

上海高校心理健康教育与咨询示范中心（华东理工大学）

2019年5月上海高校心理健康教育专题培训通知

各高校学工部：

根据中共上海市教育卫生工作委员会、上海市教育委员会统一部署，2019年度“中美辩证行为治疗高级培训班（DBT）”专题培训由上海市精神卫生中心、上海市心理卫生学会、中国心理卫生协会CBT专业委员会和加州大学圣地亚哥分校（CUSD）联合主办，上海高校心理健康教育与咨询示范中心（华东理工大学）协办。即日起接受报名，现将有关事项通知如下：

- 一、培训时间：2019年5月21日至25日共5天
- 二、培训主题：中美辩证行为治疗高级培训班（DBT）
- 三、培训地点：上海市宛平南路600号上海市精神卫生中心教学楼（6号楼）
- 四、培训对象：各高校专兼职心理咨询师或辅导员，原则上每校一人，已培训过的学员优先考虑。
- 五、培训费用：培训费由“示范中心”承担
- 六、食宿安排：食宿自理
- 七、注意事项：
 - 1、为保证教学质量，培训人数将限定20人以内。我们将根据各学校报名的情况及报名的先后顺序进行录取，请留意我们的确认通知。
 - 2、请各单位按通知要求，参加专题培训的人员扫描报名二维码单报

名的形式于2019年4月4日(周四)前反馈至华东理工大学心理咨询中心(见附件1)。

联系人:刘蓉 联系电话:33615892

电子邮箱:rongliu@ecust.edu.cn

特此通知。

附件1:上海高校心理健康教育与咨询示范中心(华东理工大学)专题培训报名二维码

附件2:中美辩证行为治疗高级培训班(DBT)培训通知

上海市教育委员会德育处

上海学生心理健康教育发展中心

上海市精神卫生中心

华东理工大学心理咨询中心(代章)

2019年3月29日



附件 1：上海高校心理健康教育与咨询示范中心（华东理工大学）

专题培训二维码



报名链接：<https://www.wenjuan.com/s/rEna2qf/>

附件 2：中美辩证行为疗法（DBT）培训通知

辩证行为治疗（Dialectical Behavior Therapy, DBT）是一项综合性的心理治疗，在 20 世纪 70 年代由美国心理学家马莎·莱恩汉（Marsha M Linehan）教授创立。DBT 由传统的认知行为治疗发展而来，又被称为认知行为治疗的“第三浪潮”，它结合了东方禅学的辩证思想，强调在“改变”和“接受”之间寻找平衡。

DBT 的核心技能主要包括正念技巧、情绪调节技巧、痛苦忍受技巧以及人际效能技巧。其中正念技巧是 DBT 的核心，它帮助患者增加对自身的认识和接受度。情绪调节技巧帮助患者提高控制情绪的能力。痛苦忍受技巧帮助患者应对挫折，减少负性情绪反应。人际效能技巧帮助患者改善人际关系，适当提高自信。DBT 的治疗形式多样，包括个体治疗、团体治疗、电话咨询和治疗师集体咨询会议，可供临床工作者灵活应用。

DBT 是边缘型人格障碍心理治疗的金标准，如今已用于治疗反复自伤自杀、心境障碍、物质成瘾、进食障碍、创伤后应激障碍（PTSD）等疾病，尤其对情绪控制失调所致的紊乱行为有显著疗效。同时，DBT 技能也被广泛地应用于希望提升情绪管理、改善人际关系的非临床人群的治疗与咨询。

一、培训目标

培养理论与实务兼具的 DBT 治疗师，学员掌握内容包括：

标准的 DBT 治疗过程：个体治疗、技能训练团体、电话咨询、治疗师集体咨询会议。

DBT 四大核心技能：正念、情绪调节、痛苦忍受以及人际效能。

个体及团体设置下的技能训练

自杀风险评估及自杀危机处理

二、培训大纲

该课程将介绍 DBT 的核心内容，重在练习 DBT 核心技术，主要包括：

1. DBT 的概论及实证证据
2. DBT 的原理
3. 如何按轻重缓急确定 DBT 治疗目标以及治疗结构
4. 链分析
5. 日记卡
6. DBT 四大核心技能：正念、痛苦忍受、情绪管理、人际效能
7. 标准的 DBT 治疗过程
8. 治疗策略：认知调整、暴露、动机及协议
9. 课堂练习：正念技能、行为主义、认可、不敬行为、辩证

等

10. 处理自杀危机指南

11. 进行自杀风险评估 (LRAMP)

三、授课形式

结合临床实例的理论讲解

角色扮演

案例解析

分组练习

正念练习

DBT 治疗督导

详解 DBT 的治疗过程

详解来访者的家庭作业

详解 DBT 使用过程中常见问题

四、培训教师介绍

1、Leslie K. Anderson 博士



Leslie K. Anderson 博士

加州大学圣地亚哥分校

进食障碍中心培训部主任

Marsha Linehan的

DBT训练中心培训师

堪萨斯大学临床心理学博士，于杜克大学医学中心完成临床实习。曾于华盛顿大学任教，曾是 Marsha Linehan 的 DBT 训练中心督导师、西雅图 DBT 中心职员。

目前，她主要负责 UCSD 进食障碍中心工作人员的 DBT 培训和督导，并且进行神经性厌食、贪食、暴食以及非典型进食障碍的个体、家庭及团体治疗。研究兴趣为 DBT 和基于家庭的治疗（FBT）的发展、评估及结果，目前在此领域发表数篇论文及两本专著。她经常在各论坛及国际性会议中展开 DBT、自杀行为、进食障碍以及相关话题的演讲和工作坊。她目前是美国进食障碍学会团体监督委员会共同主席。为本项目美方负责人。

2、Marcus Rodriguez 博士



洛杉矶市波士顿儿童研究中心临床主任，北京大学临床心理学硕士，杜克大学临床心理学博士，哈佛大学医学院临床研究员。

Rodriguez 博士出生于美国加州，在墨西哥长大，本科期间曾在德国求学，毕业后在中国工作生活了 9 年，游历过 70 多个国家。在中国期间，曾任复旦大学客座教授，是第一个从北京大学心理学系取得硕士学位的外籍学员。在过去 10 年间，Rodriguez 博士在住

院部和门诊为个人，夫妻，成年人以及青少年团体提供英文，西班牙语和中文的治疗，积累了丰富的临床经验。

Rodriguez 博士尤其擅长使用 DBT 诊治有多重共病，高危和自杀倾向的青少年患者和他们的父母。他在美国、澳大利亚、墨西哥和中国等地做过 DBT 的集中培训。研究兴趣为全球心理卫生和最大化患者在自我指导正念干预中的参与度。他在同行评审期刊及书籍发表学术论文 20 余篇，在国际心理学会议发表演讲 50 余次。

五、项目负责人介绍



博士生导师，上海市精神卫生中心临床心理科心身病房主任。中国心理学会注册心理督导师；中华医学会心身医学分会委员；中华医学会心身医学分会进食障碍协作学组组长、心理治疗协作学组副组长；中国心理卫生协会心身医学专委会常委；中国心理卫生协会精神分析专委会委员、家庭治疗学组委员、团体心理辅导与治疗专业委员会委员。

长期从事心理障碍的临床治疗和研究工作，曾在美国哈佛大学医学院、斯坦福大学、加州大学圣地亚哥分校、英国诺丁汉大学、

德国海德堡大学等地做访问学者。擅长成人和青少年心身障碍、情绪障碍、进食障碍的综合治疗（包括个体、家庭和团体心理治疗以及药物治疗）。主持和参与 10 多项国家级、市级和国际合作课题，发表国内外论文 50 余篇，主编《进食障碍》专著 1 部，参编《中国进食障碍防治指南》，为国际著名学术期刊 International Journal of Eating Disorders (IJED)、European Eating Disorders Review (EEDR) 等的编委。

六、翻译团队介绍

1、朱卓影 博士



哥伦比亚大学临床心理学博士，纽约州临床心理学家。目前在上海精神卫生中心从事教学、科研工作，以及 DBT 的临床治疗和培训工作。

在哥伦比亚大学社区诊所，纽约市市立 Gouverneur 医院，Fordham 大学心理咨询中心接受临床培训。专长于动力学治疗、认知行为治疗及辩证行为治疗等临床治疗。研究兴趣包括情感处理与

心理障碍的关系，及文化对其的影响，在多个同行评审杂志发表学术文章。

2、王兰兰 博士



中国心理卫生协会精神分析专委会委员；国际精神分析协会（IPA）精神分析师候选人，接受中德心理治疗学院及国际精神分析协会培训多年。

曾在哈佛大学医学院社会学系访学。长年从事人格障碍、焦虑障碍、抑郁障碍的临床实践和科学研究。主持并完成国家自然科学基金、美国 NIH 基金等多个科研项目。参编出版专著 2 部，参译出版专著 2 部，发表中英文论文 8 篇。

曾担任中美辩证行为治疗、中德精神分析、中德心身医学等多个心理治疗培训项目的翻译。