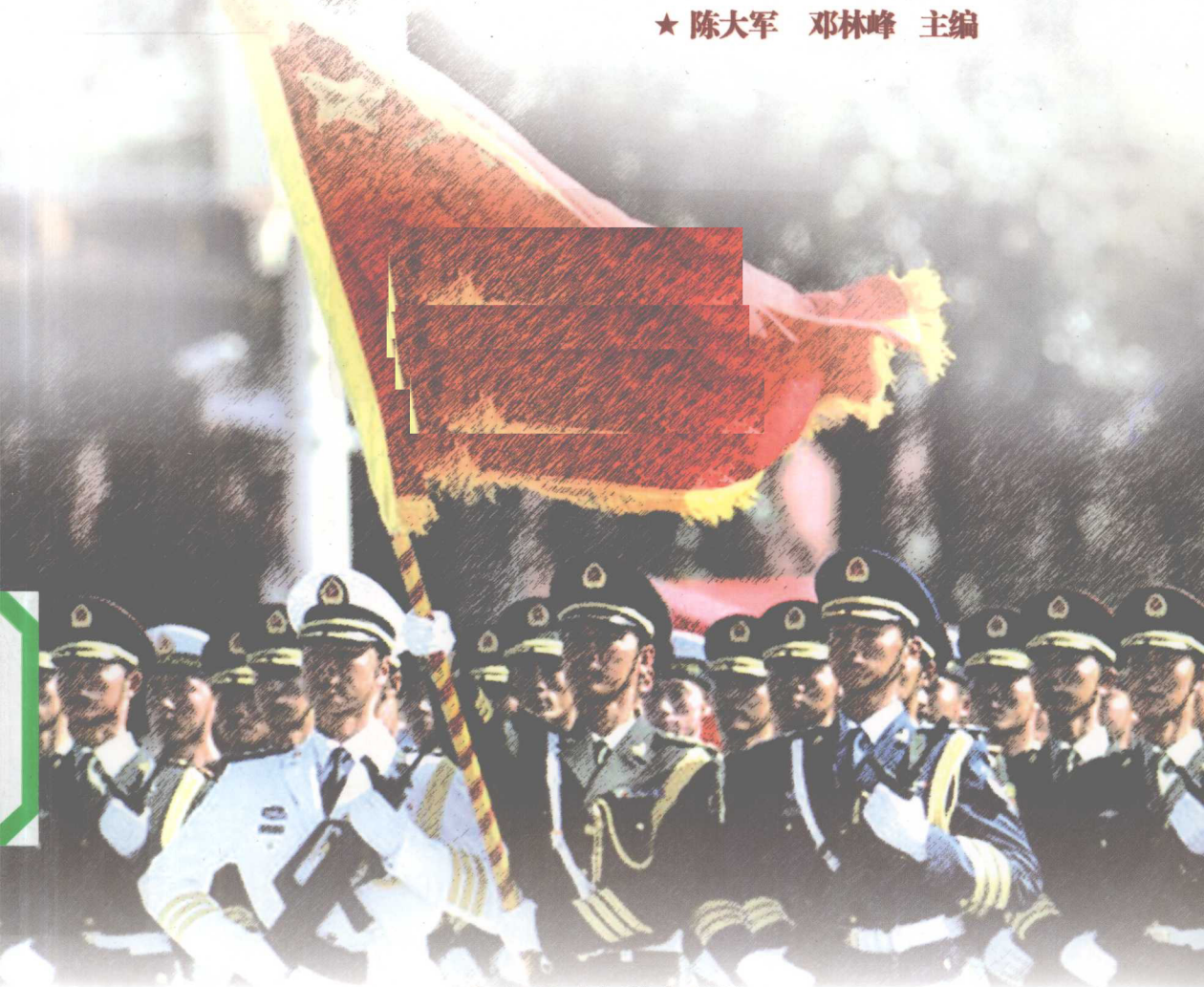


军队基层官兵 心理保健实用大全

JUNDUI JICENG GUANBING
XINLI BAOJIAN SHIYONG DAQUAN

★ 陈大军 邓林峰 主编

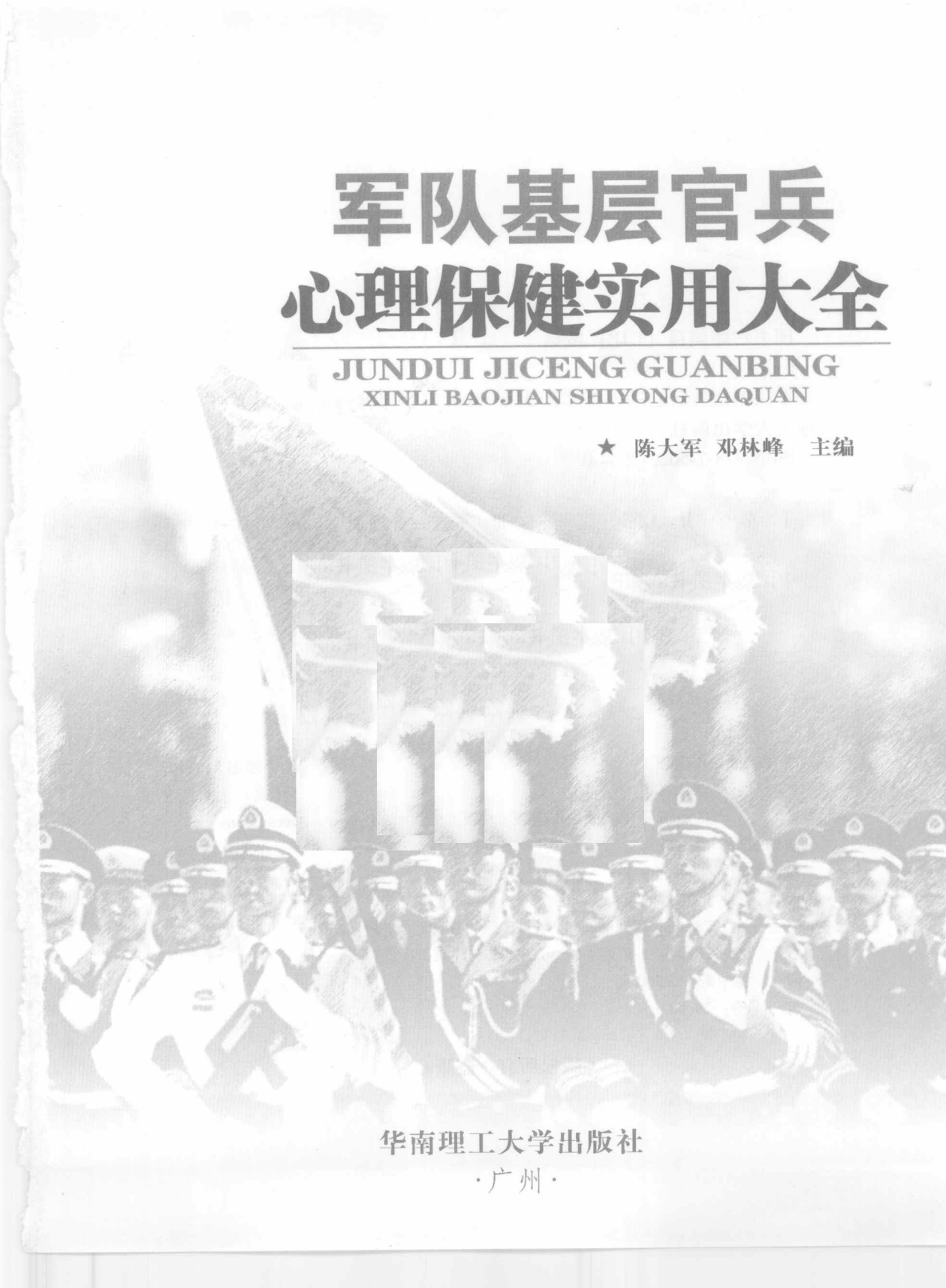


华南理工大学出版社

军队基层官兵 心理保健实用大全

JUNDUI JICENG GUANBING
XINLI BAOJIAN SHIYONG DAQUAN

★ 陈大军 邓林峰 主编



华南理工大学出版社
·广州·

图书在版编目 (CIP) 数据

军队基层官兵心理保健实用大全/陈大军, 邓林峰主编. —广州: 华南理工大学出版社, 2010. 1

ISBN 978-7-5623-2964-0

I. 军… II. ①陈… ②邓… III. 军人 - 心理卫生 IV. E0-051

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 226087 号

总发行: 华南理工大学出版社 (广州五山华南理工大学 17 号楼, 邮编 510640)

营销部电话: 020-87113487 87110964 87111048 (传真)

E-mail: scutc13@scut.edu.cn http://www.scutpress.com.cn

策划编辑: 罗月花

责任编辑: 黄冰莹

印刷者: 广东省农垦总局印刷厂

开本: 787mm×960mm 1/16 印张: 16.25 字数: 266 千

版次: 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1~5 500 册

定价: 28.00 元

版权所有 盗版必究

编委会

主 编	陈大军	邓林峰		
编 委	马国亮	王克刚	王允个	邓林峰
	叶汉深	白建萍	朱成全	刘珍春
	刘新梅	吕本强	陈大军	陈勇军
	吴桂荣	张洪钦		

前 言

重视维护官兵心理健康，培育官兵过硬心理素质，是胡主席和中央军委始终关注的一个重大问题。胡主席强调要深入研究社会、家庭环境对官兵思想、心理和行为方式带来的影响，注重人文关怀和心理疏导，把促进思想进步与保持心理健康结合起来，努力营造有利于官兵奋发向上、健康成长的良好环境。新修订的《军队基层建设纲要》把确保官兵心理健康作为保障有力的一个重要内容提出了明确要求。

在当前经济社会转型时期，随着社会价值取向和思想观念的多元化，广大基础官兵心理特征呈现多样化的新变化。一是个性发展相对不够完善。近年来，独生子女、单亲家庭官兵在基础部队所占比例已达到40%左右，他们虽然受过良好的教育，智力发展较快，但心理成熟年龄明显滞后于身体成熟年龄，形成身心发展失衡，心智能力难以控制因生理成熟而衍生的动机，以自我为中心的倾向比较突出，个性发展方面有明显的心理缺陷，容易造成孤独忧郁、性格怪癖、心灵闭锁等心理压力问题。二是心理承受力相对较弱。随着军队现代化建设发展进程不断加快，各种新技术、新装备、新业务陆续在基础部队推广，战备、训练任务繁重，工作、生活节奏比较紧张，而广大基层官兵正处于心理成熟形成期，对学习训练、成长进步、人际交往、婚恋家庭等方面的承受能力较弱，容易出现焦虑、苦闷、困惑、抑郁等心理问题。三是自我心理调适能力偏弱。当前部分“80后”、“90后”青年官兵成长环境优越，成长经历比较单一，承受的人生挫折较少，自我期望值相对较高，自尊心相对较强，当遇到困难和挫折时不能积极主动进行自我心理调适，导致长期的精神紧张和心理对抗，从而引发思想和行为的失控。

我军要履行新世纪新阶段的历史使命，不断提高应对多种安全威胁、完成多样化军事任务的能力，培养官兵良好的心理素质至关重要。从打赢信息化条件下局部战争的要求看，现代战争突发性强，战争环境恶劣，作战更加残酷，心理对抗更加激烈；从我军执行的几场非战争军事行动实践看，这些任务往往突发性强、情况紧急、不可预测因素多、环境条件艰苦复杂，都对广大基层官兵的心理特点规律实施行之有效的心理保健，努力提高官兵心理健康水平，促进基层官兵全面健康成长，对提高部队履行

使命和任务的能力，具有十分重要的意义。

为给广大基层官兵提供一本贴近部队实际、贴近精神需求、贴近实战要求的心理教育和心理调适参考书，第四二一医院组织心理学专家团队，历时三年对体系部队心理卫生状况进行广泛调研，在掌握基层官兵心理状况第一手资料的基础上，认真总结近年来为体系部队官兵开展心理咨询、心理测试、心理治疗的宝贵经验，编写了《军队基层官兵心理保健实用大全》一书。本书有三个特点：一是针对性强。本书坚持“基础理论模块与实践应用模块”相结合，主要通过案例分析的形式，围绕工作、训练、学习、情感、人际交往、恋爱婚姻等基层官兵常见问题进行心理学剖析，逐一提出自我调节、自我疏导、自我控制、自我矫治、自我教育、自我完善的具体对策和方法，对基层官兵正确化解心理矛盾、摆脱心理困境、排除心理障碍具有很强的现实指导性和操作性。二是科普性强。本书不是系统专论原理的“普通心理学”教材，不是脱离原理纯粹介绍“应用心理学”知识的普及型读物，而是一本将心理学原理与应用紧密结合，通过简洁、朴实的文字深入浅出地介绍心理学基本原理、原则和方法的普及型读本。三是趣味性强。本书针对基层官兵特点，坚持知识性与趣味性相结合，通过实例分析的形式，广泛运用开导式、启发式、问答式的方法，科学设置相关内容，可读性和趣味性强，读起来引人入胜。总的来看，全书结构清晰、内容简明、语言简练、浅显易懂，科学性、指导性、应用性都很强，适合基层部队心理教育辅导，适合基层心理骨干学习借鉴，适合广大基层官兵心理知识普及和自我心理保健，是官兵心理健康的良师益友。

著名心理学家威廉·詹姆斯曾说：“播下一个行为，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”让收获失去色彩的不是伤痛，而是内心世界的困惑；让脸上失去笑容的不是磨难，而是禁闭心灵的缄默。衷心希望广大基层官兵认真学习掌握心理学知识，主动敞开心扉，仔细聆听内心的声音，积极开展自我心理保健，不断吸取灵感与力量，让青春在身心健康中热情绽放，让人生在为部队建设发展作贡献中增光添彩。

编者

2009年12月

第一章 绪论	(1)
第一节 心理咨询与治疗的含义及发展历史	(1)
一、什么是心理咨询与治疗	(1)
二、心理咨询与治疗的发展历史	(3)
第二节 当代心理咨询与治疗的现状	(9)
一、心理咨询与治疗的现状	(9)
二、心理咨询与治疗的未来发展道路	(12)
第三节 心理咨询与治疗在军队中的重要性、必要性	(17)
一、心理治疗与军队政治思想工作的异同	(17)
二、心理咨询与治疗在当代军队中的必要性	(23)
三、心理咨询与治疗在军队中的重要性	(24)
第二章 精神疾病与心理问题的区别要点及防治	(27)
第一节 精神疾病及心理问题的分类	(27)
一、精神疾病的诊断及分类	(27)
二、心理问题的分类	(28)
第二节 精神疾病常见症状的鉴别	(31)
一、病史采集	(31)
二、精神检查	(32)
三、症状表现	(34)
第三节 精神分裂症	(37)
一、病因及发病机制	(38)
二、临床表现	(39)
三、治疗及预防	(42)
四、预防	(43)
第四节 其他精神障碍	(43)
一、偏执性精神障碍	(43)
二、情感性精神障碍	(48)
第五节 神经症	(53)
一、神经衰弱	(53)
二、癔症	(55)

三、焦虑性神经症	(58)
四、强迫性神经症	(61)
五、抑郁性神经症	(63)
六、恐怖性神经症	(65)
第三章 军人常见心理障碍	(68)
第一节 军人的心理健康概述	(68)
一、军人的心理健康特征	(68)
二、展望	(70)
三、军人心理健康的标准	(70)
第二节 青壮年时期的心理特点	(72)
一、孤独感与强烈交往需要的矛盾	(72)
二、独立性与依赖性的矛盾	(72)
三、求知欲强而识别能力低的矛盾	(72)
四、情绪与理智的矛盾	(73)
五、幻想与现实的矛盾	(73)
六、强烈的性意识与心智未成熟的矛盾	(73)
第三节 军人常见心理问题及其调适	(75)
一、军人常见的心理问题	(75)
二、军人常见心理问题的成因分析	(87)
三、军人心理问题的自我调适方法	(90)
第四章 军人心理健康诊断及评估	(94)
第一节 访谈法	(94)
第二节 观察法	(95)
第三节 问卷法	(96)
一、心理测验的定义	(97)
二、心理测验的性质	(99)
三、心理测验的分类	(101)
四、正确对待和使用测验	(103)
五、分数的解释与交流	(105)
第四节 临床常用的心理测验	(107)

一、智力测验	(107)
二、人格测验	(110)
三、心理临床评定量表	(116)
四、应激及相关问题评定	(122)
第五章 军人心理咨询的常用理论	(128)
第一节 精神分析理论	(128)
一、心理解剖学理论	(128)
二、人格结构理论	(129)
三、心理活动本能驱动理论	(129)
四、性心理发展的理论	(130)
五、心理自我防御机制	(131)
第二节 行为主义理论	(135)
一、行为治疗的理论基础及常用技术	(135)
二、行为心理学的发展及其局限性	(138)
第三节 人本主义理论	(142)
一、马斯洛的自我实现论	(142)
二、罗杰斯的自我理论	(143)
第四节 认知疗法	(144)
一、认知心理学	(144)
二、认知疗法 (cognitive therapy)	(148)
第六章 军人心理咨询常用方法	(152)
第一节 合理情绪疗法	(152)
第二节 认知领悟疗法	(156)
第三节 精神分析疗法	(158)
第四节 行为治疗	(161)
一、行为治疗的基本原则	(166)
二、行为治疗的一般要点	(167)
第五节 人本主义疗法	(167)
一、心理障碍成因的解释	(167)
二、人本主义治疗的实质	(168)

三、人本主义疗法的技术	(168)
第六节 活动疗法	(168)
一、运动疗法	(169)
二、音乐疗法	(169)
三、阅读疗法	(171)
四、工作疗法	(171)
第七节 支持疗法	(171)
一、支持疗法的适合症	(172)
二、支持疗法的治疗原则	(173)
第七章 军人心理咨询中常见问题的处理	(175)
第一节 咨询中的阻抗现象的处理	(175)
一、阻抗的基本表现方式	(176)
二、阻抗产生的原因	(178)
三、解除阻抗的有效方法	(180)
第二节 咨询中移情现象的处理	(181)
第三节 咨询中依赖现象的处理	(184)
第八章 军队典型心理问题及治疗 50 案例	(186)
参考文献	(248)

第一章 绪 论

第一节 心理咨询与治疗的含义及发展历史

一、什么是心理咨询与治疗

心理咨询是专业人员运用心理科学及相关学科的知识，对来访者的心理问题提供专业帮助，促进来访者心理健康和个性充分发展的过程。

我们可以从以下四个方面来理解心理咨询：

(1) 心理咨询是来访者的自愿行为。心理咨询只有在来访者自愿的情况下才有助于问题的解决。

(2) 心理咨询不是一般的助人行为，而是一种专业性很强的工作。心理咨询是应用心理学的知识、理论和方法从心理上对来访者进行帮助。心理咨询有其特定的目的任务和解决问题的方法，是一种专业行为，因此从事心理咨询工作的人员必须具备心理咨询的专业知识。

(3) 心理咨询强调良好的人际关系氛围。良好的人际关系氛围是心理咨询的必要条件，只有在良好的人际关系氛围中，来访者才肯坦率地谈论自己的问题，才能真诚地商讨和解决问题。心理咨询与一般的教育不同，咨询师不会以教育者自居，更不会板起面孔对来访者进行“教育”，因此，来访者不必有任何畏惧和顾虑。

(4) 心理咨询是一种特殊的学习和成长过程。心理咨询是一种助人成长的活动，特别是处于成长过程中的青年学生，通过心理咨询能使自己在个性发展、身心健康等方面领悟许多新的道理，在解决心理问题的过程中成长、成熟。心理咨询是帮助来访者自强不息的过程，通过心理咨询使来访者学会正确对待自己和对待他人，正确认识社会和理解人生。这些问题的解决，有助于缓解心理压力和调整情绪。这些都是人格上的学习和成

长过程。

心理治疗（Psychotherapy）又称精神治疗，是指应用心理学的理论与方法治疗病人心理疾病的过程。心理治疗与精神刺激是相对立的。精神刺激是用语言、表情、动作给人造成精神上的打击、精神上的创伤和不良的情绪反应；心理治疗则相反，是用语言、表情、动作、姿势、态度和行为向对方施加心理上的影响，解决心理上的矛盾，达到治疗疾病、恢复健康的目的。因此，从广义上讲，心理治疗就是通过各种方法，运用语言和非语言的交流方式，影响对方的心理状态（影响或改变患者的感受、认识、情感、态度和行为，减轻或消除使患者痛苦的各种情绪、行为以及躯体症状），通过解释、说明、支持、同情、相互之间的理解来改变对方的认知、信念、情感、态度、行为等。达到排忧解难、降低心理痛苦的目的。从这个意义上说，人类所具有的一切亲密关系都能起到“心理治疗作用”。理解、同情、支持等心理反应就是生活中最值得提倡的心理“医师”。由此可见，广义的心理治疗泛指一切影响人的心理状态、改变理解行为的方式和方法。父母与子女之间、夫妻之间、同学同事之间、邻里之间、亲朋好友间的解释、说明、指导等形式的交往与沟通，都具有一定的心理影响和心理治疗作用。而狭义的心理治疗，则是在确立了良好的心理治疗关系的基础上，由经过专门训练的施治者运用心理治疗的有关理论和技术，对求治者进行帮助，以消除或缓解求治者的心理问题或人格障碍，以促进人格向健康、协调方向发展的过程。

心理治疗的方法是多种多样的，但目的都在于解决患者所面对的心理困难与心理障碍，减少焦虑、忧郁、恐慌等精神症状，改善病人的非适应性行为，包括对人、对事的看法，从而促进其人格成熟，使被施治者能以较适当的方式来处理问题，以适应生活。因为心理治疗的过程主要是依靠心理学的方法来进行的，是与主要针对生活治疗的药物治疗或其他物理疗法不同的治疗方法，所以称之为心理治疗。

英国心理学家艾森（H. J. Eysenck）归纳了心理治疗的几个主要特征，这就是：

- （1）心理治疗是一种两人或多人之间的持续的人际关系。
- （2）参与心理治疗的其中一方是有特殊经验或接受过特殊专业训

练的。

(3) 心理治疗的其中一个或多个参与者是因为对他们的情绪或人际适应、感觉不满意而加入这种关系的。

(4) 在心理治疗过程中应用的主要方法实际上是心理学的原理,即包括沟通、暗示以及说明等机制。

(5) 心理治疗的程序是根据某些正式的关于一般心理障碍的理论和求治者特殊的心理障碍而建立起来的。

(6) 心理治疗过程的目的就是改善求治者的心理困难,而后者是因为自己存在心理困难才来寻求施治者帮助的。

二、心理咨询与治疗的发展历史

(一) 国外心理咨询的发展

心理咨询的历史可以追溯到古希腊时期。那时人们有了问题常常从古希腊哲人以及巫师、神父那里寻找劝告或帮助。后来,人类有了一种叫作思想家的人,开始为人们指点迷津,比如,古希腊时代的大哲学家苏格拉底,以他睿智幽默的话、问法,帮助人们认识生活和自我。中国古代也有类似的情况,例如,我国先秦道家的代表之一庄子,以他充满智慧的语言,为人们解除心病,史称“庄子之言犹药也,可以医人之病”。伴随20世纪初职业指导、心理测量的兴起,心理咨询才作为一门新兴学科出现,迄今已有近百年的历史。现代的咨询服务最早由美国波士顿的帕森斯于20世纪初开展起来。那时美国工业化进程加快,需要各种专业技术劳动者,人们大量流入城市,各种职业的中等专业学校入学人数剧增。如何培养这些人成为合格的人才,如何指导他们选择最专业的专业和职业,这是当时的一个大问题,是青年们急需指导和帮助。心理学家帕森斯和他的同事们于1908年创立了一家具有公共服务和培训性质的“就业辅导局”,他们于次年又出版《职业选择》一书,对人们解决在择业方面经常遇到的问题提供了若干有价值的建议。关于职业选择的指导,帕森斯认为,必须与青年的兴趣、能力、个性特点和客观要求相结合。只有正确认识自身的素质、专长和潜在资质,同时对个人的局限和自身条件有客观的评估,才能实现人与职业的合理匹配,选择恰当的职业。《职业选择》一书为心

理咨询的诞生奠定了一块基石。此书在心理咨询方面的价值在于提出了帮助个人择业的方法学。

心理咨询在开展以后，接下来发展的飞快，其关键就不再是某个学者，而是从事这项工作的群体。另外，现实的需要也是促使其发展的关键所在。从后来的发展看，方法学的发展是推动学科发展的主要因素。在20世纪30年代早期，出现了大规模的职业指导浪潮，如美国明尼苏达大学成立了以心理学知识为基础的职业咨询机构。从1930年开始，以整个人格为对象的咨询发展起来了，包括职业、学校生活、社会、情感、人格、经济、家庭、身体、健康等方面的问题，很多学校成立了专门的心理咨询机构。期间，由威廉森所创立的第一个心理咨询理论的诞生影响较大，即“以咨询者为中心”的咨询模式，这一模式在随后一段时间里的心理咨询实践中一直占据主导地位。

心理学家卡特尔关于个体差异和心理测验的研究，对心理咨询的发展起了推波助澜的作用。第二次世界大战期间，心理咨询队伍迅速发展起来。因为与战争有关的大量心理学问题摆在面前。当时心理咨询的对象主要是军人，特别是退役军人和因战争而受到心理创伤的人。第二次世界大战以后，心理咨询得到了广泛的应用和发展。其具体方法不仅起源于心理学的许多分支学科，而且从教育学、社会学、人类学、医学、语言学等领域中也吸收了很多有用的东西。因此，心理咨询很快成了一种独立的职业。

20世纪40年代以后，心理咨询这门学科发展更快，这与人们对心理咨询关心程度的提高有直接关系。这一时期，由于经济、文化水平急剧提高，特别是社会生活的变革，给人们带来许多心理适应上的问题，尤其是在情绪和人际关系方面，不少人开始领会并感受到对精神压抑、心理不安和焦虑进行精神治疗的重要性及对自身行为给予理解的意义，人们开始渴望在适应社会、情绪调整、处理人际关系时得到心理咨询工作者的帮助。1942年，罗杰斯编著的《咨询与心理治疗》一书是这一时期的代表性著作，这在心理咨询发展史上是一件大事。在此书中，罗杰斯对威廉森的“以咨询者为中心”的咨询模式表示质疑，提出了“以来访者为中心”的咨询模式。他强调，应在“咨询者与来访者之间建立良好的关系，为来

访者主动、自由地倾吐内心的秘密创造适宜的气氛”。他认为：“来访者个人具有成长、健康与适应的内在动机，应充分发挥来访者的主观能动性，并避免指导式咨询的影响。”

20世纪50年代是心理咨询发展历史上较为辉煌的时期，大量新的咨询理论和方法纷纷涌现且逐步成熟，如行为主义咨询理论、认知理论、人本主义咨询理论等。美国心理学会设立了心理咨询指导分会，并于1953年改名为咨询心理学分会。同年，美国心理学会咨询心理学分会规定了正式的心理咨询专家培养标准，同时，还向美国心理专业职业考试委员会派出常任代表，积极地参与心理咨询指导员特别执照的颁发工作。1954年，由20余名心理学家发起创办了《咨询心理学杂志》，该刊物成为心理咨询的专业杂志。1955年，美国心理学会开始正式颁发“心理咨询专家执照”；1956年，美国咨询心理学分会的“定义委员会”发表了题为“作为一个专业分支的咨询心理学”的报告书。报告书指出：“咨询心理学可以从三个方面作出贡献，并且这三者不可偏废。第一，通过促使人的关心趋向于动机、情绪的调节，从而促进个体内在精神世界的发展；第二，通过发展人的必要的的能力、动机，给予援助并达到个体与环境的调和。第三，正确地利用个体差异，充分考虑所有成员的发展，提高社会对心理咨询的理解。”心理咨询工作除在美国得到迅速发展外，20世纪40年代后在欧洲大陆也出现了新的面貌。

（二）心理咨询在我国的发展

在我国，心理咨询是20世纪80年代从西方引进的一门心理学应用学科与服务工作，经过20多年的发展，心理咨询在中国已成为一门热点学科，并逐渐被人们所接受。汉语中“咨询”一词最早见于中国的《书·舜典》中，该书对“咨”和“询”分别有所描述：“咨十有二牧。”这里的“咨”代表商量的意思；“询于四岳”这里的“询”代表询问的意思。“咨询”一词的英文为“counseling”源自于拉丁语“consuhatio”，其涵义为商讨、协商。目前，中国心理学界对“counseling”一词有不同的译法，如译为“咨询”、“咨商”和“辅导”等。但无论何种解释，“心理咨询”作为一门帮助人的学科和为人服务的工作，已被广泛地应用在心理、教育、医学、法律等方面以及社会工作中。

在 20 世纪初，我国已有一批心理学学者开始从事与心理咨询相关的心理测验的编制、修订和测查工作，但这些工作并没有发展成为现代意义的心理咨询活动。新中国成立后，自 20 世纪 50 年代末开始，我国心理咨询工作便以综合快速治疗神经症和身心疾病为主题创造了一个良好的开端，但是后来的发展历史十分曲折，由于“文化大革命”的影响，心理学被斥为伪科学，心理咨询更是处于被搁置、被批判甚至被封杀的境地，当时思想政治工作代替了一切。到了 20 世纪 70 年代，这一学科几乎销声匿迹。然而，社会需求是无法阻挡的，从 20 世纪 80 年代初开始，心理咨询与心理治疗又一次被社会各界关注和重视起来，并且以前所未有的速度迅猛发展。有关心理咨询与心理治疗的文章相继在我国的学术刊物上发表，也陆续翻译和出版了一些心理咨询和心理治疗的书籍。国内一些地区开始举办不同规模的心理咨询与心理治疗的讲习班，讲学内容多为心理咨询与心理治疗的基础理论和基本技巧。在这一时期，最早设立心理咨询机构的是精神病院和综合性医院的精神科，心理咨询与心理治疗的实践也首先在这些精神病院和综合医院精神科开展。1985 年 3 月，成立了中国心理卫生协会。至 1987 年，我国的心理咨询与心理治疗工作有了长足的进步。它表现在：大的综合医院多数都设立了心理咨询门诊；大专院校大多开展了这项工作；我国心理卫生协会创办了《中国心理卫生杂志》；国外心理咨询与心理治疗名著被陆续翻译出版；我国专家自己著述的心理咨询与心理治疗著作也相继问世。其中比较引人注目的是钟友彬所著的《中国心理分析——认识领悟心理疗法》、鲁龙光所著的《疏导心理疗法》和许又新所著的《神经症》等。这几本书都是作者多年来在参与心理咨询与治疗的实践基础上探索与中国国情相结合的心理咨询与治疗方法的产物。

1990 年 11 月，在北京成立了中国心理卫生协会的一个分支——心理咨询与心理治疗委员会，1991 年初，中国心理卫生协会又一分支——大学生心理咨询专业委员会成立。这两个专业委员会成立后，十分重视心理咨询工作的学术研讨，分别举办了多期全国性的心理咨询与心理治疗的学术交流会。1992 年 3 月，我国心理学会制定了《心理测验工作者的道德准则》。1993 年，中国心理学会和中国心理卫生协会颁布了《卫生系统心

心理咨询与心理治疗工作者条例》，同年，中国心理学会制定了《心理测验管理条例和心理测验工作者的道德准则》。中国心理卫生协会创办了《中国临床心理学杂志》和《健康心理学杂志》。1999年，中国心理学会和中国心理卫生协会又联合下发了《有关心理治疗与心理咨询工作者注册资格的规定》的专门文件，对什么样的人可以从事心理咨询和心理治疗工作做了更为详细的规定，提出了更高的要求。

时至今日，心理咨询已经达到了职业化的阶段，国家劳动和社会保障部于2001年8月颁发了《心理咨询师的国家职业标准》，规定了心理咨询师培训、资格考核条件等内容，把系统地培训心理咨询人员、进行心理咨询人员的资格认定作为提高心理咨询工作的规范化、权威性和有效性的前提条件，并将心理咨询师正式列入《中国职业大典》。同时，由我国著名心理学和咨询心理学专家李心天、郭念锋等编写的《心理咨询师》系列培训教材也已在使用。心理咨询工作所涉及的领域几乎涵盖了所有职业群体和与心理咨询工作有关的各学科领域。全国许多大型综合医院普遍开设了心理咨询和心理治疗的科室。在三级甲等医院评定的条件中，其中一条为是否设置了临床心理科。国内已出现了一些心理咨询专科医院，全国所建的心理咨询点有1000余处。全国大中学校均已相继成立了心理咨询中心或心理咨询室，有60余所大学设立了心理学系，心理咨询已成为中、高等教育的组成部分，发挥着特有的作用。许多小学亦开展了心理咨询活动。大众传播媒介开办了形式多样的心理咨询专栏、心理咨询热线，深受广大人民群众欢迎。人们有心理问题求助心理咨询已逐渐成为共识。心理咨询人员经过专业培训和严格考核获得国家资格证书，其队伍在不断扩大。2005年，中国第一个心理咨询师专业组织——天津市心理卫生协会心理咨询师专业委员会成立。另外，我们还欣喜地看到，国家有关部门制定的小康社会十大标准中，把每千人中有一名心理咨询师作为一项重要指标；“十一·五”规划纲要提出“六个立足”，其中一条就是“以人为本”，这表明国家从偏重GDP的增长到更加注重人的全面发展，以增强国民的“幸福感、心理卫生指数”。

心理咨询业在我国迅猛发展，形势虽然令人欣慰，却也不容盲目乐观，因为从整体上看，心理咨询业在我国尚属初创。目前，我国心理咨询