



华夏心理丛书

如何成为心理咨询师

HOW TO BECOME A COUNSELLOR

第一本适合中国国情的心理咨询师成长手册

葛喜平 · 主编



中南出版传媒集团
湖南人民出版社

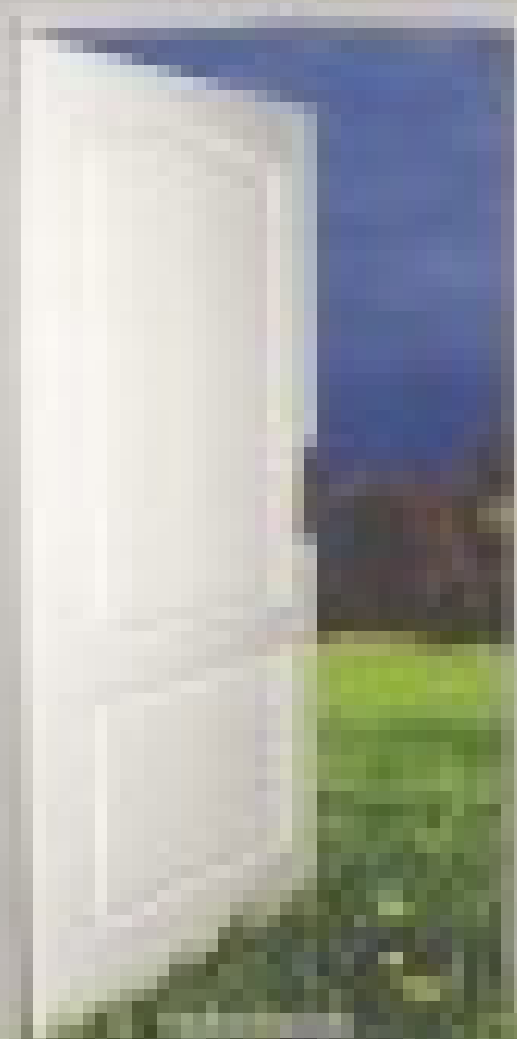
心理咨询师(第2版)

如何成为心理咨询师

HOW TO BECOME A COUNSELLOR

第一本为心理咨询师量身定做的入门书

张德胜 著





华夏心理丛书

如何成为心理咨询师

HOW TO BECOME A COUNSELLOR

第一本适合中国国情的心理咨询师成长手册

葛喜平 · 主编

中南出版传媒集团
湖南人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

如何成为心理咨询师 / 葛喜平主编. -- 长沙 : 湖南人民出版社, 2010. 12

ISBN 978-7-5438-7093-2

I. ①如… II. ①葛… III. ①心理卫生—咨询服务
IV. ①R395.6

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第239346号

出 版：中南出版传媒集团·湖南人民出版社
(地址：长沙市营盘东路3号 410005)

经 销 者：全国新华书店

印 刷 者：北京温林源印刷有限公司

开 本：700×1000 1/16

字 数：264000

印 张：17.75

出版时间：2011年8月第1版

印 次：2011年8月第1次印刷

出 版 人：谢清风

责任编辑：胡如虹

特约编辑：刘洁丽 吴 庆

美术编辑：靳 莹

封面设计：王 丽

ISBN 978-7-5438-7093-2

定 价：39.00元

发 行：中南出版传媒集团·北京涌思图书有限责任公司
(地址：北京市朝阳区安定路39号长新大厦1001室 100029)

联系电话：010-64426679

邮购热线：010-64421810

传 真：010-64427328

公司网址：www.yongsibook.net

投稿邮箱：tougao_qc@yongsibook.net

心理咨询师实务技能课程 5 天免费体验网址:

<http://zhuanli.psychcn.com/tiyan/>

(课程有效期 2011 年 8 月 15 日~2012 年 8 月 15 日)

岳晓东	心理咨询师基本功系列	6 门课(合计 82 课时)
樊富珉	团体辅导系列	5 门课(合计 59 课时)
杨凤池	个人成长系列	8 门课(合计 94 课时)
吴熙琄	叙事治疗系列	6 门课(合计 82 课时)
曲伟杰	焦点解决短期心理咨询系列	2 门课(合计 23 课时)
	森田疗法系列	5 门课(合计 66 课时)
华夏专家团队	认知治疗系列	3 门课(合计 36 课时)

如何成为心理咨询师

华夏心理丛书编委会

主 编：葛喜平

副主编：琚晓燕

编 委：曹 雪 李 娜 冯 玉

孙菲菲 王晓菁 魏 霞

蔺雯雯

主 审：赵雁平

推荐序

岳晓东

“现在压力太大了，我都快崩溃了！”“现在的孩子我怎么就无法了解和沟通了呢？”“某某真讨厌，跟他（她）合作起来太困难了，总是很难达成一致，效率好低，您能给我支个招吗？”这是我在生活中与他人交流时常常听到的话。

是啊，随着国人生活水平的逐渐提高，大家也越来越关注自己的心理健康与人格完善。这都是心理咨询帮助人们提高的方面。但是当前，在眼下，国人大多是找个人发发牢骚，却很少寻求专业的心理帮助。可喜的是，国人越来越对心理健康、心理咨询感兴趣，大批的人想要朝这个方向发展，成为一名心理咨询师。

这些人中有的人是从关注自身或身边人的行为、心理开始，希望能真正帮助到他人，也有的人是对关于自身的问题感兴趣，希望能不断地自我完善。他们迫切想了解，这个职业具体是什么样子的？需要具备哪些条件？如何去学习与训练，才能成为一名合格的心理咨询师？当前，我国心理咨询师资格认证虽然已经比较系统，但对取得证书后的学习、训练、从业等诸方面，却鲜有整理成形的详细说明。这使得许多想要成为心理咨询师的人感觉无门可入，无从下手。

华夏心理在 2001 年国家心理咨询师职业标准出台后，一直在从事心理咨询师的培训与实施工作，通过与一批又一批的心理学爱好者、心理咨询师的直接接触，在十年间积累了大量心理咨询师培训与成长的经验。本书就是这些经验的浓缩，它解答了有意成为心理咨询师之人所想要了解的诸多问题，如怎样透视心理咨询师的职业现状，怎样取得培训证书，怎样接受系统培训，怎样进行职业规划，怎样实施心理咨询工作问题等。它堪称是心理咨询师与心理学爱好者自我成长的工具书。

此外，许多正在从事心理咨询工作的咨询师，也感叹于目前兴起的诸多疗法、技术与相关的培训，名目繁多，不知道要从何学起，也不知道在工作中遇到瓶颈时该如何继续。本书也详细介绍了在取得证书过程中，心理咨询师要学些什么、如何学习，以及如何开始咨询、如何增进咨询技术，在这一职业中取得越来越多的成长与进步。因此，本书也是这一人群非常好的参考书。

更重要的是，心理咨询师要做最好的自己，首先要对来访者表露出充分的尊重、关切、信任的态度，而本书对此进行了专门的、独到的阐述，这是此类书中非常少见的。诚如罗杰斯所言，心理咨询师的态度比技术更重要。在踏入心理咨询行业前或者从事心理咨询的时候，去了解这些态度，当你学习咨询、进行咨询时，可以少走许多弯路！

总之，我向大家推荐此书，希望它会为你的工作与自我成长带来启示与指导。

是为序。

2010 年秋于香港

前 言

当你拿起这本书的时候，是在书店、图书馆，还是在朋友的书架上？不管是在哪里，若是对这本书感兴趣，是否你在平时就曾经对“心理调节”、“心理咨询”有过关注，并渴望了解，甚至是想要加入心理咨询行业？

华夏心理从事心理咨询师培训的相关工作，已达十年。古语有云：十年磨一剑。在这十年里，我们与诸多心理咨询专家、心理咨询师及心理学爱好者一起工作，探索在中国心理咨询行业现状下，如何把一名心理学爱好者培养成一名胜任的心理咨询师。在总结这十年经验的时候，“涌思图书”邀请我们一起合作这本《如何成为心理咨询师》，为想要成为心理咨询师和刚刚成为心理咨询师的朋友们分享我们的培训、培养经验，以帮助他们在成长的路上走得更快、更专业。

华夏心理一直在探索一条适合中国心理咨询行业现状的心理咨询师成长和发展之路。通过与学员零距离的接触、交流，及对美国、英国等西方国家心理咨询师培养体系的研究，参考台湾、香港、大陆不同地区高校心理咨询专业的培养方案，最终形成了华夏心理咨询师培养体系。我们认为心理咨询师的专业成长分为四个阶段，即理论积累期、实务训练期、疗法进阶期和风格整合期。在理论积累期，心理咨询师刚刚踏入心理学这扇神圣的大门，有强烈的兴趣和积极的成长趋向，在专业上还

是一片空白或仅仅有一些心理学的感性经验。他们需要系统学习心理学的基础知识和心理咨询的基本技能。之后就进入实务训练期，心理咨询师在这一阶段，已完成了大部分基础知识和基本技能的学习，有强烈的把所学知识付诸实践的愿望。但由于缺乏实务操练，需要开始练习自己的咨询基本技能，知道如何开展咨询、在咨询中如何倾听、如何与来访者进行沟通，并在见习实习中提升这些技能，把它真正运用于咨询工作中。接下来，就进入了疗法进阶期，心理咨询师在掌握咨询基本技能的前提下，需要精深地掌握一到两种心理咨询理论与技能，只有这样，才能够更有系统、更深入地陪伴来访者，真正进行治疗性的工作。经过上面的三个阶段磨炼后，心理咨询师会进入风格整合期，形成自己的咨询风格。他们开始在各个流派之间寻找切合点进行整合，突破具体咨询框架的限制，根据来访者的需要和问题，结合自己的风格，创造出独特的咨询过程，并开始学习一些督导技巧，指导其他的心理咨询师。在上述每一个阶段，心理咨询师都需要进行特定的学习、训练与实践。我们在这一培养体系的指导下所设计的学习和训练课程，得到了学员的高度认可与肯定。在本书里，我们将这些经验整理出来呈现给大家。

本书第一章为读者介绍了心理咨询行业的现状与前景，以及要成为一名心理咨询工作者所需要具备的条件和准备，以帮助还没有进入心理咨询行业的人作出选择，是否要走这条道路。从第二章到第四章，分别介绍了在理论积累期、实务训练期、疗法进阶期应该达到的目标及进行学习与训练的途径。通过这几章的阅读，你就可以看到一张心理咨询师入门和专业成长的指示图，知道哪一步该做什么，从而知道自己现在处于哪一步，接下来要做些什么。本书没有具体讲风格整合期，因为在这一时期已经不是以学习和训练为主了。经过前三个阶段后，你可以根据自己的实际情况进入并完成这一阶段。第五章介绍了心理咨询师个人成长的途径与方法，第六章介绍了心理咨询师的职业探索与规划，第七章解答了心理咨询师在从业过程中会遇到的一些问题。最后三章的阅读可以帮助你心理咨询师的专业成长、职业发展中避免弯路，走得更远！

本书是华夏心理丛书的第一本书，主要编写人员有葛喜平、琚晓燕、冯玉、曹雪、孙菲菲和王晓菁，李娜、蔺雯雯和魏霞也参与了本书的规划。在这里还要感谢编辑吴庆，没有他的热心联系与沟通，就不会有本书的出版，他还对本书的内容提供了许多建设性、专业性的意见和建议。感谢岳晓东博士，为本书写了热情、诚恳的推荐序。感谢华夏心理所有员工，他们的工作都直接或间接地为本书的完成作出了贡献。最后感谢所有华夏的新老学员，没有你们，就不会有华夏心理的现在，我们的动力来自你们，有你们的陪伴，我们一定能走出一条适合中国国情的心理咨询师成长之路。

赵雁平

2010年12月

目 录

推荐序

前言

001 | 第一章 中国心理咨询行业的发展

第一节 走近心理咨询 / 002

- 一、初识心理咨询 / 002
- 二、心理咨询的意义和目的 / 006
- 三、心理咨询的分类 / 010
- 四、一般咨询阶段的划分 / 013

第二节 国内外心理咨询发展现状 / 016

- 一、西方心理咨询发展状况 / 016
- 二、中美心理咨询与治疗资源对比 / 018
- 三、国内心理咨询发展状况 / 021

第三节 心理咨询师职业前景 / 028

031 | 第二章 获得职业资格——理论积累期

第一节 心理咨询师的能力结构 / 033

第二节 心理咨询师应具备的基本技术 / 039

- 一、心理咨询的目标 / 039
- 二、咨询关系的建立与保持 / 041
- 三、咨询中的基本会谈技术 / 043
- 四、心理诊断技术 / 044
- 五、心理问题的评估技术 / 045
- 六、心理咨询的基本理论流派和方法 / 048
- 七、效果的评估与咨询结束 / 049

第三节 心理咨询师应具备的理论知识 / 050

一、普通心理学知识 / 050

二、社会心理学知识 / 055

三、发展心理学知识 / 059

四、变态心理学知识 / 066

第四节 如何获得职业资格 / 073

一、国外心理咨询师的认证体系与证书获得 / 073

二、我国心理咨询师的认证体系与证书获得 / 074

077 | 第三章 掌握基本功——实务训练期

第一节 如何看待来访者 / 080

一、心理咨询师对来访者的看法 / 080

二、心理咨询师对“心理咨询”的看法 / 085

三、心理咨询师应有的态度 / 088

四、如何培养正确的理念 / 089

第二节 咨询基本技能训练 / 091

一、基本技能有哪些 / 091

二、如何训练基本技能 / 096

第三节 见习和实习 / 099

一、什么是见习和实习 / 099

二、如何选定实习机构 / 100

第四节 咨询实践的积累 / 103

一、心理咨询的设置 / 103

二、咨询记录和咨询手记 / 109

三、咨询反馈 / 112

117 | 第四章 技术整合——疗法进阶期

第一节 心理咨询流派面面观 / 119

引子：流派大比拼 / 119

一、精神分析疗法 / 120

二、认知疗法 / 128

三、人本主义疗法 / 137

四、其他心理咨询流派 / 142

第二节 如何选择适合自己的流派 / 150

一、是否存在“最适合”的流派? / 150

二、选择适合自己的培训 / 153

第三节 接受督导 / 158

一、什么是督导 / 158

二、寻找督导的途径——专业督导和同侪督导 / 160

三、督导收费等其他问题 / 161

165 | 第五章 心理咨询师的个人成长

第一节 有关个人成长 / 167

一、心理咨询师个人成长的含义 / 167

二、咨询师为何强调个人成长 / 168

三、个人成长的方式 / 172

第二节 认识自我 / 176

一、了解自己的过去 / 176

二、澄清自己的人生观、价值观 / 180

三、了解自己对人生重大问题的看法 / 183

四、解决未完成事件 / 184

五、形成清晰的自我认识 / 185

第三节 活在当下 / 190

一、什么是活在当下 / 190

二、活在当下，觉察的练习方式 / 192

197 | 第六章 心理咨询师的职业发展

第一节 心理咨询师的职业发展方向 / 198

一、心理咨询师从业场所 / 198

二、心理咨询师从业类型 / 206

第二节 心理咨询师的职业探索与规划 / 210

一、心理咨询师的职业探索 / 211

二、心理咨询师的职业发展与规划 / 217

第三节 职业倦怠 / 221

一、何谓职业倦怠 / 222

二、有关职业倦怠的理论 / 223

三、心理咨询师职业倦怠的原因分析 / 224

四、与“职业倦怠”对话 / 225

229 | **第七章
如何成为心理咨询师——成长之路上的其他问题**

第一节 心理咨询师的职业伦理 / 230

一、双重关系 / 231

二、保密的两难境地 / 238

第二节 初出茅庐者的困境与突破 / 244

一、焦虑应对 / 246

二、坦诚面对自己的局限性 / 248

三、正确处理不恰当的期待 / 250

附：如何成为心理咨询师——网络 Q&A / 253

华夏心理咨询师专业成长体系解读 / 257

推荐本书的机构 / 261

推荐本书的心理咨询师 / 263

第一章 | 中国心理咨询行业的发展



第一节 走近心理咨询

有人说，心理咨询就像冬日里的一缕阳光，能驱走心头的寒气；有人说，心理咨询就像一碗热气腾腾的心灵鸡汤，能滋养干枯的心灵……的确，心理咨询是一项雪中送炭的事业。当你打开这本书，你已经开始了对这项事业的关注，但在真正从事心理咨询之前，相信你一定想对这个行业有更多的了解。究竟什么是心理咨询？现在国内外心理咨询行业的发展情况如何？心理咨询师的职业前景怎样？在这里，让我们一起来拨开迷雾，探询其中的情形。

一、初识心理咨询

说到心理咨询，虽然在街谈巷议中这个词越来越流行，报纸、电视、网络等媒体也铺天盖地地说着心理咨询，但这个概念里到底蕴涵着些什么？一个人哪里出了问题会被称之为心理问题？他到心理咨询师那里又能得到什么样的帮助呢？带着这些问题，我们来看一看到底什么是“心理咨询”。

从古至今，从国外到国内，对心理咨询的定义有许多，虽然论述的角度各不相同，但无一例外地阐述了心理咨询的本质特点——助人。美国著名心理学家罗杰斯认为，咨询师给予来访者的是一种安全感，使 he 可以从容地放开自己，甚至可以正视自己曾经否定的经验。北京大学钱