



北京师范大学心理学部第四期认知行为治疗（CBT）连续培训项目

招生简章

自 Beck 在 60 年代提出认知行为疗法（Cognitive Behavior Therapy，简称“CBT”）后，CBT 以其快速聚焦、结构化、短期结构化等特点迅速吸引了大批关注，成为心理咨询流派领域的新兴力量。从此 CBT 几乎成了心理咨询师入门的必修流派之一。

王建平教授是我国具有精神医学训练和丰富临床经验的著名心理学专家，是真正的“双栖”类临床心理学专家。她较早地学习和实践了多种心理咨询流派，20 世纪后期逐渐聚焦于系统性的认知行为治疗研究与实践，并始终保持与 CBT 的国际前沿发展接轨。尤其是 2006 年在美国波士顿大学临床心理学中心（Center for Anxiety and Related Disorders, CARDs）做访问教授，2007—2009 年在哈佛医学院附属 Mclean 医院的博士后研究，在 Beck 研究所的连续学习，以及世界各国不同 CBT 专长专家的交流学习，使得王建平教授在扎实的经典 CBT 的基础上与时俱进，不断吸纳现代 CBT 的理论新发展和循证的干预技术，始终处于 CBT 的国际前沿，是我国临床心理学领域少有的科学理论研究雄厚和临床实战经验丰富的真正的“科学+实践”的资深专家。

“认知行为治疗连续培训项目”经过了王建平教授认知行为治疗培训与督导团队的多轮实战应用和不断优化，形成了较为完善的“经典 CBT+现代 CBT”相整合的架构。两年的系统化培训课程体系，分别聚焦于针对抑郁类障碍和焦虑类障碍的核心认知行为技术，兼具理论深度与实操应用性；配套的督导模块以学员提供的真实案例为载体，强化在概念化的指导下形成干预策略并匹配相应的技术，促进学员将技术与原理相结合，发展个案概念化和干预策略形成的高级技能。课程培训与督导相得益彰，巩固和深化了课程培训的实效。

在王建平教授亲自带领和指导下，讲师团队 9 名成员会全程参与课程设计与开发、技术展示与演练、面授课程答疑与指导、学习小组筹建与跟进、网络团体督导与个体督导等培训任务，承担主讲任务并兼任驻班讲师，充分满足学员 2 年内的多方位“浸泡式”学习需要与专业成长需求。目前，该连续培训项目已成为业界稳定循环开设、口碑极好的重点课程之一。

本培训项目旨在帮助心理咨询治疗专业人员掌握认知行为治疗主要的操作性技术，极具实操地持续带领学员逐步迈进 CBT 的大门、掌握 CBT 的精髓，将 CBT 运用于临床和心理服务的各个领域。



一、培养目标

本项目致力于协助学员在 CBT 领域进行专业规划与发展，旨在通过建立完整系统的 CBT 培训体系：通过“学习 CBT-接受 CBT 督导-成为 CBT 治疗师-学习 CBT 督导-成为 CBT 督导师-督导师接受督导”的历程，培养和发展学员成为 CBT 治疗师（咨询师）和督导师的胜任力，为学习 CBT 的人士提供规范、专业、系统的课程和成长平台。

二、学习方式

认知行为疗法连续培训方式为：面授课程+督导培训+学习小组。

三、课程介绍

（一）两年系统培训（共计 228 学时）

模块	时间	教师	简介	授课方式	学时
“认知技术 2+1”模块	2026 年 10 月 22 日—10 月 25 日（4 天） 9:00-12:00; 14:00-17:00 前 3 天 17:00-18:30 实操练习	李婉君	基础：重点围绕自动思维的识别和重建、结构化会谈等技术的学习与演练；初步了解个案的认知概念化，引导来访者进入 CBT，构建治疗联盟，体验心理咨询/治疗的系统化过程，能够尝试对轻中度抑郁类的个案进行工作。	线下课程	38
	2027 年 3 月待定，4 天 9:00-12:00; 14:00-17:00 前 3 天 17:00-18:30 实操练习	李婉君	进阶：在基础培训的基础上，通过录音录像角色扮演等方式，进一步演练自动思维和信念的识别改变等相关技术，有效促进学员更好地理解认知概念化模型，形成工作假设和治疗计划，提升对轻中度抑郁类个案工作的胜任力。	线下课程	38
	2027 年待定，4 天 方式一：2 天面授+2 天网络+6 学时实操练习 方式二：8 次网络+6 学时实操练习	王建平	督导：重点是针对抑郁情绪为主的各类个案。	待定	38
“行为技术 2+1”模块	2027 年待定，4 天 9:00-12:00; 14:00-17:00 前 3 天 17:00-18:30 实操练习	李荔波	基础：重点是学习和练习针对焦虑类情绪和障碍（广泛性焦虑、社交焦虑、惊恐障碍、场所恐惧等）的各种行为改变的技术，并理解发病和症状维持的机制，学习融合认知技术和行为技术，初步了解焦虑障碍的 CBT 概念化模型。	线下课程	38



2028 年待定, 4 天 9:00-12:00; 14:00-17:00 前 3 天 17:00-18:30 实操练习	李荔波	进阶: 在行为基础培训的基础上, 围绕焦虑类障碍的 6 类核心技术、2 类辅助技术及 2 个基础技术, 进行录音录像角色扮演及小组操练, 提高技术实操水平, 并进一步学习焦虑障碍概念化模型, 拓展专病模型, 掌握焦虑类障碍干预的整体框架, 强化模型指导下的临床实践。	线下课程	38
2028 年待定, 4 天 方式一: 2 天面授+2 天网络+6 学时 实操练习 方式二: 8 次网络+6 学时实操练习	王建平	督导: 重点是针对焦虑恐惧情绪为主的各类个案	待定	38

注: 如遇特殊情况, 培训和督导课程可调整为网络形式; 具体另行通知。

(二) 小组学习: 驻班讲师跟进指导

每个班级组建学习小组, 两年内持续开展读书学习, 以保持专业学习的浓度。项目驻班讲师在课程中跟进学习和课后练习, 两次培训期间进行学习小组的答疑, 不仅使您的学习问题及时得到解决, 还能跟进 CBT 领域研究进展, 提升学习效率、拓展视野。

(三) 课外督导

1. 课外团体督导: 每个阶段课程后, 开展一轮 (10 小时) 网络团体督导 (另行收费, 发放注册系统认证团体督导小时数证明, 费用咨询助班讲师), 学员可选择参加, 更加助力您的专业成长。学员结业时需具有 20 小时 CBT 取向的团体督导经历 (包含学员在本项目外自行参加的所有 CBT 取向团体督导)。

2. 课外个体督导: 对于连续学习且有需要的学员, 经资格评审后将提供 CBT 取向个体督导 (另行收费, 因目前资源有限, 具体细则请咨询本班驻班讲师), 学员可选择参加。

四、授课教师介绍

	专家姓名	专家简介
	王建平	心理学博士 (北京大学, 1998), 心理学硕士 (陕西师范大学, 1990), 临床医学学士 (新疆医学院, 1983); 临床心理学博士后 (中国科学院心理研究所, 1998-2000; 哈佛医学院 Mclean Hospital, 2007-2009)。精神医学医师。中国心理学会临床心理学注册工作委员会 (注册系统) 首批督导师, 美国认知治疗学院 (ACT) 会士及认证 CBT 治疗师, 美国贝克 CBT 研究所国际顾问委员会委员。北京师范大学心理学部临床与咨询

		心理学院首届副院长，中国心理卫生协会认知行为治疗（CBT）专业委员会首届副主任委员，中国心理学会临床心理学注册工作委员会第四届和第五届常委。
	李婉君	副教授，高校心理健康教育中心主任，应用心理学硕士，北京师范大学教育博士（心理健康方向），北京师范大学 2023 年博士学位优秀论文获得者。中国心理学会注册心理师（X-17-032）、注册督导师（D-22-082），中国心理卫生协会 CBT 专委会青年委员，江苏省心理卫生协会危机干预专委会委员（2019-），江苏省心理学会社区心理专委会委员（2021-），江苏省社会心理学会青年专委会委员（2025-），北师大心理学部心理健康服务中心兼职督导师，东方明见“学院π”临床与咨询心理学硕士水平培训项目导师。
	李荔波	中国心理学会注册心理师（X-19-069）、注册督导师（D-23-030），国际图式治疗（Schema Therapy）协会认证图式治疗师，中国心理卫生协会 CBT 专委会青年委员，宁波大学兼职硕士生导师，宁波市康宁医院外聘心理咨询师，东方明见“学院π”临床与咨询心理学硕士水平培训项目导师，北京师范大学教育博士（心理健康方向）在读（导师王建平）。原高校心理健康指导中心主任。

五、培训对象

满足以下任一条件，可报名参加：

1. 有三年以上咨询与治疗经验及相关专业的本科毕业生；
2. 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；
3. 有半年以上咨询或治疗经验的心理学、教育学、社会工作或相关专业的博士研究生，或 1 年以上咨询与治疗经验的硕士研究生等。

六、培训地点

培训线下地点：北京师范大学心理学部 EDP 中心培训教室：北京市西城区新街口外大街 8 号金丰和创业园 A 座 6 层（北师大东门对面）。具体教室另行通知。

培训线上形式：拟定腾讯会议

注：如遇特殊情况，培训地点将适时调整。

七、结业证书

1. 为修满学时、考核合格的学员（具体条件如下）颁发北京师范大学培训结业证书，完成课程和督导学时共计 228 学时。可在北京师范大学培训管理信息平台进行证书查验。



备注：结业证书证书编号可以在北京师范大学培训与基础教育管理处官网查询以鉴别真伪（<http://jpc.bnu.edu.cn/cms/zscx/index.htm>）。

2. 完成所有课程学习可获得中国心理学会临床心理学注册工作委员会继续教育学时。

3. 修满学时、考核合格条件如下：

（1）修满学时条件：学员出勤率需达到总课时 90%；

（2）完成课程作业；

（3）完成项目第三、第六阶段团体督导课程集训（共 76 学时）：

本项目学员上限 60 人，其中第三、第六阶段王建平教授团体督导班内圈上限 40 人、外圈上限 20 人，具体如下：

- 督导内圈：内圈学员按缴费顺序录取前 40 人，培训结束后获得结业证书和第三、第六阶段团体督导时数证明。
- 督导外圈：外圈学员可参与外圈小组讨论，但不参与大组讨论和提问，培训结束后获得结业证书，不颁发第三、第六阶段团体督导时数证明。

（4）课外团体督导

完成课外团体督导小时数：除本项目第三、第六阶段王建平教授团体督导外，学员须具备 CBT 取向团体督导小时数 20 小时；如小时数不足可以参加本项目每阶段间开设的课外团体督导（另行收费，费用咨询驻班讲师）或其他 CBT 取向团体督导，

同时满足上述 4 项要求，方可获得结业证书，

八、报名时间

报名截止时间：2026 年 10 月 21 日

九、招生人数

招生人数：60 人

十、预报名方式

预报名方式：扫描二维码进入快速预报名通道



可添加北师大心理学部 EDP 中心咨询微信，微信号 13260061101

十一、培训费用

（一）培训费

培训费用分为第一、二、四、五阶段课程费用和第三、第六阶段督导费用（课程费用：原价 16880 元/人、优惠价 13880 元/人，本项目第三、第六阶段王建平教授团体督导费用：10000 元/人），费用含培训费、资料费、证书费、中国心理学会临床心理学注册工作委员会继续教育学时申请费用等。食宿、交通费用自理。培训费用具体如下：

原价：16880 元/人+10000 元/人=26880 元/人

优惠价：13880 元/人+10000 元/人=23880 元/人

优惠价适用条件：北京师范大学师生及校友、往期学员、三人及三人以上团报。

注：由于本项目第三、第六阶段督导内圈人数限制（最多 40 人），项目组将根据缴费顺序，顺位接受前 40 人参加督导阶段（参加后可获得中国心理学会认证王建平教授团督小时数证明）；

顺位前 40 名以外的学员，将参加本项目第三、第六阶段团体督导外圈学习，外圈学员可参与外圈小组讨论，但不参与大组讨论和提问，培训结束后获得结业证书，不颁发第三、第六阶段团体督导时数证明。**项目组将为其办理督导费用（3600 元/人）退费。**

（二）培训费用缴纳



1. 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 CBT+姓名+电话”，

2. 缴费截止时间：2026 年 10 月 21 日

（三）发票

发票内容：函大电大夜大及短期培训费

发票类型：增值税普通发票

发票形式：电子发票 发放方式：发送至报名者提供的邮箱

注：学员缴费成功后可以加北师大心理学部 EDP 中心咨询微信，微信号 13260061101，发送缴费截图，北师大心理学部工作人员会把您加入学习群。

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

3. 联系人：谭老师、赵老师、杨老师、张老师

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

咨询微信：13260061101（北师大心理学部培训中心）



附录：推荐书籍

为了帮助大家更好地学习，推荐学员们每次课前阅读相关书籍：



(1) 认知技术模块:

《认知疗法: 基础和应用 (第二版)》

《认知行为疗法: 新手治疗师实践指南》《认知疗法: 进阶与挑战》

(2) 行为技术模块:

《成人情绪障碍跨诊断治疗的统一方案: 自助手册》

《成人情绪障碍跨诊断治疗的统一方案: 治疗师指南》

《焦虑障碍与治疗 (第二版)》或《心理障碍临床手册 (第三版)》