

---

# 中德身体取向心理治疗连续培训项目介绍

该项目是由上海市精神卫生中心、德国身体动力分析协会（DGK）和德中心理治疗研究院（DCAP）联合举办。本次项目邀请到德国身体动力分析协会主席 Ulrich Sollmann 教授主讲。

在生物-心理-社会医学模式的今天，精神疾病的身体和心理因素密切相关，在心理治疗的过程中也越来越倾向于将传统的治疗方法和身体取向的技术结合在一起，心身同治已成为一种基本治疗理念。同时，对于心理康复治疗师和心理咨询师来说，掌握情绪心理和身体的关系，并能通过病人的身体反应解读症状背后的心理过程也已经是一项必须掌握的技术。德国作为世界心身医学的发源地，其心身治疗也是全世界历史最悠久的，在将近 90 年的发展过程中，德国已发展出许多种完善的心身治疗理论及有效的治疗技术。

其中身体取向心理治疗就是一种非常好的方法，这种方法和过程常被比作帮助孩子出生，治疗师就像一个助产士，帮助一个自发的，自我生成的过程展开。通过这种态度，用一种合作形式的治疗模型和互动关系进行自我体验。该理论把身体作为一种资源，反映和储存形成记忆和核心的信念，产生并提供了通向人的核心的重要的通道。

## 【项目介绍】

本项目是一个连续的培训项目，课程分为 4 期，每次 5 天，约在两年内完成。本项目为小班封闭式培训项目，全国限招 30 名学员。做为一个培养国内身体取向心理治疗师的长程项目，连续参加完四次集中培训的学员，可以获得中外双方联合颁发的“身体取向治疗师”资质。因此，我们的工作有以下几方面：（对自己和其他人）

- 引入相互作用的感官意识，呼吸，声音，运动和感觉
- 多种方式体验自己的身体和别人的身体
- 感受和熟悉身体的表达和相关的个人表达的关系
- 介绍具体的理论概念
- 指导身体的自我经验和具体的练习

第一次集训五天的学习之后您可以掌握：

(1) 如何以一种新的方式感受和体验到你的身体，体会到更多的愉悦感。意识到冲动出现时，如何会发展成为情感和身体的意义

(2) 如何从身体层面深入了解自己与他人，并发展自我觉察能力

---

(3) 如何在日常生活中通过身体的觉察和表达调节自己的情绪、增强自己的幸福感并细分出不同的途径去感觉和意识情感

(4) 意识到自己如何被一种情绪所掌控，并体验到情绪对自己的影响

在使用身体取向的心理治疗中，首先，我们建立了一个永远存在，态度温和的接纳并充满关怀被称为信任的存在。这最大限度地提高安全性，尊重和无意识的合作。一个良好的工作关系的建立，我们帮助来访者专注于核心的症状，并学习如何重构他或她的经验。我们建立并使用一个不同的意识觉知的状态。正念的特点是放松的意志，温和的和持续的向内关注的焦点，提高灵敏度，并能够命名意识的内容，经验和意识。

### 【课程特点】

(1) 理论加体验，不仅有各种身体取向心理治疗的技术展示和体验的过程，还注重身体取向心理治疗系统理论的学习和掌握。

(2) 小班授课，全程封闭，不扩招，仅限 30 人。

(3) 德国老师授课，全程有中文翻译。

(4) 培训间隙期间有日常的练习作业，便于保证大家学习的连续性。

### 【授课老师】

Ulrich Sollmann

社会科学家，身体动力心理治疗师，完形治疗师，团体治疗师，教练和督导师。两个孩子的已婚父亲。约 40 年的时间里，他致力于身体心理治疗领域，身体语言和身体的诊断，管理压力，紧张和疼痛管理和培训等。

•到目前为止已出版了 8 部书，被翻译成五种语言，最新的著作《身体语言和非语言沟通介绍》将在 2016 年初开始在中国出版。发表 150 多篇科学论文，专栏作家、博客以及电视，互联网和广播。

•在德国和中国多所大学担任讲师。并多次在国际会议发表演讲。

•身体动力心理治疗师，工作在德国和各种其他国家，比如中国和克罗地亚

•身体动力心理治疗，身体动力诊断，以及肢体语言领域的教练和督导师，活跃在世界范围。

•德心理学院委员 (GCAP)

•德国身体动力心理治疗协会成员 (DGK)

•德国身体动力分析协会主席 (DGK)

•国际身体动力分析研究所成员 (IIBA)

### 【招生条件：】

1 精神专科医院及综合医院中的医师、护士，康复治疗师；

2 获得国家心理咨询师资格，以及心理学、教育学等相关专业者优先；

3 社会工作者、教育工作者、心理治疗/辅导人员

---

### 【培训相关】

项目负责人：仇剑崑，潘桂花

培训时间：8月17日—8月21日

培训地点：上海市宛平南路600号上海精神卫生中心六号楼一楼心申康复中心

培训收费：4200元/人

招生人数：30人

报名方式：上海市精神卫生中心教学培训科 蒋春燕

联系电话：021-34773073 邮箱：tinna8298@163.com 传真：021-54240907

主办单位：上海市精神卫生中心

德国身体动力分析协会（DGK）

德中心理治疗研究院（DCAP）

### 【中方负责人介绍】

#### 1 仇剑崑

主任医师，精神病与精神卫生学硕士生导师；

上海市精神卫生中心临床心理科副主任，心理咨询与治疗研究室主任；

美国哈佛大学医学院、英国诺丁汉大学精神卫生研究所访问学者；

中国心理卫生协会精神分析专业委员会常务委员兼秘书长；

上海市心理卫生协会常务委员兼秘书长；

美国团体治疗协会会员

中国心理学会首批注册心理治疗督导师；

中德班精神分析连续培训项目中方负责人兼教师；

国际精神分析协会（IPA）精神分析师候选人；

Psychoanalysis and Psychotherapy in China 杂志编委

#### 2 潘桂花

主任医师，上海市精神卫生中心康复科主任；

上海交通大学医学院精神卫生系教师；

CPA 精神康复医学工作委员会副主任；

上海市康复医学会精神卫生专业委员会候补委员

曾参加过《中德精神分析治疗师连续培训》、《中德心身医学培训项目》、日本大阪内观研修所《集中内观研修班》、《中、日、韩国际临床美术治疗研讨会》、《亿派国际舞蹈治疗》等培训

2010年任康复科主任，她根据现代康复理念，运用心理学理论建立了心理康复系统，系统制定医疗康复计划，对丧失能力的康复对象，除一般的工娱治疗以外，同时给予心理康复治疗，系统地开展了音乐治疗、内观治疗、森田治疗、团体绘画/艺术治疗等团体心理治疗，运用艺术媒介进行心理治疗，整合情感、认知、身心和社会性，加速康复进程，使其心理上的病因、障碍得到解决，适应功能得到恢复，取得了很好的疗效，并增加了医院的社会效应和经济效益，形成了一套行之有效的上海精神卫生中心式的精神康复模式。