

上海高校心理健康教育与咨询示范中心（华东理工大学）

2020年6月上海高校心理健康教育专题培训通知

各高校学工部：

根据中共上海市教育卫生工作委员会、上海市教育委员会统一部署，2020年度“接纳与承诺疗法（ACT）”专题培训由上海高校心理健康教育与咨询示范中心（华东理工大学）承办，即日起接受报名，现将有关事项通知如下：

一、培训时间：2020年6月2日（周二）至5日（周五）共4天

二、培训主题：接纳与承诺疗法（ACT）专题培训

三、培训形式：网络在线培训

四、培训对象：各高校心理健康教育专兼职老师或辅导员1人，限定40人以内

五、培训费用：免费，培训费由“示范中心”承担

六、注意事项：

1、为保证教学质量，培训人数将限定40人以内。我们将根据各学校报名的情况及报名的先后顺序进行录取，请留意我们的确认通知。

2、请各单位按通知要求，参加专题培训的人员填写培训报名二维码的形式于2020年5月27日（周三）前反馈至华东理工大学心理咨询中心。报名时请填写您的通讯地址便于我们邮寄培训证书。

联系人：刘蓉 联系电话：64253821

电子邮箱：[rongliu@ecust.edu.cn](mailto:rongliu@ecust.edu.cn)

特此通知。

附件1：上海高校心理健康教育与咨询示范中心（华东理工大学）专题培训报名二维码

附件2：接纳与承诺疗法（ACT）培训通知

上海市教育委员会德育处  
上海学生心理健康教育发展中心  
华东理工大学心理咨询中心

2020年5月10日



附件 1：上海高校心理健康教育与咨询示范中心（华东理工大学）专题培训报名二维码



附件2：接纳与承诺疗法（ACT）培训通知

接纳与承诺疗法（Acceptance and Commitment Therapy, ACT），是由美国著名的心理学家斯蒂文·海斯（Steven C. Hayes）教授及其同事于二十世纪九十年代基于行为疗法创立的新的心理治疗方法，是继认知行为疗法后的又一重大的心理治疗理论。ACT 与MBSR、DBT、 MBCT一起被称为认知行为治疗的第三浪潮，是认知行为治疗的最新发展。ACT的理论和实践技术中，融合了很多东方文化，特别是佛学，禅宗的概念。ACT的基本理念非常符合东方文化和价值观，在中国具有很好的大众实用性和适用性。

### 一、培训目标

ACT的目标是提高心理灵活性：即提高心理改变的能力或坚持功能性行为以达到价值目标的能力。ACT运作的心理空间有六个核心过程：通过正念，接纳，认知解离，观察自我，明确价值和承诺行动。ACT干预可通过任何一个步骤进入这一心理运作空间，并且可任意按次序推动这一过程。ACT首先通过帮助来访者了解心理僵化的代价以提高其心理灵活性，然后，（1）确定心理接纳技术；（2）确定认知解离技术；（3）区分概念化自我与观察自我；（4）接触当下，并确定过程自我技术；（5）识别和选择符合价值的行为（在确定价值观过程中避免过于循规蹈矩）。澄清价值观，确认价值观和目标与行为之间的关系；（6）传授与价值观选择相一致的持久的投入行为和行为改变策略。随后，所有这些过程将联合在一起，以逐渐发展形成灵活而有效的心理行为模式。

## 二、培训大纲

	上午	下午
6月2日	ACT的基本理论 1、语言的魅力与魔力 2、关系框架理论 答疑	3、ACT病理模型 4、ACT治疗模型 答疑
6月3日	5、ACT操作技术与操作流程 6、首次访谈：建立关系、激发动机 7、接纳技术训练 8、解离技术训练 答疑	9、正念技术训练 10、观察自我训练 11、澄清价值训练 12、承诺行动训练 答疑
6月4日	13、案例概念化 14、启承转合模式 答疑	15、分解演练启承转合
6月5日	16、分解演练启承转合 17、案例演示 答疑	总结、反馈 结业

### 三、培训教师介绍

中科院心理研究所教授 祝卓宏



国家公务员心理健康应用研究中心主任，中央国家机关职工心理健康咨询中心主任；国家卫健委精神卫生与心理健康专家委员会委员，中国灾害防御协会社会心理服务专业委员会副主任委员兼秘书长，中国社会心理学会社会心理培训工作委员会副主任委员；中国心理卫生协会心理咨询师专业委员会副主任委员，中国心理卫生协会心理治疗与咨询专业委员会副主任委员，中国健康管理协会公职人员心理健康管理分会副会长兼秘书长。

公安部心理小分队专家组成员，曾参加过小汤山抗击非典的危机干预，汶川地震后心理援助、新冠肺炎抗击疫情心理援助。主要研究心理灵活性，压力管理，应急心理行为，公务员心理健康，抑郁症及孤独症临床心理治疗。曾经发表SCI文章10篇，CSCD文章50余篇。