

中国药物滥用防治协会

第五期青少年手机成瘾结构化干预培训班通知

近年来，青少年过度手机使用、行为成瘾问题日益凸显，叠加学业压力、家庭互动失衡等多重因素，对青少年认知发展、睡眠节律、情绪调节以及人际交往带来显著损害，已经成为我国青少年心理健康领域亟待回应的现实难题。为补齐临床与一线服务岗位的干预实操短板，建立规范化、本土化的青少年手机成瘾评估与干预工作范式，赋能多场景从业人员开展科学干预，中国药物滥用防治协会行为成瘾研究专业委员会特举办第五期青少年手机成瘾结构化干预培训班。

本项目整合神经科学、认知行为治(CBT)、动机访谈、家庭干预与防复发技术，采用理论精讲+案例督导+实操演练+工具包落地模式，助力学员快速掌握手机成瘾全流程干预方案，可直接用于门诊、咨询室、学校与社区场景。

一、组织机构

主办方：中国药物滥用防治协会行为成瘾研究专业委员会

承办方：浙江大学医学院附属邵逸夫医院

二、培训时间及地点

培训时间：2026年10月24日13:30—10月25日17:00

报到时间：2026年10月24日12:30

报到及培训地点：浙江大学医学院附属邵逸夫医院钱塘院区行政科教楼四楼第七会议室

三、课程安排（见附件二）

四、培训形式：线下封闭式集中教学，包含专题授课、小组实操



演练、个案现场督导、工作坊研讨

五、招生对象：精神科、心理科、儿科相关临床医护人员；心理治疗师、心理咨询师；中小学及高校心理教师；从事青少年服务的社会工作者、家庭教育指导师；成瘾防治相关机构从业人员等。

六、报名及缴费

1. 报名方式：可添加微信号：18890098852。



2. 收费标准

学员类型	10月10日之前报名	10月10日之后报名
普通学员	1200 元	1400 元
协会会员	1000 元	1200 元
学生	1000 元	1200 元
注： (1)学生参会请在签到时出示学生证。博士后，住院医师，实验室技师不属于学生范畴。 (2)会议现场上不得散发任何广告和宣传资料，为了保护知识产权，会场内禁止拍照录像，请您文明参会，遵守科学道德规范。		

3. 付款方式：通过银行对公转账汇款。

账户名称：中国药物滥用防治协会

账号：0200 26211902 4511 889

开户银行名称：中国工商银行北京大兴支行

注：汇款请注明“手机成瘾培训班+姓名”，转账完成后，请扫

描下方二维码填写发票信息以便为您开具发票。



七、联系方式

会务咨询：邹陆瑶 19918398622

发票咨询：张老师 010-60295780

附件：1. 培训班师资介绍

2. 培训班课程

中国药物滥用防治协会行为成瘾研究专业委员会

2026年9月9日



培训班师资介绍



廖艳辉：浙江大学医学院附属邵逸夫医院精神卫生科副主任医师，医学博士，成瘾学科带头人/心理咨询与治疗亚专科负责人，浙大“临床医学类百人计划”研究员，博士生导师。

擅长青少年心理问题干预，以及抑郁症、焦虑症、强迫症、失眠、精神分裂症、双相障碍等精神疾病；尤其擅长各类成瘾障碍诊疗，涵盖烟草成瘾、酒精成瘾、物质成瘾、手机成瘾、游戏成瘾等。



郭榕：浙江省社会心理学会理事，和美家庭建设指导中心理事长；曾任浙江省应用心理科学研究院培训中心主任，浙江大学特约讲师；担任杭州多所学校特聘心理专家和家长学校特约讲师；参与并管理企业EAP项目十余年，带领个人成长小组和团体辅导；主持多项政府委托的婚姻辅导、家庭教育指导及学校心理危机干预项目。

附件二

第五期青少年手机成瘾结构化心理干预培训班日程

2026 年 10 月 24 日			
下午	“IMPROVE 团体心理干预课程” 工作坊		
	时间	讲授题目	讲者
	13:30-14:00	培训内容简介 & 合影	
	14:00-15:30	第一次课程 Identify 列出利弊清单	廖艳辉
	15:30-15:50	茶 歇	
	15:50-16:50	第二次课程 Monitor 监测使用用途	廖艳辉
晚上	17:00-18:00	晚 餐（会务组提供）	
	18:00-19:00	第三次课程 Plan 做出改变计划	廖艳辉
	19:00-19:20	茶 歇	
	19:20-20:20	第四次课程 Real-world activities 增加现实活动	廖艳辉
晚 餐 & 休息			
2026 年 10 月 25 日			
上午	08:00-08:20	前四次课程回顾与答疑	廖艳辉
	08:20-10:00	演练与角色扮演演练与角色扮演	廖艳辉
	10:00-10:20	茶 歇	
	10:20-11:20	第五次课程 Observe emotion 观察情绪反应	郭榕
	11:20-12:20	第六次课程 Vulnerability factors 减少脆弱情绪	郭榕
中午	12:00-13:00	午 餐（会务组提供）	
下午	13:00-14:00	第七次课程 Emotion regulation 进行情绪调节	郭榕
	14:00-15:00	第八次课程 Ending course 总结课程内容	廖艳辉
	15:00-16:30	演练与角色扮演&小组讨论与反馈	全体
	16:30-17:00	结业与颁发培训证书	廖艳辉

备注：1.正念冥想与社交互动式运动融入课程部分。 2.交通、住宿自理。