

苏州市心理学会

苏心培 [2018]1 号

关于组织心理应激干预培训的通知

各苏州市心理学会理事、分支机构、会员：

面对突如其来的灾难、事故、人际伤害等重大应激事件，如何自助、助人？

工作、婚恋和亲子关系中的压力、冲突与情绪、困扰，如何快速调控？

考试、面试、演讲、比赛等焦虑以及特定的恐惧，如何应对？

过往经历、长期压力带来的身心问题，如何化解？

为何有资源却难以利用？为何有能力却无法发挥？为何总是功亏一篑？

过去是否可以改写？未来是否能够开创？

潜能是如何被束缚的？

如何最大限度地增强正性资源、提升个人与团队效能？

如何促进创伤后成长？

应激如何转化为正性资源？

.....

以上这些问题，不仅一般人无从入手，就连考证的咨询师也没接受过相关培训。

而现在，如果你从事助人相关工作，有意接受系统培训，中国心理卫生协会团体心理辅导与治疗专业委员会认证培训项目——心理应激干预“简快重建法”培训为你打开机会之门。

一、背景

人生，就是一个充满应激的旅程，从成长过程中必然会遇到的各种压力、挑战，日常生活、工作压力的慢性侵蚀，到自然灾害、事故、灾难、公共卫生事件、社会安全事件等突发事件的冲击湮没，再到婚恋、亲子等人际关系中起

起落落的冲突、烦忧，还有儿童虐待、性侵、伤人等人际伤害事件的惊心动魄，影响人数众多、心理资源有限，如何自助、助人？快速有效地提供心理社会支持、减少心理社会功能损害、恢复正常生活、促进正性连接与成长，形成自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态，是我们共同的心愿。

（一）既往经验与缺憾

5·12汶川大地震让全国人民认识了“心理创伤”——心理应激的后果之一。心理应激是对各种紧张刺激的反应，心理应激干预是对处在心理应激状态下的个体或群体采取有效措施，使之最终度过，更好地适应、开创新的生活。

在5·12汶川地震及其后多次重大灾难的救援中，由于心理应激干预需求十分巨大，在规模空前的灾后心理救援中，大部分前往灾区进行心理援助的人员（包括心理咨询与治疗从业人员）未接受过应激事件后心理社会援助的专业训练。由于专业、经验所限，大部分应激事件后心理干预在干预程度的深浅、效果持续时间的长短、能否增强参与者自我恢复能力、是否产生二次创伤等方面未能尽如人意。

特别需要便于一般心理援助人员或当地骨干掌握的结构化、易操作、安全有效的应激干预投入到大量的初级心理援助和筛选转介中。

（二）不懈探索与整合

鉴于以上原因，隋双戈博士借鉴创伤治疗、灾后团体心理干预等应激干预的成功要素，在十余年心理应激干预探索、实践的基础上，结合CBT、EMDR创伤治疗、催眠治疗、危机干预、团体辅导、叙事治疗、表达性艺术治疗等多领域成果，带领团队整合发展出心理应激干预“简快重建法”。

自2008年6月在中国心理学会、中国心理卫生协会主办“抗震救灾心理援助研讨会”专题分享心理应激团体干预“简快重建法”后，在多种灾难当地、发生自杀事件的公司或学校、发生重大事故的或恶性人际事件的企业或社区，以及遭遇性侵的儿童群体、压力管理团体、婚恋关系团体等不同情境中，隋双戈博士等专业人员以“简快重建法”提供了大量心理干预服务，帮助受影响者迅速恢复控制感，走上快速重建之路。

对照研究显示，在受应激事件影响的人群中，接受过“简快重建法”团体辅导者的SQR-20等量表评估总分及阳性率显著低于对照组。

（三）应用与传播

多年以来，北到黑龙江，南至海南岛，应激干预“简快重建法”的理念与技法在国内各地不断通过各级培训传播并多次应邀在国内、国际专业会议中作专题报告。

隋双戈博士2014年应邀在国际心理治疗联盟（IFP）第21届世界心理治疗大会中发表演讲，介绍心理应激团体干预“简快重建法”。

2016年在中国心理卫生协会危机干预专委会学术年会上专题报告简快重建法，在团体咨询与团体治疗（北京）论坛举办简快重建法工作坊。

2017年中国第三届团体咨询与团体治疗大会中举办工作坊，反响热烈。

二、简快重建简介

（一）内容

1、个体干预简快重建

应激事件个体干预简快重建基于神经生物学、神经影像学、心理创伤治疗EMDR(眼动脱敏再加工)稳定化、催眠治疗、危机干预、叙事治疗、CBT、表达性艺术治疗等多领域成果，整合在应激干预实践中证明有效、简洁的技术、方法，通过梳理与搭配组合，便于助人者快速掌握并在不同情境下使用。

2、团体干预简快重建法

团体干预简快重建法基于心理应激与团体辅导等理论、实践，整合发展前人范式有效要素，通过一次完成的四个步骤（呈现问题，信息传递，应对探讨，总结提升），在日常压力与困扰（压力管理、婚恋、亲子、病患等）、事故、灾难（地震、水灾、火灾、滑坡等）、突发事件（伤人、自杀等公共安全事件、公共卫生事件等）遭遇者及救援人员中，以及心理工作者、教师、社工、公务员、企事业单位工作人员、患者家属、个体咨询来访者等人群中广泛应用，协助受影响人员快速减少混乱，增强稳定，看到资源，获得支持，促进心理、社会功能重建。

简快重建法结构化强，操作简单，过程安全，团体容量大，不仅是心理咨询与心理治疗工作者、社工、EAP专业人员、HR等必备技能，非专业人员也可快速掌握。

（二）简快重建法的特点

操作简单，非专业人员也可快速掌握；用时少、起效快；资源占用小，团体容量大；过程安全、适应面广，在心理应激的各阶段均可使用。

1、用途广泛，从人际事件、疾患、自杀事件到事故、灾难等应激源影响的群体与个人，到生活、工作压力均可使用；

2、青出于蓝，团体干预简快重建法克服了CISD（紧急事件晤谈）等前人范式弱点（如人数、次数难题、急性期情绪宣泄争议等），替代为容量大（可数倍于常规应激团辅人数）、一次见效等；

3、结构性强，还可灵活使用，提高了安全性和可操作性；

4、兼容性高，可以加入带领者自己擅长的相关技能；

5、随时可用，可在心理应激的不同阶段使用；

6、简洁易学，非专业人员也可快速掌握，便于在重大应激事件中快速培育当地的力量。

三、简快重建培训体系

(一) 阶梯课程

三阶课程，逐级提升(简快重建师，简快重建督导师、简快重建培训师)



(二) 滚动成长

学员（简快重建师候选人）-->简快重建师 --> 督导师（督导师候选人、督导师）--> 培训师（培训师候选人、培训师）。

各地同阶课程受训经历通用，回炉复训优惠。

四、课程设置

(一) 培训时间

2018年6月29日—7月1日（三天两晚）

心理应激干预简快重建法认证培训 I 阶 A 段：

后现代视野下的心理应激干预

2018年9月14—9月16日（三天两晚）

心理应激干预简快重建法认证培训 I 阶 B 段：

心理应激团体干预简快重建法

(二) 培训内容

表 1. I 阶 A 段(后现代视野下的心理应激干预) 课程大纲

日程	上午第一节	上午第二节	下午第一节	下午第二节	晚间
	9:00—10:20	10:35—12:00	14:00—15:20	15:35—17:00	18:00—21:00

<p>第1天 (更新理念, 了解原理、机制与路径)</p>	<p>1.1 一花开罢百花残: 认识心理应激 相关背景与基本概念(压力、应激、心理创伤、哀伤、哀悼、危机与耗竭) 为什么时间不能化解心理创伤? 有关应激的四大误解与真相 心理应激的表现与本质(生物、心理、社会现象与机制) 1.2 换个眼镜看世界: 用后现代理念刷新认知 是病还是人 症状与意义 主流论述 </p> <p>1.3 心理应激干预机制 心理应激干预原理 心理社会援助</p>	<p>1.4 心理应激干预策略 心理创伤治疗的七个层次 心理急救要点 心理危机干预的要点 心理创伤治疗规划 自我调适与创伤后成长</p> <p>1.5 心理应激干预准备与流程 需求沟通 干预预案 团队组建 干预前的信息采集与评估 工作开展 信息发布 媒体公关 团队支持 督导</p> <p>1.6 应激干预中的伦理议题</p>	<p>1.7 情境演练 1.8 映照小组</p>
<p>第2天 (包括EMDR 稳定化在内的心理应激的干预技能: 学习与演练)</p>	<p>2.1 共情与连接技术 2.2 应激个案问诊及信息安全采集 2.3 柔断技术 2.4 隔离技术 技术演练 2.5 赋能技术 蝴蝶拍 百宝箱 技术演练</p>	<p>2.6 安抚技术 呼吸技术 放松技术 安全地 技术演练</p> <p>2.7 身心症状的处理 光波技术 转向技术 穴位拍打技术 技术演练</p>	<p>2.8 心理应激与自我照料(助人工作者的自我保护与滋养体验) 2.9 映照小组</p>
<p>第3天 (急性应激的干预: 学习与演练)</p>	<p>3.1 急性应激的心理急救 3.2 回神技术 3.3 四元素 3.4 技术演练</p>	<p>3.5 事件处置 双戈法则 格图技术 3.6 技术演练 3.7 映照小组</p>	

表 2. I 阶 B 段(心理应激团体干预简快重建法) 课程大纲

日程	上午第一节	上午第二节	下午第一节	下午第二节	晚间
	9:00—10:20	10:35—12:00	14:00—15:20	15:35—17:00	18:00—21:00

第1天 (了解团体辅导,熟悉简快重建流程)	1.1 透视团体心理干预; 1.2 应激事件团体辅导策略与方法; 1.3 简快重建概述; 1.4 情境教学:灾难应激团体心理社会干预简快重建	1.5 情境教学,边学边练: 问题呈现 信息传递与健康教育 应对探讨路径 总结提升的方法 精进共情与联结技术	1.6 创伤聚焦的认知治疗(TF-CBT) 1.7 映照小组
第2天 (案例实操,动作分解,了解简快重建应用)	2.1 简快重建在自杀、灾难等应激事件影响人群中的应用与分解演练(1) 2.2 强化柔断技术	2.3 简快重建在自杀、灾难等应激事件影响人群中的应用与分解演练(2) 2.4 强化稳定技术	2.5 重快重建师团建
第3天 (整合演练,融会贯通)	3.1 简快重建演示 3.2 整合演练与督导(1)	3.3 简快重建整合演练与督导(2) 3.4 映照小组 3.5 颁发证书	

(三) 备注

中国心理卫生协会团体心理辅导与治疗专业委员会认证培训项目;另中国心理学会临床与咨询心理学专业机构与专业人员注册系统继续教育学分申请中。

(四) 培训地点

苏州市工业园区独墅湖高校区。

(五) 培训人数

正式学员不超过 50 人,小班授课,保证教学质量。

(六) 招生对象

受训者应为从事相关工作的人员:包括医疗、学校、公安、军队等系统心理咨询与心理治疗工作者、精神科医生、社工、EAP 专业人员、HR、信访维稳人员等。学员经个人申请、单位同意后,进入资质匹配,入选者通知缴费。

五、导师简介



隋双戈,医学博士(应激干预方向),MBA,中国心理学会注册督导师,欧洲认证 EMDR 心理创伤治疗督导师,国际催眠治疗师,春风网(心理创伤援助公益平台)创始人、总督导,深圳“十佳爱心人物”。

从 2004 年参与联合国与中国民政部联合发起的灾后心理社会援助项目起,十余年来组织、参与各类事件影响人员的心理援助(包括地

震、火灾、风灾、水灾、滑坡、泥石流、交通事故等灾难事故，疫情等公共卫生事件，性侵、爆炸、砍杀、枪击、自残、自杀等人际伤害事件），整合创立了应激干预“简快重建法”，擅长处理压力、焦虑、危机事件及引发的各类问题，在压力管理、应激干预、婚恋、亲子、个人成长等方面颇有成效。

参与多项国家级科研项目，以第一作者发表 SCI 文章多篇，多次应邀在世界心理大会、世界精神病学大会等国内外专业会议上发表演讲；发起的心理应激干预公益项目多次获得国内、国际奖项。

六、课程获益

（一）应激干预，从此有法可寻

3 天内完成心理应激简快重建基本理论的学习及主要技能演练。

（二）情境教学，体会精髓

现场模拟互动培训，活学活用体验深刻。

（三）演练督导，知行合一

边学边练，现场观摩、现场督导，催化从“知道”（知识）到“会用”（技能）的快速转换。

（四）稀缺技能，助力咨询

培训中分享演练的很多技能都是在日常应激干预中所稀缺的，在个案咨询应用中效果确有实效。

（五）小班面授，系统培训

小班面授课，体验、交流更多。专业技能、职业素养逐级提升，成长支持一路陪伴。

七、报名及缴费

即日开始报名缴费，名额有限，额满为止，报名及缴费后方能收到报到须知，拒绝空降。

（一）非会员单位人员

1、单次缴费

A、B 段均为 3000 元/人，2018 年 5 月 10 日前报名并缴费可享 2780 元/人/段，2018 年 6 月 10 日前可享 2880 元/人/段。

2、AB 两段并交

可享 5600 元/人的优惠价格，2018 年 5 月 10 日前报名并缴费可享 5280 元/人（平均 2640 元/人/段），2018 年 6 月 10 日前可享 5480 元/人。

3、团购价

	单次缴费	AB 两段并交	截止时间
3 人团购价	2680 元/人/段	5180 元/人	6 月 10 日
3 人以上团购价	2580 元/人/段	5080 元/人	

(二) 会员单位人员

1、单次缴费

A、B 段均为 2900 元/人，2018 年 5 月 10 日前报名并缴费可享 2680 元/人/段，2018 年 6 月 10 日前可享 2780 元/人/段。

2、AB 两段并交

可享 5500 元/人的优惠价格，2018 年 5 月 10 日前报名并缴费可享 5180 元/人（平均 2590 元/人/段），2018 年 6 月 10 日前可享 5380 元/人。

3、团购价

	单次缴费	AB 两段并交	截止时间
3 人团购价	2580 元/人/段	5080 元/人	6 月 10 日
3 人以上团购价	2480 元/人/段	4980 元/人	

(三) 往届同阶课程学员享受半价的回炉优惠

其中：

深圳市春风应激干预服务中心举办的《心理应激干预骨干人才培养项目》毕业学员，可申请回炉价；

隋双戈博士主讲两天及以上的《心理干预简快重建法》、《心理创伤治疗》、《EMDR 稳定化》等相关课程的学员，可申请享受 I 阶 A 段的回炉价；

隋双戈博士《团体干预简快重建法》（两天及以上）的学员，可申请 I 阶 B 段的回炉价。

(四) 相关说明

费用包含参训、资料、培训证书、饮用水、茶休餐点、相关活动费等，不包含食宿交通费用。

开课 2 周前，因特殊原因可申请已缴费用的延迟使用，或易人使用；开课 前 2 周以内至开课时，不再接受任何更改，如遇缺席，恕不退费。

温馨提示：

- 1、现场不接受缴费；
- 2、名额有限，报名确认以缴费为准；
- 3、缴费人数达到上限时，报名截止；

4、学员食宿、交通自理

八、联系方式

培训相关事宜咨询:

钱老师

电话: 15851496009

邮箱: cheng.qian@wuzhongedu.com

吴老师

电话: 15850161680

邮箱: bingying.wu@wuzhongedu.com

九、主协办单位

主办单位: 苏州市心理学会

协办单位: 苏州市东吴职业培训学院

深圳市春风应激干预服务中心

期待与你在简快重建的学习与实践相伴而行!

附件: 心理应激干预培训报名登记表



附件

心理应激干预培训报名登记表

姓名		性别		民族		照片
出生年月		籍贯		政治面貌		
工作单位						
职务				工作年限		
通讯地址						
联系方式	手机					
	邮箱					
最高学历						
培训内容 (在所报培训内容后打钩即可)	一阶 A					
	一阶 A&B					
报名时间						
注： 付款单位：苏州市东吴职业培训学院 银行账户：89080154900000338 开户银行：浦发银行苏州分行吴中支行						