

二级心理咨询师 心理咨询师个人实习报告 (优质6篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

二级心理咨询师篇一

我的督导老师是曾文志老师。建立督导关系后，他一心为学员利益着想。在了解了我的工作情况后，提出可否创造条件进行面对面的督导，提高督导效果。在后来的督导中，我们创造机会完成了两次面对面督导。

这种为学员利益着想的精神本身，就是专业人员敬业精神的体现，督导老师在用自己的行动为我们上“职业伦理课”。

在督导中，曾老师针对督导中的实际问题，为我推荐了几本著作和专题资料，以帮助我拓展咨询能力，这种热情其实是一种人格力量，让学员感觉温暖。

针对咨询中存在的问题，曾老师总是会看到学员的优点和进步，保护学员的信心。同时，会以讨论、启发的方式与学员一起分析和反思，引导学员得出结论，并将这种进步归功于学员，让学员感觉到力量。

督导老师的人格本身就是一种力量，良好的督导关系更是一种力量。

二级心理咨询师篇二

一九七二年，我出生于一个普通的农民家庭。小时候在父母的疼爱中长大，他们在生活上无微不至地呵护我，在精神上

全心全意的支持我。父母的爱让我的身心得以自由的成长。对我来说，父母一直是我人生道路上的牵引者和指导者，在父亲那里我学到了坚强、乐观和自信，在母亲那里我学到了善良、真诚和坚持不懈。家庭是我人生第一所学校，在这所学校里，我学会了爱，也拥有了一颗坚强、乐观、自信、善良和真诚的心，这也一直影响着我以后的生活和学习。4岁时，到了上幼儿园的年龄，父母把我送去了幼儿园，在那里我认识了许多小朋友，整天在一起玩耍。幼儿园的生活充满快乐，在那里结识了人生的第一批朋友。

进入小学后，我度过了一段天真浪漫的童年生活。许多同学是我幼儿园时的玩伴。在这里，我不仅有儿时的朋友陪伴着，还认识了许多新朋友，这也是我人生的一大笔财富。在他们身上，我学会了包容和接纳他人。在学习上，我的成绩一直很好，虽不是出类拔萃，但我很勤奋而且很听老师的话，因此在老师和父母的眼里我是一个好孩子，他们经常表扬我，我从中体验到了勤奋的快乐，养成了爱学习的好习惯。进入初中后，我学习比较勤奋努力，自己也感觉到父母的喜欢，老师的赏识，同学的友好相待。正因为这些，我被全班同学推举为学习委员，当时真的非常高兴。在初中的生活中，由于父母很民主，很理解我，我没有太多的学习压力，各方面发展还是很顺利，轻松愉快的度过了初中生活。我第一次感觉到我长大是在初一第一次为父母做饭后，看着他们开心的吃着，我很自豪。

初中毕业后，我顺利地考上了市重点高中，高中的生活对我来说是一种身心的考验。周围的同学都是每个乡镇的佼佼者，感到有压力，不论我怎么去努力，可每一次考试都是班里的中等水平，但我的性格没有让我选择放弃，而是一如既往的努力。由于物理、化学成绩一直不理想，在文、理分科时我选择了文科。高三那年，学习任务重，高考的压力也很大，再加上父母的期望，我知道只有自己加倍努力才不会落后。可是现实却捉弄人，高考失利，这也是我人生的第一个低谷。那年暑假，我是在后悔、自责和矛盾中度过的，经过一番矛

盾的斗争，我最终选择了不复读。直接进入了政府部门工作，并用业余时间完成了大专和本科的学业。

结合我的成长过程，我的性格活泼开朗、踏实努力、乐观坚强、善良、真诚、能较强的适应外部环境，朋友们都喜欢和我在一起，节假日期间，我们常常外出旅游，他们大多都认为我是一个积极进取、乐观向上，对生活充满信心，很有奋斗目标的人。大学时做过艾森克的人格测验，我是外向稳定性型人格，具体表现为外向、情感易于外露，开朗活泼，好交际，能很快的适应环境，态度温和，善解人意。我拥有的五个最好的品质是：真诚、善良、乐观、坚持、负责。俗话说“金无足赤，人无完人”，当然我也有我的缺点，比如有时太过于理想化、完美化、太在乎别人对自己的看法。如果用三个形容词来描述自己就是：理性、乐观进取、善解人意。在朋友们眼里，我是一个比较随和，容易相处，对生活充满信心、积极进取的人。

经过多年的磨练，我的人生观、价值观也发生了巨大的变化。我深刻的体会到努力、勤奋是通向成功的阶梯，人生需要我们一步一个脚印的、踏踏实实的向前走。因此我为自己确立了每一阶段的奋斗目标：完成业余大学的学习，努力提高自己的综合素质；工作中成为一名合格的. 劳动工作者，更好的为每一位劳动者服务；完成心理咨询师的学习，做一名合格的心理咨询师，为家人的心理健康加分。

在人生的成长过程中，遇到了各种的困难和挫折，我认为这是我人生的一笔财富，是我不断成长的基石。在以后的成长中，我还需要不断克服种种困难和挫折，我觉得自己需要加强的五个方面是：

- 1、永远积极进取、乐观坚强；
- 2、不断学习，充实提高，精益求精；

- 3、永不退缩，勇往直前；
- 4、帮助他人，快乐自己；
- 5、保持一个平和的心态。

一路走来，生活中充满了酸甜苦辣，虽然有些时候比较辛苦，但是却十分快乐，因为我在不断地成长，不断地进步。今天的我不再执迷于个人的得失，而是对周围的人和事有了更多的理解和关怀。没有走不过的坎，只要自己肯努力，一步一个脚印踏踏实实的往前走，就像一个陀螺，在鞭打下仍不失优雅，不停的旋转，在旋转中找到平衡，在运动中实现自我，快乐的缠着既定的目标努力。

开办全国首家私人心理诊所“苏晓波心理诊所”的苏晓波老师说过，“每个对心理治疗感兴趣的人，无一例外地是想探索自己，在帮助别人的时候自己也成长起来，在自己成长时能更好地帮助别人”。的确，心理咨询师在我心目中，正是一种可以让我的思想走向成熟、心理走向健康、人格趋向完善的高尚职业，同时，它也是一种送人玫瑰手留余香的职业。做一名合格而且优秀的心理咨询师，成为了我心里的渴望和理想。我希望能够帮助一些求助者解决各种各样的心理问题，塑造其健全的人格，尽我所能帮助他们健康发展。这可以说是我选择心理咨询师这一职业的最主要动机。另外，心理咨询行业在我国还处于起步阶段，从人类社会的发展上看，它将具有巨大的发展潜能和空间。我希望自己能在历史的潮流中抓住机遇，在有限的生命里体现个人最大的价值。

- 1、从知识方面看，我具备成为一个合格心理咨询师的基础。心理咨询只有掌握扎实的理论知识才能更好的采用心理咨询的技巧来帮助那些处于困境的求助者解决心理困扰。在一年多的学习生活中，我系统的学习了发展心理学、基础心理学、社会心理学、测量心理学、变态心理学、咨询心理学、健康心理学等方面的知识，另外我还参加了心理咨询师的培训，

对心理咨询的知识和技巧有了更深入和更全面的学习，有了一定的心理学知识和助人技巧。

2、从人格方面看，我具有成为一个合格心理咨询师的条件。心理咨询师的人格条件是做好心理咨询工作的最重要因素，也是心理咨询师应具备的首要条件。我有一个积极的心态，真诚，有良好的适应能力，能妥善地处理好自己的心理冲突。我的情感丰富且稳定，处事比较理智，有较好的沟通能力，为人随和热情具有亲和力，具有敏锐的观察力，尊重他人，具有强烈的责任心和爱心，而且我还不断地认识自己、充实自己、剖析自己、提高自己。

虽然我具备成为一名心理咨询师的基本条件，但是我也清醒地意识到，目前我的心理咨询知识更多的是理论知识，实践经验也比较少、经验不够丰富。要成为一名优秀的咨询师需要与世界前沿相关专业学术水平接轨，要多看、多学、多听、多思考、多总结，更重要的是多实践，不断创新。记得学习时老师说过，当一名好的心理咨询师要有爱心、要有耐心、还要有恒心。这句话我将铭记在心，它将时刻伴随我的心理咨询事业。

1、期待求助者能敞开心扉，给予我信任，肯定我的工作价值。

2、期待自己成为一名优秀、资深的心理咨询师，使我帮助过的求助者更够健康快乐地生活。

3、期待更多的人能认识和了解心理咨询，在自己需要帮助的时候能及时求助。

我的职业优点是对人性有足够的认识和感受力，有足够的爱心和包容心，具有强烈的责任心，还拥有积极乐观的心态，同时还具有一定的心理学知识和咨询的技能和技术；我的职业缺点是：专业理论知识还不够，心理咨询的经验不够丰富，实践经验比较少，咨询的技能有待进一步的学习和提

高。

在未来的工作中，对所取得的成绩我会正确面对，成绩只能说明过去，我依然会勤勤恳恳地工作，坚持不懈地努力，让自己有更高更好的发展。对于工作中遇到的责难我也会正确对待，我会理智地去分析问题发生的原因，正视它，解决它，尽量改正错误，做到有则改之无则加勉，使自己不断地走向成熟。

参加心理咨询师培训以来，我的心情是愉快而且乐观的，即使有时发生一些不愉快的事情，我也能够运用所学的心理知识迅速调整好心态，掌握自己的情绪，做自己的主人。

在学习的过程中，我深刻的体会到；要想真正学好心理咨询，特别是要想很好地掌握心理咨询的技能，创造性地展开工作，有效地帮助来访者解决问题，没有什么捷径可走，只有在实践中边学习、边领悟，逐步提高与完善。心理咨询是一种助人自助的工作，只有一个健康、稳定的人格，才是心理咨询师取得咨询效果的根本保证。心理咨询师人格的健康度和完整度，决定和限制着心理咨询取得疗效的程度。所以，心理咨询师对自己的了解和分析、心理咨询师的自我成长，才是心理咨询中最为关键的因素。

心理咨询是一个助人自助的职业，是咨询师以自己的人格魅力和专业的咨询理论和咨询技巧帮助求助者解脱心理枷锁、获得心灵自由的过程。心理咨询既是科学，也是艺术。科学的道理是不难理解，而将咨询的技术应用于每一个求助者，则不是一件简单的事。我清醒地认识到自己与合格的心理咨询师的要求还有很大的差距。我期待得到身边老师们真诚的指教，今天当我步入心理咨询的大门，我相信自己的未来会很精彩。

[1]张建新等译. 心理咨询师的问诊策略[m].北京：中国轻工业出版社.20xx年

[2] 葛喜平. 如何成为心理咨询师[m].长沙: 湖南人民出版社.20xx

二级心理咨询师篇三

对于我个人来说, 通过实习, 我希望有以下收获:

第一, 将学习过程中所学的实务技能进行演练, 使之更熟练。

第二, 在督导的帮助下, 对个人的咨询观、人性观及对来访者变化的机制、理论进行梳理和审视。

第三, 对人际历程治疗模式进行应用, 并在督导的帮助下更加熟练地应用。

第四, 将团体咨询的实操水平, 由模仿别人到独立编制方案, 并进行全程演练, 补齐自己在咨询能力结构上的短板。

第五, 熟悉实习有关的流程和制度要求, 为将来开展当地咨询师的实习培训工作奠定基础。

我自6月开始实习。实习前, 在办学机构的统一安排下, 确定了督导老师为曾文志老师, 并建立了工作联系; 填报了相关文件、并制定了计划, 由总督导和个案督导老师分别审察、签字; 并在选定的实习机构——沈阳原点心理咨询工作室进行实习。

下面是我实习期间接案的统计数字:

至月, 共完成个别或家庭婚姻接案咨询累计47人次; 团体咨询4次, 合计24小时; 接受个别督导8次; 出席个案研讨会6次; 针对某医院医护人员, 开展心理辅导技能培训累计20小时; 开设针对新手咨询师的培训项目2个, 培训学员30人。以上内容的完成, 实现了实习计划要求。

01已有30余年从业经验，为什么还说实习很重要？

1. 实习是践行职业伦理的重要步骤。只有通过实习，才能最大程度地保证咨询师执业行为的规范、科学、严谨，保证以来访者福祉为核心，预防对来访者的二次伤害。
2. 实习是消化理解培训内容的重要环节。实习过程就是将参加培训的内容进行验证，在督导情境下进行反思和审视，对发现的问题及时改进，保证应用于实践中的效果。
3. 实习是全面提升职业胜任力的有力保证。实习是对知识、技能和敬业精神的全面考察和评估。这种考察和评估具有指导性和规范性。通过实习，咨询师的成长也是全方位的、综合性的，是职业胜任力的一次全面提升。

02在个案咨询及其督导的过程中，得到了什么？

我的个体咨询主要结合人际历程治疗模式进行实习，同时精进基本实务技能。在接受督导过程中，向曾文志老师提交了一例基于人际历程治疗模式进行的咨询个案。该个案进行了26次咨询，针对该个案共接受了3次案例督导。

1. 心理咨询师，要站在自己的人性观和咨询观的高度，去觉察自己、发现自己。

第一次接受督导时，曾文志老师没有从提交的案例直接进入讨论，而是聚集于我的人性观、咨询观、对来访者改变机制的理解，等三个主题来进行讨论。这种讨论让我第一次专注于审视自己，审视这么多年来开展心理咨询工作中，一些重大而基础性的问题。

我在讨论中也发现了自己有两类问题：一，有些问题的回答是模糊的，如我的咨询观。二，有些问题的思考可能是片面的，如一个人的改变机制。而这些问题的存在，则影响着我

心理咨询的深度和方向。

由此，我在接受督导中，开始审视这些重大问题对于个案的影响。这些影响集中在以下具体问题上：“要聚焦于来访者的感觉”、“要专注于来访者的情感流动”、“要让来访者感觉到自己，而不只是咨询师发现来访者”。

第一次督导结束后，曾老师针对讨论主题，向我推荐了有关脑神经可塑性研究的专题文章。我进行了深入的阅读和思考，这次阅读和思考让我有如下收获：

1) 人际历程治疗为什么首先关注人的情感和情绪?那是因为早年的经历是以情绪方式进行储存的，而心理咨询中对情绪的不断活化，会使来访者将早期的情绪在当前情境下，以语言的方式进行描述，从而产生领悟。

2) 对于来访者的概念化，不仅要进行认知和行为模式的概念化，还要对来访者的情绪和情感模式进行概念化。这样才能将来访者的历史与现在联结起来，促进来访者的改变。

3) 心理咨询促进来访者的改变有很多维度，其中“帮助来访者厘清问题，看清问题的本来面目”也是一种改变。

2. 心理咨询师要围绕来访者故事的主题和面对的矛盾，不断深化对来访者的理解，不断完善对来访者的概念化。

在来访者(女，17岁)的叙述中，其主题是人际交往，而人际交往又集中在与异性大龄男人的交往上。在交往中，来访者是主动的，但又不会与他们发生性关系，仅限于身体的接触(亲吻、抚摸)。

在考察来访者的家庭教养模式时，我们看到了家庭对来访者的控制和冷漠。在对来访者的概念化过程中，我原来只是从认知模式上进行建构(我是不可爱的)。经过和督导老师讨论，

结合人际历程治疗模式，我又对来访者的情感模式(羞耻感)和来访者的行为模式(距离=安全)等方面完善了对来访者的认识。

也就是在这种不断的全方位概念化的基础上，我开始理解来访者对性的态度、对咨询关系的移情等矛盾。在督导老师的建议下，我和来访者探索了一些重大的话题，如“我到底是谁?”、“我喜欢自己的，不喜欢自己的”，促进了来访者的自我觉察。

另外，基于概念化的不断深入，我也意识到认知行为介入虽然必要，但要注意把握时机。

3. 实务技能的基础是一辈子的功夫，要不断精进。

由于各种原因，自己在修习中很重视理论取向的学习，缺少实务技能的扎实训练。在1879项目的学习过程中，我发现了这个问题的重要性，在实务技能学习和督导环节也做了大量功课。

总结起来，我发现自己在三个主要问题上需要进一步加强：一是同理，自己只在初级同理上进行了一些探索和实践，高级同理不足。二是询问，自己对询问有一定偏见，甚至有一些抵触。三是面质，我只是将面质看成是一种“硬”的技术，缺少对温和面质的探索。

为此，在提交的案例中，我也关注了这方面的问题，并与督导老师进行有益的讨论。

在此基础上，我全面梳理了实务技能的学习收获，编写了关于实务技能的讲义，准备对当地学员开展实务技能培训。在编写讲义过程中，我对以上三个技术进行了大量的学习和再思考，借助督导，基本上纠正了自己过去的一些偏见，在个案咨询中也有了很大的改进。

4. 在咨询关系中，实现来访者的改变。

心理咨询中，咨询关系的建设是我很重视的问题。但在接受督导过程中，我有了更深的认识，尤其是在来访者的移情面前，应该如何真诚、尊重地对待来访者，让来访者看到一种“她没有感受过，但又是安全和温暖的关系”，进而将这种关系迁移到自己的生活中，产生新的体验。这也是人际历程治疗模式的一个重要内容。

在接受督导过程中，曾老师不断地关注这个问题，不断地通过讨论让我加深这种体验，让我更清晰地意识到关系对于咨询效果的作用。这种关注和讨论一直在提示我，也强化了我的意识，在案例中更注意对咨询关系的觉察。

我意识到，咨询关系不是一种技能，而是咨询师的人格和态度，它高于技能，超越技能，是咨询历程深入和深刻的重要保证。

在个案中，我逐渐做到了与来访者坦率地交流咨询关系，讨论咨询关系中出现的困扰，通过这种讨论与来访者的问题和目标相联接。当咨询关系出现问题时，我自己能面对，能真诚地表达自己的感觉，这让来访者也变得更真诚和更积极。

因此，从某种意义上来说，咨询关系中出现的困扰，反倒成了促进咨询进程的机会。也成为咨询师个人成长的机会，它促使我们放下防御，体验关系，直面问题，促进变化。

5. 接受督导的准备过程，就是咨询师成长过程。

准备接受督导需要很长时间和大量精力，其中提交的个案报告中，有几项内容是一种对个案的再审视、再思考过程。

如第四次督导前，曾文志老师提出了案例报告提纲，要求就以下问题进行说明：“对***问题的理解”、“个案接受咨询

以来的变化”、“本次提交的案例介绍”、“我需要在督导中讨论的问题”。以上问题，涉及到概念化、咨询效果评估、对案例的反思等几个重大问题。

在准备这几个问题的过程中，很多看似很好回答的问题，却让我无从下笔，不得不一遍一遍地重新听案例，重新审视自己的工作。有时，这种准备很痛苦，因为你必须要承认你在工作中，没有认真地思考甚至曾忽略了这些重大的问题。

因此，这种准备过程让我开始养成一种严谨的工作态度和思维习惯。也让我又一次回顾我们1879的精神——科学、专业、严谨，精致、优雅、从容。

经过这样的督导，我发现了自己的变化，并开始更严格地要求自己，咨询记录更全面和详细。这些反过来对咨询工作的开展，打下了更好的基础。

03不靠一招走遍天下，实习让我补全短板

团体咨询方面，我主要编制和试验了“认知行为治疗团体咨询方案”，并选择在辽宁省丹东市进行了两轮试验。共进行24小时，约40人参加。

团体咨询一直是我的一个短板，虽然也进行了一些实践，但底气不足。后来在督导老师的支持和鼓励下，我决定借助这次实习的机会实现一下突破。

突破点选在认知行为治疗团体上，原因是我本人虽然进行九年的认知行为治疗学习和培训，但始终以个体咨询技能培训为主，没有团体咨询的培训项目，更没有这方面的应用。

本次团体咨询的实习中，我借鉴了廖老师认知团体的培训模式，结合认知行为治疗的学习和以往的实践经验，编制了一个认知行为治疗团体的方案。通过实习和督导，体验了认知

团体的’特点，完善了工作方案，也为自己的培训工作又增添了一个较为成熟的项目。

1. 团体咨询，必须遵循团体发展的历程和规律。

本次试验中，我深刻感觉到，领导者对于团体的期望要实时保持觉察，防止由于过高的期望而“着急”，在推进团体过程中忽视初创期的团体建设，没有形成很强的团体动力，这会导致工作期动力不足。

这种情况容易在两个环节中出现：一是在计划设计环节上，咨询师有时会忽略热身、团体规则制定、调整成员期望等问题。二是在实施中，即便有了很细致的计划，也会因领导自身的着急而在实施中打折扣。

2. 要把握好领导者的角色和作用，以成员为中心推进团体前进。

虽然由于理论取向不同，领导者的角色和作用也不尽相同，但团体发挥作用的机制就是互动，尤其是成员间的互动。这种互动不仅是行为上的动，还有心理上的动。

因此，领导者要切忌成为领跑者和指挥者，更不能成为宣教者和拯救者。要善于利用成员之间的互动来达成目标。

在具体实施中，我注意设计了大量的小组讨论、情境模拟、体验分享等活动。然后通过运用团体咨询技术，催化团体动力，向成员体验到成功、自尊、积极和开放给他们带来的心灵扰动，促进他们的变化。

3. 要灵活实施团体方案，抓住时机催化团体动力。

在以前的实践中，我一直对催化这个机制体验不足。本次的试验中，我通过团体进行中出现的“小插曲”，运用立即性

技术，真正体验到了催化的作用。

在一次团体中，一位成员大声抱怨团体活动对她没有任何作用，这种表达也扰动了其他成员。我真诚地对成员的开放式表达给予肯定，并鼓励大家也以同样的真诚开展讨论。

结果，那位成员很感动，表示这种讨论的气氛就是她感受到的收获，并决定继续留在团体中，后来这位成员成为积极的参与者。而通过讨论，成员们又一次厘清了团体的目标和自己在团体中的责任，更重要的是他们真正体验到了成员互动带给他们的收获。

04 实习在拓展职业发展方向上的启发

1. 有效的实习来源于制度和基地的保障。

心理咨询的实习在国内并没有一个公认的、科学的制度与流程。成功之道在这个方面做出了开创性的贡献。在总督导廖老师及其团队的努力下，推出了非常严谨的实习制度及流程。

这不仅对学员成长本身有好处，更重要的是，学员们会将这些制度和流程带回到自己的工作中，通过开展培训，将实习制度和流程应用于基层培训。因此实习制度和流程的建设是一个火种，必将形成燎原之势。

同时，在基地建设上，成功之道是零起步，廖老师奔走各地，进行考察和指导，以学员自己的机构为主，备案和批准了一批实习基地，并规范了实习接待行为。这都是基础性的和开创性的。

2. 督导团队的工作精神本身就是一种督导力量。

我的督导老师是曾文志老师。建立督导关系后，他一心为学员利益着想。在了解了我的工作情况后，提出可否创造条件

进行面对面的督导，提高督导效果。在后来的督导中，我们创造机会完成了两次面对面督导。

这种为学员利益着想的精神本身，就是专业人员敬业精神的体现，督导老师在用自己的行动为我们上“职业伦理课”。

在督导中，曾老师针对督导中的实际问题，为我推荐了几本著作和专题资料，以帮助我拓展咨询能力，这种热情其实是一种人格力量，让学员感觉温暖。

针对咨询中存在的问题，曾老师总是会看到学员的优点和进步，保护学员的信心。同时，会以讨论、启发的方式与学员一起分析和反思，引导学员得出结论，并将这种进步归功于学员，让学员感觉到力量。

督导老师的人格本身就是一种力量，良好的督导关系更是一种力量。

3. 实习与督导过程中，我作了很多笔记，深有感触的地方很多，随手写下一些感悟，摘录如下：

基本功非常重要。基础不意味着低级。

咨询师职业成长的过程非常重要，要注重规律，不能追求跨越式发展。

一个人的改变有多种表现方式，有时停止、退行和前进一样，都有意义。

咨询师职业的“天花板”不是技术，而是咨询师的人格。包括咨询观、人生观。

咨询师要对各种理论和学派持开放态度。

二级心理咨询师篇四

手机搜索并关注中科院的官方公众号，查找自己所在城市跟中科院合作的正规培训机构有哪些。

2、联系机构

先记住自己所在城市的机构的名称，然后搜索该机构的公众号，有公众号就肯定会有联系方式，不管是打电话还是加好友都可以联系到机构老师。

3、报名费用

4、考试

每年考试两次，分别为5月份和11月份第三周的周六上午，考试时间2.5个小时，60分为合格线。参加完培训经考试合格者，由中科院颁发《心理咨询师基础培训合格证书》。

做心理咨询师有什么好处

1、通过与不同人的沟通，可以进一步提升我们的社交能力，让我们在人际交往的过程中可以更加地自信。

2、多一个能力多一条出路，同时还可以在无形之中提高自己在职场中的竞争实力，让我们获得更大的发展空间。

3、无论是在生活中还是工作中，无论是遇到什么样的挫折或者困难，我们都能够更好地调节自己的心理状况。

4、可以进一步提高我们的生命品质，同时进一步加强自己的个人修养。

5、在身边的朋友或者家人在他们遇到了心理问题的时候，我

们能及时地帮助他们排忧解难做他们真正的贴心朋友。

6、成为心理咨询师之后能够帮助自己的心理状态时刻保持在一个健康的状态，远离亚健康状态的心理环境。

7、在个人的生活方面，比如说婚姻家庭以及子女方面遇到了问题的时候，可以及时地发现并解除问题，避免一些严重事情的发生。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

二级心理咨询师篇五

心理咨询中，咨询关系的建设是我很重视的问题。但在接受督导过程中，我有了更深的认识，尤其是在来访者的移情面前，应该如何真诚、尊重地对待来访者，让来访者看到一种“她没有感受过，但又是安全和温暖的关系”，进而将这种关系迁移到自己的生活中，产生新的体验。这也是人际历程治疗模式的一个重要内容。

在接受督导过程中，曾老师不断地关注这个问题，不断地通过讨论让我加深这种体验，让我更清晰地意识到关系对于咨

询效果的作用。这种关注和讨论一直在提示我，也强化了我的意识，在案例中更注意对咨询关系的觉察。

我意识到，咨询关系不是一种技能，而是咨询师的人格和态度，它高于技能，超越技能，是咨询历程深入和深刻的重要保证。

在个案中，我逐渐做到了与来访者坦率地交流咨询关系，讨论咨询关系中出现的困扰，通过这种讨论与来访者的问题和目标相联接。当咨询关系出现问题时，我自己能面对，能真诚地表达自己的感觉，这让来访者也变得更真诚和更积极。

因此，从某种意义上来说，咨询关系中出现的困扰，反倒成了促进咨询进程的机会。也成为咨询师个人成长的机会，它促使我们放下防御，体验关系，直面问题，促进变化。

二级心理咨询师篇六

在来访者(女，17岁)的叙述中，其主题是人际交往，而人际交往又集中在与异性大龄男人的交往上。在交往中，来访者是主动的，但又不会与他们发生性关系，仅限于身体的接触(亲吻、抚摸)。

在考察来访者的家庭教养模式时，我们看到了家庭对来访者的控制和冷漠。在对来访者的概念化过程中，我原来只是从认知模式上进行建构(我是不可爱的)。经过和督导老师讨论，结合人际历程治疗模式，我又对来访者的情感模式(羞耻感)和来访者的行为模式(距离=安全)等方面完善了对来访者的认识。

也就是在这种不断的全方位概念化的基础上，我开始理解来访者对性的态度、对咨询关系的移情等矛盾。在督导老师的建议下，我和来访者探索了一些重大的话题，如“我到底是谁?”、“我喜欢自己的，不喜欢自己的”，促进了来访者的

自我觉察。

另外，基于概念化的不断深入，我也意识到认知行为介入虽然必要，但要注意把握时机。