

原 著 Donna M. Sudak, R. Trent Codd III
John W. Ludgate, Leslie Sokol
Marci G. Fox, Robert P. Reiser
Derek L. Milne

主 译 王建平
副主译 徐 慷 余 萌

认知行为治疗 培训与督导

TEACHING AND SUPERVISING
COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY



 人民卫生出版社

认知行为治疗 培训与督导

Teaching and Supervising Cognitive
Behavioral Therapy

原 著 Donna M.Sudak, R.Trent Codd III
John W.Ludgate, Leslie Sokol
Marci G.Fox, Robert P.Reiser
Derek L.Milne

主 译 王建平

副主译 徐 慷 余 萌

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

认知行为治疗培训与督导 / (美) 唐纳·M. 苏达克
(Donna M. Sudak) 原著; 王建平主译. —北京: 人民
卫生出版社, 2019

ISBN 978-7-117-27990-1

I. ①认… II. ①唐…②王… III. ①认知—行为疗
法 IV. ①R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 019533 号

人卫智网	www.ipmph.com	医学教育、学术、考试、健康, 购书智慧智能综合服务平台
人卫官网	www.pmph.com	人卫官方资讯发布平台

版权所有, 侵权必究!

图字: 01-2017-2906

认知行为治疗培训与督导

主 译: 王建平

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph @ pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 中国农业出版社印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850 × 1168 1/32 印张: 11

字 数: 276 千字

版 次: 2019 年 3 月第 1 版 2019 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-27990-1

定 价: 69.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ @ pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

Teaching and Supervising Cognitive Behavioral Therapy, by
Donna M.Sudak, R.Trent Codd III, John W.Ludgate, Leslie Sokol,
Marci G.Fox, Robert P.Reiser, Derek L.Milne

Copyright © 2016 by John Wiley & Sons

All Rights Reserved.This translation published under license.
Authorized translation from the English language edition, entitled
Teaching and Supervising Cognitive Behavioral Therapy, ISBN
9781118916087, by Donna M.Sudak, R.Trent Codd III, John
W.Ludgate, Leslie Sokol, Marci G.Fox, Robert P.Reiser, Derek
L.Milne, Published by John Wiley & Sons .No part of this book may
be reproduced in any form without the written permission of the original
copyrights holder.

Copies of this book sold without a Wiley sticker on the cover are
unauthorized and illegal.

译者名录

主 译

王建平 北京师范大学心理学部

副主译

徐 慷 西南财经大学心理健康教育中心

余 萌 北京师范大学心理学部

译 者 (按姓名拼音排序)

胡 泊 中国矿业大学徐海学院

焦克媛 香港大学社会工作及社会行政学系

林 灵 北京师范大学心理学部

陶金花 安徽师范大学教育科学学院

朱雅雯 西北师范大学心理学院

邹晓丹 四川师范大学心理健康服务中心

Foreword to Chinese Edition

I was excited to discover this very practical volume. It has an explicit focus on developing practitioners' competence in CBT therapy and in supervision and so provides both practical guidance for doing that and tools to assess competence. I strongly commend this book as an invaluable resource for mental health practitioners.

Rodney K. Goodyear Ph.D.

Professor and Chair Department of Counseling and Human Services
Director Center for Advanced Professional Education
University of Redlands

序 一

这本书站在 CBT 循证培训和督导的国际最前沿，对实证支持的 CBT 教学和督导方法、CBT 治疗和督导胜任力模型、如何针对不同专业背景和供职于不同机构的从业人员开展有效的培训和督导，以及培训和督导中科技手段的应用等重要主题进行一一阐述。相信本书的翻译和出版，必将为我国 CBT 事业的发展领航助力！

中国心理卫生协会认知行为治疗专业委员会主任委员
南京脑科医院 张 宁

序 二

在国内 CBT 培训如火如荼之时，我一直想每位教师或督导师多么需要一本指导培训和进行 CBT 督导的教材。这本聚焦于 CBT 培训和督导的专业书籍，信息量大、涉及内容广，是一本缩微版的 CBT 培训与督导“百科全书”，非常及时地为所有 CBT 学习者、培训师和督导师开启了一扇通往 CBT 循证培训和督导的大门！

首都医科大学临床心理学系 李占江

译者序

认知行为治疗（CBT）是目前国际上实证研究成果最丰富、应用最广泛的心理疗法之一。CBT 以短程、结构化、问题导向、聚焦当下为主要特征，经大量研究证实，对许多心理问题或障碍都显示出了非常显著的疗效，也被越来越多的心理服务专业人士所认可。随着 CBT 的应用范围不断拓展、接受度不断上升，对有胜任力的认知行为治疗师 / 咨询师的需求也在迅速增长；而系统的、有效的培训和督导又是成为有胜任力的治疗师 / 咨询师的重要环节甚至可以说是必经之路。近年来，在我国专业领域中，对 CBT 培训和督导需求的大幅增长不仅出现在提供心理治疗或心理咨询的专业人员群体中（如各级各类学校的心理咨询师、精神科医生、心理咨询机构的从业人员、司法系统的专业人员等），也出现在社会工作、初级护理、健康顾问等相关行业的从业者群体中。然而，相对于有大量实证支持的认知行为治疗而言，循证的、有效的 CBT 培训和督导方法方面的研究成果和实践积累则较为缺乏。因此，在过去的十多年里，我们一直在努力探寻并实践那些循证的、有效的 CBT 培训与督导的原则与方法，以促进专业人员在成长为有胜任力的 CBT 治疗师这条道路上不断前进。

2013 年 6 月初，我非常有幸地通过了贝克认知行为治疗研究所（Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy）的筛选，参加了国际第一届 CBT 教学和督导培训班。本书的第一作者

Donna M. Sudak 教授就是我们的老师，她当时提到正在撰写一本有关 CBT 培训和督导的书，听到这一消息我非常欣喜，当时就和老师预定要翻译成中文，并非常荣幸得到了老师的授权。从关注到着手翻译和出版，经过了三年多的等待，以及我们翻译团队一年多的努力，这本书的中文版终于要跟大家见面了！

本书由国际上 CBT 领域著名的研究者、实践者及教学专家鼎力合作而成，在国际上也是第一本全面介绍 CBT 培训和督导的书。本书的七位作者站在理论和实践的前沿，为我们呈现了一幅有关 CBT 培训和督导的全景图；每一章都像这幅图景中的一块拼图，让我们可以按图索骥，在比较短的时间内了解 CBT 培训和督导中已取得的成果和未来发展方向，兼具理论深度和应用价值。本书的行文风格简明清晰，可读性强；涉及的内容领域较广，可作为一本专业人员的案头参考书。

全书首先对 CBT 培训与督导的发展及现状做一概览，在此基础上介绍了 CBT 治疗师的核心胜任力模型及其评估方法，为 CBT 的培训与督导提供了理论依据与具体目标。接下来，本书有针对性地介绍了有实证支持的多种教学方法，重点强调了反馈在 CBT 技能形成与发展过程中的重要角色。本书还针对特定精神障碍（如抑郁障碍、焦虑障碍、人格障碍等）介绍了有效的认知行为培训的关键要素；针对特定受训者群体（如精神科住院医师、执业心理治疗师等）的 CBT 培训进行论述。除了培训，认知行为治疗中的循证督导实践以及如何培训 CBT 督导师也是本书关注的另一主要领域，重点介绍了 CBT 循证督导实践的胜任力模型。此外，本书还与时俱进地对认知行为治疗培训与督导中新的科技手段的应用进行了介绍，最后还强调了 CBT 培训和督导中的自我照顾和自我管理。

我们非常有幸可以将本书介绍给我国的 CBT 从业人员，以及 CBT 的培训师和督导师，以期共同促进 CBT 在我国的发展。

展和繁荣。如果你是 CBT 的学习者和实践者、CBT 咨询师或治疗师，你会在本书中找到好的学习方法和自我评估方法，并学会如何选择有效的培训和督导；如果你是致力于 CBT 传播和推广的培训师或督导师，本书更能直接帮助你了解和掌握如何为多学科背景及多样化工作环境中的专业人员提供有效的 CBT 培训和督导。

本书的翻译主要由我所带领的 CBT 两年系统培训的助教团队完成，个别章节由我的硕士、博士协助。为了保证该书在翻译和专业上的准确性，参与翻译的助教们都至少参加过我所开发和讲授的一轮（2 年）基础训练。通过“精读书籍—参加培训—个案实践—接受督导”的浸泡式训练，大家在 CBT 专业理论和实践方面都积累了一定的经验。在翻译前，我们提炼了术语表并对专有名词翻译进行了统一。在翻译过程中，译者团队进行了多次讨论和学习会，对各章的内容进行报告，边学边译；对翻译过程中的问题反复讨论、斟酌。初译稿完成后，译者团队交叉互审，形成第二稿；徐谦和余萌再次进行第二次审校；最后由我为全书做了终审。助教团队和学生们在翻译过程中好学严谨、兢兢业业，在此对他们表达真诚的感谢；也要感谢人民卫生出版社全程给予的帮助和指导。

尽管力臻完美，但由于能力有限，译作中难免有不足之处，敬请各位专家和读者批评指正。我的邮箱是：wjphh@bnu.edu.cn，希望得到您的反馈。

王建平

2018 年于美国

原版前言

《认知行为治疗培训与督导》是第一本面向来自不同学科认知行为治疗取向的培训师和督导师，全面地提供实证支持的、有效的培训和督导方法的书。虽然业界一直对认知行为治疗的实践有着浓厚的兴趣，但是到目前为止还没有采用相应的、循证的培训和传播方法。比如，从1979年《抑郁症的认知治疗》一书的出版到精神科住院医师被要求接受认知行为治疗的培训，这期间历经了二十多年。同样，认知行为治疗在其他学科中（包括心理学）的传播也是比较少的。除了考虑到扩大传播范围外，该领域还需要提供更有效的培训项目来增强认知行为治疗在多学科的护理人员中的影响力，而有效的督导又将起到积极的促进作用。

本书的作者都是认知行为治疗实践、督导和教学领域的专家，他们的经验丰富了以往关于有效培训和督导方面的证据。此外，本书还提供了一个使用科技手段来协助培训和督导的可行框架。由于针对不同的受训群体提供了学习、练习和实践知识，加之所提供的网络资源，本书毫无疑问将有助于开展更强有力的认知行为治疗培训。我相信这本书将成为培训师和教育项目的好帮手。

Aaron T. Beck, 医学博士
宾夕法尼亚大学精神病学荣誉教授
《认知治疗与情绪障碍》一书作者

原作者简介

Donna M. Sudak, 医学博士, 德雷塞尔大学 (Drexel University) 医学院精神病学系教授、负责高级助理培训和心理培训的主任。她是一名拥有丰富的国内外教学和患者护理经验的临床工作者和教育者, 并且获得过非常多的教学奖项。她对 CBT 教育方面的文献做出了很多贡献, 并且在制定课程和住院医师所需要的认知行为治疗胜任力方面扮演着重要的角色。她也发表过一些关于药物和 CBT 联合治疗的研究成果。

除了在德雷塞尔大学任教之外, Sudak 博士还是贝克认知治疗研究所的兼职教员。她曾是美国认知治疗学会 (Academy of Cognitive Therapy, ACT) 主席, 精神科医生实习考试 (Psychiatrists In-Practice Examination, PIPE) 委员会的成员, 还是美国行为与认知治疗协会和美国精神科住院医师培训协会的委员, 以及 2016 年美国精神科住院医师培训协会年会的大会主席。

R.Trent Codd III, 教育专家 (Educational Specialist, Ed.S.), 是位于美国北卡罗来纳州阿什维尔认知行为治疗中心的主席和创始人, 这个中心是一个联合学科的实习基地。除了在本中心提供临床服务之外, 他还在当地乃至全国提供临床顾问服务和开展培训。他每年会共同指导一个 CBT 密集培训项目, 同时也是勒努瓦-赖恩大学 (Lenoir-Rhyne University) 的临床教员。

除此之外，他还是一位认证的专业咨询师和会士（fellow）、培训师 / 顾问，以及 ACT 认证委员会成员。

John Ludgate，哲学博士，是一名认证的心理学家，也是有着近三十年临床经验的心理治疗师。他现在任职于美国北卡罗来纳州的认知行为治疗中心。除了有丰富的临床实践经验以外，他还经常在当地及全国提供 CBT 督导和培训。他曾参与美国宾夕法尼亚大学心理学博士后研究员项目，在费城认知治疗中心接受培训。之后，他成为了该中心培训部的副主任。在 20 世纪 90 年代初期，他是英国牛津大学的一名研究型的临床心理学家，是参与过针对惊恐障碍、场所恐惧症、社交恐惧和疑病症等效果研究的手册治疗师（protocol therapist）。他撰写过一些关于 CBT 的书籍，包括《治愈你自己：减少治疗师的痛苦并增加治疗效果的 CBT 方法》（2012）、《针对抑郁和焦虑的认知行为治疗及复发预防》（2009）、《使情绪痛苦来访者的心理治疗效果最大化和复发预防》（1990）。他与 Martha Teater 共同撰写了《克服同情疲劳：复原力 / 心理弹性工作手册》（2014），与 Jesse Wright, Michael Thase 和 Aaron T. Beck 一起主编了《住院病人的认知治疗：认知环境的创建》（1992）。他是 ACT 的创始会士（founding fellow），也是该学会认证委员会的成员之一。

Leslie Sokol，哲学博士、认证心理学家、认知行为治疗专家、国际认可的演讲者，也是《自信思考与自信做自己》（2009）的合著者。她是 ACT 创始会士、前主席和认证委员会主席。她之前担任贝克认知行为治疗研究所教育主任近十五年。她现在在费城郊区私人执业。

Marci G. Fox，哲学博士，认证心理学家，私人执业已超过二十年。她在费城的贝克认知行为治疗研究所与 Sokol 博

士、Judith Beck 博士和 Aaron T.Beck 博士密切合作也有近二十年。作为 ACT 的一名认证培训师 / 顾问和贝克研究院的前兼职教员，她在国内外都进行过 CBT 的培训，帮助心理健康领域的专家提高他们的临床技能以及有待提升的具体领域。Fox 博士是 ACT 的一名创始会士，也是 ACT 考试委员会和认证委员会的成员。Fox 博士在认知治疗、自信和自尊领域执教多年，也是《自信思考与自信做自己：消除疑虑和实现终身自尊的四步法》（2009）和《自信思考与自信做自己——青少年版：克服自我怀疑、建立不可动摇的自尊的认知治疗指南》（2011）的合著者。Fox 博士在同行评审的期刊发表过研究成果，也在认知行为治疗领域出版过多本著作。

Robert Reiser，哲学博士，认证心理学家、ACT 会士。自从 2006 年起，他与 Derek Milne 合作开展了一系列项目，包括发展 SAGE 工具以评估督导胜任力。他撰写和合著过一些期刊文章，并且和 Derek Milne 一起写了临床督导书籍中的某些章节，包括 2014 年由 Watkins 和 Derek Milne 主编的《国际临床督导手册》。在教授了十多年相当于研究生课程水平的 CBT 课程后，他现在正积极地投身于针对精神病的 CBT 督导和培训的实施和宣传工作中。作为项目顾问督导师，他还和退伍军人管理局一起在 CBT-D 这个国家培训项目中工作多年。

Derek L. Milne，临床心理学家，英国心理协会会士，有大量的督导、督导培训和督导研究方面的经验。从 1996 年起，他领导着首个系统的临床督导 R & D 项目，发展了我们在心理健康领域（尤其是 CBT 督导）的知识，并促进了我们在加强实践方面的意识。这个研究项目使用了循证实践原理，并且与国家健康服务中心有着广泛的合作。最开始是建构理论（系统回顾），之后开展了一系列单个案研究（包括开发工具以测量督导

胜任力) 并努力开展实证为基础的实践(比如, 督导师培训手册的国家试点研究)。《实证支持的临床督导》(2009) 一书对该研究进行了总结。2010 年, 他从美国纽卡斯尔大学(Newcastle University) 的临床心理学博士委员会主任一职退休。他的最新著作是与 Watkins 合作主编的《国际临床督导手册》(2014)。

目 录

第1章 认知行为治疗培训与督导：综述·····	1
第2章 认知行为治疗培训中的核心胜任力·····	30
第3章 实证支持的教育方法·····	45
第4章 认知行为治疗师的胜任力评估·····	81
第5章 认知行为治疗培训中的反馈·····	102
第6章 针对特定精神障碍的认知行为治疗培训·····	115
第7章 认知行为治疗培训与督导中的科技手段·····	148
第8章 研究生培训·····	162
第9章 对精神科住院医师开展认知行为治疗培训·····	175
第10章 执业心理治疗师的继续教育·····	193
第11章 对非传统护理提供者开展培训和督导·····	225
第12章 认知行为治疗中的循证督导实践·····	254
第13章 培训认知行为治疗督导师·····	272
第14章 认知行为治疗培训和督导中的自我管理·····	291
英中对照术语表·····	317
索引·····	327