**积极反刍思维训练工作坊**

**工作坊简介：**

本次工作坊将介绍积极反刍思维训练和积极共同反刍思维训练。积极反刍思维训练是在梳理以往研究的基础上提出的，其理论依据源自积极心理学和认知疗法。其核心技术是用《积极和消极反刍思维量表》中的积极因子条目为指导思想对遇到的好事坏事进行思考; 辅助技术包括听录音、抽象化和具体化、主体化和客体化、问题解决、接纳和宽容等。该方法包括七个步骤: 介绍规则、了解问题、介绍原理、确定目标、核心技术训练、辅助技术训练、结束。其效果在大学生心理咨询、中学生心理课以及临床抑郁症病人治疗中得到了证明。该方法也是教育部人文社科项目《积极反刍思维训练对心理健康的促进作用及其认知机制》的研究成果。

在这一研究基础上，我们进一步编制了《积极和消极共同反刍思维量表》，并开展了积极共同反刍思维训练研究，核心技术为用该量表的积极因子为指导思想对遇到的好事坏事进行讨论，辅助技术为抽象化和具体化、角色互换、问题解决、接纳和宽容等。该方法步骤同上，其效果已经在大学生心理咨询中得到初步验证。

**I、主讲人介绍：**

**杨宏飞**

浙江大学心理与行为科学系副教授，心理咨询方向硕士导师。1994年在德国基尔大学心理系访问学者学习心理咨询，1996年获得纽约州立大学心理咨询硕士学位，1997年在芝加哥从事青少年辅导工作，2002年在美国伊利诺大学香槟分校做访问学者，研究主观幸福感。任浙江省心理学会学校心理学与心理咨询专业委员会主任委员，浙江省心理卫生协会常务理事，为国家员工援助师课程讲师，中国心理卫生协会注册咨询师。近年主要从事反刍思维研究，提出了积极反刍思维训练方法

**II、工作坊日程**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **时间** | **内容** | **主讲人** |
|  | **工作坊签到** |  |
| 1小时30分钟 | **积极反刍思维训练** | 杨宏飞 |
| 15分钟 | 休息 |  |
| 1小时15分钟 | **积极共同反刍思维训练** | 杨宏飞 |

**III、工作坊时间与地点**

**时间：2023年 10月13日14:30-17:30**

**地点：成都市锦江区静安路5号四川师范大学狮子山校区（具体教室将在培训前1周通知）**

**IV、相关事项**

1. **报名方式：**通过邮箱报名，发邮件给杨老师（[hongfeiy@zju.edu.cn](mailto:hongfeiy@zju.edu.cn)），说明参加该工作坊，或扫描或点击报名

**** https://www.wjx.cn/vm/eFLKTOw.aspx

1. **报名截止时间：**2023年 10月12日
2. **报名费用：**免费
3. **报名人数要求：**不超过50人