

# 北大医疗脑健康行为发展教研院文件

教研院发〔2025〕27号

## 关于举办《问题管理家（PM+）基本技能培训》

### 线上班的通知

各省、自治区、直辖市医院、心理咨询机构、教育机构及有关单位：

为贯彻党的二十大和全国卫生与健康大会精神，落实《“健康中国2030”规划纲要》，推动心理健康服务体系建设，提升专业人员心理疏导能力，北大医疗脑健康行为发展教研院联合北京中科心理援助中心，依托世界卫生组织（WHO）研发的“问题管理家（PM+）”短程心理疏导技术，举办本期线上培训。现将有关事项通知如下：

#### 一、培训背景

问题管理家（Problem Management Plus, PM+）是世界卫生组织研发的一种短程、高效、手册化的心理疏导方案，适用于心理咨询师、医护人员、教育工作者、社区工作者及志愿者等群体，可帮助处于逆境困扰中的人群减轻心理痛苦、改善日常功能、提升应对能力。

#### 二、培训时间

2025年12月

线上直播+录播回放（有效期1年）

线上考试：培训结束后统一组织，具体时间另行通知

#### 三、培训方式

线上参训

线上授课+社群答疑

支持手机、电脑多端学习

#### 四、培训内容

PM+技术概述与适用范围

压力管理与情绪疏导技巧

结构化问题解决方法

社会支持网络构建

行为激活与担忧管理

WHO评估工具（PSYCHLOPS）使用方法

线上考试指导

## 五、培训对象

心理咨询师及心理治疗师

医护人员（尤其是精神科、急诊科、社区卫生服务中心人员）

教育工作者（学校心理老师、班主任）

社区工作者、志愿者

对心理疏导与危机干预感兴趣的其他人员

## 六、培训师资

北大医疗脑健康行为发展教研院专家团队

北京中科心理援助中心资深培训师

具有问题管理家（PM+）技术丰富实践经验的临床与教学专家

## 七、培训证书

学员完成全部课程学习并通过线上考试后，由：

北大医疗脑健康行为发展教研院

北京中科心理援助中心

联合颁发《问题管理家（PM+）基本技能培训合格证书》

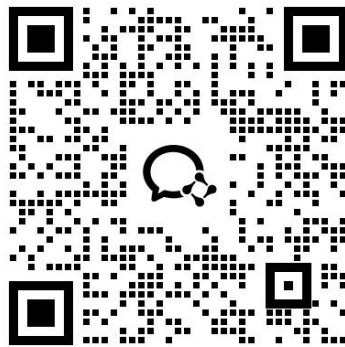


## 八、培训费用

费用标准：2680元/人，费用包含：培训费、课程资料费、证书工本费、线上考试费、邮寄费等（无另外附加费用，提供发票）

## 九、报名及缴费方式

报名方式：微信扫描下方二维码添加课程顾问咨询报名



报名截止时间：2025年11月25日

银行汇款信息：

户名：北京北大医疗脑健康科技有限公司

开户银行：中国银行北京北大支行

银行账户：323363668478

税号：91110114317911857T

汇款备注：姓名+PM+培训

附件

《问题管理家（PM+）基本技能培训》线上日程安排  
培训讲师简介



北大医疗脑健康行为发展教研院

2025年9月25日

---

北大医疗脑健康行为发展教研院2025年10月30日印发

---

## 附件：课程大纲

课程大纲	
第一周	
第1节	专家介绍 & PM+概述
第2节	对PM+的答疑
第3节	PM+第一小节的要点
第4节	角色扮演练习的要求及答疑
第5节	PM+第一小节之压力事件的影响及减压策略
第6节	呼吸练习及小组演练
第7节	反馈及答疑
第二周	
第8节	PM+的第二小节咨询之问题管理
第9节	问题管理反馈及答疑
第10节	问题管理的使用介绍
第11节	问题管理角色练习后的答疑
第12节	PM+第三小节内容介绍
第13节	开始行动持续前行及第三小节回顾（上）
第14节	开始行动持续前行及第三小节回顾（下）
第三周	
第15节	第三小节练习后的答疑（上）
第16节	第三小节练习后的答疑（下）
第17节	第四小节讲解
第18节	第五小节讲解（上）
第19节	第四小节后的答疑 第五小节讲解中的答疑
第20节	第五小节讲解（下）：后续工作&评估工具
第21节	答疑（上）（下）

## 附件：远程班师资



刘正奎博士

中国心理学会心理危机干预工作委员会主任委员、问题管理家(PM+)中国应用项目负责人



Josef I. Ruzek, Ph.D.

斯坦福大学教授，美国国家PTSD中心前主任，帕洛阿尔托大学早期干预诊所创始人兼主任。



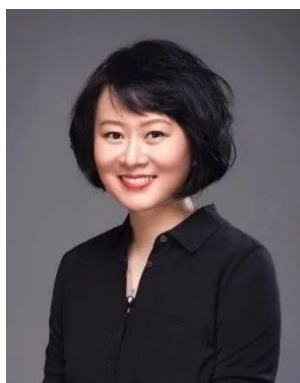
童慧琦博士

斯坦福大学医学院临床副教授、斯坦福整合医学中心正念项目主任，《心理急救》、《寻求安全——创伤后应激障碍和物质滥用治疗手册》（轻工业出版社）主译，《创伤经典书籍》（机械工业出版社）主编。



吴坎坎

中国心理学会心理危机干预工作委员会副主任兼秘书长



钱炜

中国心理学会心理危机干预工作委员会副秘书长  
世界卫生组织《问题管理者》中国应用项目执行负责人中国人口文化促进会社会心理服务工作委员会副会长