

认知行为治疗基础培训项目（上海站）招生通知

一、前言

认知行为治疗（Cognitive-behavioral therapy, CBT）是一大类包括了认知治疗和行为治疗的心理治疗方法，因其循证可靠、结构清晰、短程高效等特点，已成为世界上影响最为深远、使用最为广泛的心理治疗方法，也是心理咨询师、心理治疗师以及精神科医师及相关从业人员必修的课程之一。CBT 适用范围广，对抑郁障碍、焦虑障碍、强迫障碍、人格障碍、应激障碍、进食障碍、精神病性障碍、双相障碍、失眠障碍、心身问题及各种成瘾问题等均具有成熟的治疗方案和明确的治疗效果。

由中国 CBT 专业组织和江苏省心理卫生协会主办、上海市心理卫生学会与上海市精神卫生中心共同承办的 CBT 基础培训项目将于 2024 年 7 月 4-6 日在上海举行。我们致力于培养优秀的 CBT 治疗师，为精神心理专业机构、社会心理咨询机构及有需要的单位或组织培养、输送人才。

二、组织机构

主办单位：中国 CBT 专业组织、江苏省心理卫生协会

承办单位：上海市心理卫生学会、上海市精神卫生中心

合作单位：南京医科大学 CBT 研究所

三、培训时间

培训为连续继续教育培训，分三次集训，每次 3 天，共 9 天。

第一次：2024 年 7 月 4 日至 6 日。

第二次：2024 年 11 月（具体时间另行通知）

第三次：2025 年 2 月（具体时间另行通知）

四、培训内容

集训 (每次三天)	理论授课 (上午)	示范与小组练习 (下午)	讲座/团体督导 (晚上)
第一次 CBT 与心理治 疗基础	1. CBT 概述 2. CBT 的基本元素 3. 会谈技术 4. 治疗关系 5. CBT 治疗进程及会谈结构	1. 识别 CBT 的基本元素 2. 建立关系及导入 CBT 3. 首次会谈	晚间讲座： 心理治疗的伦理
第二次 认知概念化 与技术	1. CBT 基本元素间的相互关系 2. 识别与评价认知 3. 认知歪曲 4. 认知概念化 5. 常用的认知治疗技术	1. 识别基本元素的相互关联 2. 形成认知概念化 3. 认知改变技术	晚间讲座或 团体督导
第三次 行为概念化 与技术	1. 行为治疗的理论基础 2. 行为功能分析 3. 常用的行为治疗技术 4. 认知与行为概念化的整合 5. CBT 治疗师的成长之路	1. 微观行为功能分析 2. 暴露治疗技术 3. 行为激活技术	团体督导

五、会议地点：
上海市徐汇区建国西路 285 号科投大厦 13 楼

六、参加人员：
各精神科医护人员，高校、社区、社会机构心理治疗师、心理咨询师及其他心理相关专业人员。

七、培训特色：

- 1. 培训师资专家化：**基础培训班的师资由国内 CBT 取向的知名专家、教授组成，经过中国 CBT 专业组织的严格筛选、培训及考核，形成一支兼具理论基础和丰富实践经验的核心师资队伍。
- 2. 教学内容标准化：**培训内容按照中国 CBT 专业组织推出的“CBT 治疗师核心能力”要求精心设计，教师团队集体备课，采用标准化课件，统一教材，统一进度，保证培训同质化，脚踏实地打造学得懂、弄得通、做得实的 CBT 治疗师。
- 3. 培训形式多样化：**侧重于 CBT 基础理论的学习与实践，采取理论讲授、教师示范、小组练习和讨论、团体督导等多样教学形式，保证培训科学性、发展性、可操作性。

八、承办方负责人（上海站）：
苑成梅：医学博士、上海市精神卫生中心主任医师、硕士研究生导师、临床心理科副主任，睡眠障碍诊治中心负责人，中国睡眠研究会理事，中国睡眠研究会睡眠医学教育专业委员会、第四届睡眠与心理卫生专业委员会常委，中华医学会 CBT 研究协作组副组长、精神医学分会睡眠障碍研究协作组委员，中国心理卫生协会认知行为治疗专业委员会第一、二届委员，中国心理卫生协会精神分析专业委员会委员，中国心理学会注册心理师、中国心理学会注册督导师。

九、培训师资：

张宁：医学博士，一级主任医师，教授，博士生导师，南京医科大学 CBT 研究所所长、精神医学系主任，中国心理学会注册督导师。
王纯：主任医师，教授，医学博士、医学心理学博士后，博士生导师，中国心理学会注册督导师。
乔慧芬：南京医科大学附属脑科医院医学心理科主任医师，硕士生导师，中国心理学会注册督导师。
张迎黎：深圳市精神卫生中心/深圳市康宁医院抑郁障碍科主任，主任医师，精神医学博士，硕士生导师，中国心理学会注册心理师。
罗佳：首都医科大学附属北京安定医院主任医师，中国心理学会注册督导师/注册心理师。
罗新妮，副主任医师，硕士生导师，广州医科大学附属脑科医院临床心理科副主任，英国贝斯卡德瓦拉德大学访问学者。

十、专业认证：

1. 按要求完成三次培训后，获得由中国 CBT 专业组织颁发的 CBT 基础培训证书，凭借此证可报名参加中国 CBT 专业组织主办的 CBT 专病系列培训。
2. 本培训是中国心理学会注册系统的继续教育项目，可获得中国心理学会注册系统继续教育学分。

特别注明：本项目纪律要求要求严明，学员必须全程参加 3 次培训并通过最后考核后，方可获得培训证书。培训中学员不可替换，中途退出不退费。

十一、报名方式：

报名方式：请务必于 2024 年 6 月 15 日前通过扫描问卷星二维码填写信息，2024 年 6 月 15 日后会陆续发放录取通知，收到录取通知后，可按要求汇款。



2. 培训费用：

- (1) 标准费用：一次性交付三次费用按合计 10000 元/人标准收费；如三次培训分次付费，每次交付按 4000 元/人标准收费（食宿等费用自理）。
- (2) 优惠费用：5 人以上组团报名的学员，按 9500 元/人优惠标准收费（食宿等费用自理）。

十二、付款及联系方式：

用户名：上海市心理卫生学会

汇款账号：1001239109014425575

开户行：工行上海市东安路支行

转账请注明：姓名+CBT 培训

报名咨询电话（上海）：17321410428（周老师）

承办单位：上海市心理卫生学会
上海市精神卫生中心

2024.04.26

