

关于中国 CBT 专业组织 CBT 基础培训项目

会议通知（第一轮）

认知行为治疗（Cognitive-Behavioral Therapy, CBT）是通过改变非适应性思维和行为来改善心理问题或精神障碍的一系列心理治疗方法的总和。CBT 是国内外公认的、现如今循证依据最多的心理治疗方法，也被视为大多数精神心理疾病的首选心理治疗手段。CBT 作为临床一线治疗方法列入很多国家的精神障碍治疗指南，如今已经成为心理咨询师、心理治疗师、精神卫生工作者及相关人员的必修课。CBT 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。

2009 年至今，中国先后成立了中华医学会 CBT 协作组、中国心理学会 CBT 学组、中国心理卫生协会 CBT 专委会和中国医师协会 CBT 工作组四个专业组织，共同组成“中国 CBT 专业组织”。为进一步促进中国 CBT 事业的规范发展，中国 CBT 专业组织于 2019 年 5 月推出了 CBT 基础培训项目（基础班），目前已在全国 20 个城市举办了 CBT 基础培训，培养了千余名掌握 CBT 基础理论和技术的治疗师。

由中国 CBT 专业组织、河北省医疗健康产业协会、河北省心理卫生学会、河北医科大学第一医院精神卫生中心主办的 CBT 基础培训项目（共三期），**第一期**培训将于 **2025 年 8 月 8 日-10 日**在河北石家庄举办，具体内容如下：

一、培训时间：2025 年 8 月 8 日-10 日（7 日报到，8 日-10 日全天会议）

二、培训地点：河北省·石家庄市

三、课程特色：

★连续基础培训：包括三次集训，每次 3 天，共 9 天，侧重于 CBT 基础理论的学习与实践；

★优秀教师团队：联合 CBT “中德班”和“中美班”的中方优秀师资与优秀学员；

★课程符合标准：符合中国 CBT 专业组织推出的“CBT 治疗师核心能力要求”标准；

★教学形式多样：采取大班授课和小组练习相结合，包括理论讲授、教师示范、小组练习和 讨论、团体督导、晚间讲座等丰富多样的教学形式；

★标准化的教学：教师团队集体备课，制定教学大纲，采用标准化的课件、统一的教材与课 程设置，进行标准化教学；

★获得专业认证：按要求完成培训后，可以获得由中国 CBT 专业组织颁发的 CBT 基础培训证书，凭此证书可以参加中国 CBT 专业组织主办的 CBT 专病规范化系列培训。

四、培训时间和地点

培训为连续教育培训，分三次集训，每次 3 天，共 9 天。

第一次：2025 年 8 月 8 日-10 日，培训地点：石家庄

第二次：2025 年 11 月 28 日-30 日，培训地点：石家庄

第三次：2026 年 3 月 6 日-8 日，培训地点：石家庄

（如果有调整，具体时间另行通知）

五、课程内容

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

六、教师团队



张宁，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，中国心理学会注册督导师，中国医师协会精神科医师分会副会长，世界 CBT 联合会前任执委、亚洲 CBT 协会前任主席，中国心理卫生协会 CBT 专委会名誉主任委员，中国医师协会精神科医师分会强迫症专委会主任委员，《临床医学杂志》主编，《中华精神科杂志》副总编，享受国务院特殊津贴，江苏省有突出贡献的中青年专家获得者，中国医师协会精神科医师分会杰出精神科医师。



王纯，主任医师、教授、博士生导师，中国心理学会注册督导师，南京神经精神病防治研究所副所长，南京医科大学附属脑科医院临床心理健康中心主任，南京医科大学 CBT 研究所副所长，国际 DBT 协会委员、亚太分会联合主席，德心理治疗研究院中方常务理事，中国心理卫生协会 CBT 专委会副主任委员、DBT 学组组长，中国心理学会临床与咨询心理学专委会委员、注册工作委员会委员，中国医师协会精神科医师分会委员，中华医学会精神医学分会常务委员、CBT 学组组长，国家优秀青年医师。



刘光亚，主任医师、教授，湖南省第二人民医院抑郁症科主任。兼任中国医师协会精神科医师分会心理治疗学组委员，中国医师协会精神科医师分会强迫症学组委员，中华医学会精神病学分会认知行为治疗协作组成员，中国心理卫生协会 CBT 专业委员会委员、辩证行为治疗学组成员，国际人际心理治疗中国分会常务委员，湖南省医师协会精神科医师分会委员。



柳娜，南京医科大学附属脑科医院医学心理科（医学心理学教研室）副主任，主任医师，硕导，精神医学博士，医学心理学博士后，耶鲁大学、佛罗里达大学医学院访问学者，中国心理学会注册督导师。兼任中国医师协会精神科医师分会青年学组副组长、强迫症学组委员，中国医促会精神健康医学分会常委，中国心理学会医学心理学专委会委员，中国心理卫生协会 CBT 专委会委员、精神分析专委会青年委员，中华医学会精神病学分会青年学组、民族心理与精神医学学组与 CBT 协作组委员，中国神经科学学会精神病学基础与临床分会全国强迫障碍研究联盟委员，江苏省心理学会医学心理学专委会主任委员，江苏省心理卫生协会常务理事兼副秘书长，江苏省医学会精神医学分会睡眠学组副组长，南京心理学会副理事长。



罗新妮，主任医师，医学博士，硕士生导师，广州医科大学附属脑科医院临床心理科副科主任，英国贝斯卡德瓦拉德大学访问学者。兼任中国女医师协会精神卫生专业委员会常务委员，中国医师协会精神科医师分会妇女精神卫生学组组长，中国残疾人康复协会心理康复专业委员会委员，广东省科普促进会精神心理健康分会副主任委员，广东省医学会心身医学分会常务委员，广东省医学会医学人工智能分会常务委员，广州心理卫生协会常务委员。



黄文强，具有精神诊疗资质的副主任中医师，中国心理卫生协会首批注册心理咨询师，中级心理治疗师，重庆市江北区中医院睡眠心身科主任，海派中医颜氏内科第四代传人，第七批全国老中医药专家学术经验继承人，重庆中医药学院特聘研究员。兼任中华中医药学会治未病分会、神志病分会、心身医学分会委员、中国睡眠研究会中医睡眠专业委员会常务委员，重庆市中医药学会神志病专业委员会副主任委员，重庆市医学会心身与行为医学专委会委员，重庆市医学会精神医学专业委员会心理咨询治疗学组委员，重庆市心理协会睡眠医学专业委员会委员，重庆市心理卫生协会临床催眠与健康行为专业委员会委员。

七、培训对象

精神科医护人员、心理治疗师，高校、社区、社会机构心理咨询师，中小学心理健康教师及对 CBT 感兴趣的心理卫生相关工作人员。

八、培训费用

（一）**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。培训费包括资料费、会议期间餐食，交通和住宿等费用自理。

（二）**优惠费用：**5 人以上团报，按 9500 元/人优惠标准收费（培训费包括资料费、会议期间餐食，交通和住宿等费用自理）。

***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。

九、报名参会

请务必于 2025 年 7 月 10 日前通过扫描问卷星二维码填写信息，2025 年 7 月 14 日后会陆续发放录取通知，收到录取通知后，可按要求汇款。

报名咨询电话：13292861155（张老师）

石家庄 CBT 培训报名表



主办单位



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