

# 最新考心理咨询师二级论文(通用5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 考心理咨询师二级论文篇一

美好的明天在召唤

摘要：生活的美好来源于一颗美好的心灵。淳朴、善良、憨厚、诚实的父母，造就了自己真诚、热情、心地善良、积极向上、认真负责的生活品质。童年的贫穷却也不失乐趣，充满幻想的少年，满怀抱负的青年，一直到平凡踏实的成年……成长的历程中充满艰辛也充满欢乐，每一次的付出即使没有收获却也使生活充实、愉悦。

关键词：个人成长心理咨询师

### 一、自我成长分析

#### （一）我的心理发展史

我是一个真诚、认真的人，喜欢宁静，虽然人到中年，但仍然是一个喜欢美好事物的人。积极追求上进，有较强的学习能力，乐于助人，追求和谐，把事业的发展与家庭的幸福当作同等重要的人生大事来对对待。

母亲的影响、小学班主任老师的爱护与童年的生活环境对我的人格形成起了重要的作用。

在一个盛夏的黎明，我出生在一个农家小院，父亲和母亲都是普通的农民，出生时，我已经有了两个哥哥，两个姐姐，尽管如此，我的降生，仍然给全家带来了喜悦。我的母亲是

勤劳、善良、不知疲倦之人。我们兄弟姐妹8人，为了照顾好全家人的生活，母亲长年起早贪黑，她从来都是最后一个入睡，最早一个起床，从不停顿地忙碌着，为了子女的成长她付出了全部的心血。

在我7岁的那年，记得村干部与老师敲锣打鼓到各家去，我当时很困惑，不知道他们要干什么，正好奇却见他们来到我家门前，我从人缝钻进家门，只听见一个人说：“就是她”。原来到收新学生的时间了，他们通知各家到年龄的孩子去上学。母亲不让我上学，让比小我两岁的弟弟去，说我一个女孩家上不上学无所谓，要在家看孩子。老师说可以带着孩子上学，这样母亲才没有阻拦。那时我弟弟一岁多，记得我同桌一不小心拉桌子把我弟弟的脚给挤了，弟弟大哭，那么小的孩子，7岁的我感到很心疼，愧疚自己没有看好弟弟，这件事我记忆犹新，可能永远也不会忘记了。

由于孩子多家务多母亲一个人忙不过来，我小学大多数时间在家帮母亲做家务。姐姐比我大十多岁，姐姐烙煎饼我就烧火，常常旷课，小学五年加起来我也就上了一年多，所幸我有个负责任的班主任老师，常常下了第二节课就派同学来看看我做完家务没有，要是没有下了第三节课再来叫，我常常是去上第四节课，即使那样我的学习在班里也不差，现在想起来真的非常感激她。她的关怀与爱护、锲而不舍的精神，使我的童年充满阳光，从而使我形成了积极的人格品质。

母亲早就计划好等我小学毕业就不让我上学了，但当母亲知道我考上初中时，决定让我继续上学，希望能够为家里争口气。母亲的这句话对我有了极大的鼓励。初中时虽然我们有很多留级生，但是我的成绩一直在班里保持前三名。渐渐长大的我身上继承了母亲的善良、大度、坚强、自信、诚恳的性格，正因为这些良好的品格和健康的心态，才使我在以后的人生道路上，克服了一个又一个困难，取得了现在的成绩，也造就了一个坚强自信，勤奋上进的我，使我顺利地度过了天真烂漫的小学时代，和年少轻狂的中学时代。

青春期是我人生的转折点。那时家里生活困难，母亲并不打算让我上高中，因为供应一个学生不容易。父亲比母亲小5岁，15岁就与母亲结婚了，在家中最小又是独子，奶奶对他的娇惯可见一斑，所以根本不知道体贴人。母亲是家里的顶梁柱，全家几乎就靠我母亲一个人支撑，母亲身上的担子太重，压力太大，母亲一生留给我一笔宝贵的精神财富：坚强，自信，勤奋！这些美好的品德让我受益一生。正因如此，我的学习成绩一直非常优秀，深深地赢得了老师和同学们的喜爱。自信、勤奋、阳光的我，从小就有了自己的理想：就是长大后，成为村里人羡慕的公家人。我多年的理想实现了，我以优异的成绩，考取了本市师范学校，当时母亲激动得眼里噙满了泪水，我知道那是妈妈为我骄傲的泪水，那时我第一次体会到了，成功的喜悦。

由于喜欢蹦蹦跳跳，我选择了幼师专业。师范生活是快乐的充实的，每逢节假日，同学们都去逛街、会朋友，而我却在琴房练琴，冬天里琴房很冷，但我的心却始终始终是热的，对于求学我如饥似渴。

毕业当年受不了别人给介绍对象的困扰，心想好歹找个人嫁了吧，就是找个避风港，不再有人给我介绍对象烦心就好。幸亏我命运好吧，老公虽然没有别的能耐，赚不到大钱，工作也马马虎虎，懒惰也不上进，但对我还好，脾气也好，我就知足了。那年冬天就决定与现在的老公共度一生，师范毕业的第二年我就结婚了。只是我们是建设型的家庭，共同打造小家，两个人勤勤恳恳，小日子也过得有声有色温温暖暖的。结婚第二年就有了儿子，儿子长得很可爱，是个帅哥。工作、孩子，家务，每天很累但每天也有很多的乐趣。

回想自己走过的路每一步都是踏实的，我对自己没上大学很是遗憾，幸亏有成人教育让我实现了大学梦。我自学了专科又学了本科，虽然很辛苦但收获让我欣喜。

前不久善良、勤劳一生的母亲故去是我人生的低谷，我突然

感到没了母亲生活万念俱灰，要不是学了心理咨询，真不知我要陷在思念母亲的痛苦中多久才能够振作起来。

我为自己制定了一个奋斗目标，那就是要坚持完成心理咨询师的学习，以后做一名合格的心理咨询师，为亲人、朋友与周围的人解除心理问题，让他们快乐得过好每一天。

现在的我更注重追求自我的实现，目前我报班学心理咨询师感觉收获很大，通过学习让我慢慢懂得：对人要宽容，接纳，多些爱心少些嫉恨，多些信任少些猜疑，共建和谐社会人人有责。通过学习我感到我成熟了。我认为成熟的标准应该是：对自己的行为负责，与人建立和谐的人际关系，在行为上能扮演好社会上任何角色，能够接纳自己，不过分炫耀自己的优点，也不要过分掩饰自己的缺点，情绪表达正常，凡事不依赖他人，经济独立，有自己的人生观、价值观和道德标准。

一般情况下我看待他人的方式是：人都是平等的，应该互相尊重，想要得到别人的尊重，首先要尊重别人，真诚的善待每一个人，当为别人做点事情时，不要企求得到什么回报，只要无愧于自己的良心，无愧于周围所有的人，就足矣。

## （二）个人人格类型的描述

用艾克森人格问卷测量，我是一个多血质与粘液质兼有的个性，倾向于内向，好静，喜欢有秩序的生活方式，情绪比较稳定，性情温和，能较好的适应环境，热情，感性，不粗暴，善解人意。

我的朋友对我的评价是：你是一个认真坦诚的人，为工作可以撇家舍业，实事求是，尽职尽责，积极向上，对人豁达平和，为人热情富有同情心的人。同事对我的批评主要认为我人太善良，工作太认真，容易吃亏，太直率，不够圆滑，并且太温柔。如果用三个词描述自己那就是：健康，快乐，自信。

我认为自己最好的五个品质是：认真勤劳，诚实善良，乐观进取，心态良好，尽职尽责。在我的人生中下面五个方面需要增强：1. 完善人格，永远积极乐观；2. 修炼境界，心静如水；3. 帮助他人，快乐自己；4. 不断学习，充实提高；5. 正确看待问题，避免偏激。

## 二、职业行为分析

### （一）成为心理咨询师是我的人生理想

#### 1、从职业经历看，我有从事心理咨询工作的基础

在二十年的教学生涯中，和学生们朝夕相处，渐渐的我发现，随着独生子女的日益增多，好多学生存在着不同程度的心理问题，甚至有些家长也存在着心理问题，面对这种情况，我和同学家长们及时沟通，并帮助他们走出心理的阴影，使他们能够从烦恼中摆脱出来，真正的体会到生活的美好。同时我很喜欢看电视上的《心理访谈》，看到那些心理专家，能够帮助那些心理有问题的人解除痛苦，从而使他们可以健康快乐的生活，我羡慕极了，从而立志成为一名心理工作者。

#### 2、从现实生活中看，生活节奏快，人们压力大，迫切需要这方面的人才。

现实生活让我切身地感受到，一个良好健康的心态是多么地重要，健康的心理是人生成功的前提。心理咨询师职业正是一项能让我思想走向成熟、心理走向健康、人格趋向完善的高尚职业，同时，它也是一项送人玫瑰而手留余香的职业。成为合格高尚的心理咨询师是我内心里的一种渴望。

#### 3、从人格和能力看，我具有成为一个合格心理咨询师的条件。

我具备成为一个合格心理咨询师的个性品质：我心理健康，情绪稳定，性情温和不粗暴，善解人意，为人热情具有亲和

力，尊重他人，有强烈的责任感和爱心。能够坚守别人的秘密，愿意为他人做点事情，帮助别人，快乐自己，善于捕捉人的心理，能客观的评价自己。

## （二）、从业的特长与方向

### 1、少年儿童心理健康咨询

在今后的咨询工作中我最希望接待的求助者就是少年儿童。在教学过程中，我深深地感觉到孩子的心是最为纯洁的，他们还没有被社会所污染。我愿意倾尽全力，帮助他们走出心理上的困境，成为天底下最阳光的人。

### 2、恋爱婚姻咨询

我的恋爱与婚姻可以说象赌博，没有充分的了解，时间也不长，自己缺少恋爱经验，婚后也常磕磕绊绊，但总体还是好的，主要是在磨合期，家务干多干少，工资她高他低都不要太计较，要想过日子就不要闹得鸡飞狗跳。我的心得就是凡事不要太计较。对对方接纳、包容。所以我希望在以后的日子里，能够帮助其他朋友正确地看待恋爱与婚姻，学会对对方接纳、包容，从而拥有幸福的人生。

## （三）、从业期待（哪一方面擅长）

我希望求助者能够信任我，肯定咨询师的工作价值。期待自己成为一名优秀的心理咨询师，期待我帮助过的求助者能够健康快乐地生活。期待自己能够开一家心理咨询所，让所有得到我帮助的人明天的生活更美好。

面对自己的心理然难以解决的话我会寻求我的督导师、同事的帮助来解决。压力或崩溃状态，先自己分析、解决（这段时间我认为就不应该再接咨询，否则的话人对己都不利），另外还可以用做运动等方式宣泄。每个人都是有价值的，所

以我愿意接待每一位不满自己现状的有改变动机的来访者。我相信每个人都是有能力改变自己的，我们咨询师只是让他在混乱中看清自己而已。

#### （四）努力方向

要成为一名优秀的心理咨询师，首先要不断的学习专业知识，通过系统的学习和培训，深感自己在心理知识方面的缺乏，以后还要不断的加强学习，掌握更多的专业知识。其次要进一步提高个人素质，对心理咨询工作持有正确的态度。另外还要多向那些有经验的老师请教，多思考，多实践，逐步积累自己的经验，更希望和同行们共同探讨，共同进步，共同提高，我热爱这一行，并将把作为一名优秀的心理咨询师，作为后半生发展的方向，也是我人生的奋斗目标。

作为心理咨询师，在工作中，每天接受的大部分都是负面的信息，同时心理咨询师本身，也是一个普通的人，也有自己的喜怒哀乐，生活中也会有这样那样的矛盾和冲突，遇到这样的事情，我会用学过的心理咨询方面的知识，调节自己，并采取一定的方法释放自己，不能够把自己的心理矛盾和冲突带到工作中去，影响咨询工作。

心理咨询工作是为他人搭建一条通往健康、幸福之梯的工作。虽说通往成功的路漫长曲折，但我仍会上下求索。我坚信，世上没有比脚更长的路，也没有比人更高的山。只要我坚持不懈，努力进取，终有一天，我会到达成功之巅。我对自己充满信心，更对心理咨询事业的发展满怀希望。美好的明天在召唤，我用我们真挚的爱去温暖他们，让他们的明天更美好。

## 考心理咨询师二级论文篇二

做好二级学院档案管理工作，具有较强的历史价值和重要的现实意义。学校的每个档案资料都来源于各个二级学院，因

此二级学院档案是学校档案的基础，对学校和二级学院的发展有着重要的作用。

### （一）在教学评估和项目申报方面的作用

二级学院的各项工作在学校的统一部署下有自己的运行方式，形成的文件资料体现了教学质量和教学管理水平。二级学院档案记载着学院的发展历史，包括教学、科研、行政管理等多方面的档案，反映了二级学院的发展过程和取得的成就。评估工作是学校工作的一项重要内容，二级学院的档案是评估工作和项目申报中最有说服力的原始材料，丰富系统的档案材料，是高校开展教育评估和项目申报工作的基础和依据。

### （二）在二级学院教学改革中的作用

高校二级学院的教学改革是普遍的、越来越深化的。不管如何改革，都与学院的档案管理水平有着密切联系。如增加或修改专业、课程设置、教学计划安排、师资队伍建设、教学管理等方面改革，都是形成档案与利用档案的过程。这些改革都需要在档案信息和档案数据的基础上，进行论证、修改，才能最终成功。

### （三）在二级学院师资队伍建设中的作用

二级学院的人事档案记载着学院师资队伍建设的整个过程，它呈现出师资队伍的基本情况，它可以分析师资队伍的数量结构、职称结构、年龄结构和学历结构、教龄结构等，使人员得到合理配置，每一位教师都能发挥自己的专业特长。

### （四）为领导的决策提供了真实的资料

二级学院档案记录了学院的发展历程和学院教师情况、教学管理和教学实施的情况、实训基地以及学生学习和就业的情况，有原始性、准确性、真实性、和完整性。因此它可以为

学院领导在进行专业建设、教学改革和学院发展的决策中提供依据。

## 二、高校二级学院档案管理中存在的问题

### （一）档案收集不齐全、档案整理不规范

档案的收集是档案工作的基础。二级学院档案材料种类繁多，有些档案工作人员不清楚归档范围，对哪些档案是需要学院永久保存或长期保存、哪些是需要移交到学校档案馆的档案不了解，导致文件没有及时归档。有的档案资料不完整，如只有请示，没有批复，失去了档案工作的真正意义，不能记录某一件事情的前因后果。档案整理不规范，有的时间编排混乱，有的装订不规范，致使档案杂乱、不完整、没有体系，档案管理工作没有规范化，严重影响了档案的开发以及利用。

### （二）学院档案管理意识淡薄，机构设置不健全

有些高校领导只注重教育教学和科研工作，档案管理意识不强，没有认识到档案的真正价值，认为档案工作就是文档的简单收集、装订，对档案管理工作没有投入必要的财力、物力、人力，没有配置学院的档案管理机构，没有设置二级学院档案室，没有固定的二级学院档案工作人员。即使有学院档案工作人员，他们的档案管理意识淡薄，缺乏责任心，严重影响了档案收集、整理、归档、保护和利用工作。

### （三）档案利用率偏低

档案的价值是通过利用才能实现的，一些高校二级学院档案利用率并不高。许多老师认为档案没有用，他们在工作中很少查询、利用档案。目前仍然有高校档案馆使用旧的传统手工管理方式，档案信息服务不能真正落到实处。高校档案如果不能为学校的教学、科研和管理工作提供服务，不能为师

生员工和社会需要提供服务，档案工作也不可能得到发展。应进一步加强档案工作的服务性，提高档案的利用率十分重要。

#### （四）档案管理人员业务素质不高，管理流程不规范

二级学院档案管理人员业务素质不高，流动性还比较大，一些学院都是学院秘书兼当档案管理人员。档案的收集、整理、立卷与归档工作不仅费时、费力而且专业性很强。由于档案管理人员的业务水平欠缺，培训的机会还很少，又不是专职的档案管理人员，没有足够的时间和精力对各类档案进行专业管理，直接影响到二级学院档案管理工作质量，为规范学院的档案管理工作带来了难度。

#### （五）管理方式落后，很少运用信息化管理手段

当今现代化的信息技术不断迅猛发展，但目前仍然有高校的档案管理工作完全采用传统的手工模式，这已经越来越不适合档案发展的需要。如果校园网络、高校数据库等手段没有应用到学院档案管理中，那么档案管理工作很难为学院的发展提供高质量、高水平的服务。有的尽管建立了档案信息数据库，但没有实现较高水平的数字化管理，多仅限于简单的数据统计，难以开展整体信息资料的开发与利用。

### 三、加强高校二级学院档案工作的有效对策

#### （一）开设二级学院档案室

按照学校档案管理的规定，二级学院的重要档案要移交学校档案馆保存归档，没有移交的部分由二级学院保管。二级学院需设置学院档案室，提供专门的房间，配备资料柜存放保管这些档案，并由专人负责全学院档案资料的接收、整理、统计、保管、利用等工作，使二级学院档案室和学院档案馆共同构成了学校档案的完整体系。

## （二）重视档案工作，加强档案管理的意识

领导要重视二级学院档案管理工作，建立学院档案工作的各项规章制度，解决档案工作中存在的各种问题。全院教师增强档案管理意识，充分认识二级学院档案管理工作的重要性。档案材料的收集归档必须依靠全体教师的大力支持，只有当档案材料的形成、积累和归档成为每位教师的自觉行动，才能保证归档材料的齐全、完整和规范。强化二级学院档案工作者的管理意识，档案工作人员要认真地完成档案的接收、整理、保管、利用工作，并积极主动地向二级学院领导汇报档案工作情况。

## （三）加强档案管理人员的培训

在高校档案资源数字化、信息服务网络化发展趋势下，二级学院的档案管理人员不仅要懂得档案管理，而且要掌握数字信息技术的复合型人才。实际工作中，有些学院办公室秘书兼职档案管理员，她们忙于日常秘书工作，缺少培训的机会，学习档案管理专业知识。因此应对档案管理人员进行档案管理和信息技术的培训，通过培训使档案管理人员掌握档案管理的专业知识，并且能够熟练操作现代化办公设备。

## （四）加强档案的利用

由于教师和学生的教学和管理主要是在二级学院进行的，因此教师和学生在学习、教学、科研、就业等使用档案时，更多的是查阅和利用二级学院的档案。档案通过教师和学生的阅览、借阅、复制、开具证明等方式满足日常的利用工作，除此以外应在开发档案信息提高服务质量上多做工作，编写一些反映学院工作特色的专题档案信息材料。

## （五）应加大资金投入，完善二级学院档案设施

学校应对二级学院档案建设实行统一规划，投入大量资金，

购买档案管理工作所需的硬件和软件，完善档案设施，以推进档案的数字化进程为基础，对档案信息化进行重点建设，实现学校、二级学院档案联网和档案资源共享，从而提高档案资料的检索查询速度，提高工作效率。

#### （六）运用现代化的网络技术，对档案进行数字化和网络化管理

随着计算机和多媒体网络技术的快速融合发展，档案工作的开展离不开档案信息化建设，把现代科学技术手段运用到高校档案管理工作去，档案的数字化建设成为档案业务建设的必然发展趋势。

1、现代化管理档案工作人员借助现代计算机技术及网络通讯技术，对文字、声音、图像等各种形式的信息统一进行处理、存储从而实现同一事物的多种形式表现，改变了传统的档案信息只能着眼于纸张文字材料的单一表现方式，将更加丰富多彩的编研形式呈现给读者，提高档案管理效率，大大减少了人力、物力、财力。

2、加强档案网络化管理，通过校园网络系统，建立档案数据库，来存储、检索和传递二级学院档案信息。搞好网络化服务，让死档案，变成活资源，为利用者提供丰富鲜活的档案信息，用户可以通过网络方便地获得这些信息。这种档案信息网络化建设能把包括多媒体在内的各种信息的数字化，存储管理和查询集成在一起，使这些信息得到最大限度的利用，满足广大师生和社会对二级学院档案信息的共享需求。二级学院档案管理工作是一项具体、细致和复杂的系统工程。随着高等教育事业的发展 and 教学改革深化，对二级学院档案管理工作会提出更高的要求，科学的建设和管理二级学院的档案，有效的保护和利用档案，才能使学院的档案工作更好地为学校教学、科研、各项管理工作服务，更好地为社会服务。

# 考心理咨询师二级论文篇三

摘要：张某，女，14岁，初二学生，因不满意心脏手术后胸口留有瘢痕，担心变丑和别人议论而抑郁、焦虑。根据“病与非病三原则”，可排除重性精神病；根据引发症状的冲突为常态冲突，可排除神经症。根据求助者的内心痛苦程度、病程不足3个月、社会功能无明显损坏，可诊断为一般心理问题。经和求助者商量后决定采用合理情绪疗法和认知疗法，使求助者对自己的不合理信念和错误思维方式有所认识，逐步引导求助者实施自我行为训练，缓解抑郁、焦虑的消极情绪，最终较好地实现了咨询的具体目标和近期目标，促进了求助者的人格健全和心理健康。

关键词：一般心理问题；合理情绪疗法；认知疗法

## 一、一般资料

### 1. 人口学资料

张某，女，14岁，初二学生，身高153厘米，独生女。自幼患先天性心脏病房间隔缺损，但发现较晚，于半年前的寒假时行开胸体外循环手术治疗后痊愈出院，术后恢复良好。生长发育正常，身材适中。父亲经商，母亲是公务员。家庭关系和睦，爷爷、奶奶、姥姥、姥爷均健在，但不同住。家族中无先天性心脏病史，亦无精神疾病史。

### 2. 个人成长史

求助者出生在本市一个经济条件较好的家庭，自幼性格开朗，活泼好动，接受能力强，能歌善舞。入学后，学习成绩优秀，并担任班干部，同学关系融洽，喜欢体育运动，尤其是喜欢游泳，并是校游泳队成员，多次获得校内、校际游泳比赛名次。父亲英俊挺拔、性格沉稳、宽容、有耐心；母亲身材丰满、精明强干，是一名国家干部，性格较急，好指挥，有时

说话不太注意方式。小时候长相、身材随父亲，常被周围人夸长得漂亮。母亲也很喜欢把她打扮得时髦漂亮，并喜欢领她出去串门，喜欢听别人夸赞自己的孩子漂亮，常常以此为豪。从4岁时起开始学习舞蹈和游泳，是所在幼儿园和小学的文体骨干。小学二年级时被选入市儿童合唱团，并到欧洲去演出。平时在课余和假期里坚持练习舞蹈和游泳。但自从去年一次体检发现有先天性心脏病后，父母因为担心，向学校申请免体育课，并不再让她上舞蹈班，更不允许她去游泳。半年前的寒假做完手术后，遵医嘱继续免体育课三个月。休息完三个月后，她第一次去游泳时，发现很多人用异样的眼光盯着她的胸口看。原来她心脏手术后胸口正中留下了一个长长的刀疤，上起脖子稍下方，下至肚子上方。由于她还是瘢痕体质，以至于露在泳衣外的一段瘢痕高高隆起在皮肤表面，象一条小指般粗的暗红色的肉虫子一样趴在胸口，非常显眼！也非常难看！敏感的她感到非常难堪和自卑！此后，她要求父母带她到很多家大医院，包括整形美容医院去看看有没有办法可以消除瘢痕，并且不惜为此又做了一次瘢痕去除手术，但效果不甚理想，胸口仍有一道明显的瘢痕，只不过比先前的稍微小了一些。从此，她心情很低落，有自卑感，再也不去游泳了，上个月甚至退出了校游泳队，也没有心情学习舞蹈了。

### 3. 精神状态

求助者衣着整齐，穿的是衬衫和长裤，而不是裙子。举止得体，待人有礼貌。注意力能集中，言语清楚，思维敏捷。情绪低落，对别人的注视敏感。

### 4. 身体状态

自幼体健，在发现先天性心脏病之前未患过严重躯体疾病。手术后修养了三个月，体重明显增加。近来由于手术瘢痕问题，情绪低落，郁郁寡欢，食欲不佳，并且睡眠质量下降。

## 5. 社会功能

学习成绩没有明显下降，仍担任班干部，对音乐、舞蹈、体育等文体课兴趣明显降低。同学之间关系尚好，有两个要好的朋友。和父母关系尚融洽，有时埋怨父母为何非要给她做手术。

6. 心理测验分□e36n62p33l26□人格内向不稳定，温和。

scl—90□总分148分，强迫症状2.0抑郁2.4焦虑2.5人际关系2.3其余各因子分均小于2。以抑郁和焦虑症状为主。

sds标准分：59分，有轻度抑郁。

sas标准分：63分，有中度的焦虑。

## 二、主诉和个人陈述

主诉：心烦，焦虑，自卑感很强，伴夜间恶梦，易醒一个多月。

求助者主动要求父亲陪伴来咨询，并向咨询师陈述了自己的情况：

最近一个多月来越来越觉得自己手术后变丑了，胸口的瘢痕像一条红色的大肉虫子一样在自己身上爬，而且感觉瘢痕越来越大，越来越明显。由此感觉非常烦恼和焦虑。晚上经常做恶梦，好像有什么东西压在胸口一样，容易醒。早晨醒后感觉头晕脑胀，易疲劳，精神不容易集中。日常学习和生活能够正常应付，但自觉效率有所下降。自己认为起因是去游泳时，发现很多人用异样的眼光盯着看她胸口上露在泳衣外的一段瘢痕，敏感的她感到非常难堪和自卑！加上瘢痕去除术后效果不理想，胸口的瘢痕成了她心头永远的痛，想到以后这个瘢痕将伴随她一生，经常心中长叹老天为何对我如此

不公平？有时还埋怨父母。从此，她心情很低落，自卑感严重，再也不去游泳了，上个月甚至退出了自己最喜欢的校游泳队，也没有心情学习舞蹈了。自从术后第一次去游泳后，求助者再也没有穿过裙子，而且不论什么天气，都穿着高领t恤或衬衫长裤。本来她和同学们关系都很融洽，一次她看见班里的几个女同学围在一起小声地议论着什么，就走过去想听听她们在说什么，结果大家看见她来了就突然散开不说了，似乎是在议论什么有关于她的事情，敏感的她非常伤心，她认为她们肯定是在议论她的瘢痕问题。此后，一有同学聚在一起谈论什么事情，她就觉得是在说她。她对此感觉非常受打击，并耿耿于怀，逐渐和同学们疏远了。加上母亲对自己的游泳和舞蹈的期望本来很高，这样一来后非常失望。经常唠叨：“唉，白白学了这么多年！你为什么要放弃游泳和舞蹈呢？那瘢痕并不影响你啊，你真是太任性了”之类的话，这使得求助者心理压力很大，非常自卑。停止游泳和跳舞后，她基本上没有什么运动量，每天放学后早早回家，做完作业就坐在沙发上看电视，吃零食，心情郁闷的时候更是如此，很快她的体重又增加了十余斤。她自己也意识到了这个问题，感到更加的烦恼和焦虑，但同时又不知怎么办才好，越是烦恼的时候越不想动，越想吃东西，可吃完后又非常后悔，感觉非常苦恼。她经常尝试节食减肥，每天早晨吃一个鸡蛋，一袋奶，中午一两米饭半份菜，晚餐只喝一碗粥，不吃肉类。但每每晚上饿得睡不着，半夜偷偷猛吃零食，吃完后又有强烈的自责和羞耻感。如此折腾了一段时间，去称体重，体重不但没减轻反而倒长了几斤，她心中沮丧极了。

前不久，她和母亲一起上街时碰到了母亲的朋友，朋友阿姨惊讶地说“你女儿怎么这么胖了，我差点没认出来！以前可不是这样啊”。母亲接过话不经意地说“可不是吗，人家都说女大十八变，越变越好看，我家的这个可好，是越来越胖，还整天的不运动，只知道看电视吃零食，白花那么多钱和时间学了那么长时间的游泳和舞蹈了。真不知道怎么办才好”。说完母亲把她支到一边和朋友阿姨聊起天来，她在一边看见阿姨听母亲说的时候，不时拿眼睛瞟她。她知道母亲肯定又

把她的事说给阿姨听了，心中不禁有些怨恨母亲。同时羞的无地自容，自己跑回了家。从这天起，她再也不愿意和父母一起出门，也不愿去公众场合。一到上舞蹈、音乐、体育课时，她总是想方设法不参加，甚至有时候撒谎。不愿意在同学面前特别是异性同学面前跳舞、游泳，好象大家都看着自己的体貌缺陷，大家都觉得自己丑，而这样会损害自己的尊严。无法回避时，总感到别人在注视自己，觉得不自在、很尴尬。不愿意听别人议论身材长相之类的话题，而当别人议论时又怀疑是在议论自己。对这些事思后想，上课容易走神，学习效率也好象降低了，现在马上就要上初三面临中考了，功课压力大，担心会进一步影响学习成绩，由此感到烦恼、焦虑、抑郁。不知道如何改变自己的状态，找回从前的自己，更不知道如何面对将来。迫切希望咨询师可以帮助自己，改善自己的心境状况。

### 三、观察和他人反映

#### 1. 咨询师观察

#### 2. 父亲的反映

这孩子最近不爱说笑了，老躲着人走。和母亲关系冷淡，母亲一说话马上走开，避免和母亲对话。现在脾气很怪，动不动就发脾气，不吃饭。爱看电视，以前最爱看舞蹈节目，现在只要有舞蹈一定会换台。学习很用功，早晨很早起床，但是效率下降，经常走神。总爱穿高领t恤或衬衫长裤，以前爱穿的裙子都收起来了。对外界事情不关心，总是唉声叹气，有时候自己偷偷流泪。跟老师和同学沟通后，发现在学校也是越来越懒散，不愿意上游泳、舞蹈课，甚至有撒谎现象。上其它课也不积极回答问题，但是家庭作业能及时完成，班干部的工作也愿意承担。

### 四、评估与诊断

## （一）心理状态的评估与诊断

根据综合收集求助者的资料，求助者是正常心理范畴内的心理不健康，可诊断为一般心理问题，属于可以进行心理咨询的范畴。诊断依据如下：

1、根据判断正常与异常心理的三原则，求助者的消极情绪是由客观的社会事件（显性或隐性）引起的，心理活动在内容和形式上与客观环境是统一的；求助者的知、情、意等心理过程是协调的；个性相对稳定，其个性没有发生明显根本的改变。有自知力，为自己所陷入的心理状态担忧，主动求助，迫切希望解除烦恼、焦虑，并且没有表现出幻觉妄想等精神病症状，所以可以排除精神病。

2、该求助者表现出烦恼、焦虑、抑郁、情绪低落等症状。从严重程度标准看，该求助者的反应强度不很强烈，反应只局限于对身体手术后瘢痕不满意，害怕他人看见自己这个缺陷这个范围内，没有影响逻辑思维，智能记忆等，没有对社会功能造成严重影响。从病程标准看，病程只有1个多月，可以排除严重心理问题和神经症样性心理问题。

## （二）鉴别诊断

### 1、与精神病相鉴别

根据判断精神病的三原则，精神病的特点是患者的知情意不统一，没有自知力；主客观世界反映不协调，常常表现出幻觉、妄想、逻辑思维紊乱及行为异常；个性发生根本改变等。而该求助者的知情意，主客观世界协调一致；有自知力，主动求助；无幻觉、妄想等精神病症状，因此可以排除精神病。

### 2、与严重心理问题相鉴别

严重心理问题的反应强度强烈，反应已泛化，对社会功能造

成严重影响，病程大于2个月。而该求助者的心理问题还不十分严重，无泛化，没有对社会功能造成严重影响，持续时间少于2个月，因此可以排除严重心理问题。

### 3、与焦虑性神经症相鉴别来源：考试大

焦虑性神经症在症状表现上主要是焦虑，有持久的痛苦不能解决，对社会功能造成严重的影响，出现泛化，反应与初始事件本身不相关，伴有身体不适感的显著的植物神经功能障碍，精神运动不安，持续时间长，大于3个月或半年。而该求助者虽然也以焦虑、烦恼为主要症状，但没有严重影响社会功能和逻辑思维，没有泛化，而且持续时间只有1个多月，因此可以排除焦虑性神经症。

## （四）原因分析

### 1、生物学原因：

因先天性心脏病行开胸手术治疗，术后胸口留有瘢痕，又因瘢痕体质致瘢痕较为明显，本属术后常见现象。但是由于青春期的女孩自我意识的兴趣首先表现在关注自己的身体形象上，再加上手术前形象较好，术后由于瘢痕影响形象，前后反差较大，产生焦虑情绪。

### 2、社会性原因：

（1）存在负性生活事件，如因瘢痕问题放弃游泳，退出校游泳队，连带放弃学习舞蹈。

（2）家庭的教养方式存在的问题，父亲宽容，但忙于工作，缺乏沟通；母亲虚荣心强，缺乏理解，对求助者的个性形成和发展有较大影响。

（3）缺乏社会支持系统的帮助，如被同学背后议论，很少和

老师沟通。

### 3、心理原因：

(2) 被烦恼、焦虑、自卑情绪所困扰，自身缺乏有效解决问题的行为模式。

(3) 人际关系上采用回避方式，减少与人的交往，即使是与亲密的家人和朋友也缺乏交流，变得孤独，加速消极情绪的恶性循环。

(4) 个性特征：争强好胜，苛求完美。敏感、多疑、易受外界影响，虚荣心理强。

### 五、咨询目标的确定

咨询师和求助者共同商定，确立以下咨询目标：

(一) 具体目标：缓解烦恼、抑郁、焦虑的情绪，减轻自卑感。

(二) 近期目标：

1、改变求助者的非理性观念。首先，咨询师运用专业知识，使求助者正确认识到术后瘢痕不可避免，但随着时间的延长，瘢痕的隆起会逐渐变平，颜色也会逐渐变淡，以至于变得不那么明显。其次，使求助者合理看待周围人对自己胸口瘢痕的评价，促进求助者与周围人的正常人际交往。

2□sds测试标准分从60分降到53分以下

3□sas测试标准分从62分降到50分以下

(三) 最终目标与长期目标：在达到上述目标的基础上，最

终i寻求促进求助者心理健康，人格发展完善。

## 六、咨询方案的制定

### （一）咨询方法和原理

为实现咨询目标，拟采用合理情绪疗法与认知行为疗法。

#### 1、合理情绪行为疗法。

#### 2、认知行为疗法

此疗法具有以下特点：求助者和咨询师是合作关系；假设心理痛苦在很大程度上是认知过程发生障碍的结果；强调改变认知，从而产生情感和行为方面的改变；通常是一种针对具体的和结构性的目标问题的短期和教育性治疗。这种疗法建立在一种结构性的心理教育模式之上，强调家庭作业的作用，赋予求助者更多的责任，让他们在治疗之中和治疗之外都承担一种主动的角色，同时都注意吸收各种认知和行为策略来达到改变的目的。具体方法是：咨询师教给求助者如何通过一种评价过程来确认这些歪曲的和功能失调的认知，使求助者学会把他们的想法和现实中发生的事件区分开来，了解到认知对求助者自己的情感和行为的影响，使求助者学会识别、观察和监督自己的想法与假设，尤其是那些消极的'自动想法。

### （二）说明、确定双方的责任、权利和义务。

### （三）商定咨询时间、费用

每周一次，每次50分钟左右，预计进行6—7次咨询。免费。

## 七、咨询过程

### （一）咨询关系建立和诊断阶段（第1—2次咨询）

## 1. 第1次咨询:

采用摄入性会谈收集求助者的有关资料,了解求助者的基本情况、精神状态、行为特点以及求助动机,咨询师通过共情、理解、关注等技术,与求助者初步建立良好的咨询关系,使其感到被尊重、被接纳。指导她作相关的心理测验epq、scl-90、sds、sas,做出评估和诊断,介绍心理咨询的性质和限制及咨询过程中有关事项与规则。

## 2. 第2次咨询:

巩固咨询关系,与求助者共同确定咨询目标,制定实施方案,介绍咨询方法、原理及过程,签订书面协议。举例说明认知行为疗法abc理论,使求助者认识到a、b、c三者之间的关系。并结合自己的情绪和行为问题去思考自身存在的非合理信念和错误认知模式。

### (二) 实施心理帮助的咨询阶段(第3—5次咨询)

#### 1. 第3次咨询

根据合理情绪疗法和认知行为疗法对求助者的心理问题进行分析诊断。通过提问、引导求助者回忆幼儿园、小学时代被周围亲人长辈、邻里朋友夸赞“漂亮”和自己参加文体活动时的情绪体验和自我感受,引导求助者进行自我审查,使求助者自己领悟到自己自小形成了一种思维模式,认为周围人对自己的评价很重要,自己很在意这种评价。通过面质提问等技术进一步使求助者认识领悟到这种思维模式是错误的,在这种思维模式下所产生的一些信念是不合理的,如“我胸口的疤痕太难看了,不能去游泳池游泳了,也不能去练习舞蹈了,因为周围人会异样地看我、议论我”。列举出求助者情绪困扰和行为不适的具体表现c,以及与这些反应相对应的诱发事件a,并对两者之间的非合理信念b进行辩论。使求助者领悟到:是信念引起了情绪和行为后果而不是诱发事

件本身；自己应该对自己的情绪和行为反应负责；只有改变了不合理信念，才能减轻或消除自身存在的各种症状。要求求助者回去以后完成三道家庭作业。一是继续思考咨询师本次咨询所说的话，分析自己心理问题产生的根源，并作好记录。二是让她从自己身边的同学朋友中挑选几个有代表的人物做一次小调查，让他们把对自己的印象写下来，要求在50个字以上。三是去医院询问一些有经验的医生，自己胸口的瘢痕会不会一直象现在这样？如有可能，去访问一些手术后时间比较长的人，看看他们现在的瘢痕情况。下次咨询时带给咨询师看。

## 2. 第4次咨询：

高，喜欢和她交往，在体象印象方面周围人写了很多这样的内容：“清秀”“健美”、“身材匀称”、“漂亮”、“可爱”、“气质好”等。求助者对实际验证的这个结果感到高兴，脸上有了灿烂的笑容，她发现大家并没有嫌弃讨厌她的意思。此外，通过去医院咨询医生和访问手术后时间比较长的人，得到的答复也很让她满意，发现事情不象自己想像的那么夸张和糟糕。咨询师和求助者一起分析作业，通过进一步辩论，使求助者修正或放弃原有的不合理信念，并代之以合理的信念。从而使症状得以缓解。继续布置家庭作业：让求助者记录自己一周中每天的主要情绪和行为，并进行自我分析，找出其支撑的信念，并与不合理信念辩论，学习以合理信念代替不合理的信念。并建议下次咨询邀请母亲同来。

## 3. 第5次咨询：

在咨询师指导下，求助者和母亲进行了良好的沟通。求助者向母亲提出了心中的疑问：“如果我真变胖，变丑了，您还喜欢我吗？如果我放弃了游泳和舞蹈，真的会让您失望吗？”得到母亲真诚的肯定回答后求助者落下了喜悦的泪珠。“那您为什么那样说我？”母亲动情的回答：“我从小要强，你外婆也总是对我要求的非常严格，我和你爸爸现在已经意

认识到了我们的教养方式对你的影响，我们会尽力改变我的不合理信念，多和你交流。原谅妈妈，让我们共同努力吧！”求助者发自内心的愉快的笑了。

### （三）：巩固与结束阶段（第6—7次咨询）

这个阶段咨询的目的主要是总结、巩固、提高。

#### 1. 第6次咨询：

分析家庭作业，巩固前几个阶段所取得的结果，帮助求助者进一步摆脱原有的不合理信念和思维方式，使新的观念得以强化，并对求助者的沟通技巧予以指导，从而使求助者在咨询结束后能利用学到的心理知识、方法技术应对今后生活中遇到的问题，能更好地适应现实生活，提高自己的心理健康水平。

2. 第7次咨询：求助者反映与同学交往轻松些了，能坚持去上体育课。重新加入了校游泳队，并重新开始学习舞蹈。认识到原来的一些想法的确不合理、不现实，对自我的认识有偏差，有歪曲，自述近来情绪好多了。咨询师和求助者全面回顾和总结整个咨询过程，帮助求助者实现知识与能力的迁移，把咨询中获得的方法，体验运用到日常生活中。进行心理测验，对照咨询开始时的测验情况，评估咨询效果。结束咨询。

## 八、咨询效果评估

### （一）咨询师评估：

咨询的具体目标和近期目标基本实现，求助者基本消除或缓解了抑郁、烦恼、焦躁的情绪。求助者在认知、情绪、行为模式上出现了积极变化，人际关系改善，自我认识趋于合理，能适当地评价自己。

## （二）求助者的自我评估：来源：考试大网

自述心情好转很多，与母亲关系明显改善。与同学打交道或出现在公众面前不再觉得尴尬。认为以前的许多想法是自寻烦恼，现在感觉轻松了很多。

## （三）心理测验结果：

sds标准分36分属于正常范围，说明求助者的抑郁情绪已缓解。

sas标准分42分属于正常范围，说明求助者的焦虑情绪已经明显缓解。

## 参考文献：

（1）郭念峰主编。国家职业资格培训教程：心理咨询师（基础知识）[M]北京：民族出版社，8月第一版。249—323。

（2）许又新。神经症[M]北京：人民卫生出版社，1993。68—76。

（3）郭念峰主编。国家职业资格培训教程：心理咨询师（三级）[M]北京：民族出版社，2008月第一版。114—129。

（4）郭念峰主编。国家职业资格培训教程：心理咨询师（二级）[M]北京：民族出版社，年8月第一版。86—97。

## （一）咨询师评估：

咨询的具体目标和近期目标基本实现，求助者基本消除或缓解了抑郁、烦恼、焦躁的情绪。求助者在认知、情绪、行为模式上出现了积极变化，人际关系改善，自我认识趋于合理，能适当地评价自己。

## （二）求助者的自我评估：

自述心情好转很多，与母亲关系明显改善。与同学打交道或出现在公众面前不再觉得尴尬。认为以前的许多想法是自寻烦恼，现在感觉轻松了很多。

## （三）心理测验结果：

scl—90总分129分，总分下降了20分，各因子分均小于2，属于正常范围

sds标准分36分属于正常范围，说明求助者的抑郁情绪已缓解。

sas标准分42分属于正常范围，说明求助者的焦虑情绪已经明显缓解。

## 参考文献：

（1）郭念峰主编。国家职业资格培训教程：心理咨询师（基础知识）[M]北京：民族出版社，2005年8月第一版。249—323。

（2）许又新。神经症[M]北京：人民卫生出版社，1993。68—76。

（3）郭念峰主编。国家职业资格培训教程：心理咨询师（三级）[M]北京：民族出版社，2005年8月第一版。114—129。

（4）郭念峰主编。国家职业资格培训教程：心理咨询师（二级）[M]北京：民族出版社，2005年8月第一版。86—97。

## 考心理咨询师二级论文篇四

古典文学常见论文一词，谓交谈辞章或交流思想。当代，论

文常用来指进行各个学术领域的研究和描述学术研究成果的文章，简称之为论文。下面是心理咨询二级论文，请参考！

## 高校心理咨询与思想政治教育关系

### 引言

对于心理咨询与思想政治教育的关系，可谓是仁者见仁，智者见智，不同的人有不同的见解。有的人认为心理咨询与思想政治教育是无关的；有的人认为心理咨询是思想政治教育工作的重要组成部分；还有的人认为心理咨询与思想政治之间的关系是既有联系又有区别的。

### 1. 高校心理咨询工作的发展现状

我国高校的心理咨詢工作是从80年代中期开始发展的，短短的十年间，我国高校的心理咨詢工作已经从无到有，发展迅速，目前的高校心理咨詢工作已经成为高校工作的重要组成部分。我国高校的心理咨詢工作虽然发展迅速，但是还是存在一定的问题的。高校心理咨詢与思想政治教育间的关系成为一个非常重要的问题。帮助人们正确的认识心理咨詢与思想政治间的关系，不仅能够理论上帮助人们澄清对心理咨詢的认识而且还有助于心理咨詢工作的正常开展。

### 2. 什么是心理咨詢

心理咨詢是咨詢者就自身存在的困扰自己的精神或者心理障碍，向有专业技术的人进行语言或者文字描述。专业的心理咨詢师在了解了咨詢者大概的困惑以后，对其进行心理疏导、帮助他梳理问题、找出突破问题的关键点的过程。

### 3. 目前我国高校心理咨詢工作的发展状况和特点

对我国高校心理咨詢工作发展状况的客观认识即是对心理咨

询与思想政治教育间的关系进行全面的分析。通过相关数据分析表明，学生咨询的心理问题一般主要都是学习问题、人际关系问题、性和爱恋问题等。从对心理咨询师的要求来看，国外对心理咨询师的要求比我们中国要严格的多，咨询人员只有经过专业的训练和严格的考核才能取得心理咨询师的证件。但是目前，在我国很多心理咨询人员都是经过短期的培训或者集中训练后就可以上岗服务，所以说，我国心理咨询师的文化素质普遍较低，专业化程度也较低。从咨询的主动性上来看，一般国外的`学生主动去接受心理指导，而国内的学生一般都是被动的去接受心理咨询；从咨询的问题来看，国外的学生一般都是咨询个人发展和职业生涯的规划，而国内的学生咨询的内容大部分都是学习问题和人际关系问题。产生这些差异的原因有很多，但是我认为产生差异的主要原因是我国社会的整体发展水平和高等教育体制的改革是使得中国高校心理与西方心理咨询产生差异的原因。具体的说，我国经济整体水平还比较落后，高校咨询在各方面都受到条件的限制，如，物质条件差、普及面有限等。再者，由于我国高校的思想教育系统比较完善，尤其是在学生的生活指导方面具有非常重要的影响。另外，中国人与西方人文化研究表明，中国人更倾向于内向性，自己的情绪不会轻易暴露在别人面前，有什么心理话也不会轻易对别人。

#### 4. 不同人对思想政治教育的概念

关于思想政治教育的概念这一问题，不同人的解释也是不同的，大致可以归为四种：一种人认为思想政治教育就是思想政治教育。另一种人认为思想政治教育就是思想教育，包括道德思想、法治思想、审美思想等一切思想内容。还有的人认为思想政治教育不仅包含思想教育而且还包括道德品质教育。目前，随着社会的发展，越来越多的人开始重视思想政治教育，更加注重学生的心理素质的培养和教育。尤其是近两年来，越来越的高校开始注重学生的政治教育和素质教育。总而言之，我国思想政治教育的主要目标是在马克思列宁主义的指导下，结合我国国情与社会的实际情况，帮助那些高

校的学生树立正确的人生观和价值观，帮助这些青年人不断提高思想水平和道德水平，从而为推动社会的不断发展，贡献合理的人才。

## 5. 高校心理咨询与思想政治教育的协调发展

首先，我们要树立“统一认识”，这就需要院校的领导和各思想教育工作者，一定要充分认识到心理咨询与思想政治教育各自的重要性。它们都是培养全面发展人才的一个重要组成部分。心理咨询和思想政治教育是相辅相成的关系，两者之间可以相互促进、相互发展。无论是心理咨询还是思想政治教育两者都不可缺少，谁也不能替代谁。

## 6. 如何进一步提高心理咨询专业

虽然我国的高校心理工作有了较大的发展，但是，目前还是存在不少问题的，主要的问题就是经费紧张、专业素质较低、专业人员缺乏等。作为相关院领导一定要充分认识这一问题，不断解决高校心理咨询问题所面临的难题。对于高校心理咨询的发展一定要提供大量的经费支持，对于相关的从业人员，也要定期的开展相关教育培训工作，不断提高他们的职业素养和专业水平。只有这样才能促进我国心理咨询工作的不断发展。

## 7. 结束语

在我国高校中，心理咨询专业与思想政治的关系是在教育体制的改革中出现的问题，相关工作人员一定要站在客观、公正的位置上合理的认识这一问题，我们不仅要在理论上充分认识心理素质与思想政治之间的关系，而且还要在实践的过程中不断摸索和探索两者之间的区别，为国家培养更多、更全面的人才。

# 考心理咨询师二级论文篇五

摘要：依据液化石油气与天然气的管道输送压力、燃烧器额定压力及用气量等参数，比较几种进口品牌调压器的技术指标，推荐了适合二种气质的调压器。

## 1概述

珠江三角洲地区作为我国第一个液化天然气项目试点，首期工程在2005年前竣工，供应深圳、东莞、广州和佛山四个城市，二期工程计划在2008年投产并供应其它五个城市（惠州、肇庆、江门、中山和珠海）。现在除了广州涉及油制气外，其余城市为液化石油气和部分代天然气。而燃气燃烧理论表明，不同气质的燃气存在互换性问题，天然气的转换，这个问题已摆在各城市面前。

从深圳市天然气转换准备工作了解到，针对供气工艺准备了二个方案：一种方案是更换所有户内调压器，深圳现有20万户，更换所有调压器，需要投资3200万元；另外一种方案是每栋住宅楼增加一个0.3mpa到0.07mpa的楼栋调压器，计有3000栋，需要投资300万元。从上述方案可以看出，天然气转换之时，调压器也必须转换，这将需要投入很大的工作量和经费。我省上述城市燃气用户中，管道气发达的城市管道用户也只占40%左右，在天然气使用前，要加快管道燃气建设，同时还需使用液化石油气过渡。因此，研究现阶段如何选用可以满足二种气质的调压器，做到既可减少将来的转换工作量，又可节省投资，这是很有意义的。