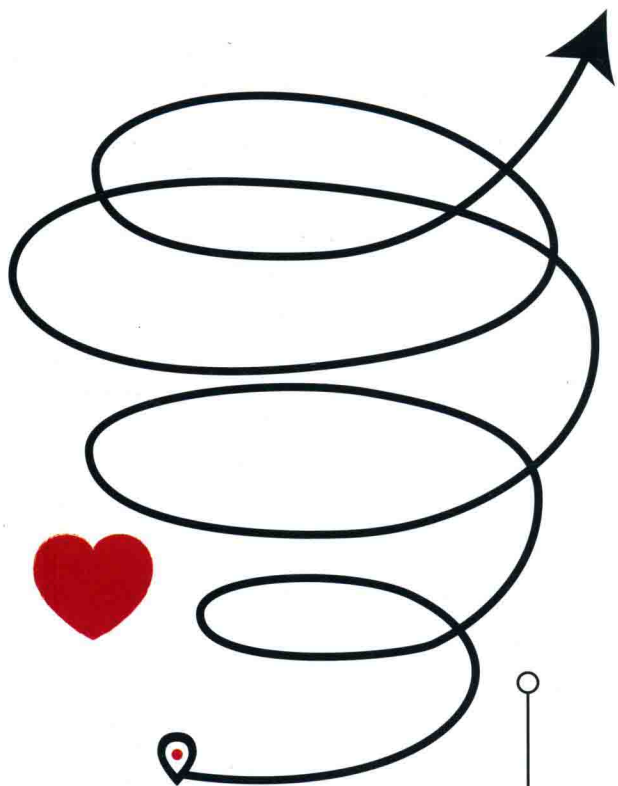


职业心理咨询师进阶之道

师至洁◎著

- ♥ 带你深入了解心理咨询师这一行业
- ♥ 为你决定是否入行、如何提升提供超有价值的参考



一次助人与自助的修炼之旅
一次修复与自我修复的心灵洗涤

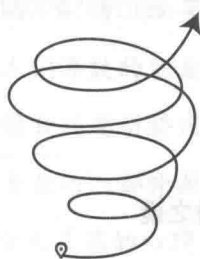
张 冉 成功之道（北京）董事长
黄伟强 壹心理创始人
欧 蓬 尚德机构创始人



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

职业心理咨询师 进阶之道

师至洁◎著



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

职业心理咨询师进阶之道 / 师至洁著. —北京: 中国铁道出版社, 2018. 6

ISBN 978-7-113-24386-9

I. ①职… II. ①师… III. ①心理咨询—咨询服务
IV. ① R395. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 064502 号

书 名: 职业心理咨询师进阶之道
作 者: 师至洁 著

策 划: 王 佩
责任编辑: 苏 茜
责任印制: 赵星辰

读者热线电话: 010-63560056

封面设计: **MX** DESIGN
STUDIO

出版发行: 中国铁道出版社 (100054, 北京市西城区右安门西街 8 号)

印 刷: 三河市兴博印务有限公司

版 次: 2018 年 6 月第 1 版 2018 年 6 月第 1 次印刷

开 本: 700mm×1 000mm 1/16 印张: 13.5 字数: 230 千

书 号: ISBN 978-7-113-24386-9

定 价: 49.00 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书, 如有印制质量问题, 请与本社读者服务部联系调换。电话: (010) 51873174

打击盗版举报电话: (010) 51873659

前言

在大众眼中，心理咨询行业一直是“神秘”的代名词，人们对心理咨询职业的理解也是充满了好奇，加上诸如催眠治疗、心理治疗、心理危机干预等时常充斥人们耳鼓的职业功能的出现，人们对心理咨询职业的神秘感逐渐被憧憬和兴趣所替代，再加上媒体的大量报道，致使很多心理学专业和非专业的人都开始为进入到心理学领域作着准备，都期望早日成为一名受人羡慕的心理咨询师。

心理咨询师作为“朝阳职业”，确实越来越受到大众的关注，逐年增多的心理咨询考证大军已经展现了这个领域的热度。据世界卫生组织保守估计，目前中国大概有 1.9 亿人在一生中需要接受专业的心理咨询或心理治疗。目前每百万人口只有 2.4 个心理工作者，心理咨询师存在着巨大的市场缺口。所以专家称，我国心理咨询业发展潜力是很大的。

“看起来神秘，做起来不易”。要想成为心理咨询师并不仅仅是考过资格证就能顺利就业的，还要通过不断的修炼过程，经历各种专业知识的积累和不断的案例实习锻炼。心理咨询师的门槛虽然不高，



但从入门到成长，你需要一个怎样的过程？进入心理咨询领域后，都会在哪些行业有就业和发展的机会？如果想在心理领域打造出一片自己的世界，在这个助人自助的领域里，你还需要哪些方面的修炼？在本书中你会找到答案。

本书在写作过程中得到了很多朋友与业内同行的支持与帮助。在此，要特别感谢肖果和我的老同事美国上市公司财务总监赵宏伟，由于他们的引荐才使本书得以顺利上市。

由于时间有限，书中难免会有不足，欢迎读者扫描封面上的二维码与我进行沟通与交流。

师至洁

2018年4月写于北京



目录

第一章 心理咨询师，神秘的职业前景广 /001

第一节 心理咨询师，市场需求缺口达 43 万左右 /002

第二节 国内行业准入在逐年提高 /004

第三节 就业机会多但责任重 /005

第四节 大众对心理咨询师的需求越来越普遍 /006

《2016 年心理咨询行业洞察报告》 /011

第二章 心理咨询行业迎来发展的春天，就业途径越来越多 /017

第一节 传统就业环境的状况 /019

第二节 新市场环境下就业渠道在哪里 /021

第三节 就业前景 = 过硬的积累 /024

附 1：给心理学专业毕业生的建议 /025

《关于加强心理健康服务的指导意见》政策要点解读 /026

第三章 这样就能进入心理咨询行业 /033

第一节 心理咨询师并不是一个快乐的职业 /034

第二节 三个关键技能会成为你的敲门砖 /039

第三节 试着从普通人转身 /042

第四节 职业操守会成为你的“红线” /044



第五节 5 种心理素质会推动你的成长 /045

第六节 必须要通过的门槛：专业执业能力 /046

第七节 成为合格的心理咨询师更需要先规划好自己 /050

第八节 都准备好了？现在开始求职 /061

第四章 进入心理咨询业，你会发现这是一个很宽广的事业舞台 /073

第一节 按照心理学分支的发展方向 /074

第二节 具体到工作场所的就业方向 /076

第三节 心理咨询职位划分及薪酬情况 /077

第四节 心理咨询师自身也要有的职业规划 /092

第五节 更能发挥心理学优势的四个行业 /098

第五章 心理咨询工作过程揭秘 /105

第一节 你会遇到三类咨询对象 /106

第二节 接待来访者，你要做好这些准备 /107

第三节 咨询中的注意事项和会谈法 /113

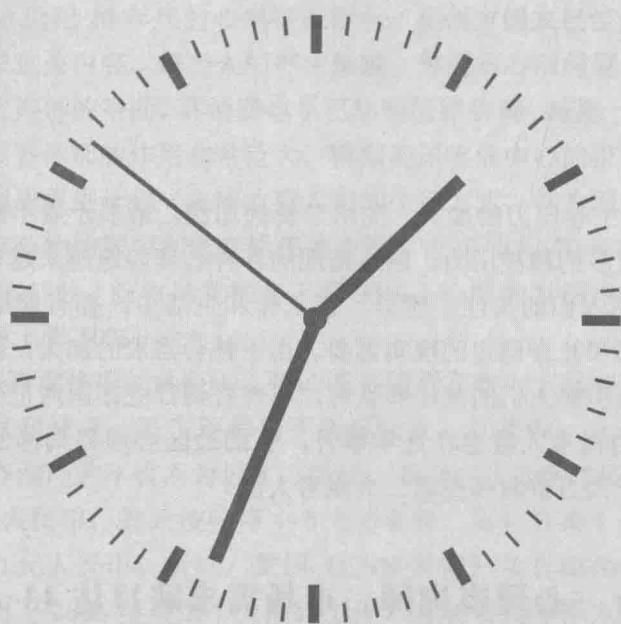
第四节 拾阶而上，继续我们的修炼 /150

第六章 晋升途中——随前辈们前行 /161

结束语：用健康的心态追求专业的路 /195

附录 心理咨询名词解释 /196

相关资料：心理学各大门派掌门人及主要成果 /201



第一章

心理咨询师，神秘的职业前景广

随着社会生存压力的加大、生活节奏的加快，诸多矛盾不断涌现，使现代人承受着更多的精神压力，随之出现的各种心理问题越来越多，心理健康也越来越受到人们的关注。所以，在工作和生活中，拥有健康的心态已经成为家庭幸福和社会稳定的现实需要。由于社会需求的加大，促进心理健康的职业已日渐引起人们的关注和认可，心理咨询行业在国内正在快速升温！心理咨询师的报考人数也在连年攀升，有的地区心理咨询师的报考人数已经成为仅次于人力资源师的第二大报考人群！

第一节 心理咨询师，市场需求缺口达 43 万左右

人们的心理在随时代而变化。从改革开放到市场经济的转变，人们在生活和工作得到翻天覆地变化的同时，心理往往承受着巨大的压力，各种心理问题不禁显现，家庭暴力、失业轻生、经济犯罪等现象日益增多。

一项全球性医学研究指出，世界各地每年估计有 100 万人自杀，其中 30% 来自中国。我国各类精神疾病患者人数超过 1 亿人，其中大多数是抑郁症患者。而我国这一行业的心理咨询人员却远远满足不了这个需求，巨大的市场需求对心理咨询行业提出了严峻的需求挑战。所以，“从长远来看，随着人们观念的开放和对心理咨询师的认同，这个职业肯定会有很好的前景”。这是很多人都明白的道理，也是越来越多的人想进入这个行业的理由，也是这个行业被尊称为职场“新贵”的缘由。

在我国，心理咨询行业之所以成为“新贵”，主要原因在于巨大的市场需求缺口。2017 年 8 月 25 日在北京召开的第十次全国心理卫生学术大会上

的数据显示：我国心理咨询师的人员缺口数量达 43 万左右。在我国 13 亿人口中，患有严重精神和心理障碍疾病的患者达 1600 多万。患有不同程度精神或心理障碍需要专业人员干预的人数则更多，估计达到 1.9 亿人。

一、国外：高薪高门槛

开创于 20 世纪 20 年代的心理咨询行业，在西方国家已经成为当今人们生活中的一项重要内容。每当人们产生烦躁、焦虑等心理问题的时候，都会去寻求心理咨询师的帮助。其消费也早已如同法律咨询、减肥一样深入人心。在国外，心理咨询师的作用非常巨大，根据美国疾病中心的报告（1996），由于采用了健康促进计划（主要改变人们的生活方式、行为习惯和调节心理因素，而非靠药物的发明和医疗措施的改进），20 世纪 70 年代以来，高血压发病率下降 55%；脑中风发病率下降 75%；心脏病发病率下降 37.6%；糖尿病发病率下降 50%。

既然心理咨询作用如此巨大，那心理咨询师在收入上就非常可观。在国外，心理专家和律师、医生等都属于高端行业。在美国，一个著名的博士学位的心理咨询师的年收入为近 8 万美元，折合人民币为 546224 元，日收入为 1923 元人民币，每天按接待 4 个来访者算，每次咨询 1 小时，每小时咨询费为 480 元人民币。所以，美国《CNN 财富》杂志和 Salary.com 网站日前共同评出了 2006 年美国十大最佳工作，心理咨询师作为新兴的朝阳职业，以可观的职业收入和高尚的社会层次列居第十位。

国外心理咨询师的收入不菲，但进入门槛也不低，因为国外职业心理咨询的从业要求非常严格。如在美国，想要成为一名音乐治疗师，本身必须先要经历 25 次治疗，而且都是正常付费治疗，然后是 25 次督导，都要花钱来完成，大概需要两年时间。而在成为正式治疗师后，仍要定期经受督导和治疗。心理咨询师的最低标准是，必须拥有通过美国行业协会鉴定的咨询心理学相关专业的硕士学历，毕业后必须先去医院或者诊所免费做助理工作人员 1 年到 2 年，才可能做正式的心理咨询或治疗专业工作者。在欧洲，一名咨询师或者心理治疗师至少是硕士，要学习 5 年～7 年，最后一年就要投入临床实习训练。必须通过资格认定机构的资格审查和认证，并获得心理咨询“执照”，才能进入心理咨询行业。



二、国内：心理人才发展前景越来越看好

与国外的市场情况相比，国内心理咨询师职业同样蕴藏着巨大的潜力，有资料显示，目前我国 13 亿人口中有各种精神和心理障碍的心理亚健康人群达到 7 亿人，心理服务需求者 2.5 亿人，心理治疗需求者 8000 万人。“中国目前持证心理咨询师有 90 万人，从事心理咨询工作者不足十分之一，从人数上来说还存在很大缺口。”所以，中国心理咨询行业存在较大就业潜力。

相关统计显示，中国当前的心理咨询行业得到了迅速发展，逐渐走向职业化。政府大力推动心理咨询行业的发展，三级甲等医院均要求成立心理科，中小学学校都要求配备心理咨询师，许多企业已经将心理咨询纳入了企业培训的范畴。目前，在教育、医疗、武警、监狱、残联、妇联、社区、企业等系统均设立专业心理咨询机构，心理咨询师已陆续开展心理咨询工作。各行各业的心理咨询机构也正强烈需求更多的专业心理咨询师投入到心理健康这项事业中来。

此外，心理教育工作也蓬勃开展，现在有很多教育机构，不论是政府、民营都在开设跟心理相关课程。可以看出，中国的心理咨询行业正逐渐走向职业化。

第二节 国内行业准入在逐年提高

对于国内心理人才的就业与发展前景，应该说是越来越好。从专业系统来说，目前开设心理系的高等院校已经有上百家，以前主要是做基础心理学这个方向，现在咨询心理学、临床心理学这些方向也越来越多，心理系的研究生也在逐渐增加，像北师大心理系的学生一毕业，就会被企业抢走，有的还有户口都被单位解决了。此外有需求的还有社会上的一些心理咨询中心和跟心理相关的一些职业，如人力资源工作者等。在国外的企业里面称为“员工关系专员”，有的企业内部称为 EAP 咨询师，因为 EAP 是由外面专门的咨询公司提供服务，但是内部需要有这么一个岗位去对接，所以企业内部也需要心理咨询专业人员。

但事实上，要想成为一名心理咨询师并不简单，国家对心理咨询师的报考资格设置的门槛越来越高。

从 2002 年 7 月心理咨询师国家职业资格项目正式启动，全国统一每年

进行两次资格考试。对心理咨询师职业分三个等级，分别为心理咨询师三级、心理咨询师二级、心理咨询师一级。国家规定心理咨询师三级必须具备“具有心理学、教育学、医学专业本科及以上学历”等条件，而要想成为心理咨询师一级，其条件近乎苛刻，其中包括“具有心理学、教育学、医学专业博士学位，经心理咨询师一级正规培训达规定标准学时数，并取得结业证书，且连续从事心理咨询工作满3年”这样的规定。2017年9月12日，人社部发布了（2017）68号文件《关于公布国家职业资格目录的通知》后，心理咨询师的职业资格已经取消。取而代之的，则是对专业度要求更加高的系统学习和修炼要求。

第三节 就业机会多但责任重

心理学最早进入中国在20世纪初到20年代。1917年，经曾在德国冯特实验室学习的著名教育家蔡元培先生倡导，北京大学创立了中国第一个心理学实验室，后来上海、北京、重庆等地开始出现心理诊所。1998年以前，在上海乃至全国的各大城市，“心理咨询”这一舶来品大多只存在于医院和高校。“心理咨询师”也不属于国家《职业大典》所认可的正式职业。2001年“职业标准”的出台向外界放出了信号，心理咨询将走向合法化、正规化。英国BBC广播电台、美国公共全国广播电台、美国新闻周刊和日本朝日新闻等媒体纷纷前来采访，用好奇的口吻告诉全世界：“中国人也有心理咨询了”，“中国人的选择增多了”。

在某种程度上，心理咨询行业的发展状况已经成为一个国家社会发达程度的标志。在中国，心理咨询行业虽然还比较稚嫩，但已经开始起步。毋庸置疑，国内的心理咨询行业虽然发展较快，但还是属于起步阶段。目前国内心理咨询师行业标准的制定主要借鉴了《美国心理学工作者的伦理学原则和行为规范》，相比于西方完备而庞大的学科体系，心理学在中国仍只是个新生儿，但心理咨询的职业化和市场化前途无疑是光明的。作为一个新兴的行业，心理咨询师肩负着国际化与本土化并重的任务。相关部门的数据也显示，目前需要设置心理咨询师岗位的行业系统主要集中在卫生、教育、团委、司法和残联等几个领域。虽然机会较多，但是对于想从事心理咨询行业的人来说，责任也是非常重大的。

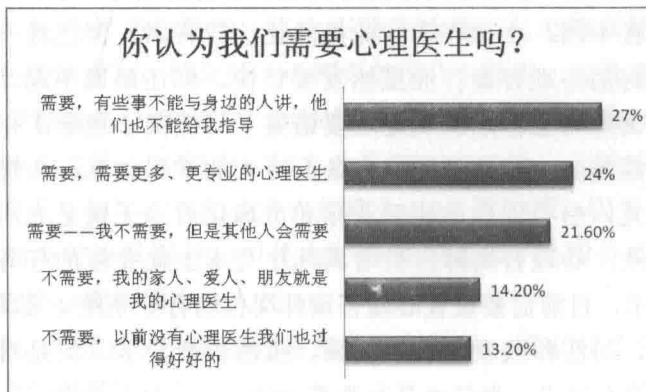
第四节 大众对心理咨询师的需求越来越普遍

心理咨询在今天的社会中已经为越来越多的人所接受，但是，在现实生活中，会有多少人需要心理医生？会有多少人会主动去看心理医生？人们通常都是在什么情况下去看心理医生？2013年，数字100市场研究公司曾对此做了调查。调查范围为：北京、上海、广州等特大型城市；省会城市等主要城市和地区；中小型城市。接受调查的年龄段为25—45岁的人群范围，男女比例为55.3%：44.7%。调查结论主要有以下几个方面。

一、超过半数的人需要心理医生

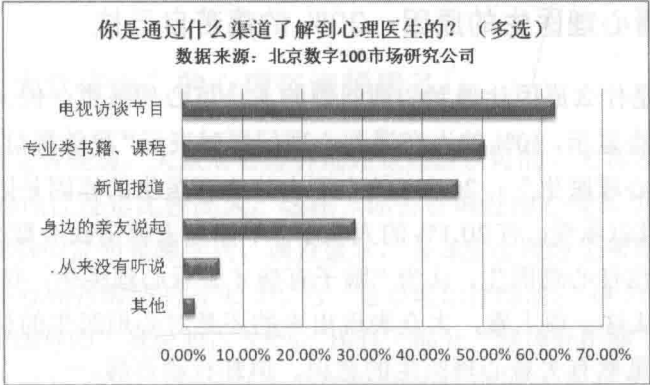
在大众心理医生需求的调查中，出乎我们意料的是，有超过半数的人明确表示生活中需要心理医生，而需要心理医生的理由也很直接。在“你认为我们需要心理医生吗？”一项调查中，27%的人表示需要：“需要，有些事不能与身边的人讲，他们也不能给我指导”；24%的人对心理医生的需求更为迫切，且要求较高：“需要，需要更多、更专业的心理医生”；21.6%的人认为自己目前心理很健康，自己不需要心理医生，但是周围的人需要。只有13.2%的人觉得自己不需要心理医生，因为“以前没有心理医生我们也过得好好的”。

从这项调查来看，大众对心理医生的需求是非常明显的，认同或者需要已经超过50%多的比例。



二、62.1% 的人是通过电视的访谈节目了解心理医生的，其次为专业课程

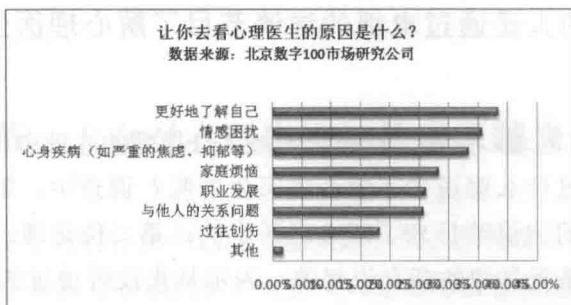
有市场，有需求，那么，在越来越被大众接受的心理咨询行业中，如今的人们都是通过什么渠道去了解心理医生的呢？调查中，第一位 62.1% 的人是通过电视的访谈节目来了解心理医生的；第二位是通过专业的培训和推广；第三位是听身边的亲友说起的；表示从来没听说过的只占 6.1%，是极小的人群。



三、“更好地了解自己”和“情感困扰”是人们去看心理医生的主要原因

从了解到认可，是心理医生在人们的头脑中逐渐被接纳的过程，而作用才是让心理医生在头脑中稳固的基础。所以当问及“你去看心理医生的原因是什么？”一项时，排在首位的是为了“更好地了解自己”；排在第二位的是“情感困扰”；第三位才是“身心疾病”；“家庭困扰”“职业发展”“人际关系”等也在咨询的范围。有此可以看出，去看心理医生的并不全是“病人”，大多数是去寻求一种倾诉的对象或者释怀的办法。

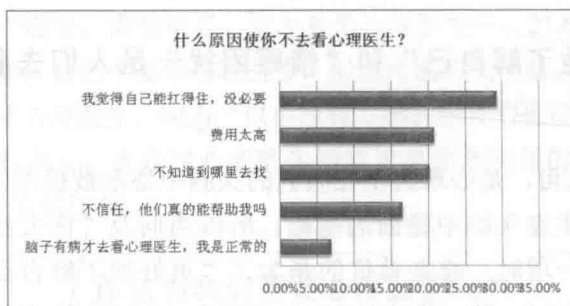
虽然大众对心理医生的认可度目前来看还是比较高的，但实际生活中遭遇困境，难以承受时，54.4% 的人会有去找心理医生的想法，却由于某种因素而没有付诸行动；37.8% 的人从来没想到在生活中遭遇困境，难以承受时去找心理医生；只有 7.8% 的人表示“生活中遭遇困境，难以承受时”会去找心理医生，并且已经付诸行动了。



四、不去看心理医生的原因：30% 的痛苦自己抗

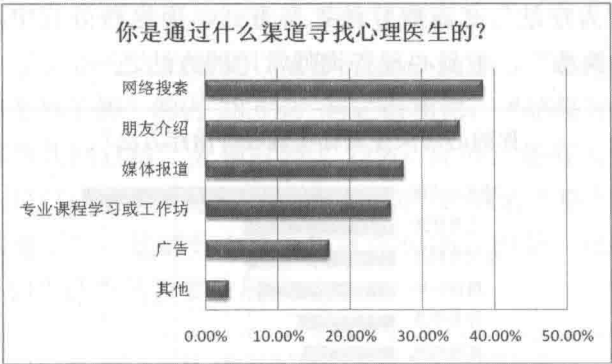
那么，是什么原因让遇到心理问题的人认可心理医生，但又不去看心理医生呢？调查显示，30%的人在遇到心理问题时表示“我觉得自己能扛得住，没必要去看心理医生”；20.8%的人不去找心理医生的原因是因为“费用太高”，自己难以承受；有20.1%的人表示“不知道去哪里找心理医生”；6.9%的人根本不信任心理医生，认为“脑子有病才去看心理医生，我是正常的”。

其实，从这一项上看，大众表现出来的还是对心理医生的认可度和接受度，才导致虽然有去看心理医生的意识，但却行动迟缓。



五、找心理医生渠道不畅通是部分原因

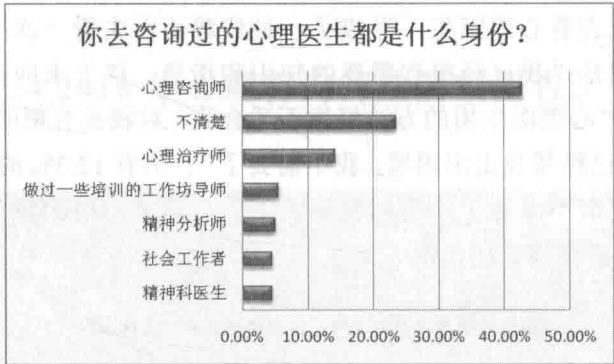
上面的数据中有20.1%的人表示“不知道去哪里找心理医生”，说明了心理医生的找寻途径还是欠畅通的。据调查显示，目前，需求者找心理医生的主要途径第一是网络搜索；第二是朋友介绍；第三是媒体报道。而广告的途径是最少的。这说明我们的心理咨询行业还是需要有更多的途径来帮助大众认知的，以达到不断普及的目的。



六、“接受大众咨询”的心理咨询师居多

无论渠道是否畅通，大众对心理咨询还是比较认可的。尤其是心理咨询师在大众面前的地位还是比较高大，这在“你去咨询过的心理医生都是什么身份？”一项调查中能明显感受到。调查显示，去寻求心理医生帮助的人中，寻找过的对象是心理咨询师的占 42.7% 的；是心理治疗师的占 14.2%；“做过一些培训的工作坊导师”身份的占 5.5%；还有一部分“精神分析师”的身份。

从这一点可以看出，大众对心理咨询师的认可度还是高于其他心理医生的。



七、“对话谈论法”最被认可

心理不舒服找心理咨询师，那么大众对心理咨询师实施的哪种治疗方法最认可呢？本次调查中，42.7% 的人最常得到的是“对话讨论法”的治疗；20.5% 的人接受的是“心身疗法”的治疗；另外常用的就是“交互分析法”“精



神分析”“行为疗法”“家庭疗法”等方式。而这些方式中，大众认可的
就是“对话谈论法”，也是心理咨询师常用的方法之一。



八、大众看心理医生的“持续性”差，呈现两个极端

心理医生虽然在逐渐被大众认可，但是，从调查结果来看，大众看心理医生的持续性比较差。91%的人只看了一次就不再去了；但另有一小部分人总在频繁地去看心理医生，形成了一种依赖。而去看一次心理医生的人不再去的原因是“我已经得到需要的知识和指导，接下来应该靠自己的力量应对了”；“心理医生用的方法好像不适合我，对我没有帮助”占第二位；随后是“医生已经帮我走出困境，我不需要了”；另有12.3%的人表示：“我找的心理医生太不专业了，所以我不去了”。总之，原因较多，造成了看一次心理医生就不再去的情况。



但是，无论是否会持续去看心理医生，看过心理医生的人还是感觉通过