



## 全面 DBT 培训的建议内容

2023 年 4 月 15 日发布

### 本文档目的

世界辩证行为治疗协会（WDBTA）作为辩证行为治疗（DBT）的国际组织，旨在为提供 DBT 的从业者、服务机构以及培训心理健康专业人员提供治疗的机构提供指导和支持。作为该治疗领域的专家团体，我们经常被问及学习 DBT 需要哪些条件，从而使其在实施时忠实地有证据支持的标准模式。我们的最终目标是确保接受 DBT 治疗的人得到高质量的治疗。考虑到这些目标，WDBTA 董事会邀请了一批提供 DBT 培训的国际专家（委员会成员名单列于本文档末尾）来考虑 DBT 的哪些内容应该包含在全面的 DBT 培训中。WDBTA 制定本指南，以鼓励任何寻求或提供培训的个人或组织将所列内容视为获得治疗基础知识的基础。

### 本文档制定过程

委员会的目的是仔细审查和考量 DBT 培训的方法，以便有效和高效地促进遵循 DBT 原则的培训项目的发展。在整个调查过程中，我们审查了美国和欧洲使用的培训模式、指南和标准。在过去的 18 个月中，委员会成员首先审查了 Behavioral Tech（美国）及其附属机构、British Isles DBT（英国）、德国 DBT 协会（DDBT，德国）、Dialexis（荷兰）和 DGT Vlaanderen（比利时）及其他培训模式。鉴于 DBT 培训环境设置的多样性，以及使用 DBT 的经济、文化、国情等条件各不相同，我们最终决定采用一个建议性的框架，而非规定性的政策。

委员会一致认为，以下内容代表了关于治疗的理论基础和证据的基本知识和技能内容，以及遵循 DBT 原则进行实践所需的结构、策略、程序和方案。

### 建议内容

#### 1. DBT的基础和基本模式

- A. 行为科学
  - 1. 使用科学方法发展治疗
  - 2. 使用科学方法提供治疗
  - 3. 使用科学证据确定治疗方法
  - 4. 在个案概念化和持续进行的治疗中使用量化工具
  - 5. 随时了解正在进行的研究
- B. 接纳原则
  - 1. 正念/全然接纳
  - 2. 认可
- C. 辩证原则
  - 1. 辩证哲学
  - 2. 辩证世界观

- 3. 接纳和改变的核心辩证
  - D. 假设
    - 1. 情绪失调是患者问题的核心
    - 2. 治疗的缺乏技能模型
    - 3. 关于患者
    - 4. 关于治疗和治疗师
  - E. DBT个案概念化
    - 1. 疾病的生物社会模型
    - 2. 病人和环境间的交互
- 2. 结构化DBT**
- A. 根据设置的全面治疗的功能和模型
  - B. 个体治疗
  - C. 制定一个技能训练项目
  - D. 技能训练的结构
  - E. 通过电话和其它方式普遍化治疗（到生活中）
  - F. 咨询师团队
  - G. 疾病和治疗的层级
  - H. 通过层级和模式划分的DBT治疗目标
  - I. 前治疗：导入和承诺
- 3. DBT核心策略**
- A. 问题解决
    - 1. 行为分析
    - 2. 解决方案及任务分析
    - 3. 技能训练
      - a. 核心正念
      - b. 痛苦耐受
      - c. 人际效能
      - d. 情绪调节
    - 4. 认知修正
    - 5. 暴露程序
    - 6. 应变管理
  - B. 认可
- 4. 辩证平衡**
- A. 辩证是一种信念
  - B. 辩证策略
  - C. 风格策略：
    - 1. 互动沟通
    - 2. 冒失沟通
- 5. 自杀方案**
- A. 自杀风险评估
  - B. 自杀风险管理
  - C. 危机策略
  - D. 自杀和其它威胁生命的行为治疗
    - 1. 威胁生命的行为的类型
    - 2. 按角色治疗，如技能训练师或个体治疗师
    - 3. 特定方案
  - E. 自杀后预防
- 6. 个案管理和特殊治疗策略**
- A. DBT个案管理
  - B. 辅助治疗策略
  - C. 观察界限

- D. 干扰治疗的行为：策略
- E. 电话咨询策略
- F. 关系策略

## 委员会成员名单

**Ann Berens, M.D.**, Clinical Director University Psychiatric Hospital Duffel; Head of department DBT Treatment Unit Spinnaker 2; President Flemish DBT association

**Linda Dimeff, PhD**, Institute Director, DBT-Linehan Board of Certification, Certified Clinician™

**Anthony P. DuBose, PsyD**, DBT-Linehan Board of Certification - Board Certified Clinician, Chief Training Executive & Director of CE/CME, Behavioral Tech, LLC

**Azucena Garcia-Palacios, PhD**, Abnormal Psychology Full Professor, Universitat Jaume I. Spain. President of the Spanish DBT Association

**Pablo H Gagliesi, MD**, Director: DBT Iberoamerica. Director: DBT program at Fundacion Foro. Honorary President: SI DBT

**Cesare Maffei M.D.** Professor Emeritus of Clinical Psychology, Vita-Salute San Raffaele University, Milan, Italy. Past-President of the Italian DBT Society (SIDBT).

**Shari Manning PhD (Co-Chair)**. Treatment Implementation Collaborative

**Alec L Miller, PsyD**. Co-Founder, Cognitive and Behavioral Consultants, New York, USA

**Francheska Perepletchikova PhD**. Associate Professor in Psychiatry, University of Massachusetts Chan Medical School

**Michaela A Swales PhD (Co-Chair)** Director of Training, British Isles DBT Training

**Charles Swenson M.D.** Associate Professor of Psychiatry, University of Massachusetts School of Medicine.

**Louisa (Wies) van den Bosch, PhD**, initiator and former director of the Dutch and Belgium training institute ‘Dialexis’, Clinical Director Dutch DBT treatment Centre.

Translators: Sichu Wu, M.D., Ph.D., Chun Wang, M.D., Ph.D., Clinical Mental Health Center, The Affiliated Brain Hospital of Nanjing Medical University, China