

中国科学院

关于参加中国科学院继续教育网 “抗击疫情，健康身心”网络课堂及 开展全院继续教育培训直播的通知

院属各单位、院机关各部门：

目前，在全国疫情防控时期，为做好全院职工抗击疫情期间的身心健康及相关工作保障，助力全院科研工作开展，人事局会同计算机网络信息中心、心理研究所在中国科学院继续教育网举办“抗击疫情，健康身心”网络课堂及“疫情期间的心理调适”培训直播课程。

同时，为保障各单位相关工作的顺利开展，持续推进继续教育与培训工作，中国科学院继续教育网向全院开放培训直播平台。现就有关事项通知如下。

一、网络培训

(一) 培训对象：全院职工。

(二) 培训时间及内容：

1. 《网络课程》2月3日起，中国科学院继续教育网开设“抗击疫情，健康身心”网络课堂，针对抗击疫情期间如何进行科学

应对、成人与孩子一起面对疫情心理科普、正念沟通、科研人员心理能力建设及科学健康锻炼等问题开展网络课程。

2. 《直播课程》2月25日下午15:00-16:30, 举办“疫情期间的心理调适”直播培训, 请各单位负责通知本单位职工按要求观看直播课程(附件1、2)。

(三) 学习考核: 职工可登录中国科学院继续教育网(www.casmooc.cn) 进行在线学习; 直播网址: http://www.casmooc.cn/live.do?method=intoLiveZone&live_type=0&live_id=681467658104733696;

职工参加并完成的网络课堂及直播课程均可计入网络培训学时;

各单位继续教育工作管理员负责学员账号管理以及学时统计工作, 请学员根据通知要求认真学习, 按时完成学习任务。

二、培训直播平台开放相关说明

各单位可根据实际需求以培训直播方式开展继续教育和培训工作, 根据年度培训计划上报情况, 具体说明如下:

1. 已列入2020年所级培训计划的, 可调整为线上直播; 年度计划之外新增的培训直播, 需在继续教育网作新增计划。举办前均需向人事局继续教育与干部监督处报备(附件3)。
2. 职工线上参加培训直播均纳入学时登记范围中, 各单位需

做好相关学习通知、学时登记及培训考核等工作。

3. 中国科学院继续教育网负责培训直播技术支持工作。

三、联系方式

人事局继续教育与干部监督处 刘杨

联系电话： 18600003655

E-mail: liuy@cashq.ac.cn

“中国科学院继续教育网”培训直播技术支持

联系人：史豪、熊英、张奇

电 话：13521924832、18811324645、15600581456

附件：1. 中国科学院继续教育网培训直播手册

2. “疫情期间的心理调适”直播培训讲师介绍

3. 中国科学院继续教育网培训直播备案表

中国科学院人事局

2020年2月24日

《疫情期间的心理调适》直播课程介绍

一、直播讲师：黄峥

讲师简介：黄峥毕业于北京大学，临床心理学博士。现任中国科学院心理研究所副教授，中央国家机关职工心理健康咨询中心副主任。兼任中国心理学会心理危机干预工作委员会秘书长、中国心理学会临床与咨询心理分会委员等职。从事心理咨询、培训和督导工作 18 年，累计临床时数逾 15000 小时。近年来发表 SCI、SSCI 国际论文 12 篇，CSCD、CSSCI 期刊论文 30 余篇；出版、主编专著十余部，译著 8 部，软件著作权 3 项；提交政府咨询报告 6 篇，均获中共中央办公厅采用。

在心理健康科普方面，黄峥博士长期担任央视少儿频道心理专家和嘉宾。在新冠肺炎疫情期间，受央视少儿频道、央视频、新浪教育等多家主流媒体邀请，推出《如何和孩子一起面对疫情》、《疫情长假中的亲子关系问题与应对》等多套视频、音频公益课程。

二、直播课程内容

1. 危险与机会
2. 积极调适、应对应激
 - 2.1 正念当下，安之若素
 - 2.2 转移注意力（ACCEPTS 技能）
 - 2.3 提升个人“掌控感”
3. 帮助家人和孩子
 - 3.1 小孩子的问题与应对
 - 3.2 大孩子的问题与应对
 - 3.3 保持家庭的良好“情绪场”（GIVE 技能）

附件 3

中国科学院继续教育网培训直播备案表

单位名称（全称）：

填表人及联系方式：

培训直播课程名称	是否为新增计划	计划直播时间/ 直播时长	培训人数	培训类型

*培训类型分为：技术支撑类培训、管理类培训、学术交流培训、上岗培训、科普类培训及其他

*备案表相关内容需经研究所相关部门审批后报送**电子版**至人事局继续教育与干部监督处

*联系人：刘杨，联系邮箱 liuy@cashq.ac.cn