

广东省心理学会

地址:广州市天河区中山大道西华师大心理学院336室

电话:(020)85210893

中国心理学会临床心理学注册工作委员会继续教育项目 认知行为治疗(CBT)理论与实务连续培训通知

认知行为疗法(Cognitive Behavior Therapy,简称“CBT”)具有短程、结构化、问题导向、聚焦当下等特点,是目前应用最广泛的心理治疗方法之一。大量研究证明 CBT 对许多心理行为问题或障碍,如抑郁、焦虑、强迫症、创伤后应激障碍、进食障碍及人格障碍等均有疗效好、效果稳定、复发率低等优势, CBT 也是心理咨询师入门的必修理论和技术。

为了大家可以接受专业认知行为治疗的培训,系统学习认知行为疗法的理论与实操技术,更好的服务于来访者,广东省心理学会现特邀请国内外知名认知行为治疗专家 Jan Glasenapp、杨发辉、李飞、贾艳滨和赵静波教授组成讲师团队,结合线上理论、线下实操的培训方式,开展系统的认知行为治疗理论与实操连续培训项目,致力于培养一批专业的 CBT 治疗师,协助学员在 CBT 领域进行专业规划与发展,旨在通过建立完整系统的 CBT 培训体系,通过理论与实操相结合的培训方式,培养和发展学员成为 CBT 治疗师(咨询师)的胜任力,为学习 CBT 的人士提供规

范化、专业化、系统化的课程和成长平台。

本项目为中国心理学会临床心理学注册工作委员会继续教育项目（项目编号 20210705），项目负责人为南方医科大学赵静波教授。本项目将整合和共享全国优质 CBT 师资资源、CBT 图书资源、CBT 网络资源、国际 CBT 课程资源和发展信息资源等，立足广东，辐射全国，打造专业的 CBT 学习平台。

一、师资团队

由 Jan Glasenapp 进行线上授课，杨发辉、李飞、贾艳滨、赵静波等负责指导学员进行认知行为治疗的实操演练和技能培训。通过理论学习和应用演练相结合，实现“浸泡式”学习。

Jan Glasenapp: 博士，德国辩证行为治疗协会主席(DDBT)，行为治疗协会认证督导师(DVT)，网络重症监护中心和德国智力残障人士心理健康协会委员(DGSGB)，德国多家心理治疗协会委员，擅长情绪问题和人格障碍的心理治疗，在全世界多个国家做主题演讲，是德中心理治疗研究院“中德班”最受欢迎的培训老师之一。撰写专业文章和书籍，2013 年出版的《情绪-宝贵的心理资源》受到业界广为认可。

杨发辉: 应用心理学博士，西南大学心理学部心理咨询研究与培训中心主任、临床与咨询心理学督导委员会主任，重庆心理学学会心理咨询师专委会主任委员，中国心理卫生协会心理咨询师专委会常委兼副秘书长，中国心理卫生协会认证首批心理督导师、抗疫公益督导师，北京师范大学心理学部抗疫心理热线督导师，认知行为治疗学院

(美) 认证认知行为治疗师、认知行为治疗培训师 (督导师), 中英 (牛津大学) 认知行为治疗培训项目中方督导师。

李飞: 湖南湘飞心理创始人, 原中南大学湘雅医院心理卫生中心主治医师, 第四、五届中德高级认知行为治疗师连续培训项目的中方教师, 中国认知行为治疗专业组织进阶班教师、督导师。中国心理卫生协会认知行为治疗专业委员会委员兼秘书。1995 年湘雅二医院精神卫生系毕业后一直从事精神卫生临床工作, 美国加州大学洛杉矶分校 (UCLA) 访问学者, 跟随 Steven Shoptaw 学习冰毒滥用的认知行为治疗, 并接受认知治疗学会前主席 Dennis Greenberger 的督导, 接受过认知治疗创始人 A.T.Beck 女儿 Judith S Beck 的培训。咨询时数超过三万小时。兴趣方向: 强迫、抑郁、焦虑、躯体形式障碍以及儿童青少年情绪行为问题等的认知行为治疗。主译《认知行为治疗的个案概念化》, 在业内广受好评。

贾艳滨: 暨南大学精神心理疾病临床与转化研究所所长, 暨南大学附属第一医院精神医学科主任医师, 教授, 博士研究生导师。中国心理学会临床心理注册督导师 (D-19-080)。“羊城好医生”(2016), “岭南名医”(2019)。2002年至2005年在“认知心理治疗之父”Aaron T. Beck教授指导的研究所学习认知心理治疗。中国医师协会精神医学分会委员, 强迫症专委会副主委等。从事心理治疗与咨询工作30年, 擅长儿童青少年情绪与行为问题, 强迫、焦虑、抑郁、失眠、双相障碍的临床治疗与认知行为治疗。

赵静波: 南方医科大学公共卫生学院心理学教授、博士生导师,

心理健康教育与咨询中心主任、中国心理学会临床心理注册督导师、心理治疗师、精神科主治医师。中国心理学会临床与咨询心理学专委会委员、中国心理卫生协会认知行为及大学生心理咨询专委会委员、广东省临床心理与督导专业委员会主任委员。从事心理学临床、教学、科研工作28年，擅长认知行为治疗、叙事疗法、危机干预、精神疾病早期诊断等，多年来累计个体心理治疗及危机干预1万小时以上，案例督导1000小时以上。中德班一期行为和催眠组学员(1997~1999)，参加了Beck的认知疗法培训。在广州、昆明、重庆等地开展CBT连续培训，深受好评。

二、培训课表

课程内容	学时	授课专家	授课时间
CBT 基础 - 历史发展及其三次浪潮 - 最新进展：跨诊断视角和过程导向 - 精神疾病评估：综述 - 治疗评估 - 个案概念化：微观和宏观视角	8	Jan Glaserapp	2022.3.19
CBT 中的关系形成 - 建立治疗关系的基本原则 - 动机式访谈 - 适应不同设置	8	Jan Glaserapp	2022.3.20
认知疗法基础演练 - 认知的结构（控制性思维、自动思维、中间信念及核心信念；确定重要的自动思维）	8	李飞	2022.3.26
认知疗法基础演练 - 苏格拉底问话（一般原则；想法的证据；通用的定义；备择观点；自动思维的影响；不同视角的思维）	8	李飞	2022.3.27
认知行为治疗的结构化 - 制定治疗计划与会谈结构	8	杨发辉	2022.5.14
认知改变技术 - 中间信念的识别与修正 - 核心信念的识别与调整	8	杨发辉	2022.5.15

课程内容	学时	授课专家	授课时间
CBT 中的正念方法 - 正念作为基本技能 - 教导正念 - 练习正念	8	Jan Glaserapp	2022.9.10
CBT 中的行为方法 - 行为激活 - 暴露疗法 - 技能训练	8	Jan Glaserapp	2022.9.11
CBT 行为改变基本技术演练（1） - 暴露疗法的定义和理论背景 - 暴露疗法的适应证 - 特殊恐惧症的暴露治疗视频学习 - 暴露疗法的实施程序	16	李飞	2022.9.24-25
CBT 行为改变基本技术演练（2） - 放松疗法的操作过程 - 系统脱敏的操作过程 - 厌恶治疗的操作过程 - 阳性强化法的操作过程 - 模仿法等操作过程和原理	16	赵静波	2022.11.5-6
CBT 中的认知方法 - 确定核心信念及其修正 - 识别认知扭曲及其修正 - 苏格拉底式对话和引导发现法	8	Jan Glaserapp	2023.3.11
CBT 中的情绪方法 - 识别情绪调节困难 - 情绪能力的提升 - 情绪的上调节和下调节	8	Jan Glaserapp	2023.3.12
认知行为治疗的评估 - 问题清单，形成诊断 - 当前功能、个人史、以及他们的价值观、积极属性、优势和技能；	16	李飞	2023.3.18-19
失眠的认知行为疗法 CBT-I - 睡眠卫生教育 - 刺激控制 - 睡眠限制 - 失眠的松弛疗法和认知治疗	16	贾艳滨	2023.6.17-18
CBT 中的躯体方法和情境干预 - 行为医学 - 家庭干预、伴侣治疗	8	Jan Glaserapp	2023.9.9

课程内容	学时	授课专家	授课时间
CBT 的不同设置 - 个体治疗 - 团体治疗 - 混合治疗，应用辅助治疗	8	Jan Glasenapp	2023.9.10
躯体形式障碍的 CBT 及案例督导 - 躯体形式障碍的认知行为模型 - 躯体形式障碍的个案概念化 - 如何制定治疗方案 - 治疗目标和计划的设定 - 寻找和挑战躯体形式障碍者自动思维和核心信念	16	赵静波	2023.11.4-5
强迫症的 CBT 及案例督导 - 强迫症的识别 - 强迫症的评估 - 暴露与反应阻断疗法（ERP）	16	贾艳滨	2023.12.9-10
拼图-诊断为导向的 CBT 治疗方案 - 重度抑郁症、轻型抑郁症 - 焦虑症、强迫症 - 进食障碍 - 创伤后应激障碍 - 其他：可由学员选择其他心理障碍	16	Jan Glasenapp	2024.3.23-24
抑郁障碍的认知行为治疗及案例督导 - 抑郁障碍临床表现 - 抑郁障碍的认知概念化 - 抑郁障碍的认知行为治疗	16	杨发辉	2024.5.18-19
焦虑障碍的认知行为治疗及案例督导 - 临床表现的识别与评估 - 焦虑障碍的个案概念化 - 焦虑障碍的认知行为治疗	16	贾艳滨	2024.7.13-14
CBT 中的特选方法（1） - 辩证行为疗法（DBT）； - 接纳与承诺疗法（ACT）	16	Jan Glasenapp	2024.9.14-15
儿童青少年创伤的认知行为治疗及案例督导 - 儿童青少年创伤概述； - 儿童青少年创伤的认知行为治疗（TF-CBT）策略	16	杨发辉	2024.10.19-20
CBT 中的特选方法（2） - 正念认知疗法（MBCT） - 觉察自动驾驶模式 - 正念生活 - 正念呼吸、身体扫描、正念运动、声音与思想等训练	16	赵静波	2024.11.9-10

三、培训内容和形式

1. 授课方式：认知行为治疗连续培训采取线上理论学习+线下实操训练+学习小组练习+教材阅读+家庭作业。

2. 授课时长：本次培训为 3 年 6 次的连续培训，从 2022 年 3 月至 2024 年 11 月，每次培训 2 天线上理论课程+4 天线下实操课程，累计 288 学时。

（注：如果线下培训受到疫情影响，将采取线上线下混合教学或调整培训时间。）

3. 授课地点：线上培训采用瞩目或腾讯平台，线下培训地址为南方医科大学心理健康教育与咨询中心。

4. 课程目的：

（1）了解并掌握 CBT 的基本框架与技术。

（2）培养 CBT 的思维方式，根据疾病诊断与个案概念化制定不同治疗方案。

（3）学习在 CBT 框架下进行专业的助人工作。

5. 课程要求：

（1）参加读书小组，提前阅读指定教材。

（2）准时上课，积极投入参与讨论。网络课程与地面课程均设考勤，网络课程授课过程需打开摄像头，助教将不定期进行截屏考勤。课程结束后，按实际出勤数，发放培训证书。

（3）配合课程进度完成课后作业，5 人小组进行讨论与练习，完成作业后打卡记录。

(4) 完成一个用 CBT 治疗 4-6 次的个案，撰写案例报告，报告由培训导师进行评审，需达到合格分数。

(5) 课程过程不允许录像录音，需另签署相关保密协议。

四、培训教材清单

为了帮助大家更好的学习，推荐学员们每次课前阅读相关书籍：

《认知疗法：基础和应用（第二版）》

《新手实操必读：认知行为疗法》

《认知疗法：进阶与挑战》

《理智胜过情感（第二版）》

《心理咨询师的问诊策略（第六版）》

《抑郁和焦虑障碍的治疗计划与干预方法（第二版）》

《认知行为治疗的个案概念化》

五、培训对象

培训者需满足以下任一条件：

1. 有两年以上咨询与治疗经验的心理相关专业的本科毕业生；
2. 目前从事心理辅导、咨询或治疗工作的医疗保健专业人员，如医生、临床心理学家、有心理学背景的社会工作者，个体咨询小时数不少于 100 小时，具有专业咨询认证的心理咨询师或治疗师；
3. 有半年以上咨询或治疗经验的心理学、教育学、社会工作或相关专业的博士研究生，或 1 年以上咨询与治疗经验的硕士研究生。

六、会务安排和缴费方式

1. 报名时间：即日起接受报名申请，截止至 2022 年 2 月 28 日。
2. 招募人数：45 人左右，名额有限，以申请者报名时间的顺序来择优甄选学员。

3. 费用详情：

(1) 培训费用：此课程共包括 3 年 6 期，每年 12 天，每年 10400 元/人。连续参加培训学员享受优惠价，次年 9360 元/人，第三年 8320 元/人。含培训费、资料费、证书费等。含工作餐，其余食宿、交通费用自理。

(2) 收费方式：①微信缴费，②对公转账。

户 名：广东省心理学会

账 号：44001609411053000811

开户行：中国建设银行广州华南师范大学支行

注：通过培训资格审核后通知缴费，中途退出者不退费，优先录取参加三年连续培训的学员。

(3) 本项目据实开具发票。

4. 报名联系方式：

联系人：李雪果，电话：188-2641-1161

广东省心理学会临床心理与督导专业委员会

2021 年 11 月 8 日