

# 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、梁耀坚、杨发辉、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，梁耀坚、杨发辉、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。

**梁耀坚:** 加拿大康哥迪亚大学临床心理学哲学博士学位，香港中文大学逸夫书院院长。曾任香港心理学会主席、中国临床心理学会及台湾临床心理学会顾问，现任亚洲认知行为治疗学会委员，曾多次被邀主持临床心理学工作坊及培训班。曾在加拿大 Douglas Hospital Center 进行了三年多的成人心理病理学的临床研究。1992

年加入香港中文大学心理学系，其间曾获校长模范教学奖以及由社会科学学院与逸夫书院通识教育部所颁发的教学奖，并获香港中文大学与北京大学合办的临床及辅导心理学硕士课程选为最佳导师。曾出任书院校董会、院务委员会、通识教育委员会及杰出访问学人委员会等成员。

**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。

**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
<b>CBT 中的认知方法</b> - 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 Glasenapp	2023.3.11
<b>CBT 中的情绪方法</b> - 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 Glasenapp	2023.3.12
<b>认知行为治疗的评估</b> -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	梁耀坚	2023.3.18-19
<b>失眠的认知行为疗法 CBT-I</b> - 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
<b>CBT 中的躯体方法和情境干预</b> - 行为医学 - 家庭干预、伴侣治疗	8	Jan Glasenapp	2023.9.9
<b>CBT 的不同设置</b> - 个体治疗 - 团体治疗 - 混合治疗，应用辅助治疗	8	Jan Glasenapp	2023.9.10

课程内容	学时	授课专家	授课时间
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	梁耀坚	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 Glasesnapp	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 Glasesnapp	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年连续培训的进阶阶段**，从2023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192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：线上培训采用腾讯会议平台，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**2023年2月28日**。

2. 招募人数：**30** 人左右，名额有限，参加过初级培训的学员优先录取，其余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 2 年 4 期，每年 12 天，每年 10400 元/人。连续参加培训学员（含已参加初阶培训学员）享受优惠价，次年 9360 元/人。费用含培训费、资料费、证书费等。含培训费、资料费、证书费等。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

2022 年 11 月 7 日

