

# 元认知心理干预技术的原理与临床操作

## ——兼评《元认知心理干预技术》

葛志严

南京林业大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2023年3月28日; 录用日期: 2023年5月18日; 发布日期: 2023年5月25日

### 摘要

《元认知心理干预技术》一书中, 全面介绍了元认知心理干预技术的原理以及临床操作取得的显著成效。元认知心理干预技术高效的原因在于, 结合行为主义心理学的条件情绪反射和精神分析心理学的潜意识概念, 探索出了潜意识条件性情绪反应心理反应机制, 发现了条件性情绪反应在心理障碍者心理活动过程中起到关键作用, 进一步理清了认知与情绪之间的交互关系。在理论探索的基础上, 融合暗示心理技术、系统脱敏疗法等应用心理学技术, 研发出了情感组织者技术, 对心理障碍者的不适应性条件性情绪反应加以临床干预, 高效化解了心理障碍者不合理的信念, 在避免使用药物的情况下, 让心理障碍者摆脱“心不由己”的症状思维。元认知心理干预技术是理论与实践相结合的应用心理学技术, 能够给心理障碍患者带来切实的疗效, 因而具有广阔的应用场景。

### 关键词

元认知心理干预技术, 原理, 临床操作

# The Principle and Clinical Operation of Metacognitive Psychological Intervention Technology

## —Comment on “Metacognitive Psychological Intervention Techniques”

Zhiyan Ge

School of Marxism, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: Mar. 28<sup>th</sup>, 2023; accepted: May 18<sup>th</sup>, 2023; published: May 25<sup>th</sup>, 2023

## Abstract

The book **Metacognitive Psychological Intervention Technology** comprehensively introduces the principle of Metacognitive Psychological Intervention Technology and the remarkable results achieved in clinical operation. The reason why the metacognitive psychological intervention technology is efficient is that, by combining behavioral psychology's conditioned emotional reflex and the subconscious concept of psychoanalytic psychology, the psychological reaction mechanism of subconscious conditioned emotional response is explored, and it is found that conditioned emotional response plays a key role in the psychological activities of people with mental disorders, and the interaction between cognition and emotion is further clarified. On the basis of theoretical exploration, combined with applied psychological techniques such as suggestive psychological techniques and systematic desensitization therapy, the emotional organizer technique was developed, which intervened the maladaptive conditioned emotional response of the mentally handicapped in clinic, effectively resolved the irrational beliefs of the mentally handicapped, and freed them from the "involuntary" symptom thinking without using drugs. Meta-cognitive psychological intervention technology is an applied psychological technology combining theory with practice, which can bring tangible curative effect to patients with psychological disorders, so it has broad application scenarios.

## Keywords

**Metacognitive Psychological Intervention Technology, Principle, Clinical Operation**

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

金洪源教授从 1985 年起，用条件性情绪反射原理和思维的知识运行原理解释潜意识心理形成机制，研发出了元认知心理干预技术，广泛应用于神经症、学习障碍、与个性困扰的高效解决。由辽宁科学技术出版社出版的《元认知心理干预技术》一书，是金洪源教授团队长达二十七年的元认知心理干预技术研究成果的呈现，介绍了元认知心理干预技术的形成与研发、技术与原理、应用与效果等内容。

《元认知心理干预技术》一书中，列举了大量通过元认知心理干预技术解决了多年无法治愈的心理障碍的临床案例。为什么元认知心理干预技术如此高效？答案就在于，元认知心理干预技术看到了心理活动过程中所有因素，并且从主要因素入手，进行高效的临床心理干预。

## 2. 元认知心理干预技术的原理

### 2.1. 元认知心理干预技术的基本含义

“元认知”这一概念，是 20 世纪 70 年代美国发展心理学家 Flavell 首次提出来的。Flavell (1981) 将元认知定义为“反映或调节认知活动的任一方面的知识或者认识活动。” Flavell 将元认知的功能归纳为两个层面，一个层面是对本人静态主观认知的认知调节，另一个层面是对本人动态认识活动的认知调节。在现实生活中，元认知对认知知识、认知活动调节的两大功能，体现在：用本人学习到的知识，主动调整自己先入为主的观念；用本人的上位认知，调整自己在一定认知指导下的活动进程。

在《元认知心理干预技术》一书中，将元认知界定为，人类的意识对心理活动过程的反思认知和调控，而心理活动过程也包括对情绪情感、人格及潜意识的反思认知与调控。这一界定拓展了元认知概念的范畴，通过临床心理治疗探索出了，元认知还具备对人的情绪情感、人格及潜意识心理活动过程的认知调节的功能。因而，元认知可以起到对整个心理进程的所有心理要素的调控作用。

元认知心理干预技术，通过对个体元认知的干预，并充分发挥元认知的调节功能，间接干预人的情绪、认知(思维)、个性、潜意识等心理因素，以此实现个体心理因素及心理因素之间结构协调合理地运行。与以往的应用心理学技术相比，元认知心理干预技术全面把握了心理障碍的心理因素及其结构，重点干预心理障碍者的情绪元认知，带动认知(思维)、个性、潜意识的元认知干预，在大量临床实践的基础上，验证了元认知心理干预技术的可行性与高效性。

## 2.2. 元认知心理干预技术的关键：条件性情绪反应

元认知心理干预技术高效的原因在于对个体情绪与认知的综合干预。情绪与认知相互影响、相互作用、相互制约。符合具体实际的正确认知，产生平和或者愉悦的情绪体验，在正确的认知和愉悦的情绪作用下，所做出的行为与具体实际相符合，能够推动个体向前发展，个体的发展带来了愉快情绪体验，进一步强化了正确的认知以及正确认知带来的情绪体验。在上述过程多次重复下，愉快轻松情绪、正确的认知被不断地学习，被不断的塑造强化，在面对相似的条件刺激时，愉快的情绪便会自动生起，正确的认知也会自动激活，自然而然检索到更多正确的认知，进一步强化了愉快的情绪体验，呈现出不受主观意识影响的“心不由己”的心理现象。上述的心理运作过程反过来，如果个体自动生起负面的情绪，自动检索负面的知识，并不断被学习与强化，就构成了不适应性的条件性情绪反应，在负面情绪下自动检索出来负面知识称为心理障碍的症状思维。《元认知心理干预技术》中，将不受个体主观意识相对控制的潜意识认知与情绪反应称为条件性情绪反应。

化解不适应的条件性情绪反应，是元认知心理干预技术解决各种心理障碍的关键所在。不适应的条件性情绪反应一般是后天习得的，即个体应对一定刺激时，由于自身认知的偏差，唤起强烈负面情绪以及不适的生理感受，从而习得了相对固定的负面情绪反应，负面情绪反应制约了个体在面对相同刺激或者其他刺激时思维状态，使得思维检索出更多不符合实际的知识，从而引起更多负面的情绪反应，形成了情绪化单向思维模式，进一步强化了偏差的认知以及负面情绪反应，让个体多次重复体验到不愉快的体验，产生更多偏差认知、负面情绪，构成了一个增强循环心理结构，最终降低了个体的生活质量、生命体验。条件性情绪反应是个体在一定刺激下高效学习的结果，因而让个体进入高效学习的状态之后，塑造新的条件性情绪反应，可以高效解决心理障碍。因而，相对于从个体单个心理因素，孤立地解决心理障碍的表面解，从潜意识的条件性情绪反应入手，分析、解决心理障碍，是一个高效解决心理障碍的杠杆解。

## 3. 元认知心理干预技术的临床操作

### 3.1. 元认知心理干预技术临床操作的关键：情感组织者技术

元认知心理干预技术的临床操作，通过深度催眠与放松暗示，让来访者进入高效学习状态，运用情感组织者技术，融合系统脱敏的方法，为来访者塑造积极的情绪行为反应模式，代替不适应的条件性情绪反应。情感组织者是元认知心理干预技术临床当中最常用、最核心的技术。情感组织者技术是通过暗示学习途径向当事人大脑中输入或激活一组积极的条件性运行的知识内容，以引发干预目标所需要的积极思维及其相应的情绪情感状态的临床干预方法(金洪源, 王云峰, 魏晓旭, 2013)。情感组织者技术直接塑造来访者的潜意识心理运作过程的关键，在于它是暗示学习技术的一种，也是认知辅导技术，并以主

动输入先入为的心理内容产生先入为的优势效应。情感组织者的临床操作要依靠想象训练，而想象训练的设计要考虑来访者的心理因素及结构，并依据杠杆解针对性的设计想象图景。

### 3.2. 元认知心理干预技术临床操作的一般步骤

《元认知心理干预技术》一书中，结合大量临床案例，阐明了元认知干预技术的基本原理。对于如何进行临床元认知心理干预并没有突出表述。基于这个缘故，笔者结合《元认知心理干预技术》一书中临床操作案例，凝练概括元认知心理干预技术临床操作的一般步骤，如下所示：

**步骤一：**向来访者介绍元认知心理干预技术基本知识，让来访者明晰元认知心理干预的流程，让来访者充满信心与期待。

**步骤二：**了解来访者的基本情况，尽可能罗列来访者所有的条件性刺激以及对应的症状思维，对条件性刺激唤起条件性情绪反应的程度进行由小到大排序。找到引起来访者条件性情绪反应的固执观念，依据条件性情绪反应以及固执观念，和来访者一起设计情感组织者和对抗性想象程序。

情感组织者的内容包括，想象来访者以往面对相同刺激时成功应对的经历画面或者未来成功应对的画面，并加入唤起来访者积极愉快情绪的内容；在此基础上，想象当下合理应对条件性情绪反应的画面，并加入唤起来访者积极愉快情绪的内容。

对抗性想象程序主要内容是，让来访者想象，假设在条件性情绪反应已经生起的情况下，运用局部肌肉放松和“一念放下”的积极心理暗示，来应对条件性情绪反应下的单向思维状态，并按照顺其自然的方式生活、学习、工作，逐步回到自然合理的状态，进而唤起来访者成功应对的积极情绪。

**步骤三：**尽可能找一个安静舒适的环境，让来访者坐在柔软沙发上或者椅子上。播放可以使来访者产生轻松愉快情绪的音乐，然后综合运用渐进式肌肉放松、深呼吸、想象放松(想象来访者亲历过的优美画面)，使得来访者进入深度放松(催眠)状态。

**步骤四：**对来访者输入情感组织者和对抗性想象程序。需要注意两点：一是，对抗性的想象程序输入要遵循系统脱敏的方法，依据条件性情绪反应强烈程度，逐级加大应对条件性情绪反应的画面想象。二是，在想象程序操作切换的空档，加入一个或者几个身体部位的肌肉放松、一两个深呼吸、简短的放松暗示语，让来访者更加放松，大脑保持在高效塑造状态。

**步骤五：**操作完上述程序之后，不要立刻唤醒来访者，应当加入过渡性质的暗示语，比如，相信你可以带着这些想象，在现实生活中，有智慧的应对这些情景，好了，现在缓缓地睁开眼睛，回到现实中来。

**步骤六：**布置家庭作业。在对来访者进行专门干预之后，布置家庭作业。家庭作业的内容是让来访者自己独立进行元认知心理干预技术的操作、独立进行渐进式肌肉放松，深呼吸，心理暗示、记录自己的情绪唤起状态、自己设计情感组织者等等。下一次进行元认知心理干预技术之前，检查来访者的家庭作业，并进行积极地评价。

**步骤七：**持续巩固。在临床心理干预结束阶段，向来访者输入以后自己主动运用元认知心理干预技术调试自己心理活动的程序。

上述元认知心理干预技术的实施步骤，还需要结合来访者的个性、经历等因素，不断调整来访者不合理的信念，始终做到具体问题具体分析。

## 4. 结论

金洪源、王云峰、魏晓旭三位同志编写的《元认知心理干预技术》一书，从解决心理障碍的问题出发，融合行为主义心理学的条件性情绪反应与精神分析心理学的潜意识概念，提出了潜意识条件性情绪反应是心理障碍的核心因素。在临床操作中，借鉴了暗示心理技术、系统脱敏技术等应用心理技术，研

发了情感组织者技术，从而能够对条件性情绪反应高效干预。无论是条件性情绪反应的理论探索，还是情感组织者技术的应用创新，都推动了认知心理学的当代发展，形成了具有中国特色的心理学应用技术。

元认知心理干预技术的进一步发展，可以与脑科学研究相结合，探讨生命的认知、情绪的心理过程与大脑活动的物质运作之间的联系；也可以和中华优秀传统文化相结合，中华优秀传统文化中蕴藏着丰富的关于人的认知的智慧观点，比如《周易》中有对人的认知变化及其吉凶祸福规律性的揭示(葛志严, 2022)。借鉴中华优秀传统文化中的积极内容，发展元认知心理干预技术，这对认知心理学的本土化、民族化大有裨益。

## 致 谢

感谢胡海英老师无私的帮助。

## 参考文献

- 金洪源, 王云峰, 魏晓旭(2013). 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(p. 92). 辽宁科学技术出版社.
- 葛志严(2022). 论《周易》与马克思主义哲学思想的会通. *哲学进展*, 11(6), 1546.
- Flavell, J. H. (1981). Cognitive Monitoring. In W. P. Dickson (Ed.), *Children's Oral Communication Skill*. Academic Press.