

## 北京师范大学心理学部首期正念与冥想系统培训进阶班

### 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。北京师范大学心理学部于 2020 年 8 月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、2021 年、2022 年第一期、第二期、第三期初阶班圆满结束后, 一直收到大量既往学员的询问, 希望获得进一步研修。为了满足有一定基础的学习者深入研修正念与冥想, 2023 年 5 月, 北京师范大学心理学部首期正念与冥想培训项目进阶班全新起航。

北京师范大学心理学部是全国唯一心理学一级学科国家重点学科单位, 在教育部学科排名中连续多年排名心理学全国第一, “精神病学与心理学” 和 “神经科学与行为科学” ESI 世界排名进入前 1%, 是目前中国心理学界的领头单位。其中, 学部从不同角度研究和应用正念与冥想的多位专家学者, 无论是成员规模还是学术水平, 都处于国内顶尖位置, 并为国际学界所认可。

本套正念与冥想培训体系, 由心理学部诸多研究领域专家学者共同研发。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, 进阶班旨在深入学习正念与冥想的专业理论与前沿进展、参加标准化的多周正念课程、掌握进阶的正念技巧和冥想练习、探讨正念与冥想在不同领域的具体应用。进阶班适合有志于研究和应用正念与冥想的从业人员及有兴趣深入学习和掌握的爱好者。

#### 一、培养目标

进阶班旨在深入学习正念与冥想的专业理论与前沿进展、参加标准化的多周正念课程、掌握进阶的正念技巧和冥想练习、探讨正念与冥想在不同领域的具体应用。

## 二、学习方式

线上学习：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）；八周培训结束后，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

进阶课程的主要内容，一方面包括一套标准化的正念课程，另一方面包括不同专题的讲授与探讨。具体而言，本轮进阶班的正念课程，是中国首个第二代正念干预“正念积极心理”；专题则涵盖专业理论（如正念的核心原理、第二代正念干预）、正念相关概念（如正念进食、自我怜悯）、特定领域应用（如正念养育、职场应用）等。课程具体内容如下：



课程名称	课程简介	学时	主讲人
正念的核心机制	正念提升身心健康与幸福感的机制已经受到大量科学研究的支持，本课程将探讨正念起效的若干核心机制，以使练习者深入理解和把握正念的原理和应用。	4	徐慰
正念与心理咨询	正念技术在心理咨询中已经有了广泛的应用。本课程将从心理咨询的视角，探讨正念及其相关的技术与思想，在心理咨询中的理论和实践意义。	4	刘翔平
正念在职场的应用	越来越多的公司和职场人士选择正念冥想，帮助提升员工的心理健康、绩效与沟通能力等。本课程将从职业心理健康等视角，分享在职场情境下应用正念与冥想的理论研究和实践经验。	4	曾祥龙
正念减压与身心健康	压力管理是正念冥想最早也是最经典的应用领域。本课程将从健康心理学的视角，结合理论与练习，探讨经典的正念练习与正念干预如何应用于缓解压力、促进身心健康乃至帮助癌症等疾病的康复等。	8	林丹华
正念养育与亲子关系	正念养育是正念这一概念在亲子关系领域的一个拓展，也是近年正念研究的热点。本课程将聚焦正念养育，探讨正念在养育与亲子关系中的应用。	4	韩卓

正念进食与直觉进食	正念进食是正念这一概念在日常生活中的一个特殊而重要的应用，与之相似的还有直觉进食等理念。本课程将聚焦正念进食，探讨正念进食和其他相关理念，如何培养健康的饮食和生活方式。	4	林钗华
正念与自我怜悯	自我怜悯是与正念紧密相关的概念，已有大量研究证明自我怜悯对心理健康的益处及其在正念干预中的作用。本课程将聚焦自我怜悯，探讨其理念、原理及日常应用。	4	胡月琴
标准化正念课程	为使学员体验完整、标准化的正念课程，本轮进阶班开设八周“正念积极心理”（MBPP）。该课程是中国首个、目前唯一的第二代正念干预，整合正念与其他冥想、积极心理学和中国哲学，旨在促进健康人群的幸福、能力与美德。	32	曾祥龙
合计	共 8 天	64	

#### 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>林丹华：</b>北京师范大学心理学部教授，博士生导师，中国心理学会认定心理学家。教育部高等学校心理学类专业教学指导委员会副主任委员，中国心理学会学校心理专委会副主任委员，中华预防医学会行为健康分会副主任委员，北京妇产学会心理分会主任委员。担任 SSCI 收录期刊 Applied Psychology: Health and Wellbeing 杂志副主编。作为首席专家主持国家社会科学基金重大项目、国家自然科学基金项目、北京市教育科学“十三五</p>

	<p>规划”重点项目等多项国家级和省部级重要项目。发表中英文学术文章 150 余篇，其中有三篇文章被 ESI 列为高被引论文。研究领域为儿童青少年和大学生身心健康预防及促进，尤其擅长在逆境/压力下的心理调适与干预、家庭婚姻治疗等。</p>
	<p><b>胡月琴：</b>北京师范大学心理学部教授，博士生导师。研究方向为计量心理学和健康心理学，致力于开发适合纵向数据的统计方法，并应用这些方法来理解人们在睡眠、饮食、情绪和压力管理等方面的个体内变化，特别关注变化的动态特征、平衡稳态和调节系统。在正念相关领域的研究兴趣为自我怜悯与身心健康。担任 SSCI 期刊 Mindfulness 副主编、Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied 编委，中国心理学会行为与健康心理学专业委员会委员。</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，博士生导师。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 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”；向国内引进推广接纳与承诺疗法、第二代正念干预，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>

	<p><b>徐慰：</b>北京师范大学心理学部副教授，博士生导师，研究方向：临床与健康心理学，专注于正念在各类人群中的应用，具体包括：1) 特质与状态正念的作用机制；2) 青少年、新兴成年人和老年人的心理健康；3) 日常生活中个体情绪与行为的动态评估等。任中国心理学会正念心理学专委会副主任委员兼秘书长、中国心理卫生协会认知行为治疗专业委员会正念学组秘书长、中国抗癌协会肿瘤心理学专业委员会青年委员、Psychological Reports 期刊副主编、International Journal of Mental Health Promotion 期刊编委、《中华行为医学与脑科学杂志》特聘编委。曾获北京师范大学优秀新生导师。</p>
	<p><b>林叙华：</b>北京师范大学心理学部讲师、心理学部临床与咨询心理学专业硕士生导师，心理学部心理健康服务中心专职咨询师、督导师；中国心理卫生协会副秘书长，中国心理学会注册督导师。于美国普渡大学获得咨询心理学博士，曾于美国佛罗里达大学咨询与健康中心，美国印第安纳—普渡大学联合分校咨询与心理服务中心，Four County 心理咨询中心及下属精神病院，紧急医护中心，强化康复服务中心，Palmetto 初中，Coral Gables 高中，儿童哀伤辅导中心，普渡大学咨询与指导中心，迈阿密大学心理咨询中心，迈阿密大学个体与家庭治疗机构等多家机构任心理咨询职务，擅长成人个体、伴侣、团体咨询。</p>

## 五、报名要求

1. 进阶课程原则上只向完成初阶课程（或有等同初阶课程基础）的学员开放。
2. 无精神疾病或既往病史。

## 六、结业证书

为修满学时、考核合格的学员颁发北京师范大学培训结业证书，可在北京师范大学培训管理信息平台（<http://jpc.bnu.edu.cn/cms/zscx/index.htm>）进行证书查验。

证书样式如下：



## 七、报名时间

1. 报名截止时间：2023 年 5 月 7 日 24: 00

2. 开课时间：

月份	日期	时间
5 月	5 月 13 日 (周六)	周六、周日 下午 14: 00-17: 00
	5 月 14 日 (周日)	
	5 月 20 日 (周六)	
	5 月 21 日 (周日)	
	5 月 27 日 (周六)	
	5 月 28 日 (周日)	
6 月	6 月 3 日 (周六)	
	6 月 4 日 (周日)	
	6 月 10 日 (周六)	
	6 月 11 日 (周日)	
	6 月 17 日 (周六)	
	6 月 18 日 (周日)	
	6 月 24 日 (周六)	
	6 月 25 日 (周日)	
7 月	7 月 1 日 (周六)	
	7 月 2 日 (周日)	

## 八、招生人数

招生人数：60 人

## 九、预报名方式



1. 报名方式：扫描二维码进入快速预报名通道：

## 十、培训费

1. 社会人士：7880 元/人

2. 优惠价：7280 元/人

优惠价适用条件：

- (1) 高校在读学生；
- (2) 北京师范大学校友；
- (3) 3 人及 3 人以上团报；
- (4) 参加过北师大心理学部培训的学员；
- (5) 参加北京师范大学心理学部疫情心理援助热线，并获得志愿者证书、咨询及督导小时数证明证书的所有志愿者；
- (6) 北京师范大学心理学部合作实习基地人员。

## 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首期正念与冥想系统培训进阶班】进行缴费。（需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】：**

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“心理正念进阶+姓名”。

缴费截止时间：2023 年 5 月 7 日 24:00

### 3. 发票:

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

## 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: 谭老师、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)

