

北京师范大学心理学部
首期焦点解决短程治疗（SFBT）连续培训项目

一、培训目的

为促进学员深入学习和掌握焦点解决短程治疗的基本理论、对话流程和主要技术，掌握实操要领，提高焦点解决技术的运用能力，适应复杂临床情境与多样化个案需求，并将焦点解决的理念和技术运用到心理咨询、家庭教育、学校心理咨询以及企业 EAP 项目中。

北京师范大学拥有全国排名第一的心理学科，我们关注国民心理健康问题，更关注中国社会发展的需求。为了满足社会对焦点解决短程治疗学习的需要，将邀请中央财经大学心理系赵然教授和北京师范大学心理学部徐洁副教授于 2025 年 11 月 7 日—2026 年 11 月开展首期焦点解决短程治疗（SFBT）连续培训项目。

二、学习收获

- 1、掌握技术：掌握焦点解决短程治疗的理论知识、核心技术，以及在不同应用场景中的使用要点。
- 2、刷新思维：从“问题导向”转向“目标导向”、“解决方案导向”，学会一种高效解决问题的方式，用一种新的角度看待来访者。
- 3、改善沟通：积极倾听，结构化问句提升沟通技巧，让咨询师与来访的沟通有章可循。
- 4、自我赋能：看到自身的优势和资源，提升自我效能，促进咨询师的自我成长。
- 5、执业赋能：获得心理咨询专业技能的提升，提高心理咨询从业胜任力。

三、课程设置

（1）线下授课内容及课时：

一阶：焦点解决初阶：焦点解决基础理论、核心技术和对话流程，24 学时

二阶：焦点解决进阶：焦点解决进阶技术、对话导向四象限和强化练习，24 学时

三阶：焦点解决高阶：困难个案、危机干预和情绪议题、微观分析、全方位督导，24 学时

（2）小组活动及要求

第一阶段、第二阶段每次课程结束后，分别进行 10 次线上课程练习，共 20 次；频率为每月 2 次，每次 2 小时，共计 80 学时；内容包括初阶、进阶技术练习、对话流程练习、网络团体研讨会等；具体安排如下：

第一阶段： 焦点解决初阶练习

（1）核心技术练习；

（2）对话流程练习；

(3) 案例团体研讨督导。

第二阶段：焦点解决进阶练习

(1) 进阶技术练习；

(2) 对话导向四象限练习；

(3) 案例团体研讨督导。

四、培训老师介绍

(1) 授课讲师



赵 然：

心理学博士，中央财经大学企业与社会心理应用研究所所长、心理系教授，研究生导师，华东交通大学客座教授。国际员工帮助计划协会(EAPA)中国分会名誉主席，中国心理学会注册系统督导师(D-19-088)，中国心理卫生协会首批认证督导师(XXD-20-150)。近20年来致力于短程咨询的教学、研究、培训和推广工作，翻译并出版《焦点解决短程治疗100个关键点与技术》《单次咨询100个关键点与核心技术》等多部书籍。



徐 洁：

北京师范大学心理学部副教授。中国心理学会注册督导师(D-21-187)，中国心理学会婚姻与家庭心理专委会委员，中国心理学会临床与咨询专业委员会哀伤学组(筹)委员。

(2) 助理讲师



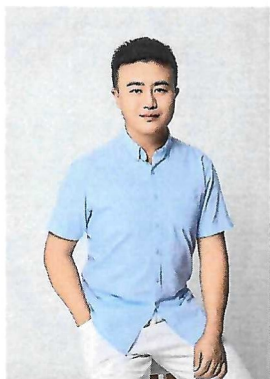
李 青：

国家二级心理咨询师，中国心理学会注册心理师（X-20-178），北京大学专职心理咨询师，北京师范大学兼职督导师，全国社区心理指导师班特聘导师，中央广播电台心理类节目常驻心理嘉宾。北京师范大学心理学博士在读，10 年+心理咨询及企业、高校培训经验，授课时长 1000 小时以上，累计服务超 50 家政府机构、世界 500 强企业及高校。



李一岚：

国家二级心理咨询师，中国心理卫生协会注册咨询师（XXZZ-2021-269），中国家庭教育学会心理专委会理事，牛津正念中心 MBCT 认证教师。心理学硕士，高校教师，高校心理咨询中心咨询师，从事心理咨询及培训 10 年，累计授课时长 1500 小时。



袁 萌:

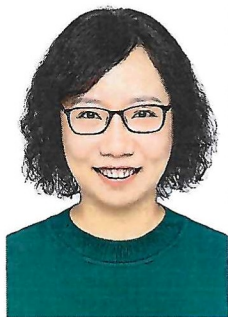
中国心理学会注册心理师 (X-17-081)、中国心理学会注册督导师 (D-25-126), 国家二级心理咨询师, 中国人民大学心理健康教育与咨询中心专职教师, 北京城市广播电台嘉宾。心理学硕士, 从事 16 年心理咨询和心理学培训, 有 1700+小时高校、企业、政府部门、武警单位等授课经验。

(3) 带领练习讲师



孟 真:

国家二级心理咨询师, 中国心理卫生协会注册咨询师 (XXZZ-2021-540), 国际注册催眠治疗师, 北京市家长教育工作委员会理事, 北京心理卫生协会儿童青少年心理专业委员会委员, 红枫妇女热线督导师、特聘专家。从事心理咨询及培训 11 年, 累计授课时长 1000 小时以上。



幸宇光:

国家二级心理咨询师, 中国心理卫生协会注册心理咨询师 (XXZZ2021486), 全国家庭教育指导委员会高级

研究员，北京心理卫生协会儿童青少年心理专业委员会委员，中德高级家庭治疗师，高校心理咨询中心咨询师。从事 16 年心理咨询及培训，累计授课时长 1000 小时。



郑红文：

国家二级心理咨询师，中国心理学会注册心理师（X-21-963），北京心理卫生协会儿童青少年专委会委员，红枫妇女热线督导师，2024 年全国焦点解决论坛演讲嘉宾，世界五百强企业女性领导者教练。从事 10 年+心理咨询和心理学培训，累计授课时长 800 小时。

五、培训对象

以下满足一项即可：

- 1. 有 3 年以上心理咨询与治疗经验的相关专业的本科毕业生；目前从事心理辅导、咨询或治疗工作，个体咨询小时数不少于 100 小时，具有专业咨询认证的心理咨询师或治疗师；
- 2. 有半年以上心理咨询或治疗经验的心理学、教育学、精神医学、社会工作或其他相关专业的博士研究生，或 1 年以上心理咨询与治疗经验的相关专业的硕士研究生。
- 3. 对心理咨询具有浓厚兴趣，且有一定的实务工作经验的心理学爱好者。

六、课程大纲

一阶：焦点解决初阶

时 间	主 题	内 容
2025 年 11 月 7 日 上午	焦点解决概述	➤ 焦点解决导入、缘起、历史和发展 ➤ 焦点解决的思维模式 ➤ 焦点解决思维模式的对话练习
2025 年 11 月 7 日 下午	焦点解决核心技术	➤ 焦点解决的核心技术 6+1 问句讲解 ➤ 焦点解决核心技术的练习 ➤ 焦点解决的听选建（1）的讲解练习

2025 年 11 月 8 日 上午	焦点解决的对话流程	➤ 建立关系 ➤ 达成合约 ➤ 期待未来 ➤ 练习
2025 年 11 月 8 日 下午	焦点解决的对话流程	➤ 进步方案 ➤ 反馈评估 ➤ 练习
2025 年 11 月 9 日 上午	焦点解决的人性观和哲学观	➤ 复盘：焦点解决谈话的时间地图 ➤ 焦点解决的人性观和哲学观
2025 年 11 月 9 日 下午	实战演练	➤ 大师录像观摩 ➤ 实战演练+反思团队

二阶：焦点解决进阶

时 间	主 题	内 容
2026 年 5 月 第一天 上午	焦点解决中阶宏观综述	➤ 焦点解决的关系、语言和原则 ➤ 用焦点打开一扇门：焦点解决是个怎样的流派：细节与态度、内容与过程
2026 年 5 月 第一天 下午	焦点解决中阶技术	➤ 焦点解决的听选建（2）的讲解、练习 ➤ 达成共同理解 ➤ 中阶技术练习
2026 年 5 月 第二天 上午	焦点解决中阶技术	➤ 自然同理、追问、差异化 ➤ 一般化、重构、空间与停顿 ➤ 中阶技术练习
2026 年 5 月 第二天 下午	焦点解决中阶技术	➤ 形塑 ➤ 四象限模型 ➤ 中阶技术练习
2026 年 5 月 第三天 上午	焦点解决技术汇总	➤ 初、中阶技术汇总 ➤ 五步流程 听选建 四象限的强化练习
2026 年 5 月 第三天 下午	实战演练及总结	➤ 实战演练 ➤ 焦点解决视角下的挑战 ➤ 总结

三阶：焦点解决高阶

时 间	主 题	内 容
2026 年 11 月 第一天 上午	焦点解决综合复盘	➤ 焦点解决初中阶技术综合复盘 ➤ 焦点解决面面观（全方位督导延伸总结） ➤ 成为焦点人
2026 年 11 月 第一天 下午	微观分析	➤ 微观分析（1）——四象限分析、形塑分析 ➤ 微观分析（2）——建构分析、问句分析 ➤ 微观分析（3）——理论综述
2026 年 11 月 第二天 上午	专题讲解	➤ 情绪专题的讲解 ➤ 情绪专题的练习 ➤ 焦虑抑郁专题 ➤ 焦虑抑郁专题练习
2026 年 11 月 第二天 下午	专题讲解	➤ 创伤专题 ➤ 创伤专题的练习
2026 年 11 月 第三天 上午	专题讲解	➤ 危机专题 ➤ 危机专题的练习
2026 年 11 月 第三天 下午	实战演练及总结	➤ 实战演练 ➤ 个案体验 ➤ 总结

五、预报名方式

扫描二维码，进入快速预报名通道：



六、结业要求和结业证书

课程三个阶段共计 152 学时。修满学时、考核合格的学员，将获得“北京师范大学心理学部首期焦点解决短程治疗（SFBT）连续培训项目”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。



七、 培训安排和收费

(一) 报名时间：即日起接受报名申请，截止至 2025 年 11 月 1 日。

(二) 招募人数：每班限额 60 人。名额有限，在符合报名条件的前提下，以申请者报名时间的先后顺序来择优甄选学员。

本项目是连续的封闭式培训，为保证学习效果，培训期间不再增加新成员，请申请者预留好培训学习时间，以保障学习名额的有效使用。

(三) 培训费用

(1) 培训费：14800 元/人。

(2) 优惠价格：培训费用优惠至 14000 元/人。

(3) 优惠条件：三人及以上团报、北师大校友、参加过北师大心理学部往期培训学员。

(4) 包括培训费、资料费、督导费。食宿、交通费用自理。

(5) 备注：请在汇款单上备注“焦点+姓名+电话”。开课后不再受理退费事宜。

八、 缴费及发票

1. 缴费方式

(1) 平台缴费

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焦点解决短程治疗（SFBT）连续培训项目】进行缴费。（需开单位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“短焦+单位+姓名+电话”。

缴费截止时间：2025 年 11 月 1 日 24: 00

2. 发票：

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

九、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

3. 联系人：赵老师、张老师；

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

5. 咨询微信：13260061101（北师大心理学部培训中心）

