

DSYCHOLOGY

选择理论现实疗法

初阶理论培训

2025年唯一一班!



Clementine Liu
刘老师

- 新加坡注册心理咨询师
- 首位由威廉格拉瑟国际学院WGI授权认证的选择理论现实疗法中文讲师
- 新加坡南洋理工大学心理咨询与辅导及生物医学工程双硕士

开课时间

2025年11月16日至12月14日，每逢周五和周日，晚间7点30分至10点30分，通过线上平台（Teams或Zoom）进行，共9次课程27学时。

什么是选择理论现实疗法

美国精神科医生威廉·格拉瑟博士创立于20世纪60年代

- 美国心理学会 (APA) 认可的主流心理疗法之一
- 获欧洲心理学大会肯定的循证模式
- 认为「所有行为都是选择」，关键在满足五大基本需求
- 教你培养内控力，驾驭情绪与关系，以负责任的行动重拾主体性
- 帮你厘清真正所求，并以不伤己害人的方式达成目的
- 支持青少年与成人发展内驱力、负责任行为和健康关系；不追溯童年、不贴标签
- 已在全球广泛应用于心理治疗、亲子、教育与机构发展等领域

课程亮点

- 官方培训证明：完成课程即获威廉·格拉瑟学院颁发的初阶培训证书，获得进阶学习的入场券
- 不限背景、零门槛：适合期望提升人际关系与助人技能各类人士——无论你是心理咨询师、教师、家长、机构管理者，或任何想加强人际关系的专业人士和个人，都能学以致用
- 小班互动，每班最多16人：理论 × 问答 × 练习 × 游戏，现场参与感拉满
- 威廉·格拉瑟学院认证导师：全程亲授 + 课后伴学，专业度与安全感双重保障
- 18小时实习，直通高阶班：完成实习课要求即可晋级，学以致用、路径清晰

课程大纲

9 节课 · 核心概念全覆盖
(进度将随学员反馈微调, 但保证全部要点学完)

节次	主题关键词
第1次 11月16日	开课 & 破冰 Choice Theory (CT) 选择理论概览 · 十大公理 内控 vs. 外控 · 五大基本需求
第2-3次 11月21、23日	优质世界 知觉系统 / 知觉世界 · 比较场 整体行为模型
第4-5次 11月28、30日	CTRT × 心理健康 有效 vs. 无效行为 自我评估 & 演练
第6-8次 12月5、7、12日	Reality Therapy (RT) 现实疗法应用流程 Lead Management 领导 / 管理应用 情境角色演示与练习
第9次 12月14日	查漏补缺 · 结业复盘 行动计划 & 升阶指引

部分学员反馈

老师对我们作业的问题进行了反馈和讨论, 感到自己的努力受到了重视。——R, 高校心理老师

清晰的理论框架, 精心设计的丰富活动, 达到预设的课程目标。——L, 会计

老师知识储备丰富, 耐心解答同学疑问。——G, 心理咨询硕士在读

很喜欢课程中的互动内容, 包括有的课上老师会让我们来用自己的话复述概念, 以及角色扮演, 我一直在中国学习, 没怎么体会过这种学习模式, 觉得对于掌握知识还是很有效的。——Z, 金融行业

干货满满, 课程设置非常紧凑, 理论与实务结合紧密, 相互促进, 学员伙伴们也都非常认真积极, 小班教学非常有互动感。——M, 全职心理咨询师

费用一览

- ▶ 初阶课程 (9 次课 · 27 学时) → SGD 1,000 / RMB 5,500
- ▶ 早鸟优惠 (10 月 20 日前报名) → SGD 900 / RMB 4,950
- ▶ 初阶实习 (18 学时 · 课后启动) → SGD 500 / RMB 2,750

双项组合价

- ▶ 早鸟前同时报名 课程 + 实习 → SGD 1,300 / RMB 7,150 (立省 SGD 200!)

三人成团优惠

- ▶ 早鸟期团报 课程 → SGD 2,400 / RMB 13,200 (均价 SGD 800 / RMB 4,400/人)
- ▶ 早鸟期团报 课程 + 实习 → SGD 3,600 / RMB 19,800 (均价 SGD 1,200 / RMB 6,600/人)
- ▶ 早鸟后团报 课程 → SGD 2,550 / RMB 14,025 (均价 SGD 850 / RMB 4,675/人)

联系方式

请联系工作号码并获取报名表



XIN3_SG



(+65) 80168266