思维。
- ◇题型知识；应用题内容知识；遇到什么样的题怎么办的知识；遇到难题怎么办的策略性知识.....
- ◇解题时要留心着意：我会解这道难题时所获得的知识如何保住？不要得而复失？
- ◇不会解某题是因为我缺少什么知识？如何在解题中获得和巩固这些知识？
- (二)高效记住知识的天才学习状态是由潜意识情绪反应为第一因素的。
- (三)天才未必有天才智商，但必有天才的个性或性格。
- ◇热爱、宽容、务实、以学习为快乐.....
- ◇练习中获得知识后倒摄抑制干扰：非宁静无以致远，非澹泊无以明志——诸葛亮《诫子书》
- ◇学科知识及其成功运用导致顿悟优势兴奋←→非学习领域兴趣爱好优势兴奋；两者的对比度决定人们学习时的快乐的还是疲劳的.....

元认知心理干预技术的应用，将引发心理咨询的高效技术化、学校心理健康教育的高效技术化和家庭教育的心理技术化的深刻变革。一次高效解决神经症、学习障碍、潜能开发、优秀品质塑造等问题的心理技术化的潮流正在中国大地形成。

元认知干预技术应用 与心理咨询业技术化革命

中华人民共和国
科技部海峡两岸
交流中心
《海峡科技与
产业》（2011
年10期P70-72）

文/王成

在第五届世界心理治疗大会 治疗焦虑抑郁障碍顶尖级权威机构——美国波士顿大学焦虑障碍治 在美国迈阿密大学、首都师范大学
上，金洪源教授带领他的心理技术 构——美国波士顿大学焦虑障碍治 在美国迈阿密大学、首都师范大学

研究
亮相
研发
世界
症系

- 元认知心理干预技术的应用，将引发心理咨询的高效技术化、学校心理健康教育的技术化和家庭教育的心理技术化的深刻变革。一次高效解决神经症、学习障碍、潜能开发、优秀品质塑造等问题的心理技术化潮流正在中国大地形成。——题序

◇祝各位考生身体健康、复习顺利、
升学考试成功！

再见！

◇元认知心理干预技术研究所：83608340；
13390021338
◇元认知心理干预技术网：www.yrzgy.com