



世界中医药学会联合会

World Federation of Chinese Medicine Societies

“中国九宫格绘画内观法技能培训班” 培训通知

各有关单位和个人：

由世界中医药学会联合会内观疗法研究专业委员会和中国心理卫生协会内观疗法学组联合主办的“中国九宫格绘画内观法技能培训班”将于2023年3月11日-30日举办。

本次学习班将聘请知名内观疗法专家针对九宫格绘画内观法应用方法做技术指导，采取“理论学习、实操训练、个人体验、实践应用、技术督导”于一体的一站式的培训方式，理论联系实际，传授实操经验，提高实践应用的标准化、专业化水平，提高实践应用效果。同时，展现内观疗法在精神卫生领域、社会心理服务领域、教育、司法、公安、工商管理等各行各业应用前景，并予以更深度的技术推广支持。

随着中国经济社会快速发展，竞争和压力不断增加，持续的新冠疫情给全民心理健康带来普遍性影响，人们迫切需要学习掌握能够快速解决心理问题和有效提升心理健康的方法。内观疗法(Naikanthrapy)根源于中国传统的哲学思想，是一种转变思维模式、以人格的转变为目的的心理训练方法，被列入国家卫健委审定的心理疗法目录，既可以应用于临床，治疗多种心身疾病和精神障碍，也可以用于心理健康教育，提升道德修养。非临床应用时称为内观法。于1988年引入中国，目前广泛应用于医疗系统、教育系统、企事业单位、司法系统等政府职能部门。是目前国际上承认的操作简便和疗效显著为鲜明特点的心理疗法之一，是特别适合后疫情时代学习和使用的心理方法。

内观疗法通过对个人成长历程中已发生的生活事件进行多角度观察和感受，觉察和矫正非理性认知，使主观和客观相和谐，解构“自我中心”的定式思维，转变人们对自己和他人的固有看法，修复原生家庭的创伤，有效改善家庭关系、人际关系、亲子关系、夫妻关系，解除婚姻危机。培养换位思考的利他思维模式，对现实生活、工作、学习、家庭等关系产生

地址：北京市朝阳区小营路19号财富嘉园A座505# 邮编：100101

Add: Room 505, Building A, Wealth Garden, NO.19 Xiao Ying Street, Chaoyang District, Beijing, P.R. China 100101

Tel: 86-10-58650042/0043 Fax: 86-10-58650043 [http:// www.wfcms.org](http://www.wfcms.org) E-mail: wfcmsxshb@vip.163.com



世界中医药学会联合会

World Federation of Chinese Medicine Societies

完全不同于以往的新视角，遇事先从他人的立场考虑，处理一切事务更加冷静、客观，达到顺其自然的境界。内观疗法可以显著改善不同原因引起的焦虑及抑郁，提升心理动力，形成积极的人生观，以乐观平和的心态对待生活的各种客观变化，提升个人品德修养，促进个人身心健康和社会的和谐稳定，推动精神文明建设，有助于继承和弘扬中华优秀传统文化。内观在企业 EAP 工作中不仅能帮助企业消解因各类变化及突发状况而带来的个体或群体员工“内卷”、“倦怠”、“迷茫”等动力不足的现象，并有效为其赋能，激发员工新的活力，点燃工作热情，更为重要的是通过内观过程，员工应对变化与挑战的能力获得明显提升。内观在培养青少年热爱生活、积极向上的健康人格效果显著。经过半个多世纪的推广应用，内观疗法被实践证明，可以有效纠正青少年厌学、说谎和网瘾等行为问题。2022年11月，天津市委教育工作委员会和天津市教育委员会主办，天津市高校思政工作研究基地（天津医科大学）承办，天津市大中小学一体化心理健康教育培训班，讲授内观疗法在学校应用的理论与实践。180余名来自天津市各高校（高职）、中学（中职）和小学的专兼职心理健康教师参加线上线下相结合的培训，取得良好效果。

尤其是2022年1月1日，《中华人民共和国家庭教育促进法》开始正式实施，社会对教育质量的要求越来越高，而来自家长、家庭教育的棘手问题也越来越多。家庭教育知识欠缺，难以控制情绪；离婚率不断攀升，单亲和重组家庭增多……这些问题正影响着许多未成年人的健康成长。而教育最重要的是发展教育、预防教育，不能等到出了问题才去解决，内观疗法尤其是对学生价值观、生命教育的影响力意义深远。

党的二十大报告提出要“重视心理健康和精神卫生”。在国家高度重视全民心理健康的国情下，内观疗法对解决各种家庭矛盾、人际冲突、心理困扰都有很好的效果，在帮助人们解除困扰的同时，内观思维的培训又将作为一种提高格局、扩大视野的方法，帮助人们提高对周围人事物的洞察力、判断力和决策力，更有效地处理工作、追求事业成功、实现人生价

地址：北京市朝阳区小营路19号财富嘉园A座505# 邮编：100101

Add: Room 505, Building A, Wealth Garden, NO.19 Xiao Ying Street, Chaoyang District, Beijing, P.R. China 100101

Tel: 86-10-58650042/0043 Fax: 86-10-58650043 [http:// www.wfcms.org](http://www.wfcms.org) E-mail: wfcmsxshb@vip.163.com



世界中医药学会联合会

World Federation of Chinese Medicine Societies

值。

开展九宫格绘画内观法技能培训，有利于促进内观法在社会各领域应用，服务于全民心理健康。

现将有关培训事宜通知如下：

一、培训单位

主办单位：世界中医药学会联合会内观疗法研究专业委员会

中国心理卫生协会心理治疗与心理咨询专业委员会内观疗法学组

承办单位：中国内观疗法培训基地

二、报名对象及资格

1.医疗卫生系统、心理咨询师、社会工作者等群体、婚姻家庭相关工作者、心理学爱好者、其他各类社会团体中的管理者；

2.各级党政机关、工会、妇联、企事业单位及党务工作者、学校、军队、社区、公安司法、行政执法系统以及员工心理工作、EAP 工作者等相关从业者；

3.全国各中小学教师、高校（高职）专兼职心理健康教育教师及辅导员、各中职学校心理健康教师。

三、培训特色

1.体验式教学使从业者提升个人心理资本，增强职业胜任力，通过个人体验实现个人心理成长，采取人人有体验、科学有效的案例化教学模式，让学员切实感受此方法的有效性；

2.通过手把手的教学、实践及督导，让学员易上手、易操作，学成即可应用于工作中，形成“学习、练习、辅导、实操、督导”的学习闭环，沉浸式体验贯穿教学全过程；

3.优选全国试点单位做后续专业指导，保障试点单位顺利开展工作，采取层层递进，环环相扣，孵化式指导模式，形成学习社群的深度链接，在“做中学、学中做、做中精进”，

地址：北京市朝阳区小营路 19 号财富嘉园 A 座 505# 邮编：100101

Add: Room 505, Building A, Wealth Garden, NO.19 Xiao Ying Street, Chaoyang District, Beijing, P.R. China 100101

Tel: 86-10-58650042/0043 Fax: 86-10-58650043 [http:// www.wfcms.org](http://www.wfcms.org) E-mail: wfcmsxshb@vip.163.com



世界中医药学会联合会

World Federation of Chinese Medicine Societies

构建“团体动力”，形成团体归属感，有效提升学员的学习动机和内驱力，充分保障目标达成；

4.建立朋辈互助学习模式，使学员获得持续成长的价值感。

四、内观法能够解决的问题

1.身心健康促进

亚健康状态者通常是社会功能和人际关系存在问题的人，往往有人格障碍作为基础，在学习和工作中遇到困难和挫折，不能很好地适应环境变化。内观疗法可促进人格完善，对于心理因素导致的精神亚健康者是对症和有效的。改善职业倦怠状况，提高对周围人事物的洞察力、判断力和决策力，更有效地处理工作、追求事业成功、实现人生价值。

2.心理问题解决

人在成长的过程中即有内在的心理生理变化，也有外在的社会环境变化。如果不能主观适应客观变化，就会出现各种心理行为问题。内观疗法会转变人们对自己和他人的固有看法，感恩从他人和外界得到的帮助和恩惠，提升责任感、自信心、自我价值感，增强感恩意识和回报行动力。改善关系,包括婚姻家庭关系、人际关系等，提高幸福指数。稳定情绪，降低冲动行为，有效改善抑郁情绪，有效预防危机事件。内观能够提高青少年学习和工作主动性和效率，有效缓解学生考前倦怠和焦虑，防止校园欺凌、校园暴力、互伤互殴事件，有效降低罪错再犯率等，对于改变青少年品行问题效果明显。

3.品德修养提升

社会是由个体组成的群体，由于个人欲望无限和社会资源有限，所以就会出现各种冲突和矛盾。品德高尚的人，就是能够将国家、民族等公共利益先于个人利益，更多地表现出利他行为，关键时刻为了公共利益甚至可以牺牲个人利益。内观疗法培养人们换位思考的利他思维模式，消除自私，抱怨、指责、欺骗等行为，提升个人品德修养，促进个人身心健康和



世界中医药学会联合会

World Federation of Chinese Medicine Societies

社会的和谐稳定,推动精神文明建设,有助于继承和弘扬中华优秀传统文化。内观在企业 EAP 工作中不仅能帮助企业消解因各类变化及突发状况而带来的个体或群体员工“内卷”、“倦怠”、“迷茫”等动力不足的现象,并有效为其赋能,激发员工新的活力,点燃工作热情,更为重要的是通过内观过程,员工应对变化与挑战的能力获得明显提升。

4.用于精神障碍治疗

内观疗法对于因心理因素导致的精神症状的治疗效果,不仅短期就能起效,而且具有远期疗效,这是因为内观疗法能解决大多数人的心理冲突,是治疗心理原因的方法。

5.心身疾病治疗

与精神因素密切相关的躯体疾病又被称为心身疾病。例如冠心病、高血压、消化道溃疡病和癌症等,内观疗法不是一种专门治疗某种疾病的方法,其适应证很广,能帮助躯体疾病患者转变负性思维,建立正向积极的思维模式、对于已经出现的疾病和症状能够面对和接纳,同时保持乐观平和的心态,积极配合医生采取各种治疗措施,有助于躯体疾病的康复。

五、师资队伍

国际化内观师资队伍是一个拥有百人以上技术团队,成员来自国内外各地,执业背景多元。讲师团队均具有专业学习背景、课题研究经历和丰富的实战经验,尤其是拥有研发符合实战操作的课程能力,是致力于在国内各行业推广、研究与实战应用内观技术的专业团队,常年受国内外内观专家的技术督导,并进行专业学术交流。

1. 专家讲师

毛富强,教授、博士生导师,天津医科大学党委委员、精神卫生与心理学系主任、心理健康教育中心主任、心理学研究所所长,世界中医药学会联合会内观疗法研究专业委员会会长,中国心理卫生学会首批认证督导师,内观疗法学组主任委员,主编《精神病学》《内观认知疗法研究》和《居家内观操作手册》等专著教材。

地址:北京市朝阳区小营路19号财富嘉园A座505# 邮编:100101

Add: Room 505, Building A, Wealth Garden, NO.19 Xiao Ying Street, Chaoyang District, Beijing, P.R. China 100101

Tel: 86-10-58650042/0043 Fax: 86-10-58650043 [http:// www.wfcms.org](http://www.wfcms.org) E-mail: wfcmsxshb@vip.163.com



世界中医药学会联合会

World Federation of Chinese Medicine Societies

张海音，医学博士，上海市精神卫生中心主任医师、临床心理科和心理咨询中心顾问。中国心理卫生协会精神分析专委会顾问、第三届主任委员，心理危机干预专委会副主委，内观疗法学组前主任委员，中国心理学会和中国心理卫生协会首批注册督导师，世界中医药学会联合会内观疗法研究专业委员会名誉会长。

檀培芳，教授、硕士生导师、主任医师，中国石油心理健康资深专家，中国企业文化促进会心理健康专业委员会主任，全国服务标准化技术委员会心理咨询服务分技术委员会委员，国际 EAP 协会中国分会常务理事、客户专业委员会常务副主任；中国心理学会员工心理促进 (EAP) 工作委员会委员；中国心理学会心理学普及工作委员会委员；国际 EAP 协会认证培训中方教员。

祝卓宏，教授，中科院心理研究所教授，国家卫健委精神卫生与心理健康专家委员会委员，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，中国心理学会和中国心理卫生协会首批注册督导师，世界中医药学会联合会内观疗法研究专业委员会副会长，中国内观疗法学组副主任委员。

陈兴兰，世界中联内观疗法研究专业委员会常务副会长兼秘书长，人社部首批高级私人心理顾问、二级心理咨询师、二级婚姻家庭咨询师、高级家庭教育指导师。法学会法律心理学研究会常务理事。

2.内观指导师

世界中联内观疗法研究专业委员会常务理事、内观指导师 梁晶

世界中联内观疗法研究专业委员会常务理事、内观指导师 王丽

世界中联内观疗法研究专业委员会常务理事、内观指导师 陈虹

世界中联内观疗法研究专业委员会常务理事、内观指导师 刘丹丹

世界中联内观疗法研究专业委员会常务理事、内观指导师 王霜

地址：北京市朝阳区小营路 19 号财富嘉园 A 座 505# 邮编：100101

Add: Room 505, Building A, Wealth Garden, NO.19 Xiao Ying Street, Chaoyang District, Beijing, P.R. China 100101

Tel: 86-10-58650042/0043 Fax: 86-10-58650043 [http:// www.wfcms.org](http://www.wfcms.org) E-mail: wfcmsxshb@vip.163.com



世界中医药学会联合会

World Federation of Chinese Medicine Societies

六、授课内容及安排

日期	课程设置
第 1 天	内观和个人成长 内观认知疗法理论
第 2 天	EAP 与内观技术融合如何促进员工自我觉察 内观:由内而外的成长人际神经生物学视角看内观
第 3-10 天	九宫格绘画内观法理论与技术实操操作教学
第 11-20 天	学员个案咨询督导教学

详细课程目录请咨询秘书处。

七、培训班重要信息

1. 培训时间

2023 年 3 月 11-30 日。

2. 培训费用:

培训费: 5980 元/期/人。5 人以上团体: 5580 元/期/人, 10 人以上团体: 4980 元/期/人。

复训价: 1000 元/人。

经考核合格, 颁发由中国心理卫生协会内观疗法学组下发的“九宫格绘画内观法”技能培训证。

八、报名要求

1. 限报 100 人。因培训人数有严格限制, 有意向报名者请按班次扫码填写个人信息提交报名意向。





世界中医药学会联合会

World Federation of Chinese Medicine Societies

2.培训学员的录取通知将于开班前2天在微信群统一公布,届时请您关注,因录取人数有限,还请有报名意向者尽快报名。本期班额满将转入下期班。

3.汇款账号:

账户名: 世界中医药学会联合会

账 号: 110060971018002604480335

开户行名称: 交通银行北京育惠东路支行

4.授课方式: 网络直播授课

5.联 系 人: 陈老师

联系电话: 13359586498

邮 箱: naikantherapy@163.com

主办单位: 世界中医药学会联合会内观疗法研究专业委员会

中国心理卫生协会心理治疗与心理咨询专业委员会内观疗法学组

内观疗法研究专业委员会
Specialty Committee of NeiKan
2023年3月4日
71010202895

地址: 北京市朝阳区小营路19号财富嘉园A座505# 邮编: 100101

Add: Room 505, Building A, Wealth Garden, NO.19 Xiao Ying Street, Chaoyang District, Beijing, P.R. China 100101

Tel: 86-10-58650042/0043 Fax: 86-10-58650043 http:// www.wfcms.org E-mail: wfcmsxshb@vip.163.com