

# 北京师范大学心理学部

## 第七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2024年前六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，北京师范大学心理学部将于2025年5月17日-6月15日举办第七期正念与冥想培训项目初阶班。

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、时间使用方面的应用技巧，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、积极关系发展和正念时间使用两个大的方面，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；后者在讲解正念时间的使用，特别致力于日常生活中的幸福感提升，并由国内正念时间使用的领军者孙晓敏老师亲自讲授。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	4	曾祥龙

	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。		
ACT 理论与实践	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
正念时间使用	正念时间使用这部分的培训，通过调整看待时间、安排时间和使用时间的视角和方式，达到正念的时间使用的状态，致力于日常生活中的幸福感提升。	8	孙晓敏
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</p>
---	--

	<p>强迫、焦虑障碍等方面具有丰富的经验。</p>
	<p><b>孙晓敏：</b>北京师范大学心理学部教授、博士生导师、博士后合作导师。现任亚洲社会心理学会秘书长、中国社会心理学会理事及应用社会心理学专委会副主任、社会服务与教育工作委员会副主任、管理心理学专委会委员、儿童发展与社会政策专委会委员、中国心理学会经济心理学及管理心理学专委会委员。师从哈佛大学心理系“正念之母”兰格（Ellen Langer）教授，长期致力于推进正念的时间使用相关的研究和培训。先后主持“时间都去哪儿了？时间贫困影响个体、人际和家庭幸福感：稀缺理论的视角”等三项国家自然科学基金项目。曾三次入选北京师范大学“京师英才”项目并荣获北京师范大学首届“彭年杰出青年教师奖”。以第一作者或通讯作者在国内外重要期刊发表论文八十余篇，包括《心理学报》、British Journal of Social Psychology、Journal of Experimental Social Psychology、Applied Psychology: Health and Well-Being、British Journal of Psychology、Personality and Individual Differences 等国内外专业期刊。孙教授关于正念时间使用的讲座和培训在教师群体、医务人员群体、司法人员群体以及普通人群体中得到了广泛赞誉和认可。</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：**2025年5月13日
2. **开课时间：**2025年5月17日、18日、24日、25日、6月7日、8日、14日、15日，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

**缴费方式 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第七期正念与冥想系统培训初阶班】进行缴费。（推荐使用此平台进行缴费）

**缴费方式 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

发票内容：函大电大夜大及短期培训费

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。

备注：请在汇款单上备注“2025 心理学部正念初阶班培训费+单位和姓名+电话”。

缴费截止时间：2025 年 5 月 13 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：乔老师、杨老师；

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

4. 咨询微信：13260061101（北师大心理学部培训中心）

