

“非自杀性自伤辩证行为治疗”体验式工作坊

招生简章（西安站第一轮）

【课程背景】

辩证行为治疗（Dialectical behavior therapy, DBT）是美国心理学家 Masha M. Linehan 教授在上世纪 90 年代开创的一种心理治疗方法，将“辩证法”应用于行为治疗，融入了东方的接纳、中庸、平衡等文化智慧，强调基于正念的“接纳”与基于认知行为治疗（Cognitive behavior therapy, CBT）的“改变”的平衡。DBT 继承了传统 CBT 结构清晰、技术明确、操作具体、基于循证的优点，采用整体治疗模式，包括个体治疗、家庭治疗、团体技能训练、电话辅导和治疗团队督导。**辩证行为治疗团体技能训练（DBT-ST）是标准 DBT 的核心组成部分之一，并已被证明是提高临床疗效的关键因素之一。**

非自杀性自伤（Non-suicidal self-injury, NSSI）是指个体在没有自杀意图的情况下，故意对自身身体组织造成直接伤害的行为。NSSI 常见于青少年和年轻人群体，与多种心理障碍密切相关。由于其复杂的心理机制和高复发率，NSSI 的干预和治疗一直是心理健康领域的重要研究课题。研究表明，**DBT 团体技能训练在改善 NSSI 方面效果显著，且具有高效、经济的优势**，因此在临床实践中得到了广泛应用。

由南京医科大学附属脑科医院临床心理健康中心、全国辩证行为治疗联盟和中国认知行为治疗专业组织主办的非自杀性自伤的辩证行为治疗体验式工作坊（首站）已于 2025 年 5 月在天津举办，广受好评。

陕西省人民医院作为首批全国辩证行为治疗基地之一，致力于开展推广DBT的研究、实践、推广、人才培养和科普宣传工作。交大一附院作为陕西省精神疾病质量控制中心单位、陕西省心理卫生协会理事长单位，国家卫计委精神卫生专业西部人才培训基地，在NSSI治疗及科研方面有着丰富的经验。**由南京医科大学附属脑科医院临床心理健康中心、全国辩证行为治疗联盟、中国认知行为治疗专业组织、陕西省心理卫生协会主办，陕西省人民医院、西安交通大学第一附属医院承办的非自杀性自伤的辩证行为治疗体验式工作坊，将于 2025年12月5日至7日在陕西西安举行。**

本工作坊以完整的DBT团体技能训练为基础，聚焦于NSSI的DBT治疗，内容涵盖NSSI概述、DBT概述，以及正念、痛苦耐受、情绪调节和人际效能四大DBT核心技能的教学和示范。培训采用理论讲授、教师演示与体验式学习相结合的方式，并特邀专业督导师进行案例督导，旨在通过高质量、高标准、全方位的学习，提升治疗师使用辩证行为治疗处理非自杀自伤问题的胜任力。

【培训特色】

1. 培训师资专家化

培训班的师资团队由国内DBT领域的知名专家组成，均具有深厚的DBT理论基础及丰富的DBT实践经验。

2. 教学内容标准化

培训内容基于《非自杀性自伤行为的辩证行为治疗》一书中的13周DBT-ST治疗方案精心设计，采用标准化课件与统一教材，确保培训内容的一致性和高质量。

3. 培训形式多样化

知识构建：系统掌握DBT基础理论体系，构建完整系统的知识框架。

实战演练：深入练习链锁分析、认可技术等核心方法，筑牢根基；系统训练“正念、痛苦耐受、情绪调节、人际效能”为核心的四大技能模块，全面提升心理应对能力。

案例督导：深化您在实践中学到的技能，在资深督导师带领下锤炼个案概念化、干预策略制定及咨询关系处理的核心能力。

【课程内容】

本课程共3天/24学时，主要包含理论讲授、教师示范、体验学习和案例督导。本课程大纲内容如下表所示：

时间		主要内容
2025.12.05	上午	1. 开幕式 2. NSSI 概述 3. DBT概述 4. 13周DBT-NSSI概述
	下午	1. 正念技术理论 2. 正念技术体验 3. 讨论答疑 4. 基地工作分享、NSSI诊断及药物治疗
	晚间讲座	
2025.12.06	上午	1. 痛苦耐受技术理论 2. 痛苦耐受技术体验 3. 讨论答疑
	下午	1. 情绪调节技术理论 2. 情绪调节技术体验 3. 讨论答疑 4. 全国DBT联盟网络协作讨论
2025.12.07	上午	1. 人际效能技术理论 2. 人际效能技术体验 3. 讨论答疑
	下午	1. 案例督导 2. 闭幕式

【课程收获】

参加完成全部培训，可获得由中国认知行为治疗专业组织颁发的培训证书。

【专家团队】

本培训所有内容由王纯、王歲、孙彦、吴限亮、银春燕、吴思楚6位专家讲师共同完成。

王纯



主办方负责人

- 南京医科大学附属脑科医院主任医师/教授/博士生导师
- 中国心理学会注册督导师
- 南京医科大学附属脑科医院临床心理健康中心主任
- 南京神经精神病防治研究所副院长
- 南京医科大学认知行为治疗研究所副院长
- 国际 DBT 协会委员/亚太分会联合主席
- 德中心理治疗研究院中方常务理事
- 中华医学学会精神医学分会常委/CBT 协作组组长
- 中国心理卫生协会 CBT 专委会副主任委员/DBT 学组组长
- 《非自杀性自伤行为的辩证行为治疗》主编

王歲



特邀嘉宾

- 医学博士/主任医师/副教授
- 西安交大一附院精神心理科科主任
- 中华医学学会精神病学分会创伤协作组委员
- 中华医学学会行为医学分会委员
- 中国医师协会心身医学分会委员
- 中国睡眠研究会青年工作委员会委员
- 中国心理卫生协会青年工作委员会委员
- 陕西省心理卫生协会常务理事兼秘书长
- 陕西省心理卫生协会心理危机干预专业委员会主任委员



教师组组长

孙彦

- 陕西省人民医院心理科主任医师
- 中国心理学会注册督导师
- 中国心理卫生协会 CBT 专委会委员/DBT 学组成员
- 中国医师协会心身医学专业委员会青年委员
- 西安市医学会心身医学分会副主任委员
- 陕西省中西医结合医学会心身医学专业委员会副主委
- 陕西省心理卫生协会心理治疗与咨询专委会副主任委员
- 《非自杀性自伤行为的辩证行为治疗》编委



培训教师

吴限亮

- 西安市精神卫生中心早期干预二科副主任/副主任医师
- 暨南大学精神病与精神卫生学硕士
- 陕西省心理卫生协会家庭治疗专委会秘书长
- 中国心理卫生协会 CBT 专委会 DBT 学组成员
- 《非自杀性自伤行为的辩证行为治疗》编委



培训教师

银春燕

- 副主任医师/医学硕士
- 心理咨询师二级/心理治疗师中级
- 四川省精神卫生中心心理综合科副主任
- 中国心协 CBT 专委会 DBT 学组成员
- 《非自杀性自伤行为的辩证行为治疗》编委



吴思楚

- 南京医科大学附属脑科医院精神科医师/心理治疗师
- 医学博士/江苏省“双创”博士
- 国际DBT协会亚太分会执行委员
- 《非自杀性自伤行为的辩证行为治疗》编委

培训教师

【招生对象】

1. 具备心理咨询与治疗基础的精神科医护人员/心理治疗师；
2. 学校/社区/社会机构心理咨询师等心理卫生相关人员；
3. 有CBT和DBT基础的专业人员优先。

【课程设置】

1. 时间：2025年12月05日-12月07日
2. 授课方式：线下授课（西安）
3. 授课地点：陕西省人民医院

【课程费用】

4000元/人，食宿自理。五人及以上团报3500元/人，食宿自理。

【缴费方式】

账户名称：陕西省心理卫生协会
开户行：西安银行含光路支行
账号：812011540000001682

【报名方式】

扫描下方二维码报名



联系电话 : 17349050731 (徐老师) ; 18392359780 (刘老师)

主办单位:

南京医科大学附属脑科医院临床心理健康中心
全国辩证行为治疗联盟
中国认知行为治疗专业组织
陕西省心理卫生协会

承办单位:

陕西省精神卫生中心
西安交通大学第一附属医院

合作单位:

江苏省心理卫生协会
南京医科大学认知行为治疗研究所