# 心理咨询技能参考书

来源：网络 作者：前尘往事 更新时间：2024-07-30

*第一篇：心理咨询技能参考书参 考 书 目1.钱铭怡.《心理咨询与心理治疗》.北京大学出版社,20012.Raymond J.Corsini & Danny Wedding(著),朱玲亿等(译).〈Current Psychotherapy...*

**第一篇：心理咨询技能参考书**

参 考 书 目

1.钱铭怡.《心理咨询与心理治疗》.北京大学出版社,2024

2.Raymond J.Corsini & Danny Wedding(著),朱玲亿等(译).〈Current Psychotherapy〉当《代心理治疗的理论与实务》.(台湾)心理出版社,2024

3.S.Cormier, B.Cormier(著),张建新(译).《心理咨询师的问诊策略》.张建新译，中国轻工业出版社,2024

4.杨广学.《心理治疗体系研究》.吉林人民出版社,2024

5.江光荣（2024）：《心理咨询的理论与实务》，北京：高等教育出版社。

6.Zaro等（著），陈金定（编译）（1993）：《咨商工作实务》，台北：心理出版社。

7.张日升（1998.《咨询心理学》，人民教育出版社

8.艾维,艾维（著），时志宏、高秀苹译（2024）：《心理咨询的技巧和策略》，上海社会科学院出版社。

9.A．E．Ivey著、阳琪译：《咨商与心理治疗—技巧、理论与练习》，台湾桂冠图书公司，1996年版。

10.G．Egan著、郑维康译：《高明的心理助人者》，上海教育出版社，1999年版。

11.林孟平著：《辅导与心理治疗》，香港商务印书馆，1998年版。

12.江光荣著：《心理咨询与治疗》，安徽人民出版社，1995年版。

13.傅宏著：《儿童青少年心理治疗》，安徽人民出版社，2024年版。

14.吴武典著：《辅导原理》，台湾心理出版社，1999年版。

15.刘华山著：《学校心理辅导》，安徽人民出版社，1998年版。

16.黄月霞著：《儿童辅导与咨商》，台湾桂冠图书股份有限公司，1998年版。

17.李永吟主编：《学习心理辅导》世界图书出版公司2024年版。

18.郑照顺著：《青少年生活压力与辅导》世界图书出版公司2024年版。

19.吴武典著：《社会变迁与辅导》，台湾心理出版社，1999年版。

20.McWhirte等著、王宝墉译：《新新人类五大危机综合辅导策略》，台湾心理出版社，1998年版。

21.冯观富等著：《儿童偏差行为的辅导与治疗》，世界图书出版公司2024年版。

22.林朝夫著：《偏差行为辅导与案例分析》，世界图书出版公司2024年版。

参 考 杂 志

《中国心理卫生杂志》

《健康心理学杂志》

《中国临床心理卫生杂志》

《心理与健康》

《辅导季刊》

**第二篇：《心理咨询技能》练习题**

《心理咨询技能》练习题(附答案)

一、单选题

1、评估咨询效果时，首先要明确（）。

（A）问题的类型（B）问题的性质

（C）问题的严重程度（D）咨询的目标

2、心理咨询师和求助者互相尊重，相互平等的基础是（）。

(A)心理咨询师把自己摆在改造求助者的位置

(B)心理咨询师将求助者视为依赖自己的人

(C)心理咨询师将求助者视为有人权有价值又情感又独立人格的人

(D)心理咨询师认为自己的职业类似于医生

3、心理咨询师说：“如果你能……或许就会更好”，这句话使用了（）。

（A）具体性技术（B）自我开放技术

（C）内容表达技术（D）情感表达技术

4、对自我开放技术不正确的理解是（）。

（A）与情感表达技术十分相似（B）与内容表达技术十分相似

（C）与内容反应技术十分相似（D）是情感和内容表达的组合5、团体咨询中治疗团体的人数一般是（）。

（A）3~4人（B）5~8人

（C）10~15人（D）10~20人

6、指导技术的含义是指心理咨询师（）。

（A）直接地指示求助者去做事情和说话

（B）直接地指示求助者改正错误的观念

（C）间接地暗示求助者去做事情和说话

（D）间接地暗示求助者以某种方式行动

7、心理咨询阶段正确的划分是（）。

（A）心理诊断，确定目标，自我改变（B）收集信息，心理诊断，心理咨询

（C）确定目标，心理咨询，效果评估（D）心理诊断，心理帮助，结束巩固

8、罗杰斯的当事人中心疗法非常强调（）对咨询的重要意义，并认为它是使求助者人格产生建设性改变的关键条件之一。

（A）有条件尊重

（B）无条件尊重

（C）有条件信任

（D）无条件信任

9、反对使用开放性咨询方式的理论派别是（）。

（A）理性情绪学派（B）精神分析学派

（C）行为主义学派（D）人本主义学派

10、关于心理咨询方案的制定，错误的说法是（）。

（A）实施方案由双方共同商定

（B）明确双方的责任、权利和义务

（C）不一定签订书面方案

（D）方案一旦制定就要严格遵守，不得更改

11、下列哪项不是团体咨询效果评估的方法（）

(A)行为计量法(B)心理测验法

(C)调查问卷法(D)心理物理法

12、心理咨询师对心理咨询员的指导不包括（）。

（A）示范心理咨询过程（B）解释心理测验的结果

（C）评估心理咨询员的心理素质（D）实施团体咨询

13、当咨询中出现依赖时心理咨询师不妥当的做法是（）。

（A）主动减少咨询次数和时间（B）明确告诉求助者依赖的性质

（C）有求必应尽量解决求助者的问题（D）鼓励求助者自己解决问题

14、对情感表达技术正确的理解是（）。

（A）心理咨询师告知自己的情感（B）心理咨询师表达自己的意见

（C）心理咨询师反映求助者情感（D）心理咨询师反映求助者意见

15、在咨询过程中最重要，最关键的心理特质是（）。

(A)真诚(B)温暖(C)通情达理(D)尊重

16、面谈技巧中最复杂的是（）。

（A）鼓励技术（B）解释技术

（C）指导技术（D）倾听技术

17、某心理咨询师甲在向其主管心理咨询师乙汇报工作，乙问甲在工作中的体会，甲说：“我最讨厌那些来咨询的老太太，她们说个没完，真让我烦死了。”甲犯的职业错误是（）。

(A)民族歧视(B)性别歧视

(C)宗教信仰歧视(D)职业歧视

18、心理咨询师指出求助者前后言语存在矛盾，这是使用了（）。

（A）具体性技术（B）对立性技术

（C）内容表达技术（D）自我开放技术

19、如何正确地使用“通情达理”（）

（A）咨询师不一定必须把自己放在求助者地位和处境上来尝试感受他的喜怒哀乐

（B）任何时候表达通情达理均可收到良好的效果

（C）角色把握在通情达理时显得特别有意义（D）各种文化背景下，面对所有来访者，通情达理的表达均相同

20、最有助于影响求助者的方法是（）。

（A）解释技术（B）倾听技术

（C）重复技术（D）指导技术

21、在咨询中，关于咨询师的倾听与谈话，下列哪项是错误的（）

（A）咨询师的听是主动的、积极的听，是参与式的倾听

（B）同一个咨询师对各种来访者的谈话方式均相同

（C）咨询师针对不同的心理问题应采取不同的谈话方 式

（D）面对所有来访者咨询师均应采用热情、诚恳、平等、负责的交谈方式

22、具体性技术的概念是指心理咨询师协助求助者（）。

（A）全面、系统地表述他们的想法（B）生动、真实地表述经历的事件

（C）清楚、准确地表述他们的观点（D）彻底、尽情地宣泄情感的体验

23、移情是求助者把对过去生活中某个重要人物的（）转移到心理咨询师身上。

（A）情感、认知、态度（B）认知、态度、属性

（C）态度、情感、属性（D）属性、认知、态度

24、下列哪项不能说明求助者的心理问题的复杂程度较大（）。

(A)儿童时期有过精神创伤

(B)心理问题的根源埋得很深，以至求助者已遗忘

(C)与性格结合在一起，特别是偏内向的，易忧郁和焦虑、过分敏感等性格

(D)问题较局限，尚未泛化到生活的其他方面

25、属于沉默类型的是（）。

（A）反抗型、茫然型、表达型（B）表达型、情绪型、茫然型

（C）情绪型、表达型、茫然型（D）茫然型、情绪型、反抗型

二、多选题

1、咨询中出现多话的现象，来自于求助者的原因可能是（）。

（A）不解

（B）倾吐

（C）询问

（D）掩饰

2、资料的采集包括下列一些主要方面（）

(A)求助者身份信息(B)与现在问题有关的往事

(C)求助者的沟通模式(D)诊断结果信息

3、团体咨询中期心理咨询师应注意避免（）。

（A）热身时间过长（B）关注少数成员

（C）活动选择不当

（D）关注转变频敏

4、心理咨询师对于个性较强的求助者使用解释技术时应该多使用（）。

（A）商量的方式

（B）肯定的方式

（C）委婉的语气

（D）明确的语气

5、随着咨询的进行，咨询师会发现求助者不止存在一个问题，此时选择优先解决问题的原则是（）。

(A)从求助者希望解决的问题入手

(B)从最难解决的问题入手

(C)从求助者最根本或最重要的问题入手

(D)从最可能或最容易解决的问题入手

6、咨询中出现沉默，可能的原因是（）。

（A）心理咨询师的沉闷

（B）求助者的气愤

（C）心理咨询师的不安

（D）求助者的反抗

7、关于解释咨询技术的运用下列哪些是正确的（）

(A)解释应因人而异

(B)解释应因问题应异

(C)解释应持中立性态度

(D)解释应与求助者的思想基础、理论取向基本相吻合8、非言语行为在心理咨询中的独特作用是（）。

（A）加强言语

（B）展示技巧

（C）传达感情

（D）实现反馈

9、心理咨询终极目标的概念包括（）。

（A）促进心理健康发展

（B）充分实现人的潜能

（C）充分达到人格完善

（D）符合完美个性标准

10、咨询中的“通情达理”的作用是：()

(A)通情达理使咨询师能设身处地理解求助者，从而能更准确地把握材料

(B)通情达理是求助者感到自己被接纳被理解，从而产生一种愉快、满足，有利于咨询关系的建立

(C)通情达理促进求助者的自我表达，自我探索，从而达到更多的自我了解和咨访双方更深入的沟通

(D)通情达理本身就是一种治疗因素

11、求助者出现（）时，心理咨询师应采取相应的具体性对策。

（A）问题模糊

（B）问题过多

（C）概念不清

（D）过分概括

12、影响团体治疗的因素包括（）。

（A）对目的的澄清

（B）指导者的经验

（C）成员是否自愿

（D）指导者的态度

13、有效的咨询目标应具有的特征是（）。

（A）积极具体可行

（B）双方可以接受

（C）效果可以评估

（D）应多层次统一

14、下列哪些要素影响谈话方式()

(A)年龄(B)性别

(C)文化(D)性格

15、了解问题行为的先前事件和后继事件包括下列哪些（）。

(A)在问题行为出现之前，当时存在的什么事件（外显或是内隐的）使问题有可能发生

(B)在问题行为出现之前，当时存在的什么事件（外显或是内隐的）使问题不可能发生

(C)在问题行为出现之后，维持问题行为存在，使其加重的外在或内在事件

(D)在问题行为出现之后，使其减轻的外在或内在事件

16、在收集求助者的资料时，应注意哪些信息（）。

(A)回答问题时无意透露的信息

(B)求助者有意回避或拒绝回答的问题

(C)交谈中出现频率高的词句

(D)求助者的表情和行为等非言语信息

17、团体凝聚力包括（）。

（A）对成员的吸引程度

（B）团体成员的归属感

（C）团体对成员的包容

（D）团体成员间的团结

18、调动求助者内在积极因素的过程包括（）。

（A）倾听求助者的叙述

（B）予求助者积极关注

（C）赞同求助者的观点

（D）增强求助者的信心

19、团体咨询的局限性（）

(A)团体情境中，个人深层次的问题不容易暴露

(B)团体情境中，个体差异难以照顾周全

(C)团体情境中，有的成员可能受到伤害或无意泄漏出去别人的隐私

(D)团体咨询对指导者要求高，不称职指导者会给团体成员带来负面影响

20、下列哪些是心理咨询中的参与技巧（）(A)开放式询问(B)鼓励

(C)情感反应(D)概述

**第三篇：心理咨询职业生涯规划书[范文模版]**

文章

来源莲山

课 件 w w w.5y K J.Co m 5

心理咨询职业生涯规划书

一、自我分析与定位

回想我走过的二十几年的日子，觉得我真的挺幸福的，所以我活的很快乐。在这些快乐的岁月中，有很多的事情让我难以忘怀，也对我产生了很大的影响，有好的影响，自然也有坏的影响。但是，我仍然感谢这些事情的发生，因为它们让我成长、成熟，让我慢慢地、真正地成长为一个大人。

小的时候，由于父母比较忙，我很多的时间都是在姥姥家渡过的。姥姥是一个和蔼可亲，慈祥善良的老人，对我总是很宠爱。但是，姥姥这样一个我爱戴，我喜爱的人，却没有等到我可以好好地孝敬她的就离开我了。对一个7岁的孩子来说，可能不知道“死”是什么意思，但是我知道姥姥永远都不能在抱我了，不能再陪我了，不能再给我做我喜欢吃的糖醋蒜了，不能再…… 姥姥离开我去另外一个善良的世界了，我常常会想起她，想起她告诉我要做一个好孩子，要善良，要热心，要大度（不知道姥姥有没有直接告诉我做人的道理，但是我看见姥姥做的事情，很让大家喜欢，我就想做姥姥那样的人，长大的时候，会慢慢想姥姥，想姥姥的为人，想姥姥的善良——我最喜欢的善良）。

我慢慢地长大，享受着家庭的温暖和关爱。我这辈子最感激的，就是在我爸我妈的家里做他们的孩子。他们给了我一个足够宽松和关爱的环境让我快乐地成长，拥有着世界上人们都追求的幸福，也真的幸福地生活着。

长大，也总要经历长大的痛苦的。儿时的幼稚会慢慢褪去，同时也带着些许的痛和血。高中，我离开家来到一个陌生的环境上学。我仍然象初中一样生活，一样学习，一样和同学友好相处，一切都过的很好，我没有不适应。但是，人生总会有些暴风雨的，来不及躲闪，直到把你淋的彻头彻尾。我第一次知道了，人是不一样的，不是所有人都接受你的好的。一个我自认为很好的朋友，却带着一些敌意和我相处，我对她的好，全都变成了我的不对和虚伪。当我知道她的想法时，我大哭特哭一场，觉得人怎么可以这样，怎么会怀疑别人对她的好？所以，我对人产生了一些怀疑，我害怕付出的结果是怀疑。好在，我们在以后的日子里都发现了自己的不对，在毕业之际，我们敞开心扉，谈了当年的故事，我们又好了。呵呵，我始终相信的，人都是很好的，真的对，尽管我曾一度怀疑过。

这两件事情是对我影响最大的事，它们一个坚定了我的信念，而另一个却差点让我放弃我的信念。感谢姥姥，感谢我这个同学，她们让我仍然相信人性是美好的，所以当我以这种心情去生活，去和人相处时，我收获的也是美好和快乐。

仔细想想，我觉得我是一个乐观开朗，自信大方，愿意尝试，认真负责的人。细致地分析分析我的性格，归纳一下我的优劣势。我是一个倾向于多血质的人，性格外向，还算是稳定。我现在的优势是：、开朗乐观，容易与人相处。

2．自信大方，对事情愿意尽最大努力去做，相信我自己能做好。

3．愿意尝试，是一个比较闯实的人。

4．做事情认真努力

5．有很强的责任感，喜欢团队工作，有良好的团队合作精神，并且知道一些如何增强团队凝聚力的技巧。

6．做过组织干部和班干，做过5份兼职工作，有一些工作经验。

我的劣势：

1.专业技巧不够扎实。

2． 想法很多，实际行动还是不够多。

3． 脾气不好，沉不住气，愿意发火。

4． 察言观色的本领太差。

根据我的性格和我爱好，我的职业倾向是艺术型和社会型。我是不能往艺术方面发展了，虽然我很喜欢，关于社会型，这样的人拥有社交能力，热衷于社会关系和帮助别人解决问题；偏爱人。我还是挺满意这个结果的，我在很大程度上确实是这样。我喜欢艺术创造性的工作，自由的工作，喜欢轻松快乐的工作氛围，友好的同事关系。和工作相比，我更注重家庭生活的重要，我十分希望过一个愉快而有意义的家庭生活，因为这是每个人一天生活的开始之地，带着一颗快乐的心情工作才会有效率嘛！

二、职业环境

心理咨询行业这几年发展的比较快，也有一定的需求量。但是由于是新发展的行业，有一些缺点存在，比如：理论生搬硬套，咨询师不专业，机构不完善。但是，任何一个新兴产业的发展，都会经历这样的一个阶段。心理咨询的还是挺有前景的，但是一定要有一些经验的积累，就是需要不断的实践。

因为我喜欢看到别人快乐，喜欢帮助那些愿意让我帮助的人，而且我从心理学学到了很多东西，知道了很多时候我们的烦恼，我们认为的天大的问题都是能解决的，只是因为我们那时陷入困境，没有力量调动资源，才会让自己觉得无助，甚至是走投无路。那么，我们在这时候给这些陷入困境的人以支持，他们很快就会好起来的。

想从事这个工作，扎实的理论基础和娴熟的工作技巧是不可缺少，但是更重要的是你喜欢这样的工作，不会觉得痛苦，反而会让你觉得快乐。我呢，就很喜欢，所以我很愿意往这个方向发展。

三、职业目标的设定及行动计划

我的职业目标：心理咨询师（人本主义流派）

人本心理学的核心观点是相信人是好的，是善良的，他有能力实现自我实现，相信人性是美好的。这也是我相信的，所以我特别喜欢这个流派，也想成为这样的一个咨询师。

行动计划：

利用三到五年的时间完成理论知识的充实，多看心理咨询的案例，将理论运用到实践中，也适着做一些咨询。然后找一个正规的咨询机构实习。

四、评估与调整

1． 个人感受

在写的时候，想到很多关于工作的事情。我不能在毕业的时候就从事咨询工作，如果去当一个接待员，又不能很好的养活自己。所以我就想，先找一个工作量不是很大的工作，有时间来看我想看的心理学。然后慢慢的开始试着咨询，巩固我学的理论知识，最后找一个咨询机构开始工作。可以是全职，也可以是兼职。

心理咨询是一个慢慢地积累的过程和实践的过程。我觉得我想要的工作或许在考研之后来得更容易些，所以我又有些想考研了。这样的一个规划，让我知道很多事情都是应该提前准备和计划的，“船到桥头自然直”的对待工作态度其实可能是一种逃避，也可能是一种退缩。适时的，一个这样的工作思考还是挺有帮助的。

2．职业生涯规划表

文章

来源莲山

课 件 w w w.5y K J.Co m 5

**第四篇：心理咨询职业生涯规划书**

大学生职业生涯规划书

姓名: 性别： 学校： 系别： 班级： 电话：

电子邮箱：

指导老师：

目录

前言.........................................................1

一、自我认知.................................................1

1、自我评价.................................................1（1）我的专业...............................................1（2）我的性格................................................1（3）我的兴趣爱好............................................2（4）我的优势...............................................2（5）我的劣势...............................................2（6）能力...................................................2（7）价值观.................................................2

2、MBTI职业性格测试........................................2

二、职业认知................................................3

1、职业分析..................................................3（1）心理咨询师是做什么的......................................3（2）心理咨询需具备的职业技能...............................3

2、心理咨询景分析..........................................4

3、心理咨询就业形势分析.....................................5

三、职业目标.................................................5

1、我的职业目标..............................................5

2、职业目标分析.............................................5（1）我的就职前准备..........................................5

（2）外部条件分析...........................................6

四、目标规划及实施路径.....................................7（1）短期目标...............................................7（2）中期目标...............................................8（3）长期目标...............................................8

五、评估调整...............................................9 结束语....................................................9-10

胸怀未来，规划人生

前言

一个好的计划，便铺垫了一道成功的道路。所以在开始求职生涯，我们应当计划一份职业生涯规划，以便在以后的的职业生涯中有好的罗盘，能够在浩瀚的大海中前行。

莎士比亚曾说过：“人生就是一部作品。谁有生活理想和实现的计划，谁就有好的情节和结尾，谁便能写得十分精彩和引人注目。”花开花落，春去春又回。踏着时光的车轮，我们已经走进大学生活，体验大学的乐趣。作为当代的大学生，想要在这物欲横流的社会里拥有自己的一片天地，就得珍惜时光，用知识、技能武装自己。岁月如梭，人的生命是有限的，在这有限的生命里我们应该怎样去规划呢?目标是动力的源泉，摒着一颗对自己负责的心，我试着为自己拟定一份职业生涯规划，为自己的将来仔细、认真地设计一下。

心理咨询师是协助求助者解决各类心理问题、具有国家人力资源和社会保障部颁发的从业资格证书的人，是健康管家职业之一。随着现代化的工作和生活节奏越来越快，人们所面临的压力和困境越来越多，而心理咨询，可以帮助人们挖掘心理潜力，提高自我认识、走出心理阴霾。比如情绪情感问题、身心疾病、儿童发展中的心理问题；青春期身心发展的不平衡；社会适应问题；性心理知识咨询；男女社交与早恋等；青年独立性和依赖性的矛盾；友谊与恋爱；成就动机与自我实现性问题；择偶与新婚；人际关系；择业、失业与再就业；中

年及更年期人际冲突、情绪失调、工作及家庭负荷的适应；家庭结构调整；更年期综合症等；老年社会角色再适应；夫妻、两代、祖孙等家庭关系；身体衰老与心理衰老；老年性生活等问题都可以通过心理咨询得以缓解和帮助。

自己既然选择心理咨询这个专业，在未来职业规划中就必须围绕着心理咨询这个专业来写一份职业生涯规划，而且必须严格执行每一个步骤，努力完成每一个目标。如中途出现偏离规划书的内容，那么未来的职业道路就很容易迷茫，摇摆不定。不过，如果能够制定一份比较好又全面的规划，就能不会出现随波逐流的情况，并且能够逆流而上，走向人生的巅峰。

一、自我认知

1、自我评价

（1）我的专业：现在我是一名在校的大一学生，所学的专业是心理咨询，这是我填高考志愿时的第一志愿。

（2）我的性格：性格偏内向，喜欢仔细的观察和分析身边的事物而不去表达自己，有着许多新奇古怪的念头，富有开拓精神。喜欢关注明天的是而不是在意昨天，看事物的积极方式，理想主义，宽宏大量和生来就具有的高尚品德。

（3）我的兴趣爱好：听的歌曲风格多方面，特别是蓝调歌曲，爱看一些清晰文艺的艺术作品比如电影，散文，短小说，运动方面喜欢打羽毛球和骑自行车。

（4）我的优势：乐于发掘真相，充满人道精神，拥有理性的智慧，独立，有个人风格，兴趣广泛、创意十足，好奇心强、有前瞻性，崇尚自由、乐于助人

（5）我的劣势：不按常理出牌，喜欢多管闲事，想法过于理想化，打破砂锅问到底，太相信自己的判断，思想多变，缺乏恒心，太过理智，情趣不足，对朋友很难推心置腹，缺乏热情、我行我素，过于强调生活的自主权

（6）能力：有较好的策划、组织能力，认真负责的完成每一件事，能够体贴关心别人。

（7）价值观：对于新奇的事物有强烈的好奇心和求知欲，并且容易沉溺其中，人生观大多博爱，信奉君子之交淡若水和人人平等。一般为人低调，心情好时会很高调发发神经，表演、竞技、大考等状态下常常小宇宙爆发成为黑马。喜欢研究稀奇古怪的东西不希望被人知道（也就是故作神秘），喜欢与众不同，讨厌被别人模仿。不按常理出牌。

2、MBTI职业性格测试

您的性格类型倾向为“ INFJ ”(内向 直觉 情感 判断 倾向度： I71 N57 F57 J57 不假思索指数：10)寻求思想、关系、物质等之间的意义和联系。希望了解什么能够激励人，对人有很强的洞察力。有责任心，坚持自己的价值观。对于怎样

更好的服务大众有清晰的远景。在对于目标的实现过程中有计划而且果断坚定。

INFJ型的人生活在思想的世界里。他们是独立的、有独创性的思想家，具有强烈的感情、坚定的原则和正直的人性。即使面对怀疑，INFJ型的人仍相信自己的看法与决定。他们对自己的评价高于其他的一切，包括流行观点 和存在的权威，这种内在的观念激发着他们的积极性。通常INFJ型的人具有本能的洞察力，能够看到事物更深层的含义。即使他人无法分享他们的热情，但灵感对于他们重要而令人信服。INFJ型的人忠诚、坚定、富有理想。他们珍视正直，十分坚定以至达到倔强的地步。因为他们的说服能力，以及对于什么对公共利益最有利有清楚的看法，所以 INFJ型的人会成为伟大的领导者。由于他们的贡献，他们通常会受到尊重或敬佩。因为珍视友谊 和和睦，INFJ型的人喜欢说服别人，使之相信他们的观点是正确的。通过运用嘉许和赞扬，而不是争吵和威胁，他们赢得了他人的合作。他们愿意毫无保留地激励同伴，避免争吵。通常INFJ型的人是深思熟虑的决策者，他 们觉得问题使人兴奋，在行动之前他们通常要仔细地考虑。他们喜欢每次全神贯注于一件事情，这会造成一段时期的专心致志。满怀热情与同情心，INFJ型的人强烈地渴望为他人的幸福做贡献。他们注意其他人的情感和利 益，能够很好地处理复杂的人。INFJ型的人本身具有深厚复杂的性格，既敏感又热切。他们内向，很难被人了解，但是愿意同自己信任的人分享内在的自我。他们往往

有一个交往深厚、持久的小规模的朋友圈，在合适的氛 围中能产生充分的个人热情和激情。

二、职业认知

1、职业分析

（1）心理咨询是做什么的

心理咨询（counseling）是指运用心理学的方法，对心理适应方面出现问题并企求解决问题的求询者提供心理援助的过程。需要解决问题并前来寻求帮助者称为来访者或者咨客，提供帮助的咨询专家称为咨询者。来访者就自身存在的心理不适或心理障碍，通过语言文字等交流媒介，向咨询者进行述说、询问与商讨，在其支持和帮助下，通过共同的讨论找出引起心理问题的原因，分析问题的症结，进而寻求摆脱困境解决问题的条件和对策，以便恢复心理平衡、提高对环境的适应能力、增进身心健康。

（2）心理咨询师需具备的职业技能

倾听：倾听是心理咨询的第一步，是建立良好咨询关系的基本要求。倾听既可以表达对求助者的尊重，同时也能使对方在宽松和信任的情况下诉说自己的烦恼。倾听时，咨询师要能认真、有兴趣、设身处地去听，并适当的表示理解，不要有偏见，不做价值评价。开放式询问与封闭式询问：.开放式询问通常使用“什么”、“如何”、“为什么”、“能不能…”、“愿不愿意…”等词来发问，让求助者就有关问题、思想、情感给予详细的说明。封闭式询问通常使

用“是不是”、“对不对”、“要不要”、“有没有”等词，而回答也是“是”“否”式的简单答案。

鼓励和重复技术：鼓励，即直接地重复求助者的话或仅以某些词语如“嗯”、“讲下去”、“还有吗”等，来强化求助者叙述的内容并鼓励其进一步讲下去。

内容反应：内容反应，也称释义或说明，是指咨询师把求助者的主要言谈、思想加以综合整理，再反馈给求助者。

情感反应与释义：情感反应与释义很接近，但有所区别，释义着重于求助者言谈内容的反馈，而情感反应则着重于求助者的情绪反应。

具体化：具体性指咨询师协助求助者清楚、准确地表述他们的观点、所用的概念、所体验到的情感以及所经历的事件。

总结：总结是指咨询师把求助者的言语和非言语行为包括情感综合整理后，以提纲的方式再对求助者表达出来。

2、心理咨询前景分析

有专家曾经把中国与美国的情况做了一个对比：目前中国正牌的心理学工作者大约1万人，而美国有20万人；中国受到正规系统训练的心理工作者有80%在做研究工作，只有20%做应用工作，而美国20万人中90%做应用工作，其中绝大部分三心理咨询师。美国人口是中国的1/6，也就是说，平均人口中，中国每有一个心理咨询师，美国就有130个。

按照国际卫生组织的说法：每千人拥有一个心理咨询师是“健康社会的平衡点”。这样看来，全国大约需要一百三十多万心理咨询师。由此可以看出，我国的心理专业人才是十分紧缺的。

心理咨询师的就业方向也十分广泛，党、政、工、青、妇；人力资源部；公安、司法、武装警察、学校、社区等等都需要心理咨询专业人才。

教育系统与心理咨询师职业

据我们所知，国家教育部发布了2个文件：

1）《关于加强中小学心理健康教育工作的若干意见》（教基[1999]13号文件）

2）《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》（教社政[2024]1号）

文件规定：“突出心理健康教育，进一步开展学校心理健康教育咨询员的资格认证和培训工作，加强中小学校心理咨询室（辅导室）的规

范建设。各市可建立心理健康咨询网站，设立网上心理咨询室，通过电话或网络向学生提供咨询辅导。努力培养学生良好的心理品德。有条件 的市可建青少年学生心理危机干预中心” 司法系统与心理咨询师职业

按照国家司法部的规定，监狱、劳教、临时羁押场所均要配备心理矫正师。

公安系统与心理咨询师职业

拘留所、戒毒所、派出所人民调解员等要配备心理咨询师 民政系统与心理咨询师职业

3000人以上的社区要配备心理咨询师，盲流遣送站单位也配备心理咨询师。

妇联系统与心理咨询师职业

家庭问题除了经济、法律、道德、子女以外，更多的是心理问题。

党、政、工、青与心理咨询师职业

这些与人有关的单位，更需要心理咨询师。企业与心理咨询师职业

错综复杂的人际关系、险象环生的职场竞争、激烈的商业竞争现实、商务谈判、内部管理等都需要心理学知识。

心理咨询师是一个崇高的职业，可以帮助人们认识自己与社会，处理各种关系，逐渐改变与外界不合理的思维、情感和反应方式，并学会与外界适应的方法，最终实现自我成长、自我发展。

心理咨询师是一个属于高阶层的职业，不仅体现在收入方面，而且在服务的人群方面也是如此。目前世界上心理咨询师服务的一种重要形式——EAP服务（员工帮助计划），服务对象就是世界500强企业。现在，世界500强企业有75%都选择位员工提供EAP服务。

3、心理咨询就业形势分析

一、心理咨询的接受障碍分析

我国从业人员的专业水准让人担忧，心理咨询从业人员的学历背景为心 理学 的仅占总体的34.8%。许多人可能是在接受了一些在职专业培训后进入心理健康服务领域工作的。和国外咨询人员一般要具有硕士以上学位并且经过长达5年以上的专业训练相比，我国从事心

理咨询工作的人员专业基础非常薄弱。学校部分从事心理咨询的人员是从从事 政治 思想工作的人员转来，这些人员虽具备心理学背景，却缺乏心理咨询技能的培训和实践；医院 心理门诊的医务人员多是医学出身，没有系统地接触心理学知识；社会团体的心理咨询师的专业素质同样让人担忧。从专业背景看，我国的心理咨询师大多不是学习心理学专业，而是其他专业的心理学爱好者；从接受专业培训情况来看，咨询师的接受的培训时间短，专业素养与严格意义的咨询师的从业要求相差较大。我国心理咨询人员专业素质较低的问题制约了我国心理咨询的健康发展，是我国的培训机构亟待解决的问题。

二、心理咨询的市场需求在上升

虽然我国公众逐步趋于对心理咨询的认同，然而由于受到文化传统的影响，我国民众比较保守，出现心理问题时，宁愿自己去面对困难，也不愿意求助咨询人员的咨询服务，加之我国心理咨询服务市场良莠不齐，增加了一些人的顾虑，另外心理咨询要收取不菲的服务费，也让一部分人对心理咨询望而止步。2024年中国一些地区就出现了由于缺乏咨询对象，心理咨询机构处境艰难的状况。心理咨询的呼声较高但有效需求不足的“冰火两重天”的问题制约了我国心理咨询的蓬勃发展，是我国一线心理咨询工作者需要努力克服的问题。但近些年，随着工作压力大、生活质量不高等因素的影响，我国心理咨询的市场需求量正处于不断上升的阶段。

三、心理咨询收费状况分析

心理咨询收费在任何国家都是昂贵的，目前，在美国，心理咨询师每个小时的收入可以达到150美元左右。

现在国家规定的心理咨询收费标准为每小时60元，而实际的咨询费用一般为每小时50元至150元，甚至更高。

在北京的一些CBD商务区内，咨询收费往往会达每小时100美元。在南京，平均收费100―200元/小时。

重庆、武汉、长沙等地，一次心理咨询收费一般是50－150元。苏州等地起价为200元，最高500元；心理治疗的费用相对要高一些，如果是婚姻问题，并且由资深治疗师治疗，每次两个小时，500元/小时；如果是其他问题，资深治疗师收费400元/小时，普通治疗师300元/小时。

三、职业目标

1、职业目标定位

我的职业目标是在我的家乡钦州市内的心理服务机构，或者去深圳往更深层次的专业方向发展。

2、职业目标分析（1）我的就职前准备

在学校接触不少的人，在读书馆看过不少的故事会，也时常来关注社会新闻，以及心理学相关知识。在以前，经常倾听同学们的陈述，关心理解他们，并为他们做心理辅导。

（2）外部条件分析

二三线城市不容乐观，只是单纯考出资格证，还不足以出任一名合格的咨询师，还有很多的治疗技术需要去学习，这些课程一般来说一线城市比较容易有机会去上。否则，你只靠那些理论知识是没法做好咨询的。而且，心理咨询费用一般一小时都在200元以上，二三线城市相对来说暂时还没有这么高的消费能力。

综上数据调查分析，我之所以选择定位在深圳做一名心理咨询师是符合我的规划范围的。

四、目标规划及实施路径

根据自己的自我分析和职业目标，我对自己未来的职业生涯做了初步规划如下：

1、短期目标

2024年—2024年：充分利用学校的条件，努力学好心理学、教育学、医学等专业知识，提升自己的技能素养，积极参加校内外各项有益的活动和比赛以及心理协会等活动，并在参加心理讲座中认真思考所以讲的内容。把本专业要求的相关证书都考到（如教师资格证、普通话证、三级心理咨询证等）。

2024年—2024年：在柳州或来宾一所心理机构或者康复中心见习，向有经验的心理咨询师学习，熟悉心理咨询师的日常工作，不断提升自己的学习、工作和生活能力，培养自己的沟通、协调、组织教育等能力，为将来毕业走入职场做准备。

2024年-2024年：毕业后第一两年，到附近一所学校或医院应聘做一名心理辅导师。利用一年的时间来适应自己的工作环境，在学校中从基层做起，虚心向优秀的前辈和同行们学习，吸取经验，并不断的学习，社会在发展，我们的知识也要跟着不断发展，加强沟通，用爱心、耐心、细心，关心、以及责任心来对待每一位咨客，给他们带去快乐和温暖，让他们在生活拥有健康的心理。并且积极发展多方面收入，争取拥有一定积蓄，以备后面的目标。

2、中期目标（成为一名心理职业的人）

2024年—2024年：在前期工作经验积累下，掌握并熟悉相关的知识和技能，并且在生活三餐不成问题的情况下。去心理咨询比较发达的地方（比如深圳）开启自己的相关社会职业道路，积极进入一所心理咨询机构内工作，并进一步加强深化自己的相关专业知识，也开始慢慢接触真正的心理咨询师所要接触的工作内容，完成这三年内心理咨询工作。之后开始做二级心理咨询证的考试准备。得到二级心理咨询资格证之后开始独立自己的心理咨询师职业之路。

3、长期目标

2024年—2024年（成为资深的心理咨询师）：参加心理咨询训班，与各教授交流、学习。不断学习现代的心理知识，在生活中，能够灵活解决身边人的心理小问题。工作一段时间之后在积累一定的积蓄，参加志愿者活动，顺便结识一些心理学的专家。经历全国大部分地区的乡村城镇里面的做心理辅导活动，尤其是向乡镇里宣传心理知识，尽量消除乡镇地区人民对心理学的偏见，以及了解他们所不理解的内容，开展积极的解答活动，让更多人了解心理知识，懂得关注自己的心理健康，也为自己以后的职业扩展铺垫一定的道路，2024年—20xx年（成为一名优秀的心理学家）：如今我经历了丰富的生活百态，也游览全国大部分地区，对全国大部分人的心理有了一定的了解，也就可以开始自己的专项研究，并开始与同行交流论文结果，开展讲座，推动心理学的发展。

五、评估调整

有了明确的目标和学习方向，也有了以后生活中的行程安排，懂得灵活的适应自己专业的优缺点。没能特别详细的规划好每一步的步骤，没有很全面的了解和分析专业的前景。俗话说：“计划赶不上变化”，如果我不能成为一名心理咨询师我也不会气馁，我也会在能够学习心理学相关方面的工作里面继续能力学习心理学知识。备选方案：心理咨询师培训机构，学校教师，医院。

结束语

通过这次规划，我有了明确的学习目标，有了生活的方向，也知道自己有很多不足之处，需要很多专业知识去掌握和熟练很多技巧。也明白了生活是需要自己去创造把握的，幸福也是靠自己争取。每个人都有自己的路要走，也都有他的选择权利。正因为这样才有了丰富多彩的时间，人生匆匆，我们应该做到的是努力过好每一天，让自己的生活充实。二明确的人生目标就好比一面指引人前进的旗帜，有了它我才会有我们前进的方向，才会拥

有奋斗的目的地。对自己说“一分耕耘，一分收获”，天道酬勤，我会努力的。

**第五篇：心理咨询职业生涯规划书**

职业生涯规划书

姓名:xxx

性别：x 学校：xx

系别：x系

班级：xx

电话：xxxxxxxxxx

电子邮箱：xxxx 任课教师：xxxxx2

前言

一个好的计划，便铺垫了一道成功的道路。所以在开始求职生涯，我们应当计划一份职业生涯规划，以便在以后的的职业生涯中有好的罗盘，能够在浩瀚的大海中前行。

莎士比亚曾说过：“人生就是一部作品。谁有生活理想和实现的计划，谁就有好的情节和结尾，谁便能写得十分精彩和引人注目。”花开花落，春去春又回。踏着时光的车轮，我们已经走进大学生活，体验大学的乐趣。作为当代的大学生，想要在这物欲横流的社会里拥有自己的一片天地，就得珍惜时光，用知识、技能武装自己。岁月如梭，人的生命是有限的，在这有限的生命里我们应该怎样去规划呢?目标是动力的源泉，摒着一颗对自己负责的心，我试着为自己拟定一份职业生涯规划，为自己的将来仔细、认真地设计一下。

心理咨询师是协助求助者解决各类心理问题、具有国家人力资源和社会保障部颁发的从业资格证书的人，是健康管家职业之一。随着现代化的工作和生活节奏越来越快，人们所面临的压力和困境越来越多，而心理咨询，可以帮助人们挖掘心理潜力，提高自我认识、走出心理阴霾。比如情绪情感问题、身心疾病、儿童发展中的心理问题；青春期身心发展的不平衡；社会适应问题；性心理知识咨询；男女社交与早恋等；青年独立性和依赖性的矛盾；友谊与恋爱；成就动机与自我实现性问题；择偶与新婚；人际关系；择业、失业与再就业；中年及更年期人际冲突、情绪失调、工作及家庭负荷的适应；家庭结构调整；更年期综合症等；老年社会角色再适应；夫妻、两代、祖孙等家庭关系；身体衰老与心理衰老；老年性生活等问题都可以通过心理咨询得以缓解和帮助。

自己既然选择心理咨询这个专业，在未来职业规划中就必须围绕着心理咨询这个专业来写一份职业生涯规划，而且必须严格执行每一个步骤，努力完成每一个目标。如中途出现偏离规划书的内容，那么未来的职业道路就很容易迷茫，摇摆不定。不过，如果能够制定一份比较好又全面的规划，就能不会出现随波逐流的情况，并且能够逆流而上，走向人生的巅峰。3

目录

一：自我认识

１、学校环境

１、评价自已

２、家庭环境

２、职业兴趣

３、社会环境

３、职业能力

四、职业定位

二、确定目标

一、个人因素

１、初期目标

二、社会因素

２、中期目标

五、实施策略

３、长期目标

六、评估反思

三：环境评价

七、总结 4

第一章： 评价个人

1、（1）自我评价

性格偏内向，喜欢仔细的观察和分析身边的事物而不去表达自己，有着许多新奇古怪的念头，富有开拓精神。喜欢关注明天的是而不是在意昨天，看事物的积极方式，理想主义，宽宏大量和生来就具有的高尚品德。喜欢方面喜欢听的歌曲风格多方面，特别是蓝调歌曲，爱看一些清晰文艺的艺术作品比如电影，散文，短小说。

（2）家人评价

在家人眼中是一个文静的孩子，平时不爱说话，不能广泛的交到朋友，却能交到真诚的朋友。是一个安稳的孩子，很少闹事，能够同学和朋友和平的相处，能创造一个安宁的生活环境，但是做事缺乏热度和积极的主动性。

（3）朋友的评价

友善，做事不拘小节，能够冷静的处理事情，热心助人，体贴，难琢磨内心世界，说话直白，但已经有改善。

2、职业兴趣

心理咨询作为职业来看需要一个人的道德品质打底，而且接受的信息大多是生活中的负面事件，你必须能够设身处地的为他人着想，然后接受了专业的训练才可能从事此项职业。目前从事这个职业的人大多是要求心理学。教育学、医学的背景，因为短短几百小时或者几千小时的培训与几年的专业背景差别还是比较大的。5

3、职业能力

心理咨询是从事心灵、人格的发生、发展及重塑的职业。取得这个心理咨询师的国家职业资格证书，只是万里长征走完的第一步，要成为一名合格的心理咨询师，还必须继续在理论、实践和提高自身素养方面不断磨练，这将是一段很长的路。

第二章：目标

1、初期目标

具有心理学、教育学、医学专业本科及以上学历。努力取得普通话2甲的证书和过英语B级。

2、中期目标

具有心理学、医学，教育专业的专业知识，经心理咨询师三级正规培训达规定标准学时数，并取得结业证书。在大专期间尽量取得教师资格证。出去社会之后在进入心理机构之前能够在学校和公司工作一段时间。

3、长期目标

具有其他专业本科以上学历，经心理咨询师三级和二级正规培训达规定标准学时数，并取得结业证书和二级心理咨询师证书。努力取得计算机2级的证书。在心理学界取得一定的成就，能够和同行交流以便丰富自己的专业知识，加强加深心理学在社会中的渗透力，帮助教育事业和社会风气进行更好的改造。

第三章：环境评价

1、学校环境 6

广西科技师范学院是一所全日制公办普通本科院校，位于素有“桂中”之称的新兴地级市来宾市，1958年建校以来，共培养了6万多名合格师资及各类应用型人才，被誉为“桂中基础教育师资的摇篮”，并积淀形成了“启智育人、博识敦行”的校训，以及“立足师范本色、服务职教发展、培养应用人才”的办学特色。学校占地面积共1617.1亩，其中主校区来宾校区1010.1亩；柳州校区607亩。现有13个教学系（部、中心），5个本科专业，48个专科专业，其中教师教育专业15个，高职专业33个，全日制在校生8457人。校舍面积36.46万平方米；图书馆建筑面积17084.20㎡，馆藏纸质图书72.21万册，电子图书21万种。

2、家庭环境

家庭之间关系和谐，家人与家人之间相互帮助，努力创造了一个温馨和睦的家庭环境。

3、社会环境

虽然中国是一个有着五千年历史的古国，但是由于长久的现代化的时间相对西方国家比较短，而且不能是很全面的进行，所以大部分地区还不是能够正确的认识心理学以及心理咨询这个专业，甚至对心理学这个专业产生了很大的误解。所以刚刚毕业的心理学专业的学生需要甚至考虑未来的路。7

三、职业定位

心理质询在西方最首源于职业指导！这是应该是心理咨询最常遇到的问题，但在我国很多人把心理咨询看成是只有变态的人，和精神有问题的人才应该去做的！这种偏见导致心理咨询的目标群体发生了很大的偏移！最为严重的是很多人都不知道有心理咨询这个专业。其实在我看来心理咨询应该是教会人怎么去解决自己不能自己解决内心的烦恼，引导生活，认识自己，以便之后的生活方向，帮助正常人快乐的成长。

1、个人因素

我必须做一个认真负责，有着职业道德的人，懂得仔细耐心的倾听咨客的叙述，能够集中精神分析咨客所讲的内容，以一颗坦诚的心与咨客交流谈心，使他们能够信任自己并且能够说出自己内心真实的想法和内容，以便我们做更好全面的分析咨客心理的疑难杂症。在这之前，我需要具备丰富的人生阅历和社会经历，能够稍微解决身边人的小问题，最重要的是能够有着专业的知识和娴熟的技巧来帮助咨客。

2、社会因素

能够应对各种各样的人物，关心和了解他们，积极为他们服务，建立一个良好心态快乐生活，在社会形成一股良好的风气。8

五、实施策略

1、能够学习和牢固心理学的基本专业知识

2、拥有广泛的兴趣爱好，学习古今中外的社会知识，日常业余时间能够对心理学之外的相关知识领域有所接触。

3、时常关注社会新闻以及比较繁复的社会现行，并进行分析和结论发表，加深与同行之间的交流，以便能够全面分析和不断完善理论。

4、不断提高自己的观察力、分析力、探究力、归纳力和总结力,掌握形式逻辑和辩证逻辑的方法论，拥有高度思维，透过表面现在来发现真实的内容。

5、塑造自己完美、高尚的人格魅力，树立自己的感染力、影响力和亲和力。首先把自己的心理障碍解决掉，不要带病上岗，提升自己的心灵境界。使自己处在快乐、幸福、吉祥的心境中。然后再工作起来就没有了后顾之忧，就会一帆风顺。再者要有良好的职业道德标准和诚实的信任度。把别人心灵痛苦看成自己或自己亲人的痛苦，树立自己人生的大目标、大方向、大理想，工作起来就有了源源不断的动力。

六、评价与反思 9

有了明确的目标和学习方向，也有了以后生活中的行程安排，懂得灵活的适应自己专业的优缺点。没能特别详细的规划好每一步的步骤，没有很全面的了解和分析专业的前景。

七、总结

通过这次规划，我有了明确的学习目标，有了生活的方向，也知道自己有很多不足之处，需要很多专业知识去掌握和熟练很多技巧。也明白了生活是需要自己去创造把握的，幸福也是靠自己争取。每个人都有自己的路要走，也都有他的选择权利。正因为这样才有了丰富多彩的时间，人生匆匆，我们应该做到的是努力过好每一天，让自己的生活充实。二明确的人生目标就好比一面指引人前进的旗帜，有了它我才会有我们前进的方向，才会拥有奋斗的目的地。对自己说“一分耕耘，一分收获”，天道酬勤，我会努力的。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找