

脑计划青年项目与国自然地区联合项目交流会
暨第一届青少年手机成瘾结构化干预培训班日程

2025 年 8 月 13 日				
全天	9:00-17:00	线下参会者报到注册，会议地点：浙江大学医学院附属邵逸夫医院钱塘院区行政楼 4 楼第七会议室（全程线下）杭州市钱塘区下沙路 368 号		
2025 年 8 月 14 日				
上午	时间	开幕式领导致辞	讲者	主持
	09:00-09:15	浙江大学医学院附属邵逸夫医院	待定	廖艳辉
	09:15-09:30	天津师范大学心理学部	杨海波	
		讲授题目		
	主题：网络游戏障碍的理论研究			
	09:30-10:00	TBD		
	10:00-10:30	TBD		
	10:30-11:00	TBD		
	11:00-11:20	茶 歇 & 合 影		
	11:20-11:40	TBD		
	11:40-12:00	网络游戏中奖损敏感性与前额叶皮层的联系	杨海波	
中午	12:00-13:30	午 餐 （提供盒饭）		
下午		主题：网络游戏障碍的临床实践		
	13:30-13:50	TBD		
	13:50-14:10	TBD		
	14:10-14:30	TBD		
	14:30-14:50	TBD		
	14:50-15:10	《网络游戏障碍：理论与实践》书稿介绍	彭仆	
	15:10-15:20	茶 歇 & 自由交流		
	15:20-15:40	TBD		
	15:40-16:00	TBD		
	16:00-16:20	TBD		
	16:20-16:40	TBD		
	16:40-17:00	网络游戏障碍的临床特征与心理干预研究	廖艳辉	
晚间	17:00-18:00	晚 餐 （提供盒饭）		
		主题：认知行为治疗专场		
	18:00-18:30	心理治疗的基本会谈技术	姚家树	
	18:30-19:30	认知行为治疗概述，贝克认知治疗理论	叶睿欢	
	19:30-20:30	认知概念化，识别自动思维	陈德巧	
	20:30-21:00	自动思维的评价与重建	张凤艳	

2025 年 8 月 15 日 第一届青少年手机成瘾结构化干预培训班				
上午	主题：IMPROVE 团体心理干预课程专场			
	时间	讲授题目	讲者	主持
	08:00-10:00	第一次课程 Identify 列出利弊清单	廖艳辉	
	仅列出第一次心理干预课程目标、内容与练习供参考			
	课程目标			
	了解和熟悉认知与行为概念；列出手机使用的利弊清单，练习呼吸练习或身体扫描的正念			
	授课内容			
	(1) 团体要求介绍，八周课程介绍、团体开始与热身（15 分钟）			
	(2) 成瘾与手机成瘾相关的概述（20 分钟）			
	(3) 认知行为治疗的概述，正念的概述（10 分钟）			
(4) 结束时回顾课程、布置每日小任务，简介第二次课程（15 分钟）				
练习介绍				
【练习 1】：正念呼吸（10 分钟练习+分享体验）				
【练习 2】：吃葡萄干之正念体验（10 分钟练习+分享体验）【练习 3】：互动与竞争性游戏（10 分钟活动+分享体验）【练习 4】：人际互动式运动/体育活动（30 分钟活动+分享体验）				
10:00-10:10	茶 歇			
10:10-12:10	第二次课程 Monitor 监测使用用途	廖艳辉		
中午	12:10-13:30	午 餐（提供盒饭）		
下午	主题：IMPROVE 团体心理干预课程专场			
	时间	讲授题目	讲者	主持
	13:30-15:30	第三次课程 Plan 做出改变计划	廖艳辉	
	15:30-17:30	第四次课程 Real-world activities 增加现实活动		
晚间	17:30-18:00	晚 餐（提供盒饭）		
	主题：认知行为治疗专场			
	18:00-19:00	行为治疗概述，三大行为理论	姚家树	
	19:00-19:20	问题行为概述	叶睿欢	
	19:20-20:20	微观行为功能分析及其应用，行为链分析	陈德巧	
	20:20-21:00	习惯替代和延迟满足，刺激控制	张凤艳	

2025 年 8 月 16 日 第一届青少年手机成瘾结构化干预培训班				
上午	时间	讲授题目	讲者	主持
	主题：IMPROVE 团体心理干预课程专场			
	08:00-08:20	前四次课程回顾与答疑	廖艳辉	
	08:20-10:00	第五次课程 Observe emotion 观察情绪反应		
	10:00-10:10	茶 歇		
	10:10-12:10	第六次课程 Vulnerability factors 减少脆弱情绪	廖艳辉	
中午	12:10-13:00	午 餐（提供盒饭）		
下午	主题：IMPROVE 团体心理干预课程专场			
	13:00- 15:00	第七次课程 Emotion regulation 进行情绪调节	廖艳辉	
	15:00- 16:00	第八次课程 Ending course 总结课程内容		
	16:00- 16:30	小组讨论与反馈		
	16:30- 17:00	颁发结业证书		
2025 年 8 月 17 日 返 程				

- 注：1) 实操为主，真实案例演练
2) 小组成员，均需完成练习
3) 培训结束，可获证书一份

课程形式包括 PPT 授课，案例演示，团体练习，小组讨论等

为了帮助青少年更健康地使用手机，减少手机成瘾的发生，廖艳辉团队基于认知行为理论开发了大学生《IMPROVE 健康使用手机与正念放松减压》八周课程，前期研究已初步证实其在改善手机成瘾和心理健康水平的有效性。