

心理咨询师的工具箱



如何创建自己的心理咨询中心

◎ 王怀齐 著

国内首本指导
心理咨询师创业的实用指南

分享国内著名心理咨询中心的运作经验

心理咨询师的工具箱

如何创建自己的心理咨询中心

◎ 王怀齐 著

SH 上海画报出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理咨询师的工具箱：如何创建自己的心理咨询中心 /
王怀齐著. —上海：上海画报出版社，2005

ISBN 7-80685-472-X

I. 心... II. 王... III. 心理卫生—咨询服务—基
本知识 IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 084958 号

责任编辑 戴欣倍

装帧设计 王建军

技术编辑 鲍屹

李荀

心理咨询师的工具箱

——如何创建自己的心理咨询中心

王怀齐 著

上海画报出版社

(上海市长乐路 672 弄 33 号)

全国新华书店发行

上海市印刷二厂有限公司印刷

开本 889 × 1194 1/32 印张 4.75 印数 3251—5250

2005 年 9 月第 1 版 2006 年 6 月第 2 次印刷

ISBN 7-80685-472-X/J · 473

定价：15.00 元

很多年前，我们开始了心理咨询职业化的个人尝试。

很多年后，当初的朋友再见面，都会不约而同地说：“林紫心理咨询中心发展到今天，不容易！”

“不容易”，其实是中国每一个职业心理咨询师成长道路的最真实写照。从专业学习到国家认证，从机构注册到经营管理……回想起来，几乎有点“杜鹃啼血”的味道。

所以，现在的我们想得最多的是：怎么样让后来的伙伴少走弯路、不要再那么辛苦，怎么样让已经取得国家资格证书、营业执照、想要从业或开业的同仁分享到有效经验，怎么样让这个意义深远的行业在中国健康发展……

于是，我们尝试做更多的探索：给国家职业心理咨询师培训班的同学上课；为更多人提供实践机会；组织案例督导、读书会和成长团体；迎接每一位前来参观学习的同仁……

然而，我们依然发现，关于这个行业，大家还想要了解得更多，想要知道：怎么开始？怎么坚持？怎么才能将自己对心理学的执著转化为现实？

太多的人不知道从何入手，职业资格变成了手中的问题。于是，林紫中心的资深心理咨询师王怀齐老师在繁忙的工作之余，倾力编写了目前国内唯一一本指导心理咨询师从业、创业的实用指南，希望这本指南可以解除更多人的困惑，帮助犹豫的人进一步确认自己是否选择这个行业，也希望它可以告诉每一位从业新手——心理咨询从来就不是一个孤军奋战的行业，无论何时，都有人与你携手共进、共同成长。

如果这本书确实对大家有用的话，大家可以感谢王老师，同时也需要感谢促进本书完成的编辑戴欣倍小姐，如果不是她以及和她一样的出版工作者的理解与支持，我们的道路或许会更艰辛。

说了这么多，其实最想说的是：成长的道路上，有你，有我，我们永远不孤独。

林 紫

上海林紫心理咨询中心主任

目 录

第一章

成为心理咨询师意味着什么

| | |
|------------|----|
| 什么是心理咨询 | 2 |
| 什么是心理咨询师 | 4 |
| 行业的现状与发展 | 6 |
| 心理咨询师的工作方式 | 11 |
| 心理咨询师的职业分类 | 14 |
| 心理咨询收益和现状 | 19 |
| 考虑清楚加入吗? | 21 |

第二章

心理咨询师的成长之路

| | |
|------------------|----|
| 成功心理咨询师所要具备的特征 | 28 |
| 心理咨询师专业提高的各个阶段特征 | 33 |
| 学习心理咨询的过程 | 37 |
| 走向心理咨询师的转型过程 | 43 |
| 走好从业之路 | 45 |

第三章

做好第一步

| | |
|-----------|----|
| 需要多少资金 | 52 |
| 如何定价 | 54 |
| 如何定位市场和产品 | 61 |
| 多种收入形式 | 68 |
| 如何选址 | 71 |
| 如何布置咨询室 | 73 |
| 如何树立形象 | 83 |

第四章

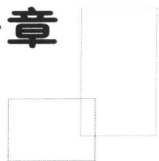
业务开展

| | |
|--------|-----|
| 制定各种表格 | 86 |
| 咨询流程 | 96 |
| 训练前台 | 100 |
| 咨询设置 | 101 |

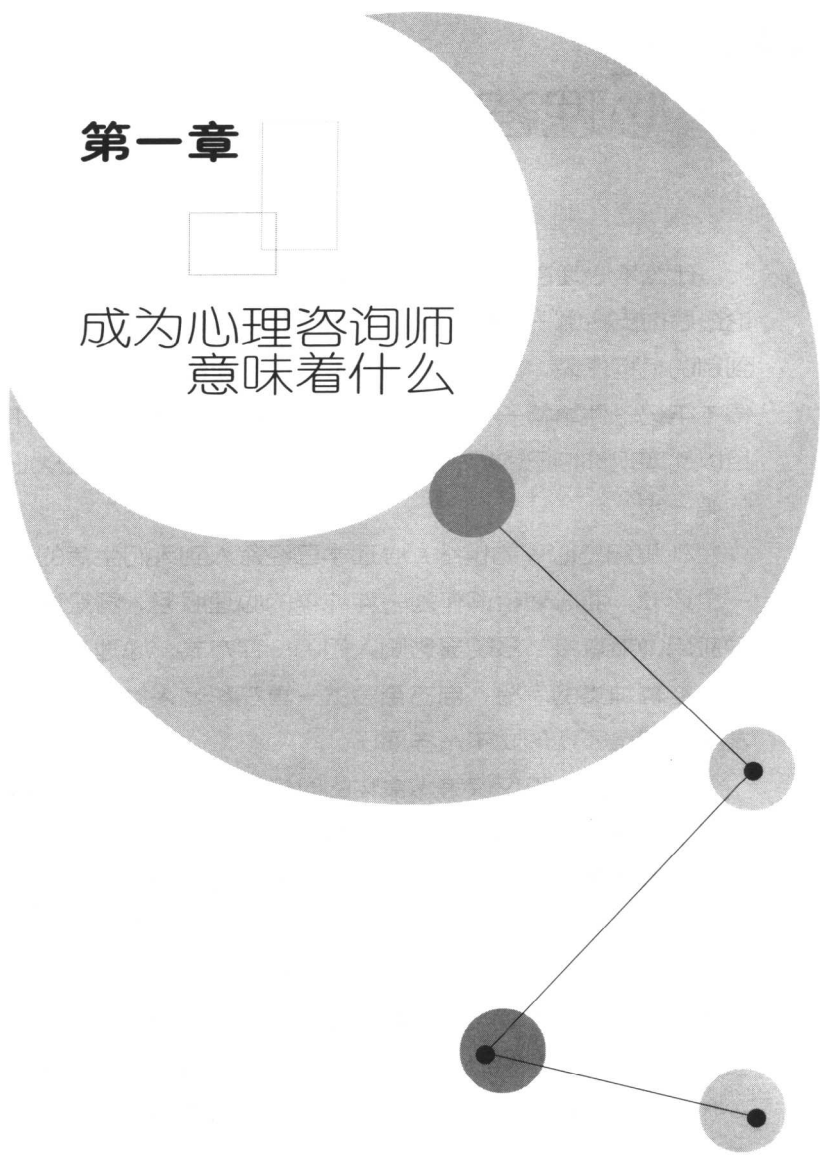
目 录

| | | |
|------------|-----------------|-----|
| 第五章 | 如何让自己活下来 | |
| | 做好营销计划 | 107 |
| | 做好一个网站 | 110 |
| | 别浪费邮件营销 | 113 |
| | 口碑是最有效的 | 114 |
| 第六章 | 内部管理 | |
| | 财务管理 | 118 |
| | 咨询师管理 | 120 |
| | 知识管理 | 123 |
| 第七章 | 发展之路 | |
| | 人员增加 | 125 |
| | 发展一些新思路 | 128 |
| | 管理时间平衡生活 | 131 |
| 第八章 | 职业道德 | |
| | 国家心理咨询师职业道德 | 135 |
| | 制定心理咨询中心的职业道德 | 136 |
| 第九章 | 你的使命 | |
| | 做行业新手的导师 | 140 |
| | 给社会提供顾问服务 | 142 |

第一章



成为心理咨询师
意味着什么



什么是 心理咨询

什么是心理咨询？不同的人可能会给你不同的答案。无论最后你支持哪一派的定义，也无论你是打算个人开业还是到别的机构任职，只要你打算成为一个心理咨询师，你都不得不牢记一件事情——“心理咨询”是你将要提供给人并且以此实现你自己的服务产品，而了解自己的产品，是从业的第一步。

21 世纪是心理的世纪，心理学已经深入到人们生活的每一个环节，而心理咨询作为一种纯粹的心理服务，将是心理学应用中最直接、最明显影响人们的一种方式。心理咨询作为一种精神类的产品，自古至今就一直在影响人类的生活与发展，只是表现形式不一样而已。

自从人类不再仅仅考虑食物的时候，就容易产生困惑，甚至产生心理疾病，因而就有解决心理困惑的人，从宗教、哲学到民间的各种巫术，都在起着帮助人们缓解心理困扰的作用。但自从工业社会以来，科学开始统治一切，于是人们也试图将这种有助于人类发展的学问科学化。就象其它科学来源于哲学一样，心理学也是起源于哲学，而且比其它科学更接近哲学。只不过哲学是抽象地指导一个社会、一个国家和一个时代的发展，而心理学、心理咨询则是更直接、更小范围地影响一部份而已。

总之，心理咨询是帮助来访者达到心理层面上特定目标

的过程。在这里我们并不是作一个科学定义，而是让从业人员更能理解心理咨询的过程。因为在心理咨询服务中，不是科学说了算，而是来访者说了算，所以是不是使用某种心理学理论、有没有建立良好的关系、有没有起到效果，都是以达到来访者想要的目标为准，而咨询师首先要做的是确认其目标是否在心理层面内，是不是心理咨询师力所能及的。

对许多中国人来说，或许我们是先认识管理咨询后才真正认识心理咨询的，因为管理咨询让我们认识到咨询并不是一成不变的，心理咨询也不是由咨询师象导演一部电影般去改变来访者的心理问题，咨询本身是创造和制造的结合，但最初的时候，人们并不这样想，而是以技术的角度来追求，企图以科学来定义，以理论的形式出现并服务于大众，但后来却有不同的声音来证明其并不是科学技术，反而更象“骗术”。随着发展，又有人提出心理咨询纯粹是咨询师的一个理念，一种个人化的，创造性的结果，就象艺术一样，是独一无二的，比如Rogers的来访者为中心、Glasser的现实疗法等。时至今日，越来越多的人开始坚持认为，心理咨询是以理论为基础，再加咨询师个人的创造来综合展现价值的一种服务，也就是说心理咨询既是艺术也是技术，所以希望象牙医一样学习一个专业就可以治疗所有的病人是不可能的。

高水平的心理咨询师通常来自不同的环境，学习不同的技术流派，而不是由某个“厂家制造”。心理咨询发展初期，精神分析成了心理咨询的代名词，是否学过精神分析也是衡量你能否做心理咨询师的标准。但心理咨询的对象是人，决定了会随着时代的变化而不同。因而，心理咨询从最初的精神分析一家独秀发展到后来的百家争鸣。精神分析是心理咨

询这种服务的一种技术，也是被用的时间最长，用得最广的技术。但随着时代的发展，人的精神世界也在发展变化，影响人类心理的因素也在变化，毫无疑问，咨询技术也随之发展变化着，各种各样的技术相继出现，也被后来者所接受。

另一个值得现在人行或者从业者关注的事情是：当我们还在忙于研究现代人的心理特征的时候，我们却忘记了时代已经进入到“后现代”。网络的出现使虚拟无可避免地成为真实。当我们还在忙于研究人们怎么样受到客体关系的影响并在取得进展而欢呼的时候，影响人们的已经不再仅仅是父母、老师了，整个网络世界开始成为某些人的主宰。后现代主义使我们无法忽略网络对人们生活的影响，事实上，我们已经不再需要用数年的时间分析人们的成长经历，重构人们的心理世界只需要通过语言或者经历就可以做到。后现代思潮正在冲击传统的心理咨询，其发展出来的技术也正在被广泛使用。



什么是 心理咨询师

当看到心理咨询师在“你很难过”、“我很理解你”、“从这事让你想到什么”这样简单的语言下，就把满怀痛苦和绝

望的来访者变得健康、快乐，并得到可观的收入的时候，你是不是感到羡慕和向往呢？会不会在蠢蠢欲动的情况下，放弃原先的工作投入到这个行业中来呢？是的，这的确是一个很诱人的职业，有人说是一“本”万利，有些人则由于懒得记录和书写报告，而把它称为“无本生意”。特别是社会的快速发展使很多行业都出现吃“青春饭”的现象，比如IT、传媒、广告业等，疲于应付后来者的冲击使很多人身心疲惫，内心具有强烈的不安全感。于是，在很多人眼里，心理咨询似乎是一个时尚、高收入、越老越吃香的行业……心理咨询开始成为很多人竞相闯入的安全地带。

还有一些人，则以为心理咨询师是现代的救世主。据上海心理咨询网和华夏心理网调查显示，有50%的人加入心理咨询师队伍的原因是想帮助他人，其中不乏这样的一些朋友：他们在现实生活中感觉到自己的渺小和无助，自身的价值难以得到认同和实现，于是期望通过帮助他人来展现自我，让自己得到满足。

事实上，心理咨询仅仅是一种职业，心理咨询师也同律师、管理咨询师或者人力资源经理一样，仅仅是某一职业领域的专业工作者。从专业的角度来说，心理咨询师是指运用心理学以及相关学科的专业知识，遵循心理学原则，通过心理咨询的技术与方法，帮助求助者解除心理问题的专业人员。成为一个心理咨询师，并不会让你真的成为救世主也不会获得一劳永逸的金饭碗——一旦停止学习，你可能就跟不上工作的需要了。

很多事实告诉我们，如果我们带着许多其它的因素成为一名心理咨询师，是一件很危险的事情，结果往往事与愿违，对

咨询师和来访者都造成负面的影响。所以，如果我们带着这样、那样的目的“不小心”成为了一个心理咨询师，那么在挫败还没有打跨那份执着之前，赶快先解决自身这些问题吧。

行业的 现状与发展

在美国，心理咨询师是十大高收入职业之一，由此看来，其社会需求和社会价值是不容置疑的，但相比心理咨询在西方国家 100 多年的发展历史，中国在 2002 年由劳动保障部新设立的心理咨询师认证制度到现在才只有三年时间，一句话：中国的心理咨询行业还嫩着呢！所以，现在国内的心理咨询行业现状并不乐观，但这并不代表中国的心理咨询行业需要再经过 100 年的发展才能展现其强大的吸引力——事实上，在政府的支持下，心理咨询行业在中国目前已经飞速发展起来：

◆ 2001 年 8 月，劳动和社会保障部颁布《心理咨询师国家职业标准（试行）》，心理咨询被纳入国家规范，成为一种国内的新兴行业。

◆ 2002 年 7 月，国家劳动和社会保障部授权相关的教育发展机构，开办了首期国家职业资格心理咨询师全国统一培

训试点班，标志着国字号心理咨询师开始走入运行阶段。

◆ 2003年7月，上海的51名学员正式获得心理咨询师资格证书，成为首批经过国家职业标准认证出台后的印有国字号的咨询师。

……

种种的迹象使我们看到行业的希望，也促使更多人加入到此行业中来。然而另一方面，我们也需要了解下面的一些数据，因为它们对于初入行的你来说至关重要：

据了解，已经取得国家认证证书的人员中，真正从事心理咨询行业的不到10%；需要接受心理辅导的人群中，真正前来寻求帮助的人不到15%；真正通过从事心理咨询工作，个人收入达到当地基本收入水平的人不到10%；真正赢利的心理咨询机构不到10%。

现在全国参加过国家心理咨询培训并拿到或者即将拿到资格证书的人，少说也有20000左右。想从事心理咨询的人有了，遗憾的是，票已经握在手中了，可“验票”的人却没有，导致一场精彩的演出还只能是偷偷摸摸地进行。由于主管部门还未明确，因此究竟哪个部门来为心理咨询师从业、执业和开业把好关目前还是一件悬而未决的事情。幸运的是，国家对心理咨询行业非常重视，所以相关的配套规定也终将应运而生，以便为意欲从业者保驾护航。当然，如果在大家开业之前能从本书中得到帮助，这真是一件很快乐的事。

有专家曾经把中国与美国的情况做了一个对比：目前中国正牌的心理学工作者大概约1万人，而美国有20万人；中国受过正规系统训练的心理工作者有80%在做研究工作，只有20%做应用工作；美国20万人中90%做应用工作，其中

绝大部分是心理咨询师。美国人口是中国的1/6，也就是说，平均人口中，中国每有一个心理咨询师，美国就有130个。

心理咨询将不可避免地和其它专业咨询行业一样是经济发展中增长最迅速的专业领域。因为网络信息时代里，人们可以随处获取信息，教育已经不再是人们学习的唯一手段，人们更想通过咨询中的互动来解决个性化的问题，咨询将部分取代教育成为人们提高自己的方式。

时代的发展决定了心理咨询有着强大的市场需要：

第一，网络时代的出现，使网络虚拟世界无法避免地成为人们生活的一部分，除非网络的虚拟世界足够人们度完一生，做到与现实世界不用发生关系。否则，两个世界的穿梭就必定存在协调和适应问题，这些问题都不可避免通过心理问题表现出来。其中最主要的是安全感受到影响，当人们由于生存压力而埋身于工作，现实中各种情感关系纽带将被淡化，而对于靠群体生活来建立安全感的人类来说，势必会感到空虚与无助，各种问题就会表现出来。

第二，自从尼采告诉我们上帝已经死后，人们开始把解救自己的力量回归到人类自身。但在人们还来不及体现人类的作用时，科技却已经毫不留情地做了很多人们自身无法做到的事情，比如网络。难怪人们很难在忙碌的工作中找到安全感，因为网络世界正在主导着整个世界，也在改变人们的认知。比如，当我们把自认为很了得的东西教给他人时，网络却提供给他们更准确、更快速、更全面的信息，当你自以为经验丰富到公司非用你不可的时候，各种信息却能让公司在最快的时间找到一个比你更有经验的工作人员。所以，人们容易失去努力的方向、生活的重心、价值感，自我就更容

易迷失，心理困惑也就显得更多。

心理咨询就是解决人们的认知、情绪和行为的工作，所以如果不考虑思想观念对行业的影响，那就太外行了。目前有很多人对于一个现象无法理解：明明中国缺乏大量的心理咨询师，为什么很多心理咨询机构却经营不下去？人们都喜欢把美国与中国相比较来说明国内怎么缺乏心理咨询师，心理咨询市场怎么的大。这里面就是一个思想观念的问题。我们可以与心理咨询师极其相似的职业律师来比较：据了解，美国人口不足2亿，却拥有律师超过100万。据有关资料统计，在美国，不到270中就有一名是律师。相比之下，中国有13亿人，却只有12万左右的律师，而根据这12万多律师的工作状况，律师已经基本处于饱和状况，甚至有人认为中国的律师已经过剩了。所以在看待心理咨询行业的时候，就不能忽视思想观念对行业的影响。

传统观念是造成心理咨询业发展缓慢的又一因素，人们在心理出现倾斜和误区并引起身体不适时，通常想到的是吃药看病，很少有人会主动想到该去看看心理医生，绝大多数(71.2%)的医师评估约有20%病人罹患的疾病与其心理困扰有关。例如在皮肤科中有1/3的敏感性皮肤炎患者有心理困扰的评估需求。同时医师评估病患遇到心理困扰可以求助的对象中，有80.5%的医师认为可以求助于心理治疗师。另一方面，即使察觉是心理方面的问题，很多人也是羞于启齿，因为现在还是有很多人认为只有精神病才需要心理咨询。

另外，经济和时代的发展，当代中国人思想观念在发生巨大变化，价值观念在变化，婚姻、家庭观念在变化，生活方式也在变化。生活和工作的压力以及感情、家庭变故所引

发的心理重压越来越多。如目前我国离婚人群中心理压力过大的约占70%；社会竞争的加剧，使人们工作压力加大，无论是白领阶层还是下岗职工，都成为心理负荷过重的人群；青少年中独生子女教育成长中的问题，以及过多沉溺于网络虚拟世界等都较易引发其正常的认知、情感和心里定位产生偏差。据全国第三次精神卫生工作会透露的数据显示，有焦虑不安、恐惧、神经衰弱和抑郁情绪等问题的大学生占学生总数的16%以上。长期的心理重压得不到及时的调适，必然会导致心理失衡，甚至会发展到出现心理疾病。

另外值得一提的是，中国的儒家思想教会人们内敛：情绪内敛，能力内敛，思想认知内敛……渐渐地，人们表达自我的能力开始退化，生活中充满了压抑和控制。到了一定程度，被压抑的一面便以心理问题的形式爆发出来。心理咨询的过程成了学习表达情绪的过程。

一方面是需要，一方面是禁忌，这样的冲突势必会在某一时刻成为大众关注的焦点，而心理咨询也注定会在适当的时期成为人们生活的一部分。观念的改变是必然的结果。事实上，人们对心理咨询的看法在短短几年内发生了极大的变化，在1998年，人们总是要在心理咨询中心的门前徘徊很多次后才敢进来，甚至有人是戴着墨镜来咨询。但现在，很多人来咨询都是在亲朋好友的介绍下过来的。有一个学生，自己做好咨询后，竟然一连介绍了4个同学前来咨询，还有一位女性来访者，做完职业压力咨询后，连带她的婚姻问题和家庭教育问题也都拿到心理咨询室来解决。