

心理咨询专家经验实录剖析
帮助初级心理师跨越执业门槛

X 心理咨询师

INLI ZIXUNSHI ZHIYE SHOUJI

执业手记

贾海泉 著

中国宇航出版社

心理咨询师 执业手记

贾海泉 / 著

中国宇航出版社

· 北京 ·

版权所有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

心理咨询师执业手记 / 贾海泉著. -- 北京: 中国
宇航出版社, 2015.6
ISBN 978-7-5159-0943-1

I. ①心… II. ①贾… III. ①心理咨询—咨询服务
IV. ①R395.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第129418号

策划编辑 田方卿

责任校对 卢珊

责任编辑 方妍

封面设计 杜晴岚

排版设计 宇星文化

出版
发行 中国宇航出版社

社址 北京市阜成路8号
(010)60286808

邮编 100830
(010)68768548

网址 www.caphbook.com

经销 新华书店

发行部 (010)60286888
(010)60286887

(010)68371900
(010)60286804(传真)

零售店 读者服务部
(010)68371105

承印 三河市君旺印务有限公司

版次 2015年6月第1版

2015年6月第1次印刷

规格 787×960

开本 1/16

印张 17

字数 232千字

书号 ISBN 978-7-5159-0943-1

定价 38.00元

本书如有印装质量问题,可与发行部联系调换

心理咨询到底应该怎么做

（代前言）

作为一个新兴行业，心理咨询在 21 世纪初突然闯入人们的视野。摆脱了物质匮乏的人们，终于意识到心理健康的重要性，希望自己的精神生活更上一层楼。

经过短短十几年的发展，几乎每个大中型城市都诞生了许多颇具规模的心理咨询机构，甚至有些偏远小城也有了心理诊所的影子。相应地，各医疗、教育及管教机构，也要求从业人员具备心理咨询师资质，目的是借助心理咨询和辅导，把业内工作做得更好。

或是出于自我成长的需要，或是瞅准了这个商机，很多人纷纷加入到心理咨询师的队伍中。他们苦读了几本心理学（心理咨询学）的基础书籍，经过笔试、面试等统一考核，便拿到了向往已久的心理咨询师职业资格证书。他们满怀信心地认为可以自立门户开门营业了，可等待他们的却是一盆无情的冷水。

初出茅庐的心理咨询师感到求助者的问题竟然那样陌生，书本上的知识几乎派不上用场。一次次交锋下来，便被弄得焦头烂额，屡战屡败，不禁陷入深深的迷茫。于是，他们挠头感叹：心理咨询这行还真不是一般人做得了的。

那么，心理咨询工作真的就那么难吗？是不是像黑洞一样难以触摸到边际？的确，心理咨询这一行有其自身的特殊性，是一项人与人之间的心理较量，而心理的变化没有规律可循。笔者形容心理师与来访者之间的关系就像“一块玻璃板上的两粒黄豆”，随时可以变换态势。

先别说来访者，就连心理师自己都很难保证情绪稳定。更何况有些心理问题的发“病”原因本身就不明确，我们也很难探知求助者为什么会这样。很多时候只能靠心理咨询师敏锐的观察，一步步试探着往下走，就像是黑夜中的探路者，这就给心理咨询执业者提出了更高的素质要求。那些把咨询工作看成是简单谈话聊天的观点，是对心理咨询工作的一种很深的误解。

作为一名长期工作在一线的心理咨询师和督导师，目睹了很多同行疲惫不堪地走着弯路，看到他们迷失了方向，总会禁不住替他们扼腕叹息。于是，我决定创作此书，目的是希望广大心理咨询执业者能对该行业有一个清醒的认识，在今后的职业道路上少做无用功。

贾海泉

2015年5月

目 录

心理咨询到底应该怎么做（代前言） //

第一章 //

心理咨询师自我成长 //

002 / 心理咨询行业现状

004 / 心理师的职业说明及就业前景

006 / 心理师必备的几种素质

011 / 心理师到底能给来访者解决什么问题

013 / 心理师，你做好上阵前的准备了吗

015 / 心理师应该去听谁的课

018 / 心理师应该具备点文学修养

019 / 给心理师同行们的一封公开信

022 / 你是否为失败的案例耿耿于怀

第二章 //

心理师应该知道的 12 个问题 //

026 / 拿到证书离开展工作有多远距离

028 / 心理师的衣着与谈吐有哪些讲究

- 029 / 咨询室的选址与室内布置应注意什么
- 031 / 可以与来访者去咖啡馆聊天吗
- 033 / 来访者“爱”上你了怎么办
- 035 / 怎样做咨询笔记
- 036 / 怎样回答“多长时间能康复”这个问题
- 038 / 心理师可以与来访者成为朋友吗
- 040 / 咨询效果有评估指标吗
- 042 / 新从业心理师该如何推广自己

第三章 //

第一次做咨询就上手 //

- 046 / 第一次会面应该做什么
- 051 / 来访者是你盘子里的菜吗
- 055 / 别忘了签订心理咨询协议书
- 060 / 心理咨询经典三部曲
- 064 / 做好心理咨询接待登记表
- 066 / 如何制定咨询案例的疗程
- 067 / 抽丝剥茧寻找问题核心
- 069 / 来访者失去耐心了怎么办
- 071 / 团体辅导应该怎样实施
- 073 / 咨询中需注意的几个关键问题
- 075 / 及时转介，不要勉强自己

第四章 //

怎样确保咨询案例成功 //

- 078 / 心理咨询像一首委婉曲折的乐曲
- 080 / 给来访者安装一个情绪开关

- 081 / 道法自然是不二法门
- 083 / 不要把咨客领进死胡同
- 085 / 原地打转是因为迷失了方向
- 086 / 成功的关键是找准进攻的方向
- 089 / 拿捏心理咨询的火候
- 092 / 什么样的来访者可以辅助药物治疗
- 094 / 整合一切资源，促成治疗成功

第五章 //

催眠是心理师执业的金钥匙 //

- 098 / 大催眠概述
- 100 / 大催眠与需求层次理论
- 103 / 小催眠技术在心理治疗中的运用
- 105 / 给被催眠者造梦
- 108 / 千里之外也可以催眠
- 110 / 神奇的“测谎棒”
- 112 / 如何在 10 秒钟之内催眠对方
- 114 / 沙盘治疗及其注意事项
- 116 / 七套神奇的催眠“咒语”
- 132 / 催眠术能让人说出银行卡密码吗
- 134 / 催眠中出现意外怎么处理
- 136 / 20 个常用技巧，手把手教你学催眠

第六章 //

如何解开不良亲子关系的“结” //

- 150 / 帮孩子平稳度过心理断奶期
- 152 / 撒谎的孩子是家长“制造”出来的

- 156 / 丧失安全感的孩子容易输掉一生
- 158 / 强势妈妈必定制造出一个“退缩”的孩子
- 161 / 叛逆是成功者的基因
- 163 / 早恋的心理学意义是寻找缺失的爱
- 165 / 网瘾案例的治疗盲区
- 167 / 家庭治疗的几个要点
- 168 / 绘画疗法的一般性解释
- 170 / 爱唠叨的父母让人抓狂
- 172 / 神奇的罗森塔尔效应

第七章 //

职场压力来自何处 //

- 176 / 做好就业前的心理准备
- 178 / 找到职场压力源
- 180 / 确定工作的核心价值观
- 181 / 游刃有余地处理职场关系
- 183 / 吃透职场潜规则
- 185 / 漏破绽给领导“下套”
- 186 / 怎样实施员工帮助计划

第八章 //

给“婚恋家庭案例”把把脉 //

- 190 / 徘徊在围城内外的爱情
- 192 / 婚恋关系中的核心信念
- 194 / 婚姻本身就是一笔糊涂账
- 195 / 爱需要用心去“做”

- 197 / 家不是一个事事要讲道理的地方
- 198 / 为什么说“恋爱中的人都是傻子”
- 201 / 算一算婚恋中的情绪成本
- 203 / 处女情结还真是个问题
- 205 / 恋爱中的孔雀屏效应
- 206 / 不要和梦幻结婚

第九章 //

神经症，人类健康的危险杀手 //

- 210 / 被误解了的神经症
- 211 / 轻度神经症是心理障碍的表征群
- 212 / 抑郁症这个杀手
- 215 / 把抑郁的大脑“格式化”
- 217 / 不是器质性疾病的头疼
- 219 / 焦虑评量表（SAS）
- 222 / 以毒攻毒的强迫症治疗

第十章 //

他山之石：我的咨询案例日志 //

- 226 / 要去韩国整容的高一男生
- 229 / 给迷信的王大娘“布道”
- 231 / 驱逐小华身上的“鬼”
- 234 / 花痴环环的悲惨童年
- 238 / 被死去的女儿附体的王嫂
- 240 / 琪琪的头里有东西
- 243 / 为什么所有的人都看着我

- 245 / 偷窥女卫生间的男孩
- 247 / 不能圆房的年轻人
- 249 / 一例让我束手无策的咨询个案
- 252 / 女强人的自我救赎
- 254 / 早恋男孩儿的心事
- 256 / 跟踪老公的李女士
- 258 / 迷失在“核心信念”中的美女

第一章 心理咨询师自我成长

心 理 咨 询

的特殊性和复杂性提醒人们，这项工作非一般人所能为。打铁还需自身硬，一个自身都未完全成长起来的心理师，是很难胜任心理咨询工作的。

要想成为一名优秀的心理师，除悟性这一天生的特质外，还需要具备许多其他方面的素养和修为，要靠工作技能和职业道德两条腿走路。这就给心理咨询执业者提出了更高的要求。

心理咨询行业现状

三年前，有个教师朋友忽然迷上了心理学和心理咨询，通过苦读，拿到了二级心理咨询师职业资格证书。踌躇满志的他以为可以独立山头，安身立命了，于是毅然决然地辞掉工作，成立了一家心理咨询工作室。但是不到一年功夫，他就败下阵来。

困惑的他找我请教。我给他分析了原因：不是你不够努力，而是目前国内大众对这个新兴行业还缺乏足够的关注。

不能拿我们的国情跟西方发达国家相比。在一些发达国家，上层人士以拥有一名签约心理师为荣耀。我们的认识还停留在心理问题等同于精神疾病的水平上，约见心理咨询师都是偷偷摸摸的，差距可想而知。

经济基础决定上层建筑。在一些欠发达地区，心理健康观念还很滞后，但这不能说心理咨询行业没有市场，相反，潜在的市场很大。但即使物质条件有了根本改观，心理健康事业的发展也需要一部分探路者去摸索和引领，只是走在前面的这些探路者需要付出一定的代价。

在我们国家，心理咨询作为一个行业，仅仅诞生了十几年的时间。大约从2003年始，才有了心理师资格认证考试。作为一个新兴行业，很多人出于爱好或是择业需求，对其产生了浓厚的兴趣。一小时几百元的收入，让很多人垂涎向往。

现实却不像从业者们想像的那样乐观，如今很多职业心理咨询师的生计都难以维持。那么，心理咨询究竟是一个什么样的职业？趋之若鹜的追随者是否应该慎入此行呢？

不可否认，任何新兴事物都有一个从萌芽到成熟的发展过程，都会经历一个烽烟四起、鱼龙混杂的时代。心理咨询作为一个助人且自助的朝阳行业，对社会和个人都有益处，其发展和壮大是必然的，这一点请从业者们放心。

时下心理咨询行业正处在一个“你方唱罢我登场”的特殊时期。无论你是否是一名从业者还是择业者，都应该保持清醒的头脑。局面越是混乱，就越要使自己变得强大。要想在混乱无序的咨询市场中占有一席之地，必须调整战略战术，找准目标，杀出重围。这些都需要心理咨询师的自省和努力。

大陆地区心理咨询行业门槛较低。受利益驱动，名目繁多的心理咨询师培训机构如雨后春笋般冒了出来。他们摇旗呐喊，为心理咨询行业推波助澜，使这个市场变得异常热闹。很多人在短时间内取得了二三级心理咨询师资质，具备了在大陆开办心理咨询门诊甚至心理咨询培训公司的资格。

抛开管理制度缺陷不提，最应该清醒的是那些初出茅庐的心理咨询师。他们应该明白一点，拿到资格证书与真正能给服务对象解决实际问题，中间还有相当长的一段路要走。我曾经在讲座中一再强调，心理咨询行业是以实践为主体和基础的，离开实践，再好的理论都是纸上谈兵。

心理学是一门非常庞杂的人文社会学科，能摸到门道的人不多。作为心理学的一个实践分支，心理咨询（治疗）也有自成体系的理论脉络。若想具备真才实学，不下点苦功夫是不行的。

很多人乐观地认为，背熟几本书，听几堂讲座，就能摸到咨询工作的脉搏，于是急匆匆地开设了咨询室。这就像把一块尚未烧熟烧透的生铁嵌进模具，结果可想而知。若开局不利，不但给自己的口碑造成负面影响，也会使刚刚树立起来的从业信心遭受打击。

具备了扎实的理论基础之后，实践便成了重中之重。至于怎样提高工作质量，这里还需提醒大家几句。有一些把自己吹嘘得天花乱坠的大师，喜欢乐此不疲地到各地开办培训班和工作室，那些讲座的题目往往也非常吸引眼球。我想说的是，培训班、工作室这些活动不是不可以参加，而是要看是否

适合你的需要。大家要有目的地去筛选，不要萝卜白菜都往自己筐里装。你不可能面面俱到，更不可能给五花八门的来访者解决所有问题。应该找准自己擅长的方向和领域，在某一个方向上持续努力。人贵有自知之明。

不要迷信大师们的理论和技术，要结合自己的水平，筛选出自己需要的“真材实料”，同时积极思考和总结，悟出其中的一些门道，最终总结出一套属于自己的“技术套路”。这才是关键中的关键。

有人会问，刚刚入门的心理师还没有求助者，怎么进行实战练习呢？这个问题不用担心，任何事情都有第一次。为了增加成功率，确保自己的名声，在正式进入咨询室执业之前，最好先进行几次战前演练。这类似部队的军事演习，很有必要，也很有意义。如果实在找不到来访者，可以先找自己的家人和朋友“做实验”。当然，刚开始执业的时候，也不妨在资费方面灵活机动一些，不要因资费与水平不搭而吓跑前来咨询的客人。

总之，心理咨询行业应大众需求而生，反映了公众对心理健康越来越重视，也标志着大众生活质量不断提高，体现了社会的文明进步。尽管当前心理咨询行业还存在诸多问题，但难以阻挡这个行业的蓬勃发展。

希望广大心理咨询从业者坚守信念，不断完善提高，把自己打造成一名优秀的心理咨询师。

心理师的职业说明及就业前景

心理咨询师是一项崇高的职业。学习心理咨询，你可以运用心理学的相关知识及技巧，帮助人们认识自己与社会，处理和改善各种关系，逐渐改变

自身不合理的思维方式和情绪反应方式，并学会更好地适应他人和社会，最终实现自我成长和自我发展。

心理咨询师属于高层次的职业，这不仅体现在收入方面，还体现在服务的人群上面。心理咨询师在社会上有一种很重要的服务形式——EAP 服务（员工帮助计划），服务对象大都是一些著名的国际化企业。目前，75% 的世界 500 强企业和一些颇具竞争实力的统帅性企业，都会为员工提供 EAP 服务。

心理咨询师是一个可以终生为伴的职业，没有性别的差异，并且随着年龄的增长，工作经验也会越来越丰富，咨询效果也会越来越高。

心理咨询师的收入可以与高级白领相媲美。目前，在美国等西方发达国家，心理咨询师每小时的收入可以达到 150 美元左右。在国内，心理咨询师的收入也可达到每小时 200 ~ 300 元的水平。在北京、上海等一线城市的 CBD 地区，心理咨询的收费往往能达到每小时 100 美元甚至更多。

那么心理咨询师的就业前景如何呢？

实话实说，由于目前大众对心理健康还缺乏普遍和深刻的认识（市场有待开发），加之心理咨询市场无序竞争（缺乏有效的行政管理和行业自律），因而目前心理师的就业环境较为混乱。但就业前景十分乐观，这一点是可以预测的。

如今社会发展速度越来越快，心理咨询的市场前景也越来越广阔。现代人生活节奏快，人们所承受的心理压力也越来越大，大众对心理健康的认识也在随着物质文明的进步而逐渐提高。人们会渐渐懂得，应以未雨绸缪的心态去预防心理疾病的发生，以免发展成严重的神经症或精神疾病，再去寻求心理咨询帮助。

心理师必备的几种素质

兵法云：知己知彼，百战不殆。

心理咨询行业是一对一甚至是一对多的“实战行业”，这需要心理师对自己和来访者都有一个客观清醒的认识。若按心理咨询工作的特殊性来排序，“知己”应该排在首位。

也就是说，你应首先了解自己所具备的素质和能力是否适合做心理咨询这项工作？你是否能够从容应对咨询室里各种复杂的局面？

首先，心理学（心理咨询学）的基础理论是必须要了解和掌握的，这不仅是考取资格证书的需要，也是心理师执业的前提条件。如果你只是为了应付考试“死记硬背”，不是从心底里热爱这一行，那么奉劝你还是慎入此门。不单是心理咨询，任何行业都是如此。

心理咨询是一门需要靠悟性去掌握的实践技术，不喜欢，不热爱，是很难引发兴趣的，也就更谈不上什么悟性了。

笔者认为，一名优秀的心理咨询师应该具备以下素质。

1. 同情心（同理心）

心理咨询是一项从业者借助自身学识和技术，协助来访者解决心理困扰的特殊行业。拔高一点说，心理咨询是一项拯救和重塑人类灵魂的工作。

一个遭受挫折而心灵受伤的人，要找一个陌生人获得帮助，在最开始的时候，他总会对你抱有怀疑的。客户会衡量你是否具备帮助他解脱困扰的能