

## 北京师范大学心理学部第四期正念与冥想系统培训初阶班

### 招生简章

冥想 (Meditation) 作为一种心理练习, 根植于东西各种修行传统, 其对身体和心理的益处, 越发受到现代科学的广泛支持。正念冥想 (Mindfulness Meditation), 已经在治疗心理疾病、促进幸福与成长、改善人际与关系、提升个体和组织绩效等诸多方面得到了极为广泛的应用。随着正念与冥想的价值在国内广受认可, 特别是国家卫健委在新冠肺炎疫情期间对正念冥想的推荐, 大众对于正念和冥想的需求也与日俱增。

2020年8月北京师范大学心理学部首次推出了正念与冥想培训项目初阶班, 获得大量有此专业需求、对正念与冥想感兴趣的人士的欢迎, 在2020年至2022年前三期初阶班圆满结束后, 一直收到大量渴望求学的学员不断询问、等待报名。为了满足一般大众和心理师学习和应用正念与冥想的需要, 2022年11月, 北京师范大学心理学部第四期正念与冥想培训项目初阶班再次启动。

本套正念与冥想培训体系, 由北京师范大学心理学部的诸多专家学者共同研发。该体系覆盖正念与冥想在不同领域的多种应用, 将理论知识和实际练习紧密结合, 并由专精具体领域的专家学者亲自讲授或带领练习。目前该体系划分为初阶班和进阶班两部分, 初阶班学习正念和冥想的基础知识、核心技能和经典冥想练习, 使学员能够应用正念和冥想的核心技术。进阶班学习正念和冥想的专业理论与前沿进展、参加标准化的正念课程和进阶的冥想练习、探讨正念与冥想在不同领域的具体应用, 使学员对正念和冥想的理论背景、科学基础、前沿进展有深刻全面的理解, 掌握正念和冥想的进阶技术与进阶练习、具备参加标准化干预的实际经验, 并理解如何将正念和冥想恰当地应用于特定的领域。既保证每位学员都能掌握最核心的知识和技能, 又允许学员根据自己的兴趣和需要进行选择。无论是寻找个人成长与关系改善的一般大众, 还是有志于应用正念和冥想的从业人员, 都能找到最适合自己的安排。

### 一、培养目标

初阶课程旨在学习正念和冥想的基础知识与核心技术, 并掌握正念在情绪和人际这两个基本应用面的实用技巧。

### 二、学习方式

**学习方式：线上直播，统一授课**（由于互动、考勤及结业需求，本培训只支持直播听课，不能回播）；四周培训结束后，继续提供半年期冥想答疑服务，以社群或邮件等渠道深入解答后续冥想练习中的各种问题。

### 三、课程介绍及特色




初阶课程的内容，包括学习正念和冥想的基本知识，学习情绪、人际两方面的应用技巧，以及亲身参与连续多周的个人冥想训练。

课程将正念的应用划分为个人情绪调节和积极关系发展两个大的方面，前者精选了应用广泛、易学易用的接纳与承诺疗法，由率先将接纳与承诺疗法引入国内学界的刘翔平老师亲自讲授；后者在讲解人际正念的同时，特别聚焦于亲子关系这一困难领域的应用，并由国内正念养育研究的领军者韩卓老师亲自讲授。冥想概述和多周练习，则由在冥想实修和教学方面具有广泛经验的曾祥龙老师负责。

课程具体内容如下：

课程名称	课程简介	学时	主讲人
正念与冥想概述	介绍正念与冥想的基本知识，正念与冥想的多方面应用，以及从传统的冥想修行到前沿的第二代正念干预的发展历程。帮助学员对整个正念与冥想领域有全面的了解，澄清各种易混淆的概念，为其它内容的学习奠定坚实基础。	4	曾祥龙
正念与情绪调节	教授经典的接纳与承诺疗法，全面掌握心理病理学理论、心理灵活性模型、接纳技术、融合技术、此时此刻、情景化自我、价值观澄清、承诺行动等核心内容。帮助学员掌握有效进行情绪调节的正念技术。	8	刘翔平
正念与人际关系	教授正念的原理和技巧如何应用于人际关系领域，包括人际正念、正念养育及亲子冲突等相关实用内容。帮助学员了解正念如何应用于人际关系，特别是亲子关系这一困难主题。	8	韩卓
正念与冥想实修	带领四周冥想实际修行，内容包括身体扫描、思维觉察、慈悲冥想等一系列核心冥想练习。帮助学员奠定正念与冥想练习的基础。	12	曾祥龙
合计		32	

### 四、主讲老师介绍

	<p><b>刘翔平：</b>北京师范大学心理学部教授，博士生导师。北京市健康保障协会常务理事，中国心理学会认证心理咨询督导师和中国心理学家。他率先将积极心理学理念引入我国，撰写国内第一部普及和介绍积极心理学的著作《给自己注入积极基因》（中国经济出版社，2005年），主编《积极心理治疗》一书，并率先将接纳与承诺疗法（Acceptance and Commitment Therapy; ACT）理论和实践介绍到我国，为研究生培训 ACT 理论与技术。目前研究 ACT 治疗抑郁、拖延症等问题。发表有关论文十余篇。在应用 ACT 解决强迫、焦虑障碍等方面具有丰富的经验。</p>
	<p><b>韩卓：</b>北京师范大学心理学部副教授，博士生导师。在正念相关领域研究兴趣和方向为正念养育、人际关系（亲子关系、浪漫关系）、情绪与心理健康等。国际知名学术期刊 Mindfulness（正念）以及 Journal of Child and Family Studies（儿童与家庭研究）副主编。在正念冥想领域师从国际著名正念导师 Nirbhay Singh 教授，并正在将其创建的已有大量科学证据的有效正念训练，包括 Soles of the Feet (SoF) 以及 Mindfulness-Based Positive Behavior Support (MBPBS) 等引入国内，将这些课程结合我国特定文化情境，将有助于帮助有情绪或人际困扰的个体减少痛苦，增强幸福感。与哥伦比亚大学教育学院临床心理学系身心整合研究所（Spirituality Mind Body Institute, SMBI）开展联合科研与实践项目，为社区提供正念等相关培训。</p>
	<p><b>曾祥龙：</b>北京师范大学心理学部副教授，研究方向：积极心理学、临床心理学，专精正念、慈悲冥想、自我怜悯、随喜等的研究和应用，发表中英文论文著作数十篇。正念领域国际权威学刊 Mindfulness 首位中国编委；对慈悲冥想做出若干开创性研究，包括发展全球首个喜心禅干预“喜悦之心”等；向国内引进推广接纳与承诺疗法、第二代正念干预等，并发展有国内首个第二代正念干预“正念积极心理”。具有近十余年正念与冥想练习经验，包括封闭式密集禅修营等；为教育机构、公司、医院、监狱等开发课程或提供培训、讲座等。</p>

## 五、报名要求

1. 受众面向全体社会大众；心理学、医学、社会工作等专业或工作背景优先；
2. 无精神疾病或既往病史；
3. 无犯罪记录。

## 六、结业证书

修满学时、考核合格的学员，将获得“北京师范大学心理学部正念与冥想系统培训初阶班”电子版结业证书，可在学校培训管理信息平台(<http://jpc.bnu.edu.cn/cms/zscx/index.htm>)进行证书查验。

课程结业证书样图如下：



## 七、报名时间

1. 报名截止时间: 2022年11月1日

2. 开课时间: 2022年11月5日、6日、12日、13日、19日、20日、26日、27日, 连续四周的双休日 14:00-17:00。

## 八、招生人数

招生人数: 70人

## 九、预报名方式

扫描二维码进入快速预报名通道:



## 十、培训费

社会人士: 3580元/人。

高校在读学生、北师大校友、3人及3人以上团报: 3180元/人

## 十一、缴费及发票

1. 登录缴费平台：<http://wszf.bnu.edu.cn/publish/>，登录后查找【北京师范大学心理学部正念与冥想系统培训初阶班】进行缴费。（需要开发票的学员推荐使用此平台进行缴费）

2. 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】：

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。

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“心理学部正念培训费+单位和姓名+电话”。

缴费截止时间：2022年11月1日。

## 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](mailto:edpbnu@bnu.edu.cn)

3. 联系人：赵老师、杨老师、乔老师、张老师；

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

4. 咨询微信：13260061101（北师大心理学部培训中心）



2022年6月30日