



北京大学
PEKING UNIVERSITY



PSYCHOLOGY COURSE

思想自由/兼容并包

应用心理学研修班（长班）

APPLIED PSYCHOLOGY TRAINING COURSE



PROJECT OVERVIEW

项目总览

心智为万物之尺度，行为为时代之镜像。当下，社会节奏加速迭代，个体心理成长、组织管理升级、社会服务落地、职场效能提升，皆离不开科学心理学的底层支撑。从个人情绪调适、认知升级，到人际沟通优化、团队心智赋能，再到社会心理服务、行业场景应用，心理学早已走出学术象牙塔，成为赋能个人成长、驱动行业发展、助力社会进步的核心科学力量。

秉承北京大学“兼容并包、思想自由”的百年学术底蕴，链接前沿、赋能产业的创新育人理念，应用心理学研修班 全新启幕。本研修班以“赋能未来，探索心灵与行为的科学之道”为核心主旨，打破传统心理学教学碎片化、理论化的局限，精心构建七次模块、每次三日的系统化研修体系。循序渐进拆解心理学核心理论、前沿研究与实战技法，兼顾学术深度与落地实用性，让每一段研修时光都能实现认知迭代、能力沉淀与思维革新。

课程摒弃零散式教学，以科学的培养逻辑搭建完整知识框架，从基础心智认知、核心心理机制，到场景化应用、实战性赋能，既保障理论知识的系统吸收，又预留充足时间开展案例研讨、实操训练、深度复盘，助力学员跳出书本局限，真正读懂人心规律、掌握行为逻辑、活用心理工具。

大道至简，知行合一。本次研修班汇聚北大心理学领域资深师资，融合前沿学术成果与多年实战经验，聚焦职场发展、家庭教育、人际社交、心理疗愈、组织管理等高频应用场景，拒绝空洞理论灌输，以专业化、精细化、实战化的课程设计，帮助每一位学员构建完整的心理学知识体系，掌握可落地、可复用的心理应用技能。



01 权威师资 TEACHING STAFF

北大教授、临床心理学专家领衔授课



02 体系化课程 SYSTEMATIZATION

覆盖心理健康核心领域，理论结合案例实操



03 北大认证 CERTIFICATION

完成学业颁发北京大学继续教育结业证书
(官网可查)



04 高端平台 HIGH-END

沉浸式北大校园学习体验，拓展行业人脉资源

开课须知



01 上课地点

北京大学燕园校区



02 开课时间

2026年08月13日
|
2027年12月13日



03 授课语言

汉语

04

课程学制 COURSE DURATION

学制20天，共计160学时，每2个月一次，每次3天。

05

培养对象 ENTERPRISE

企业中高层管理者、人力资源总监、组织发展负责人。
录取学员需签订北京大学社会招生非学历继续教育培训项目知情协议书。

06

报名条件 ENTERPRISE

本科及以上学历，且具备 3年以上管理工作经验；
大专学历，且具备 5年以上工作经验。

1、社会心理学

社会心理学是研究个体和群体在社会相互作用中的社会心理和社会行为发生、发展和变化规律的科学。通过本课程的学习,使学生了解有关社会心理学的学科基本性质,个体社会心理、群体社会心理以及社会心理的具体应用等理论和知识,能够结合所学知识分析从社会、文化以及人际互动的视角来分析问题、研究问题和解决问题,从而有助于学生更透彻地分析自己以及他人的行为问题,更科学地理解各种社会现象。

2、领导心理学

领导心理学是研究领导活动中的心理现象及其规律的学科,是管理心理学与现代领导科学的一门交叉学科。领导心理学就是运用管理心理学所揭示的心理活动的一般规律来解决领导活动中存在的心理学问题,并在领导活动中把管理心理学的知识具体化。

3、发展心理学

发展心理学研究个体从出生到衰老的心理变化与发展规律,对理解人的成长至关重要。它帮助我们掌握不同年龄段的心理特征,指导教育、抚养、职业选择及人际交往,促进个人潜能发挥,实现健康人生。此外,发展心理学还能帮助我们识别并解决心理发展中的问题,预防心理障碍,为特殊需求群体提供科学支持。通过深入探究心理发展机制,发展心理学推动教育、政策和法律的完善,为社会整体福祉贡献力量。



4、压力应对与心理健康心理学

压力应对与心理健康心理学课题中，聚焦于压力的认知机制与积极心理干预。他结合依恋理论与社会认知心理学，提出压力应对需从“净、镜、静”三维度入手：通过环境整理与时间管理提升效率，以自我与他人为镜构建积极心态，适应安静环境培养平和心境。其研究强调心理韧性培养，倡导通过认知重构、正向思维训练及社会支持网络构建，将压力转化为成长动力，实现心理健康与幸福感提升。

5、犯罪心理学

犯罪心理学 (CRIMINAL PSYCHOLOGY) 是一门研究犯人的意志、思想、意图及反应的学科，和犯罪人类学相关联。主要深入研究的部分在于有关“是什么导致人犯罪”的问题，也包含人犯罪后的反应，在逃跑中或在法庭上的。犯罪心理学家也可以作为证人，以帮助法庭了解犯人的心理。精神病学亦有处理到一部分的犯罪行为。

6、组织心理学

组织心理学课程聚焦组织内个体与群体行为规律，核心内容包括：动机与激励理论应用，探讨如何提升员工工作热情；组织中人际关系与团队建设，分析沟通技巧与冲突处理；领导力理论与风格研究，解析不同领导方式对组织效能的影响；组织文化塑造与变革管理，研究文化对员工行为的深远作用。

7、管理心理学

本课程聚焦组织中人的心理与行为规律，核心内容包括：个体心理层面的动机、认知、情绪管理；群体心理层面的团队凝聚力、冲突处理；领导心理层面的领导风格与影响力；组织心理层面的文化塑造与变革管理。通过理论结合案例，解析如何运用心理规律优化管理决策、激发团队效能、提升组织竞争力。

8、沟通心理学

本课程围绕沟通常见心理问题、行为结构、团队危机管理、社会支持系统四大维度展开,通过案例体验与理论阐释结合,揭示角色冲突与心理动力的潜意识机制。课程聚焦十大经典问题,如情绪管理中的内疚强迫性重复、群体防御机制中的见诸行动,以及社会人格分类(莽撞型、计划型等)。同时,课程注重实战应用,探索企业、家庭等场景下领导力、合作力的提升路径,帮助学习者掌握心理动力学视角下的沟通策略。

9、积极心理学

本课程围绕积极体验、积极人格特质、积极社会环境三大层面展开。积极体验聚焦幸福感、乐观、希望等情绪,探讨其产生机制与提升方法;积极人格特质涵盖勇气、智慧、仁慈等六大美德及24种品格优势,强调通过发挥优势增强自我效能感;积极社会环境关注家庭、学校、社区等支持系统,分析其如何促进个体归属感与意义感。课程通过理论讲授与实践训练,帮助学生掌握提升主观幸福感、心理韧性及社会适应力的方法,培养积极的生活态度与价值观。

10、变态心理学

变态心理学聚焦于异常心理与行为。课程首先介绍其研究对象、历史发展及研究方法,为后续学习筑牢基础。接着深入剖析各类心理障碍,涵盖感知、思维、情绪、行为等多方面异常表现,如精神分裂症的幻觉妄想、抑郁症的情绪低落与兴趣丧失等。同时,从生物学、心理社会等多维度探讨病因,像遗传、神经生化因素,以及生活压力、人格特质等。此外,还涉及心理障碍的诊断评估标准与分类体系,以及不同心理治疗和药物治疗方法,旨在帮助学生全面理解异常心理,为后续临床实践或相关研究提供关键知识储备。

11、正念干预

以科学实证为基础，系统阐释正念冥想的核心机制及其在心理干预中的应用。课程涵盖正念理论框架、情绪调节神经机制、正念训练技术（如身体扫描、呼吸觉察），结合认知行为疗法（CBT）开发本土化干预方案。通过案例研讨、正念练习与临床模拟，学员将掌握针对焦虑、抑郁等问题的正念干预策略，并学习如何在教育、企业等场景中设计心理健康促进项目，兼具学术深度与实践价值。

12、家庭治疗

课程聚焦家庭系统对个体心理的影响。课程强调家庭是一个动态系统，成员间互动模式塑造个体行为与心理。核心在于理解家庭结构、规则、角色分配等要素，如三角化关系、代际传递等概念。通过案例分析，教授引导学生掌握家庭治疗技术，像循环提问、家庭雕塑等，以改善家庭沟通、解决冲突。同时，重视文化背景对家庭的影响，培养学生从家庭系统视角评估与干预心理问题，助力个体在健康家庭环境中成长与发展。

13、心理咨询与实务

心理咨询与治疗课程以心理学理论为基石，系统讲授心理评估方法、常见精神障碍识别及咨询伦理规范。课程深度融合认知行为疗法、精神分析、人本主义等核心流派技术，通过角色扮演、案例督导等实践环节，训练学员掌握倾听、共情、干预等核心技能。结合儿童、婚恋、职场等专项场景模拟，培养学员制定个性化咨询方案与危机干预的实操能力。



14、儿童青少年不良行为矫正与积极心理干预

课程聚焦心理资本四大资源(自我效能、希望、乐观、韧性)的开发,结合积极心理学理论,通过案例分析、角色扮演、团体辅导等实践形式,教授心理资本评估工具使用及干预方案设计。课程强调家庭-学校-社会协同,提供个性化教育策略,如认知行为疗法调整负面思维、社交技能训练改善人际关系、家庭系统疗法优化家庭沟通,旨在提升儿童青少年心理适应能力,促进其全面发展与心理健康。

15、家庭心理学

本课程,以“生命相遇与科学养育”为核心,强调父母需将亲子关系视为生命与生命的相遇,反思自身教育目标,平衡孩子的快乐与成功。课程结合儿童心理发展规律与神经机制,指出父母的行为模式、价值观会潜移默化影响孩子,成为其成长的“样板”。通过案例分析,课程引导家长反思生活态度,培养孩子生存能力、做人准则及自我管理能力,助力构建和谐家庭环境,让孩子在爱与尊重中成长为独立个体。

16、青少年厌学拒学的应对策略与解决方案

本课程聚焦青少年厌学拒学心理动因与干预方法。课程首先通过案例分析解析厌学成因,包括学业压力过大、人际关系困扰、家庭期待失衡及意义感缺失等。课程强调结合认知行为治疗、家庭系统治疗及学习技能培训,帮助青少年重构学习认知,改善家庭互动模式,逐步恢复学习动力。

17、教育心理学

本课程以儿童青少年心理发展规律为核心,聚焦家庭环境中的教育实践。课程结合发展心理学理论,深入解析亲子互动模式、家庭环境建设及教育策略优化,涵盖睡眠管理、情绪调节、专注力培养等关键议题。通过实证研究(如睡眠时间参数对内化问题的影响)与案例分析,指导家长科学应对孩子成长中的挑战,如学习压力、人际关系及手机成瘾等,助力构建家校社协同的儿童心理健康关爱体系。

18、人格心理学

人格心理学聚焦于个体独特心理特质与行为模式。课程围绕经典理论展开，弗洛伊德的精神分析理论揭示潜意识对人格的深远影响，强调本我、自我与超我的冲突协调；荣格的分析心理学拓展了集体无意识概念。特质理论以奥尔波特、卡特尔等为代表，致力于找出稳定的人格特质维度。人本主义强调自我实现倾向，关注个体内在成长需求。行为主义则从环境塑造角度剖析人格形成。课程还探讨人格评估方法，如测验、访谈等，以及人格在生活各领域如职业发展、人际关系中的表现与作用，助力理解人性复杂，促进自我认知与完善。

19、应用心理学

以管理心理学为核心，围绕动机理论、领导力开发、群体动力学展开，结合企业实际案例解析招聘选拔、薪酬激励、冲突管理等场景中的心理机制。课程强调神经科学与行为研究的结合，通过互动式教学培养学员运用心理学原理解决实际管理问题的能力。

20、幸福心理学

《幸福心理学》课程围绕“幸福是什么、实现幸福、拥抱幸福”展开，系统解析幸福的生理机制、人格特质、情绪管理及人际关系等要素。课程融合东西方文化对幸福的理解，结合心理学理论提出应对负面情绪、目标管理等实用策略，通过理论工具阐释自我接纳、个人成长等维度对提升幸福感的作用。



师资介绍

师资可能存在部分调整,具体师资安排以开课前通知为准



张老师

北京大学心理与认知科学学院副教授,北京社会心理学
会理事副秘书长。



苏老师

北京大学心理与认知科学学院教授,博士生导师,教育部
高等学校心理类专业教学指导委员会秘书长;中国心理
学会理事长;北京心理学会现任理事长。



李老师

北京大学心理与认知科学学院讲师,中国心理卫生协会
特殊群体专业委员会专家等。



徐老师

北京大学医学人文学院医学心理学系副教授,美国富勒心理
学院担任访问学者,中国心理学会医学心理学专业委员会秘
书长,中国心理卫生协会心理评估专业委员会委员,中国性
学会性心理专业委员会副秘书长。



刘老师

北京大学心理与认知科学学院的副院长、研究员、博士生导
师,同时担任临床与健康心理学系主任及行为与心理健康北
京市重点实验室主任,中国心理学会中担任正念心理学专业
委员会学术委员会主任。



方老师

北京大学心理咨询与治疗中心主任，副主任心理治疗师。本科及硕士毕业于北京大学心理学系，2000年获德意志学术文化交流中心奖学金赴德国海德堡大学留学，获德国催眠学会催眠治疗证书及德国EMDR学院治疗证书。专业方向包括德式行为疗法、临床催眠及危机干预等。



毛老师

北京大学心理与认知科学学院的副教授、博士生导师，九三学社社员，现任学院工会主席。



张老师

中央财经大学社会与心理学院 副教授、副院长，经济心理研究所所长、研究员。



马老师

中国政法大学社会学院教授、心理学专业硕士生导师、刑法学专业犯罪心理学方向博士生导师，中国国内法律心理学、犯罪与刑事司法心理学学科、学术带头人之一，曾任中国政法大学社会学院副院长。



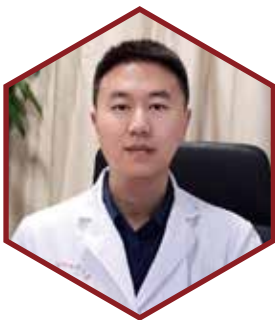
邢老师

首都师范大学心理学院教授、博士生导师，脑发育与心理发展研究所所长，心理学(师范)专业负责人。



刘老师

北京师范大学心理学院教授、博士生导师；临床与咨询心理学研究所所长、北京翔平中小学生心理教育培训学校校长；全国学习障碍研究会副会长、北京市健康人格学会常务理事、国际学校心理学会会员等。



蒋老师

重庆医科大学附属妇女儿童医院，市妇幼保健院睡眠心理科主任医师，中国心理卫生协会首届注册督导师。



管老师

南开大学社会学院社会心理学系教授，博士生导师。目前担任中国社会心理学会副会长、中国社会学会社会心理学专业委员会主任、中国心理学会社会心理学专业委员会副主任、《心理学报》编委。



曹老师

复旦大学心理健康教育中心副主任、副教授，中国国际婚姻家庭协会培训专家、上海市家庭教育专家讲师团成员、共青团上海市委特聘心理专家等社会职务。



赵老师

中央财经大学社会与心理学院心理学系教授、博士和硕士生导师。同时，她还担任国际员工帮助计划协会（EAPA）中国分会主席、中国心理学会员工心理促进工作委员会副主任、中国社工联合会心理健康工作委员会常务理事等职务。



王老师

中国政法大学社会学院副院长、心理学系主任、教授、硕士生导师。



贺老师

清华大学继续教育学院主讲教师、领导力实验室核心教师、应用技术学院项目管理培训中心教师，同时担任国家外国专家局培训中心高级教师。



李老师

西安贝索企业管理咨询公司总经理，曾担任西安交通大学管理心理学教授，中国教育台《东方名家》栏目客座教授等。

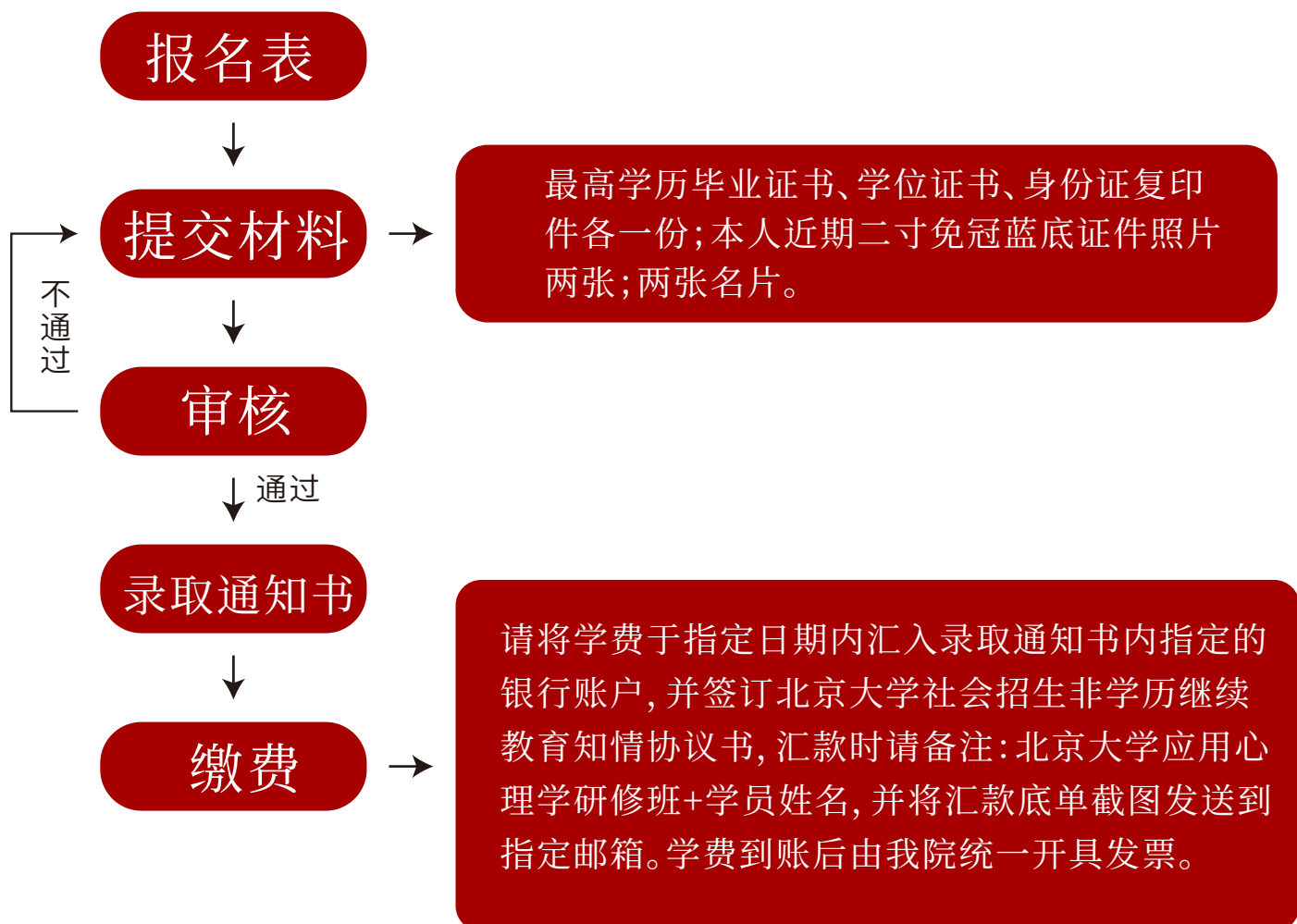




课程费用

39800元/人, 其中包括授课费、学习用品费、资料印刷费、结业证书费、管理费等。(学习期间食宿及差旅费用等其他相关杂费学员自理。)

报名缴费



心理学班级合影

GROUP PHOTO OF THE PSYCHOLOGY CLASS





思想自由/兼容并包