

# 雲南日報

YUNNAN DAILY

今日12版  
第21854期

2010年8月10日 星期二  
庚寅年七月初一

云南日报报业集团出版  
统一刊号：CN53—0001  
邮发代号：63—1

## 云大大学生心理健康中心 举办研修班

本报讯（实习生 张扬）由云南大学大学生心理健康中心首次引进并举办的日本先端心理疗法——SAT《构造化联想法》研修班于8月7日开班。来自云大相关学科的师生以及部分社会心理咨询专业工作者，在理论教学和互动实践中对该疗法获得了系统的认知和操作技法。

该疗法的创始人日本东京大学保健学博士、筑波大学人间综合科学研究科宗像恒次教授在为期4天的研修课程中，围绕让人人都能安全、健康、幸福的生活使命，结合生理学、生物学、心理学等综合学科知识，分析了该技法重视来访者心情和想法，帮助来访者增强以“本来的自己”来解决问题的动机，通过制定现实化、小目标的行动计划自我释放心理压力的科学理论和具体操作技法。据云大大学生心理健康中心主任张满堂介绍，SAT心理疗法已在日本教育界推广，该校首次将其引入国内，就是为了帮助更多心理健康从业者掌握更科学、实用的技法，更有效地做好大学生和社会人群的心理健工作。

雲南大学大学生心理健康センターが中国で初めて導入した日本の先端心理療法—SAT(構造化連想法)の研修セミナーは8月7日から開かれました。雲南大学の関連学科の教員と学生及び心理コンサルティングの社会人専門家たちは講義と1:1の実践を通じて、SAT療法の理論とテクニックを習いました。

SAT療法の創立者である日本の東京大学保健学博士、筑波大学大学院人間総合科学研究科 宗像恒次教授は四日間にわたる研修セミナーで、人々に安全、健康、幸せに暮らせるため、生理学、生物学、心理学などを融合した知識を駆使し、SAT療法ではクライアントの感情や考え方を重視し、クライアントに「本来の自分」を気付かせ、自分で問題解決という動機を付けてから、実践可能な小目標を立てることで、ストレスの軽減に繋がるという理論と技法を紹介しました。

雲南大学大学生心理健康センターの主任 張 满堂によると、SAT心理療法が日本の心理健康業界ですでに広がっており、当センターは中国で初めてSAT療法を導入することをきっかけに、より多くの心理健康従事者にもっと科学的で、実用的な技法を身に付けてもらうことにより、大学生及び社会人の心理健康を効果的に支援するためだと説明していました。

(訳 秦 紅波)