

北京师范大学心理学部首期认知行为治疗（CBT）连续培训项目

招生简章

自 Beck 在 60 年代提出认知行为疗法（Cognitive Behavior Therapy，简称“CBT”）后，CBT 以其快速聚焦、结构化、短期结构化等特点迅速吸引了大批关注，成为心理咨询流派领域的新兴力量。从此 CBT 几乎成了心理咨询师入门的必修流派之一。

王建平教授是我国少有的具有精神医学训练和丰富临床经验的著名心理学专家，是真正的“双栖”类临床心理学专家。她较早地学习和实践了多种心理咨询流派，20 世纪后期逐渐聚焦于系统性的认知行为治疗研究与实践，并始终保持与 CBT 的国际前沿发展接轨。尤其是 2006 年在美国波士顿大学临床心理学中心（Center for Anxiety and Related Disorders, CARDs）做访问教授，2007-2009 年在哈佛医学院附属 Mclean 医院的博士后研究，在 Beck 研究所的连续学习，以及世界各国不同 CBT 专长专家的交流学习，使得王建平教授在扎实的经典 CBT 的基础上与时俱进，不断吸纳现代 CBT 的理论新发展和循证的干预技术，始终处于 CBT 的国际前沿，是我国临床心理学领域少有的科学理论研究雄厚和临床实战经验丰富的真正的“科学+实践”的资深专家。

“认知行为治疗连续培训项目”经过了王建平教授认知行为治疗培训与督导团队的多轮实战应用和不断优化，形成了较为完善的“经典 CBT+现代 CBT”相整合的架构。两年的系统化培训课程体系，分别聚焦于针对抑郁类障碍和焦虑类障碍的核心认知行为技术，兼具理论深度与实操应用性；配套的督导模块以学员提供的真实案例为载体，强化在概念化的指导下形成干预策略并匹配相应的技术，促进学员将技术与原理相结合，发展个案概念化和干预策略形成的高级技能。课程培训与督导相得益彰，巩固和深化了课程培训的实效。

在王建平教授亲自的带领和指导下，讲师团队 10 名成员会全程参与课程设计与开发、技术展示与演练、面授课程答疑与指导、学习小组筹建与跟进、网络团体督导与个体督导等培训任务，承担主讲任务并兼任驻班讲师，充分满足学员 2 年内的多方位“浸泡式”学习需要与专业成长需求。目前，该连续培训项目已成为业界稳定循环开设、口碑极好的重点课程之一。

本培训项目旨在帮助心理咨询/治疗专业人员掌握认知行为治疗主要的操作性技术，极具实操地持续带领学员逐步迈进 CBT 的大门、掌握 CBT 的精髓，将 CBT 运用于临床和心理服务的各个领域。

一、培养目标

本项目致力于协助学员在 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“学习 CBT-接受 CBT 督导-成为 CBT 治疗师-学习 CBT 督导-成为 CBT 督导师-督导师接受督导”的历程，培养和发展学员成为 CBT 治疗师（咨询师）和督导师的胜任力，为学习 CBT 的人士提供规范、专业、系统的课程和成长平台。

二、学习方式

认知行为疗法连续培训方式为：**面授课程+面授督导+团体督导（网络）+学习小组+个体督导（胜任力评估的基础上选拔）。**

三、课程介绍

（一）培训内容

模块	时间	教师	简介
“认知技术 2+1”模块	2022 年 6 月 17-20 日	王建平教授 认知行为治疗	基础： 重点围绕自动思维的识别和重建、结构化会谈等技术的学习与演练；初步了解个案的认知念化，引导来访者进入 CBT，构建治疗联盟，体验心理咨询/治疗的系统化过程。
	2022 年 9 月 待定，4 天	培训与督导 团队	进阶： 在基础培训的基础上，通过录音录像角色扮演等方式，演练自动思维识别改变等相关技术，有效促进学员更好地理解认知概念化模型，形成工作假设和治疗计划，进一步适应和体会 CBT 的结构化。
	2022 年 12 月 待定，4 天	王建平	督导： 重点是针对抑郁情绪为主的各类个案。
“行为技术 2+1”模块	2023 年 3 月 待定，4 天	王建平教授 认知行为治疗	基础： 重点是学习和练习针对焦虑类情绪和障碍（广泛性焦虑、社交焦虑、惊恐障碍、场所恐惧等）的各种行为改变的技术，并理解发病和症状维持的机制，学习融合认知技术和行为技术，初步了解焦虑障碍的 CBT 概念化模型。
	2023 年 6 月 待定，4 天	培训与督导 团队	进阶： 在行为基础培训的基础上，围绕焦虑类障碍的 6 类核心技术、2 类辅助技术及 2 个基础技术，进行录音录像角色扮演及小组操练，提高技术实操水平，并进一步学习焦虑障碍概念化模型，拓展专病模型，掌握焦虑类障碍干预的整体框架，强化模型指导下的临床实践。
	待定，4 天	王建平	督导： 重点是针对焦虑恐惧情绪为主的各类个案。

注：如遇到疫情等特殊情况，授课时间及形式将适时调整。

（二）小组学习

每轮基础班组建学习小组，两年内持续开展读书学习，以保持专业学习的浓度。

每个阶段学习后，每月 1 次的网络督导助力专业成长（具体细则请咨询驻班讲师，另行收费）。

对于连续学习且有需要的学员，经资格评审后将提供 40 小时为一轮的 CBT 取向个体督导（因目前资源有限，具体细则请咨询驻班讲师，另行收费）。

四、授课教师介绍

<p>王建平</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 心理学博士（北京大学，1998），临床心理学博士后（中国科学院心理研究所，1998-2000；哈佛医学院 Mclean Hospital，2007-2009）。 ● 北京师范大学心理学部临床与咨询心理学院副院长（2020-），中国心理卫生协会认知行为治疗（CBT）专业委员会副主任委员（2015-），中国心理学会临床心理学注册工作委员会第四届常委。首都医科大学临床心理学系副主任（2007-2017），中国抗癌协会心理社会肿瘤学专业委员会第一届副主任委员（2006），北师大“心理咨询与研究中心”创始人（2002）。中国首批临床心理学注册督导师、创伤治疗师（2007）；美国认知治疗学院（ACT）Fellow（2015-）以及认证 CBT 治疗师（2013-），美国贝克 CBT 研究所（Beck Institute of CBT）国际顾问委员会委员（2019-）。第一主编和翻译《变态心理学-系列》、《临床心理学》、《心理社会肿瘤学》、《认知行为治疗》、《学校常见心理问题丛书-6 本》、《儿童与青少年认知行为疗法》、《哀伤理论与实务》、《哀伤治疗技术》、《创伤相关障碍的心理治疗：治疗师指南》等教材和专著 40 余部，第一或通讯作者发表中外学术论文 170 余篇；中外多个大学访问/授课/客座教授，多个学会/学术期刊任职。 ● 践行科学家-实践家宗旨，注重学生科学加实践的能力培养；精神医学相关临床、教学和科研工作 10 年（1983-1995）；心理咨询/治疗临床实务工作 30 余年；心理咨询/治疗，个别/团体临床督导，全国各地培训 CBT 治疗师（独立开发 2 年连续培训项目）；研究各种焦虑障碍、强迫障碍、创伤/哀伤/失独群体、青少年情绪问题发生发展的心理病理学机制和心理干预效果，以及肿瘤、艾滋病患者的生活质量、心理行为问题及干预。
------------	---

<p>李婉君</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 江苏食品药品职业技术学院心理健康教育中心主任，首都体育学院应用心理学硕士（心理测量方向），北京师范大学教育博士（心理健康方向）在读（导师王建平），中国心理学会注册心理师（X-17-032），注册督导师候选人（DH-007），北师大心理学部心理健康服务中心兼职督导师。 ● 2016年起接受认知行为治疗连续培训，2017年起正式师从王建平教授，长期接受CBT系列培训与督导。近年来先后接受中国心理学会第六期督导师培训（2年项目）、中美高级督导师连续培训（美国 Robert N. Portnoy 博士1年项目）、焦点解决短期治疗（SFBT）2轮4年培训（台湾许维素教授）、精神分析连续培训项目、认知行为治疗专病（抑郁、双相、强迫和人格障碍等）、团体认知行为治疗、心理危机预防与干预等系统培训，主要咨询取向为CBT和SFBT，累计个体咨询1500小时以上，累计接受个体和团体督导700小时以上，累计提供个体督导400小时以上。负责王建平临床与咨询心理实验室实务培养统筹工作，协助王建平导师指导专业硕士的咨询实习以及个案类毕业论文的指导，长期接受王建平教授《督导理论与实践》训练。
<p>李荔波</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 原高校心理健康教育中心主任（宁波大学科学技术学院），中国心理学会注册心理师（X-19-069），国际图式治疗协会（ISST）会员（CN001750），宁波大学兼职硕士生导师（2018-2021），宁波市心理卫生协会认知行为学组副组长，宁波市康宁医院外聘心理咨询师，浙江师范大学发展与教育心理学硕士，北京师范大学教育博士（心理健康方向）在读（导师王建平），在宁波大学科学技术学院心理健康指导中心工作11年。 ● 长期以认知行为疗法（CBT）作为主要咨询取向，2018年起师从王建平教授，已参加多轮王建平教授CBT两年期培训，美国 Beck Institute for CBT 关于抑郁、焦虑和人格障碍的共55小时的在线培训；Marsha Linehan的DBT Skill课程12小时在线培训，Russ Harris 16小时ACT在线培训；澳大利亚麦考瑞大学 Rapee 教授的Cool Kids青少年焦虑工作坊12小时；美国临床心理学家 Gergory Chasson 博士强迫症专病工作坊24小时；William Miller的动机式访谈工作坊16小时；Tara Cutland Green博士的人格障碍图式治疗工作坊36小时。目前正在接受澳大利亚临床心理学家的图式治疗个体督导。已经参加的督导训练包括王建平教授《督导理论与实践》训练及注册系统举办的“高校心理督导师的专业成长”培训，目前正在接受注册系统第八期临床督导师培训，作为实习督导师在上级督导师的指导下至今累计提供CBT督导220多小时。

五、培训对象

满足以下任一条件，可报名参加：

1. 有三年以上咨询与治疗经验及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，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等。

六、培训地点

培训地点：北京师范大学心理学部 EDP 中心培训教室：北京市西城区新街口外大街 8 号金丰和创业园 A 座 6 层（北师大东门对面）。具体教室另行通知。

注：如遇到疫情等特殊情况，培训地点将适时调整。

七、结业证书

1. 完成所有课程学习即可获得北京师范大学培训结业证书。

备注：结业证书证书编号可以在北京师范大学培训与基础教育管理处官网查询以鉴别真伪。

2. 完成所有课程学习可获得中国心理学会《注册系统认证继续教育项目》学分。

八、报名时间

报名截止时间：2022 年 6 月 5 日。

九、招生人数

招生人数：60 人。

十、预报名方式

预报名方式：扫描二维码进入快速预报名通道



十一、培训费用

（一）培训费用

培训费用分为培训课程费用和督导费用（培训课程费用：原价 18880 元/人、优惠价 15880 元/人，督导费用：8000 元/人），费用含培训费、资料费、证书费、中国心理学会《注册系统认证继续教育项目》学分申请费用等。食宿、交通费用自理。培训费用具体如下：

原价：18880 元/人+8000 元/人=26880 元/人

优惠价：15880 元/人+8000 元/人=23880 元/人

优惠价适用条件：北京师范大学师生及校友，三人及三人以上团报。

注：由于督导阶段参与人数限制（最多 40 人），项目组将根据缴费顺序，顺位录取前 40 人参加督导阶段的地面集训；后续报名缴费的学员将按序进入等候区，如有学员因故无法参加督导阶段学习，则顺位补充进督导阶段的学员名单；未能参加本次督导阶段学习的学员，项目组将为其办理督导费用（8000 元/人）退费。

（二）培训费用缴纳

1. 银行对公转账账号【可以通过手机银行、支付宝、微信等转入如下账户】：

开户行：中国银行北京文慧园支行； 账户名：北京师范大学；

账号：340256015272； 银行名称：中国银行；

纳税人识别号：12100000400010056C； 地址：北京市海淀区新街口外大街 19 号。

备注：请在汇款单上备注“心理学部 CBT 培训费+单位和姓名+电话”。

2. 缴费截止时间：2022 年 6 月 5 日。

（三）发票

发票内容：培训费；

发票类型：中央财政中央非税收入统一票据；

发票形式：电子发票；

发放方式：发送至报名者提供的邮箱。

十二、联系我们

1. 咨询地点：北京师范大学心理学部 EDP 培训中心

（北师大东门对面，北京市海淀区新街口外大街 8 号金丰和创业园 A 座 6 层 606 室）

2. 报名邮箱：edpbnu@bnu.edu.cn

3. 联系人：原老师、谭老师、杨老师、乔老师、张老师；

咨询电话：010-62204669；010-62204009；010-82240811；13260061101

咨询微信：13260061101（北师大心理学部培训中心）



附录：推荐书籍

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：

(1) 认知技术模块：

《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》

(2) 行为技术模块：

《情绪障碍跨诊断的统一治疗方案（自助手册）》

《情绪障碍跨诊断的统一治疗方案（治疗师指南）》

《焦虑障碍与治疗（第二版）》或《心理障碍临床手册（第三版）》