# 最新心理咨询报告及(通用13篇)

作者：心之归宿 更新时间：2024-04-02

*随着社会不断地进步，报告使用的频率越来越高，报告具有语言陈述性的特点。优秀的报告都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是小编给大家带来的报告的范文模板，希望能够帮到你哟!心理咨询报告及篇一从20xx年xx月xx日-20xx年xx月xx日，*

随着社会不断地进步，报告使用的频率越来越高，报告具有语言陈述性的特点。优秀的报告都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是小编给大家带来的报告的范文模板，希望能够帮到你哟!

**心理咨询报告及篇一**

从20xx年xx月xx日-20xx年xx月xx日，我利用课余时间和学校安排的正式实习时间，在青海省心理咨询研究中心圆满完成了各项实习任务，得到实习单位的充分肯定，得到了指导老师祁乐平主任等人的大力帮助和有效指导。在心理咨询技能和职业素养等方面，本人获得了前所未有的提高和成长。在实习结束之际，特从以下方面做总结。

青海省心理咨询研究中心成立于2010年10月，致力于整合与推动青海全省心理咨询事业的发展，由青海省民政厅备案。其理事单位为青海乐平心理卫生咨询中心，是省内首家专业心理健康卫生服务机构。现拥有在册心理咨询师二百余名，属省内大的心理咨询师团队。

青海乐平心理卫生咨询中心为民建青海省委理事组织、青海省中华职教社会员单位、中华心理咨询师国际协会青海志愿者大队点。

中心的心理咨询理念是“真正的爱应该超越生命的长度，心灵的宽度，灵魂的深度”，服务于心理咨询师培训与督导、企业人力资源开发、心理咨询(婚姻家庭、亲子关系、家庭教育、学生心理、职业生涯规划)、心理危机干预、心理公益关爱行动。

多年来，已先后为偏远山区的留守儿童、孤儿及残障人士、孤寡老人等社会弱势群体提供了多次心理援助服务。尤其是在汶川512大地震和玉树414大地震的系列心理援助中，做出了杰出的贡献，得到了青海省委、省政府、民建青海省委的高度赞扬，先后获得“优秀社会团体”、“国际莫妮卡人道主义奖”等荣誉。

20xx年的盛夏是炎热的，伴随玉树414大地震伤痛的阴霾散开，青海省西宁市迎来了省内外诸多心理学专家和学者的讲学。当时，我于“五一”长假期间，在青海省西宁市第一人民医院做心理志愿者，一个很巧合的机会认识了青海乐平心理卫生咨询中心的工作人员，她很关心我这个心理学新人在成长中的各种困惑，并我参加中心开展的各类社会公益服务活动。20xx年xx月xx日，中德心理大学(香港)校长徐清照教授在青海师范大学学术报告厅，讲授临床心理学的实务操作技能——催眠治疗，之后徐教授勉励我利用一切条件，采取就近原则取得的学习。于是在这以后的日子里，我很有幸参加了中心在每个周六举办的心理沙龙活动，也时时利用空闲时间到中心见习。

在实习的两个多月的时间里，经中心主任祁乐平老师的耐心指导，和个人潜心钻研，先后完成了如下实习任务：

(一)、协助西宁市劳动路小学、西宁市玉井巷小学、西宁市大同街小学三处心理辅导站建立师生心理健康档案，并负责学校心理健康教育工作。

(二)、参加中心组织开展的各类社会公益服务活动，包括对玉树籍学生进行的ptsd灾后心理干预工作，并做好新闻宣传和报道工作。

(三)、学习个案处理和团体心理咨询技能。

(四)、及时补充心理咨询应用知识，通过心理沙龙和心理学书籍及影片的学习，提高心理咨询实务技能。

(五)、办公室常规文案的写作与处理及其他。

在认真完成实习任务后，取得了如下的实习成果：

(一)、建立了三处心理辅导站的师生心理健康档案，成功组织了一次心理健康教育专题讲座，赢得了校方和师生的一直好评。在西宁市教育局等部门开展的年度心理健康工作检查中取得了可喜的成绩。

(二)、建立了青海乐平心理卫生咨询中心，并不断填充博客内容。策划了青海省心理咨询研究中心网站建设工作，并协助建立了网站。从而，扩大了实习单位在网络的知晓程度，拓宽其社会宣传渠道。

(四)、参加了四次社会公益服务活动。在西宁市古城敬老院开展三次老人心理疏导，在海北州职业技术学校开展一次灾区学生ptsd心理疏导，在海南州职业结束学校开展一次灾区学生ptsd心理疏导。

(五)、主编与出品一期心理健康服务报《劲松文报·小学版》(纸质版和电子版)，由实习单位和心理辅导站西宁市劳动路小学合办。

(六)、参加了八次心理沙龙，自学了三部华夏心理培训教材《心理咨询师基本功训练》、《叙事心理疗法》、《焦点法解决短期心理咨询》，观看了四部心理学电影《盗梦空间》、《心灵捕手》、《肖申克的救赎》、《贫民窟的百万富翁》，并撰写了观后感。

(七)、初步熟练了个案处理的技巧。

在这样一个集体里，大家共同做着同一件事，一切为了他人生活的更加快乐!

如今仍记得重阳节那天去敬老院的经历。我们早早地为老人们准备礼品。来到敬老院里，老人们很我们这些客人。在团体心理辅导活动中，虽然因为各种原因老人们响应的程度不够理想。但心理咨询师们却却没有丝毫的懈怠。通过一项项活动，让老人通过表演节目等方式表达自己的心声。在随后开展的进宿舍慰问中，心理咨询师们亲切地和老人们拉家常，一一握住他们的手，老人们一脸的微笑。在当天的活动结束时，老人们在门口与我们道别。

我深刻地觉得，作为一名心理工不仅需要熟练各种心理学的原理和方法，更需要我们保持耐心和与人交心，保持对天下人一视同仁的优秀品质。

在学校做心理健康档案的日子里。当走进班级里，孩子们很好奇地看着我们。并较有热情地做着心理健康测试。带队的老师是位要求有点苛刻的人，实际上我们明白她是很认真负责的。她要求我们在做档案的`每一细则都要确保准确和完善。

在随后进行的测试分析时，老师向我们分享很多的经验。我体会到心理咨询需要全身心的投入。对于心理档案中涉及到的每一个细节，都必须要做到严谨再严谨，这样做既是对职业的忠诚，也是对心理求助者的负责。

对于未来心理工的自己，必须要保持住对生活的细心，也要力求对生活的高度负责。

每一个月中心都在每个周六的时间定期举行“心理咨询师沙龙”，在心理沙龙活动中，彼此交流在心理学学习方面的困惑，和分享心理咨询工作方面的所感所获。在关于留守儿童的教育上，大家认为要做到以关爱和支持为主，启发他们对学习的兴趣和对生活的希望。在学校心理健康教育工作中应有区别地对待留守儿童，采取不同的教育方法进行心理疏导。这类学生心理教育工作的难度较大，心理疏导的时间较长，心理教育工务必保持耐心，在教育中不断通过测评以检验心理工作的实效。

每次的心理沙龙大家都互相勉励，永远做一个忠于职业的人，不断学习与更新知识，在心理咨询的实践中要随时归纳与总结，定期参加心理督导，以促进个人心灵的成长，不断提高心理咨询的技能。但愿自己可以也长期长期如此。

在实习单位工作和学习的日子很快就结束了，忘不了祁乐平老师对职业的崇高信仰，忘不了黄青老师关于人生的谆谆教诲，忘不了侯永晶老师的对工作的严格要求……忘不了的人还有很多。

这段在离开大学之前的美好日子，一定会令我难忘和铭记，这势必会成为我人生经历的重要财富。

最后，向实习单位表示最衷心的感谢，向实习单位的所有人致敬!

**心理咨询报告及篇二**

我在红枫心理咨询中心开始了心理咨询实习。我的实习目标是通过实践提高自己的咨询技能和水平。

在一个月的实习过程中，主要回复咨询邮件，网络qq咨询；每个星期二，实习小组进行案例讨论，角色扮演以及共情训练。

三、通过角色扮演，我以咨询者的身份，讲述了自己在情感之中的困惑，以及成长过程中与家庭成员的情感纷纷问题；一方面，通过“空椅”对话，我宣泄了积压在心中许久的负性情感；另一方面，督导与咨询成员们给予我很多鼓励的话语，令我认识到自己存在的思维、行为模式，探寻自己身上的长处，挖掘自身潜能。

案例讨论、角色扮演的方式，让我们对咨询员的坐姿，表情，询问的语气，共情的态度等方面得到了实际训练。

一个月的实习期很短暂，我在一些方面上存在着不足：在网络咨询中，与咨询者的共情不足，过早的加入自己的价值观判断，没有以一个中立态度对待咨询的问题；自信心不足，角色扮演中不敢担当咨询员的角色，总是担心自己的能力无法胜任；在共情训练中，自己表露的是焦虑，担忧的情感，没能达到满意的效果；实习期间，由于自己还忙于其它事务，无法静下来认真于心理咨询，没有自己的个案与大家共同讨论。

在红枫的实习，可以说是既有收获也有遗憾，但总的来说，收获是较多的。

此次实习中，有幸得到刘凤琴老师的督导，每当在咨询中遇到困惑时，刘老师总能耐心地指导我们，给予我们启发；刘老师有多年丰富的心理咨询经验，对心理咨询有自己独到的见解，她用通俗的语言讲述心理咨询方法，直观明白，不是僵化的理论，更令人易于理解和消化。刘老师开朗、乐观个性，亲热、包容的态度，敢于挑战困难的作风，令人留下深化印象。

咨询室里直爽的芦老师，温顺的夏老师，一直在认真、辛苦地工作，她们那种强烈的工作责任感，积极进取的精神，值得我学习。

在实习中，我结交了一批志同道合的朋友：稳重的王芳，有潜力的瑶瑶、平和的牛牛、阳光的张爱、热心肠的贾选红、强势能干的慧娟、斯文的竹子等。通过与她们交流对心理咨询的观念、看法，分享心得体会，使我得到很多的启发，从中我能感受到咨询员团队的温馨和快乐。她们身上都散发着一种光芒，无论是显露的，还是含蓄的，都是一种助人自助的力量。

**心理咨询报告及篇三**

经过三个月的实习，我总共接个案xxxx个，咨询次数xxxx人次。

从咨询对象看，有青少年个案xxxx个，最小的xxxx岁，最大的是xxxx岁;家庭咨询xxxx个;xxxx对夫妻做了婚姻咨询;xxxx个妈妈为青春期孩子咨询;xxxx个青年人因抑郁咨询。

从咨询内容看，主要是青少年问题，包括辍学在家、厌学、强迫、抑郁、焦虑、躯体障碍和遗尿问题;其次是夫妻不和，导致孩子出现问题，还有一例丈夫家暴;再次是两例抑郁。

从咨询时长看，一例8次，一例6次，一例4次，其他是1到3次不等。

团体咨询有两次，共xxxx小时，其中一次是名为“双赢父母训练”的团体，xxxx天xxxx小时;另外一次是”青少年未来领袖成长营”(结构式)，xxxxxxxx小时，带领青少年夏令营活动。

参加团体体验“认识自我成长团体”xxxx小时，个人体验成长团体“前进吧!xxxx项目心理咨询师”体验xxxx小时。

其他活动，包括出席个案研讨会四次，累计xxxx小时;出席专业研讨会八次，累计xxxx小时。

从xxxx月中旬开始第一次督导到xxxx月初共完成了8次督导：个案督导三次，包括建立关系，咨询目标确立，咨询结束的讨论;家庭治疗督导两次，两次团体督导;最后一次是总结与回馈。

经过整个实习期，我发现实习就是从理论学习，到实践操作的一个平稳过度阶段。它可以检验你所学的知识与技能，是否能用到你的助人工作中，是否运用恰当。

如果发现自己做不来，就要回到书中继续学习，如果反复学习也没有方向感，就要找督导帮助我们应对困境。因此，督导就像一个陪练，将一些助人工作专业的基本要求、基本原则，应注意的问题与被督导的对象讨论澄清，为初涉助人工作的人，把握专业方向，不至于违反职业操守，尽力维护个案的权益，也保护我们在助人工作中免遭无力感的冲击。

在督导的引领下，咨询师用较好的方法帮助个案释放压力，找准个案的主要问题与应对策略，再回到咨询室中应用验证，出现疑问再回来与督导讨论。这样反复，就有可能逐渐把个案带到“柳暗花明又一村”的境界。在这个反复练习实践中，专业能力提升的同时，职业信心不断增强，为咨询师独立执业打下良好的基础。

在实习过程中，我接触的个案不算多，却从个案身上学到许多，是个案让我理解了助人工作的复杂与神圣，也看到人性向善的美好。更让我有了一些觉察与反思。

在咨询中，咨询师提供的是无条件的接纳、陪伴的安全氛围，如实的反应与回馈个案的做法，让个案有机会看到自己的心路历程。个案自己说的过程就是觉察、看见、整理、修复、调整与自我接纳的过程。

可在实习初期，我总是带着个案走。三十年的教师生涯，使我在咨询中经常不自觉的跳转到教师的角色，急切的提供方法、指点，与个案一起，甚至比个案还期待迅速发生改变。

经过反复听自己的咨询录音，并和督导讨论，我有了很大的改善。如今咨询没有效果或个案不满意咨询效果时，我会从多角度总结原因，并与个案真诚的讨论，以平和的心态应对。

咨询初期，建立信任、稳定的咨访关系是第一要务，而不是帮助个案解决问题。随着接受个案咨询数量的增加，我也证实了所学所悟。

积极倾听个案、听懂个案并用简洁通俗的、个案能明白的语言反馈并同理个案，是非常重要的，这使个案愿意说自己的问题，甚至是秘密。信任关系就容易建立起来。咨询是个案与咨询师共同努力的一个过程，不可能一蹴而就。在初始几次咨询，必须场面建构，要通过专业的说明，向个案解释。比如要说明关于咨询是什么、不是什么，一些心理学常识，以及咨询理论，帮助个案和家属对咨询有个合理的期待。

签订咨询协议，维护双方的权利给个案安全感，多数个案会按要求签字。有的人对签协议无所谓，咨询有效果就好。有的个案认为，签了协议就承认有心理疾病了!后来发现不签协议的行为正是她做事的模式，我希望通过后设沟通，把这种行为模式与个案分享讨论，使之觉察促进其改变。

在咨询过程中，我会集中精力跟着个案走，体会其内在感受并如实回馈。当发现个案声调、表情变了，我的同理帮助个案释放压力情绪，通过倾听、摘要、反馈、必要的提问收集个案的相关的资料，与个案讨论确定咨询目标，帮助个案找到资源，个案在这种有效的陪伴中觉察、厘清与成长。

在咨询过程中，我在良好的自我觉察与接纳个案基础上，可以洞察个案的需求，帮助个案澄清自己内心的渴望，协助个案确定咨询目标，于是咨询更有方向了。

我觉得咨询目标的建立由两个维度决定：一个是个案的需求、渴望与咨询目的，另一个是个案的困扰及原因。所以咨询初期建立关系的同时，应该一并收集相关资料。收集个案的成长史中生理的、心理的、社会人际的资料，找到困扰是什么，是来自家庭的、学校的、工作的哪个方面，同时分清楚主要原因与演化因素的逻辑关系，提出假设并验证。

最终对个案进行有架构的概念化，提出处遇计划与策略，并与个案讨论。如果个案有多个问题，可以让个案用1—10分来评分与排序，确定个案最想解决的问题。

有了明确的咨询目标与处遇计划，接着与个案讨论咨询计划，使咨询有序的进行，每次咨询结束后，都要对咨询效果进行自我评估与个案评估，及时总结咨询得失，调整咨询策略，提高咨询效果。

总之，这是一个不断与个案讨论确认的过程，也是一个不断修正、补充、完善、提高的过程。在这个方面，督导使我获益良多。

简要总结与增强个案的能力是我的强项。如今我能准确与个案确定咨询目标，每次咨询都是围绕着目标进行，不断评估咨询效果。一旦咨询效果达成，就可以与个案商讨结案事宜。如果个案有分离焦虑问题，就可以提前处理这个议题，这有利于顺利结案。遇到自己不适合的个案也能及时转介。

咨询中经常困扰我的是咨询时间超时、不敢面质这两个问题。通过老师的督导、示范，我找到了原因并有意识的克服，如今已经在咨询中有了很大的改善。

我对家庭咨询，原本只是一些概念。通过个案督导，让我掌握到，在咨询中要尊重和保护儿童青少年，避免对儿童不当行为的追问给儿童带来压力。在发问时要循环发问，每个人都有同样的时间、机会表达自己的想法，维护自己的权利。

咨询师要通过重述、简述语意澄清家庭成员的期望，促进家人彼此表达与沟通，突出家人之间彼此的关心，增进家人之间理解与关爱。咨询中时刻装着个案家庭互动的模式，描述、反应个案家庭互动的状态，借助后设沟通提出个案与咨询师互动的行为组型，引发个案反思自己人际互动模式及对家庭的影响。

每次实习督导课上，同学们纷纷提出案例讨论。我不仅从大家身上学到从不同的角度审视个案，而且廖老师的点拨更是让我茅塞顿开。

最后一次案例讨论，老师针对一个创伤后应激表现的个案指出：“这是正常反应!”我非常震惊!因为我们小组讨论时，没有一个人意识到他是正常的。这说明我们对个案的“病与非病”的标准，还没有很好的掌握。

由此我反思，助人工作若学不到家，不但帮不到个案，还有可能害了个案而不自知呢!这使我更加意识到严谨、专业、科学是多么重要!

俗话说，看花容易，绣花难。我虽然参加了团体课的学习，却依然对独自带领团体没有信心。

我试图设计团体方案，却因几经尝试都不满意而搁浅了。最后我选择了曾端真老师的亲职教育团体方案，作为我实习的方案，团体名称为“双赢父母训练”。经过与实习机构负责人讨论，由他担任我的副领导人，我的实习同学担任观察员。

我带着焦虑终于开始了我的团体旅程，担心自己不胜任，担心出错，担心出现意外情况无法处理……不过团体启动后，我很快进入了领导者的角色，观察成员的互动与表现，及时回馈大家的讨论，摘要总结等，担心与焦虑也很快无影无踪了。

毕竟我的团体咨询经验不足，有时活动体验流于形式不深入，领导能力不足也暴露出来。所以团体咨询结束后，我及时与副领导与观察员讨论，听取他们的意见与建议，及时总结经验，调整策略。

随着团体不断深入，我的心情越来越放松，应对自如，更专注于团体的过程，再加上我更加开放自己，自我暴露，我与成员之间，成员与成员之间凝聚力越来越强了，我的领导力量也开始发挥出来。

经过16小时的团体历程，只有自己投入团体中切身体验了，才有觉察、反思与改变。在团体结束后，我马上整理了相关的资料，进行了团体督导，督导老师看到我的总结与反思，非常满意并给予肯定。接着我又约了一次团体督导，向督导老师学习有关团体设计的要领。因此我在团体方案的设计、成员的招募与筛查、领导能力、突发事件的应急反应等方面，都得到了锻炼与提高。

此外，我先后参加另外两个团体活动，以及实习机构组织的五天四夜夏令营活动，我投入其中，观摩、揣摩、体验、实践，在团体参与中得到了进一步成长。

三年前我带着困惑与期待走进了xxxx。一边学习一边结合自己的实际，运用各种理论解剖着自己，寻找着“我是谁”。

记得在xxxx计划必修课咨询师个人探索与自我成长小团体学习过后，我写过最长的一次学习感受，长达xxxx多字，描述自己在人际关系中的的困惑，包括不敢、不愿走入人群，经常渴望与人连接却被恐惧操控着，常有剪不断理还乱的纠缠。

在认知行为治疗理论与技术课程中，我对自己生命基调的整理，发现一直被消极的自我概念左右着;在接纳许诺理论与技术课程的学习中，我勇敢的站起来把自己呈现在大家面前，但总是被过去的消极的自我观念限制。就是那一次，终于发现我内心一直住着一个怕被看见不好的“小我”。

在生涯理论咨询与技术课程的演练中，扮演咨询师的我在老师面前，被害怕狠狠的攫住了，大脑一片空白完全不知所云，那个脆弱的“小我”渴望赶快逃走。

回想初入xxxx的学习，基础很差的我，踉踉跄跄不断的追赶着领跑的同学，焦虑恐惧并没有阻挡我不断的自我超越。当同学们向我祝贺，问我是怎么拿到全班第一名的好成绩的时候，我根本不相信。直到成功之道工作人员让我给大家分享学习心得，我才开始相信功夫不负有心人，自己的努力付出终于换来了可喜可贺的优异成绩。说来好笑!一次班主任联系我，说林家兴老师找我。我大脑中立即跳出来的念头是：作业没过关吧!内心七上八下的。后来查看老师的邮件才发现，林老师是征询我的同意，希望他的书引用我作业中的部分内容，真是虚惊一场!

三年的学习，有廖老师和众多优秀老师的引领与督导，同学的陪伴与鼓励，亲人的理解与支持，及自己不停的追寻与探索，内心的“小我”渐渐的长大，开始鼓起勇气尝试着从阴暗的角落，慢慢迈入阳光中，走进人群里，和大家一样享受着自尊、自信、与内心的平和。从一个努力让别人看见积极，内心却孤独、纠结的自我，到今天内外变得积极一致的自我，可以说1879使我遇见了更好的自己。

通过实习，我更加了解机构经营是件不容易的事情，需要花费很多精力和心力去宣传组织，开展各种活动，提高知名度。

在实习期间我参与了实习机构的一些活动，有青少年活动的海滨亲子游、未来领袖成长营、儿童团体沙盘活动，这些活动对青少年的成长有很好的促进作用，也有利于亲子关系、夫妻关系的改善。精神分析成长班是学员非常喜欢的自我成长活动，每次大家结合自己生活困扰讨论热烈，久久不忍离去。这些活动为我成长及将来经营自己的机构提供了有益的借鉴。

此外，佛德心理咨询中心还有线上和线下结合的共读一本书活动，与培训机构合作培养咨询师，与当地监狱合作，为服刑人员进行心理疏导等等丰富多彩的活动。因此佛德心理咨询中心在当地及附近具备了一定的知名度，为实习生提供了足够的案源与各种专业的训练，实至名归。

总之，短短几个月的见习实习经历，在老师及督导的陪伴指导下，在佛德实习机构协助中，我在很多方面都得到了锻炼，咨询技能和水平有很大的进步与提高。今后我将继续细致深入学习，计划系统研修家庭治疗、认知行为治疗及个人中心流派，将它们作为自己主攻方向，并邀请督导继续督导我的个案，期望自己早日步入科学、专业、严谨、精致、优雅、从容的咨询师、督导师的行列。

**心理咨询报告及篇四**

在咨询过程中，我在良好的自我觉察与接纳个案基础上，可以洞察个案的需求，帮助个案澄清自己内心的渴望，协助个案确定咨询目标，于是咨询更有方向了。

我觉得咨询目标的建立由两个维度决定：一个是个案的需求、渴望与咨询目的，另一个是个案的困扰及原因。

所以咨询初期建立关系的同时，应该一并收集相关资料。收集个案的成长史中生理的、心理的、社会人际的资料，找到困扰是什么，是来自家庭的、学校的、工作的哪个方面，同时分清楚主要原因与演化因素的逻辑关系，提出假设并验证。

最终对个案进行有架构的概念化，提出处遇计划与策略，并与个案讨论。如果个案有多个问题，可以让个案用1-10分来评分与排序，确定个案最想解决的问题。

有了明确的咨询目标与处遇计划，接着与个案讨论咨询计划，使咨询有序的进行，每次咨询结束后，都要对咨询效果进行自我评估与个案评估，及时总结咨询得失，调整咨询策略，提高咨询效果。

总之，这是一个不断与个案讨论确认的过程，也是一个不断修正、补充、完善、提高的过程。在这个方面，督导使我获益良多。

**心理咨询报告及篇五**

与来访者见面，第一次谈话通常称为“初次晤谈”。初次晤谈可以很正式的进行，也可以不太正式的进行，这取决于晤谈的目的与需要。初次晤谈可以包括诊断或初诊。在一般社区与学校机构，初次晤谈通常不包括诊断。

一）初次晤谈的目的

说明并建立基本规范

收集资料，进行对来访者的了解或诊断

与来访者建立良好的咨询关系

透过洽谈，同时进行诊断与咨询

评估心理咨询对来访者的适度性

二）初次晤谈登记表的设计与使用

1.登记表的内容

基本资料：姓名、性别、出生年月、年龄、地址、电话、婚姻状态、学历及职业。

主要问题或咨询事项

介绍人或转交介机构

心理健康史

紧急联系人与电话

2.初次晤谈登记表的使用方式与时机

来访者第一次来见咨询师时，可以利用等候的时间，填写登记表，或者等来访者进入会谈室，在初次进行会谈之前，咨询师可以先请来访者填写登记表，等来访者用两三分钟的时间填写好之后，再开始晤谈。

3.初次晤谈登记表的用途

1)行政用途

2)临床用途

3)研究上的用途

三）初次晤谈的细节

1.准备会见来访者

在你第一次会见一个新的来访者之前，在一个安静的地方花上十分钟时间好好准备一下，可以按下列的提示进行一次角色扮演。传达你的职业威胁，对咨询师情绪管理的技术是：

在会谈之前，花时间“集中”自己。记住，有些来访者会感到被他们的困难所压倒，因而常会对与你的第一次会面感到焦虑。记住自己处于一个权威的位置，你拥有知识和技能帮助并能指引你和来访者一起度过这第一次会谈。

如果你在会谈中感到焦虑，集中注意力保持你身体的静止和镇定。有节奏地呼吸，并措辞要简约。少一点总比多一点好。

2.介绍自己，称呼来访者。

3.注意穿着打扮

4.初次晤谈的内容

咨询师应熟记初次晤谈的谈话目的在于说明基本规范、建立治疗关系，以及问题的了解与诊断。因此，初次晤谈的内容，便是围绕着这些话题进行，说明应该交代的基本规范，而不会被来访者主导了晤谈时间与主题。原则上，治疗师可以用1/2到2/3的时间，对来访者的问题和困扰进行了解，再用剩下的l/2到1/3的时间，说明基本规范，进行心理健康检查，以及补充询问有关医疗史与诊断的资料。

5.当场或事后作纪录

进行初次晤谈时，咨询师可以一边问诊，一边略作纪录。在收集关于来访者的生长史、家庭史、医疗史以及诊断资料时，为避免事后忘记或记错，治疗师可以在现场略作纪录，等来访者离开晤谈室之后再加以整理。治疗师不妨对来访者说：“有些资料我需要用纸笔记录下来，不然会记不住。”

一般在危机处理及平常的心理治疗时，咨询师应避免一边晤谈一边记录。过多的当面记录，容易使咨询师和来访者分心，个案说话时，也会比较有所顾忌。作纪录的原则是：为了诊断而进行的初次晤谈，可以当场作纪录。为了心理治疗而进行的晤谈，则尽量在事后才作纪录。

6.结束初次晤谈

咨询师在初次晤谈时，应预留大约10分钟，做准备结束的工作。治疗师可以对来访者说：“我们还有10分钟就要结束今天的谈话，我想利用剩下的10分钟，告诉你我的建议，以及讨论以后的安排。”咨询师对晤谈时间的掌握愈清楚，愈能够有效地进行心理治疗。

经过将近一个小时的初次晤谈，咨询师可以利用最后的10分钟，补充询问一些应该问而没有问的事情，或者，在对来访者的心理问题有了一个大概的了解与诊断之后，简单扼要地说明治疗师对来访者问题的了解与诊断，并回答可能的疑问，或者针对来访者的`问题与诊断，提供适当的临床建议，包括接受心理治疗或进一步接受心理科的心理测评或精神科的诊断或药物治疗。

对于需要接受心理治疗的来访者，咨询师尽可能与来访者谈妥大概需要多久或几次的心理治疗，以及每次晤谈的时间。约定晤谈时，最好安排每周晤谈一次，每次固定在星期几的几点钟。咨询师最好把约谈的时间写在约谈卡上面或名片背面，以方便来访者记住每次晤谈的时间与地点。

学习初次会谈技巧，练习初次晤谈登记表使用和初次晤谈的细节。

咨询员：“你是许同学吗？”

来访者：“是的。”

来访者：“张老师，每一项都要写吗？”

咨询员：“请你尽量写，对于不想写的地方就空白。”

咨询员：“许同学，在你告诉我你怎么会想来谈话之前，我想先说明一下有关心理治疗(咨询)的基本规则，让你多了解一下我的工作，可以吗？”

来访者：“可以，请说。”

咨询员：“首先，心理谈话的时间是事先约定的，每次晤谈时间是50分钟，如果你预约了时间却不能来，那么请你尽早打电话来取消，这样子我就不需要一直等你，也可以把时间让给有需要的人。

来访者：“我了解，没有问题。”

咨询员：“第二点是有关保密的限制，你在这里的谈话，没有经过你的同意，我是不会告诉别人的，不过保密还是有限制的。如果你的谈话内容，是有关自杀或伤害自己的事情，有关杀人或伤害别人的事情，是有关儿童虐待的事情，或有关危害公共安全的事情，这些事情涉及生命安全的话，我就会告知你的家人、医院或有关当局，这是为了保护你和别人的生命安全，请求更多的人来帮助我们。有关保密的限制，你有没有问题？”

来访者：“没有。”

咨询员：“最后一点，是有关心理谈话的责任和工作分配，你的责任和工作就是要能够按时来，要主动开口说话，以及想到什么就说。我的责任和工作就是透过你告诉我的一切，来帮助你自我了解，协助你探讨你想讨论的事情，提供你不同的观点和角度，帮助你了解自己的问题和你的各种决定。对于你我的责任和工作方式，有没有问题？”

来访者：“没有问题。”

咨询员：“好，如果对我以上所说的三点都没有问题的话，我想先请你谈一谈，你怎么会想要来心理谈话？”

来访者：“我无法集中精力学习，上课时老是开小差。”

咨询员：“一节课45分钟，你有多少时间在开小差？”

来访者：“大概15分钟吧。”

咨询员：“你希望达到什么样的程度？”

来访者：“当然是一点也不开小差最好。”

咨询员：“你认为有可能达到吗？”

来访者：“当然，他们都在集中和精力的学习，为什么他们不开小差呢？”

咨询员：“你问过他们么？”

来访者：“没有，看他们这么专注的学习，即使有分神的时候也是偶尔。”

咨询员：“你是怎么开小差的？”

来访者：“比如，听课时突然冒出一个念头:别人的成绩超过我怎么办？”

咨询员：“你认为别人没有这个想法吗？”

来访者：“也许有，但我与他们不一样，我不能不考上大学？”

咨询员：“为什么呢？”

来访者：“考不上大学没前途。”

咨询员：“好了，许同学。你的问题我基本了解了，而且时间也快到了。根据我们今天的谈话，我认为你的问题不是太大，我建议你先接受5次咨询如果不够，我们可以再延长。如果你的情况不需要10次谈话，我们可以随时结束，你认为如何？”

来访者：“好的。”

咨询员：“我们的谈话安排在每个星期的这个时问，也就是每星期三上午11：10分，你方便吗？”

来访者：“没问题。”

咨询员：“好的，我们今天就谈到这里，下周三再见。”

整个咨询下来，我发现在这过程中存在着以下的这些优缺点：

优点：

1.在这整个咨询过程中，目光能很好的注视来访者，声音平和，语速、语调中等。

2.能够较好的向来访者介绍自己。

缺点：

1.咨询过程中显得有些紧张，有些不必要的小动作。

2.对于咨询当中出现的冷场处理的不够好，导致咨询多次中断。

针对这一缺点，我觉得最主要的原因是自己的经验不足，掌握的知识不够牢固。

**心理咨询报告及篇六**

经过整个实习期，我发现实习就是从理论学习，到实践操作的一个平稳过度阶段。它可以检验你所学的知识与技能，是否能用到你的助人工作中，是否运用恰当。

如果发现自己做不来，就要回到书中继续学习，如果反复学习也没有方向感，就要找督导帮助我们应对困境。

因此，督导就像一个陪练，将一些助人工作专业的基本要求、基本原则，应注意的问题与被督导的对象讨论澄清，为初涉助人工作的人，把握专业方向，不至于违反职业操守，尽力维护个案的权益，也保护我们在助人工作中免遭无力感的冲击。

在督导的引领下，咨询师用较好的方法帮助个案释放压力，找准个案的主要问题与应对策略，再回到咨询室中应用验证，出现疑问再回来与督导讨论。

这样反复，就有可能逐渐把个案带到“柳暗花明又一村”的境界。在这个反复练习实践中，专业能力提升的同时，职业信心不断增强，为咨询师独立执业打下良好的基础。

**心理咨询报告及篇七**

书读透，理解、融会贯通。技能操作知识要和基础知识相结合，不可教条，不可死读书本。必须挤一切时间学习，不可有侥幸心理。一分心血，一分汗水，一分成绩。

二、以教程为根本，至少复习两遍，系统复习一遍，在理解的基础上记忆。再概括地复习一遍，条目记忆为主。如时间充分，考前最好有重点地浏览一遍，强化记忆。调整心态，自我减压，自我安慰，既然已经如此，复习啥样算啥样，这次不行，下次再考。如何系统复习？编制具体内容理解提纲和记忆提纲，按章节循环复习。

三、平时学习就要细致扎实。考前复习要客观冷静。首先，在脑海中形成心理学的整体框架。其次，对每科知识都在脑中形成清晰的脉络。学习中分清主次，对易混淆的内容进行归纳对比分类。

综合建议：

1、学习：在学习过程中，可推广学习小组的形式，建议2个或多个学员即可。在相互督促的同时，按照遗忘曲线的规律，将培训教程条理化系统理解，增强记忆广度。

2、复习：在第一遍系统记忆的基础上，进行多遍浏览，巩固学习效果。

3、考试：单选涉及知识掌握扎实，按照第一感觉，达到一搭眼就能弄准，做到选出即涂卡；多选达到知识的再认，按照第一感觉，选出即涂卡。

**心理咨询报告及篇八**

毕业前的实习是每个大学生必须拥有的一段经历，同时也是一门必修课。我们的实习是从今年的九月一号开始。实习点是在培黎校区的咨询中心，首先，我们对咱们学校的心理咨询咨询中心做一些介绍：我院的心理咨询中心专用场所占地170平米，包括咨询室三间，团体辅导室1间。其中，校本部心理咨询中心于1991年6月建成，位于西校区理科楼一楼，由教育学院主管。适应实际需要，培黎校区与东校区心理咨询室于xx年6月建成并投入使用。xx年建成的培黎校区团体辅导室，这是我校第一个专业的心理治疗室。使心理咨询从单一的个体面询转变到与团体辅导的有机结合，扩大了心理辅导的受益面。下面我谈一谈在这段实习生活中的感想和收获。

首先，此次实习，我深深体会到了积累知识和经验的重要性。我们对专业方面的知识储备还比较欠缺，而且有些知识的理解掌握也并不深刻。对于心理咨询这个专业，丰富的经验和阅历有着举足轻重的影响力，而我们每个人最缺少的就是这方面的经验，而且好多事情都必须要靠自己去参与，才能有所收获。这次实习，当面对一个来访者的时候，虽然我们只是做一下初诊接待，就是了解一下来访者的初步的一些信息，以及来访者想要解决哪些方面的困扰和问题，然后再跟老师预约咨询时间等。但刚开始的时候，在和来访者交流的时候还是会遇到很多让人始料未及的状况。有时候是来访者的表现让人不知道该如何继续跟他沟通下去，有时候又是来访者无意间突然谈到的问题让人无言以对，不知所措等等。比如在我值班的时候，有一个男生前来咨询有关恋爱方面的烦恼，他谈到的一些困扰，我自己很确定如果我的话应该怎么去解决，但是我不能把自己的想法强加给他。所以我们之间的交流就只是停留在表面，我不知道如何才能深入到问题的本质上去。每当遇到我们双方都沉默下来，而且沉默时间超过一个适当的范围的时候，我的心里就非常焦急，但是表面上还要装沉着，这种内外分裂的感觉让我很难适应。我也不知道怎么才能有效的打破这种沉默，让他更流畅的表达。因此我知道了自己在经验这方面还存在着许多的不足，还需要在经后更多的去磨练。

这让我更深刻地体会到了，每个人都应该树立一个长远的目标，然后制定几个近期的目标，不能眼高手低，而是要勤劳、诚恳，在接人待物方面有张有弛，也不能存有侥幸心理。初出茅庐，我们的经验真的是很少，所以对待每件事我们都应该力求尽善尽美。没有过分的期望，就没有烦恼，要怀着一颗平常心去做事。

在这两个月的时间，让我对自己的专业有了更加深刻的了解和更明确的规划，也知道了自己的优势和不足。同时也认识到了，要把书本上面的东西和实际结合，这需要时间，要有一个不断累积的过程，所以不能操之过急。总之，两个月的实习给我的大学生活增添了浓墨重彩的一笔，它必定会成为我步入社会不可或缺的一笔财富。

**心理咨询报告及篇九**

实习要告一段落了，总结一下自己的所学所得。

我觉得通过这些日子的实习，学到了很多的东西，明白了很多的道理。这些是我在学校怎么都不会学到的。

(一)我人生的方向将会改变。在去这家公司实习之前，我就已经在上海\*\*实习过了，实习了一个月。再在三才的这段日子里，我真的觉得现在做心理咨询这行，我们不太合适。原因有以下几个:

第二，我觉得我们还很年轻，不适合做心理咨询师。都说年轻是资本，但是也要看，在什么地方，年轻才是资本。心理咨询师，好听点就是生活的艺术师，难听一点就是别人的垃圾桶，精神垃圾。这就需要心理咨询师本身有很好的消化能力，别的同学，我不敢说，但是我发现自己可能还要再经历过磨练才行。在整理心理咨询个案的时候，才发现这个世界的黑暗那一面。大千世界，无其不有。有时候吧,有意的,无意的,你就会发现,这些东西在干扰你的生活.呵呵,还要修炼啊,哎.

第四，我觉得这个市场有点乱，我所了解的咨询师没有一个心理咨询本科出来的，学什么的都有，什么化学的，数学的，企业管理的等等，真是莫大的讽刺啊。没有门槛，没有标准。这么下去，良莠不齐的咨询质量，终将危害市场的形成。

(二)角色的转变

在开始的时候，我还是和平时上学一样，没有意识到自己已经走上了社会的岗位。在我的潜意识里，我就是一个学生。在学校，喜欢和同学们聊天，在公司里，自然而然的，和坐我旁边的咨询师们聊天了，一个咨询师一周来一次，所以我认识很多的人。在公司上班其实学到的东西不是很多，但是我感觉和他们聊天，听他们讲自己的故事和经历，倒是学到了很多。有一天，老板找我，跟我说，现在你已经是一名员工了，工作和聊天不可兼得啊。我一下子就明白了。

(三) 是老板,都一样的.

两家公司都相似,都是心理咨询的,私人开的.第一家公司,一天发20快,无车贴和饭贴.第二家,开始说的很好,一天30,车贴和饭贴都有.哈哈,还开心了.结果是,发实习津贴的时候,只有一天三十的,不过绝大部分饭是一起吃的,老板付了一部分,田老师付了一部分.自己掏过一两次.

还有很多的事情。

认识了很多的人，交了不少的朋友，明白了很多的事理，学到了很多的知识，更重要的，摸清了心理咨询的现状。这些就是我实习所得到的。

庆结束后的第一天，我来到安定医院进行实习。由于我们的实习指导医生临时出诊，于是给我们分配的任务是分类总结《精神病学》的精神障碍的症状。在此期间，另外一个医生让我们先在医生办公室见习了一个病历。

某患者主诉睡眠不好，烦躁、焦虑，有家族心脏病史，高血压，曾有过自杀经历。对女儿很溺爱，但认为女儿总是不听话，心里觉得别扭、压抑，感到后悔、自责，对什么事都不感兴趣，对女儿的事感到自卑;由于提前一年退休，因而没有升上干部，少拿退休金，所以感到非常后悔，看到别人上班拿钱多眼红。在工作方面，语言表达能力比较差，人际关系一般。

患者承认自己有自言自语的情况，但强调与工作和孩子有关，否认幻听、被监视等精神病性症状。但丈夫称其有幻听情况，患者原先称当她想起女儿时，会跟女儿说话(“假性幻视”)，现在患者却否认。

患者认为为工作产生的心理不平衡而自杀是合理的。但称自杀时没有勇气、怕死。称对现在的生存状态感到满意，到了安定医院就不想自杀了，说在医院不让她干活，没人说她(有敷衍、讨好的嫌疑)。无意中称原来有人要杀她，但现在没有了。觉得自己心灵很肮脏，总是想不好的事。

**心理咨询报告及篇十**

在不断进步的时代，报告的适用范围越来越广泛，报告成为了一种新兴产业。一听到写报告马上头昏脑涨？以下是小编收集整理的心理咨询毕业实习报告，仅供参考，大家一起来看看吧。

这一次学校组织的大四学生的实习，就是期望通过实习调研活动，锻炼分析实际问题的能力，培养认真、严谨的精神和作风，为就业和将来的工作提供一些难能可贵的经验。

对我们来说，两个月的实习生活似乎是转瞬即逝的，现在回想起来。两个月的时间，学到了很多，也感受到了许多，虽然现在实习已经结束了，但我们的心里都还有一些恋恋不舍。因此，我要感谢院系领导对我们实习工作的关心和支持，为我们提供这样一次难能可贵的实习机会，也感谢实习指导老师两个月来对我们的悉心指导，使我们能够相互合作，圆满的完成老师布置的任务，顺利地度过这一实习期。

毕业前的实习是每个大学生必须拥有的一段经历，同时也是一门必修课。我们的实习是从今年的九月一号开始。实习点是在培黎校区的咨询中心，首先，我们对咱们学校的心理咨询咨询中心做一些介绍：我院的心理咨询中心专用场所占地170平米，包括咨询室三间，团体辅导室1间。其中，校本部心理咨询中心于1991年6月建成，位于西校区理科楼一楼，由教育学院主管。适应实际需要，培黎校区与东校区心理咨询室于20xx年6月建成并投入使用。20xx年建成的培黎校区团体辅导室，这是我校第一个专业的心理治疗室。使心理咨询从单一的个体面询转变到与团体辅导的有机结合，扩大了心理辅导的受益面。下面我谈一谈在这段实习生活中的感想和收获。

首先，此次实习，我深深体会到了积累知识和经验的重要性。我们对专业方面的知识储备还比较欠缺，而且有些知识的理解掌握也并不深刻。对于心理咨询这个专业，丰富的经验和阅历有着举足轻重的影响力，而我们每个人最缺少的就是这方面的经验，而且好多事情都必须要靠自己去参与，才能有所收获。这次实习，当面对一个来访者的时候，虽然我们只是做一下初诊接待，就是了解一下来访者的初步的一些信息，以及来访者想要解决哪些方面的困扰和问题，然后再跟老师预约咨询时间等。但刚开始的时候，在和来访者交流的时候还是会遇到很多让人始料未及的状况。

有时候是来访者的表现让人不知道该如何继续跟他沟通下去，有时候又是来访者无意间突然谈到的问题让人无言以对，不知所措等等。比如在我值班的时候，有一个男生前来咨询有关恋爱方面的烦恼，他谈到的一些困扰，我自己很确定如果我的话应该怎么去解决，但是我不能把自己的想法强加给他。所以我们之间的交流就只是停留在表面，我不知道如何才能深入到问题的本质上去。每当遇到我们双方都沉默下来，而且沉默时间超过一个适当的范围的时候，我的心里就非常焦急，但是表面上还要装沉着，这种内外分裂的`感觉让我很难适应。我也不知道怎么才能有效的打破这种沉默，让他更流畅的表达。因此我知道了自己在经验这方面还存在着许多的不足，还需要在经后更多的去磨练。

这让我更深刻地体会到了，每个人都应该树立一个长远的目标，然后制定几个近期的目标，不能眼高手低，而是要勤劳、诚恳，在接人待物方面有张有弛，也不能存有侥幸心理。初出茅庐，我们的经验真的是很少，所以对待每件事我们都应该力求尽善尽美。没有过分的期望，就没有烦恼，要怀着一颗平常心去做事。

其次，这段实习生活增强了我的自信心。虽然在工作当中遇到了很多的困难，但都在我们的努力下很好的解决，随着经验的不断累积和增长，再遇到相似的情况甚至的其他意外的状况，也能够冷静的去看待和解决。比如，在实习期间，李老师也给我们安排了另一项任务，就是做心与心学社的报纸。在此之前我们并没有接触过这方面的工作。这其中包括报纸内容的搜集和筛选，版面的编排，文字的校对等等很多工作。一开始的时候，任务进度很缓慢，我们找来以前的报纸来翻阅，自己研究。以此为参考来选择内容。然后搜集报纸可以用到的图片素材，选择报纸边框，添加内容，再做最后的调整。细节方面的工作相当的多，刚开始的时候，我还老师抱怨：唉，不要做报纸了，让报纸把我做了吧!但是当报纸最后终于定型的时候，我们大家都非常高兴!这期间，我们也学习到了很多东西。由此看来，在这次的实习我们每个人都是在不断的成长的，因此，我们面对将来的毕业以及就业，遇到困难，产生危机感都是很正常的现象，但不能过于焦虑和自卑，否则就可能会形成恶性循环。现在，我们能做的就是多吸取知识和经验，提高自身的综合素质，然后积极地去努力。

我想，其实实习就是对个人能力的一次检验，也是一次提高的机会。不管在实习之前你的个人能力怎样。在实习之后，必定都会有所成长。我们实习小组也有同学是在学工办和系办实习，工作也十分繁忙。他们主要负责包括学生活动、办公室文件处理，还要协助老师开展学生工作，监督学生会的工作开展情况、递送文件等等。简单说就是起到一个学生与老之间的桥梁纽带的作用。虽然工作大多是比较琐碎，但是这更能考验一个人的计划能力和协作能力以及耐心和肯吃苦的精神。实习期间，我们也都得到了很好的锻炼。

在这两个月的时间，让我对自己的专业有了更加深刻的了解和更明确的规划，也知道了自己的优势和不足。同时也认识到了，要把书本上面的东西和实际结合，这需要时间，要有一个不断累积的过程，所以不能操之过急。总之，两个月的实习给我的大学生活增添了浓墨重彩的一笔，它必定会成为我步入社会不可或缺的一笔财富。

**心理咨询报告及篇十一**

我的实习从5月21日到11月21日，历时6个月。现将实习内容统计如下：

1.个别或婚姻家庭咨询2018人次：

婚姻咨询3例;其他成年人咨询有，依赖型人格障碍1例，抑郁症3例，强迫症1例，惊恐发作1例;还有因生活事件导致、躯体不适(如失眠)导致、认知歪曲，负性的成长经验导致的心理问题6例。

最少的个案做一次，最多的做24次，目前还在继续。

2.团体咨询84小时，完成实习内容的“父母这个职业—称职父母训练营”24小时;其他团体60小时，分别是“心理咨询师个人成长小组36小时”、“无结构心理咨询师成长团体9小时” (计划36小时，目前处在阶段中)、“心理咨询师实操技能团体3小时” (计划50小时，目前处在初期阶段)、“自我认识成长小组12小时”为副领导者。

其他活动还有出席个案研讨会7次，出席专业研讨会16次累计25小时。

3.督导8次，督导师是王丽文老师，有3次的人格障碍个案的督导，2.5次抑郁症个案的督导，1次儿童性心理个案的督导，1次团体方案的督导，最后0.5次是个案督导的总结反馈及对我咨询技能的建议。

这次实习对我来说很顺畅，我想是因为在自己的机构实习，个案和团体都是稳定的，所以实习要求的个案人次、团体小时数都很容易做到。

这让我想起了当年，心理咨询师证考试过后，我找了本地的心理机构去实习，但却被种种的理由拒绝，最后在一家网络咨询平台做实习咨询师。他们也有定期的个案督导，但那个时候个案太少，加上网络咨询的设置并不严谨，自己学的也不系统，基本上都是一次结案。

想一想，和现在的实习、督导根本没有可比性。后来，我不断摸索，去学习各种工作坊、各种咨询技术，什么都学了一些，但用的时候也是磕磕绊绊。

经过了1879计划三年的学习，我才知道当时的基本功不扎实，连基础的倾听、共情、反应、概述都做不到位，咨询设置也不清晰。

所以，当我知道1879计划中，不仅有全面系统的理论知识部分，也有实习和督导部分，我就立即报名参加了，这是吸引我的关键。

虽然没能到其他机构去学习一下，小有遗憾，但是1879计划扶植我们机构走上轨道，并申请了实习基地。“心理咨询机构的开设与经营”这门课，让我改进了机构许多不完善的地方。我为自己的机构能成为实习基地而高兴，为来实习的同学有明显的进步，感到高兴又自豪，还有一丝丝的羡慕。

羡慕她们从一开始就走了一条正确的路，先系统学习理论知识，了解各大流派，练习咨询实务，再进入见习实习，把学到的理论技术用在实践个案中，遇到问题，及时向督导寻求帮助。

实习，能够让咨询师不断了解自己的优势和弱势，进一步夯实咨询技术，当真正进入到心理咨询这一行时，才会从容面对来访者的各类问题，不会慌张，不会犯实质性的错误，既保护来访者，也保护自己。

这样来说：实习的意义是深远的，对心理咨询师的价值和意义是巨大的。

我将分两个部分来讨论：一是系统学习前，二是1879计划系统学习后(事实上，在学习的过程中，每学完一门课，我都在有意识的运用，实习期间，会更强调自己有目的的做)。

我在系统学习前的个案咨询，程序是这样的：接待上门来访者，了解情况。来访的人有时候会紧接着就做咨询，有时候会考虑再说。我主要的工作内容就是，了解来访的问题是否在咨询范围，以及介绍咨询设置。

签订咨询协议书的时候，有的个案会拒绝，我也就不勉强，会直接开始咨询。咨询过程也更在意解决个案的问题。对结束的时间，把控并不严格，有时会延时20分钟以上。

在1879的学习过程中，我不断规范咨询设置，并严谨的要求自己。实习期间，我更是刻意修正之前不妥的做法，并且感觉到咨询有明显的进展：

不论是初访接待的个案，还是其他咨询师转介过来的个案，首次咨询时，我一定要先做咨询的场面构成。告知个案的责任、权利、义务，告知保密原则及保密例外，帮助个案了解他们在咨询中的角色，可以做什么，也让个案知道我能在咨询中帮到他们什么。

我发现当我把协议书的内容，用语言描述给个案听的时候，没有人拒绝签协议书了。个案主动参与咨询的程度明显提高，咨询会谈更加顺畅，同时我也发现，个案更加开放了。

一个高一女生个案，因为对新的学习方式不适应，要求退学，被妈妈带来咨询。她在第一次咨询结束后，对我进行了反馈，她说“最开始，我是害怕来做咨询的，因为不知道会遇到什么事。但你在咨询一开始就告诉了我，我们在一起会做什么，你不会强迫我说什么，还会保密，我就放心多了，我知道我可以做什么。”

她从一开始的害怕、抗拒到开放，只用了很短的时间。我们谈的很融洽，经过三次咨询，她很快选择了新的学校去上学了。告诉一个不熟悉这里的人，我可以怎样，会一定程度上减轻他对未知的焦虑，更加主动叙述自己的故事。

这部分是我在个体咨询中最大的心得。之前的我，以快速解决来访者的问题为自豪。咨询中语言指导和行为指导的成分很多，经常有来访者结束咨询后，不久就又来了。

有一个高三女生个案，强迫性思维，第一次来咨询是初三。我教会她放松技术后，她感觉很好，就没再来了。这次来已经高三了，还是同样的问题。这次我让自己慢下来，就像是第一次咨询一样，从头开始了解她的情况。

我发现她在思想上不允许自己想学习以外的事，认为那是会影响学习的。上下学的路上，如果遇到了不是平时常遇到的人，就会不断地想，接着会自责：干嘛这么想，浪费时间，该看的书又没有看成，又在浪费时间。

我看到这是她的过度要求和控制，她必须控制生活中的每件事，必须控制自己的思想，否则就会自责内疚，这就导致了强迫性思维的出现。

针对这种情况，我不再马上处理她的焦虑，让她觉得我对她的症状，是不接受的状态，更加自责。而是从认知角度调整，让她先去了解、认识强迫症，学会树立对强迫症正确的态度，不觉得自己没救了，也不执拗其中。

我在这个过程耐心的陪伴，及时的反应她的苦恼，让她的焦虑减少不少。她反馈给我的是，本来不想来，妈妈非要让她来，她担心我会怎样想她，没想到我这么接纳她。她的反馈给了我很大的触动。

另外还有一个女性来访者，事业做的很成功，但是下级员工都很怕她，夫妻关系很糟糕，丈夫不断地有外遇。当我想了解她的成长经历时，她说的最多的是：不记得了。看她的表情，确实是在认真的想，但她坐在我面前，就像一尊没有七情六欲的佛。

前五次咨询，我都在听她评价家里的事，评价老公的外遇，以及她如何设计捉奸，老公如何不承认。她仿佛在说别人的故事，没有一点情绪表现。我不断地反应她，对她的处境表达理解。

当我问她：“听起来像是别人的事，这种发生在自己身上的，难过或生气的事，你却没有回避的感觉，以前有过吗?”

这时，她回忆起5、6岁时的一件事。我不断对这件事做情感反应，终于看见她的眼圈红了，同时也看见她在克制。我依然在做情感反应，她哭了出来，没有声音的流眼泪。我感觉到了她情绪的活化，那一刻我是欣喜的，高兴她的真实反应出来了，也高兴我坐住了。

我用这两个例子，来说明过程中的陪伴和反应的重要意义。这让我体会到，作为咨询师，不能比来访者更快，又不能离来访者太远。只要不断地、正确反应出来访者的当下状态及情绪，就会让他们觉察自己，成为他们自己问题的解决专家。

这个咨询态度的转变，让我体会到了咨询的新感受，让我每次都带着欣喜等待来访者。咨询中努力体会对方的感受，找适合对方的语言去反应，而且我发现，反应做的好，来访者的表现和自我觉察也特别不一样。

3.重视咨询结束的个案反馈

这也是一个很不同的改变。之前做咨询，我在结束时，会总结一下这次咨询的重点。后来在课上看老师演练时，问个案对这个过程的感受，顿时这样做很温暖，就开始尝试改变做法。

这样做的好处是，能及时听到个案的反馈，了解个案对咨询的感觉，对咨询师的感觉，对某些地方的不满，以及对下次咨询的期待，让我更加有目标的准备下次咨询。

上面那个高一女生的例子，让我知道咨询开始的场面构成很有用，但如果没有结束时的反馈，她大概没有机会和我说这些，我也不会知道如何改进自己，改进后的成效怎样。让个案有机会表达自己的感受，也是尊重个案的表现。

在上1879之前，我接受过清华大学樊富珉老师的团体培训42小时，也接受过曾奇峰老师动力取向的团体36小时。我所在的机构，主要针对学生和企、事业员工群体，做结构式的团康;也对心理咨询师群体和要成长的其他群体，做无结构的团体。

我带团体的经验，已经有上百小时，但面临实习，我该怎么做?用正在进行的团体咨询吗?经过深思熟虑，还询问了督导意见，最终选择重新招募团体成员，开始实习期的新团体。

我将《亲职教育理论与方案》课程里，glasser现实治疗模式的亲职教育观加以改动，设计“父母这个职业——称职父母训练营”团体。

亲职教育观，在内地是一个很新鲜的说法，这个观点能给问题孩子的父母以希望，帮助他们通过训练成为心理健康者，担负起父母这个角色的责任，从而帮助到孩子。

这次的团体课内容设计一环套一环，下一次团体内容是在上一次内容的基础上完成的。我个人觉得，带团体时，我能够及时看到并反应团员的需求，做到摘要总结，转移话题，激发团员之间相互支持。

这次团体，我在理论部分、团体内容熟悉程度上，着实下了功夫。每一次我都提前先做作业，特别是和孩子有互动的部分，我都请女儿帮忙一起完成。

在有效行为父母——向子女传达爱与接纳一课中，父母需要学习四种，向孩子传达爱与接纳的有效方法。我分别和女儿讨论，并向她表达四种方法后，听她的感受。我也在女儿的微信群里，和她的几个好朋友讨论。我发现不同年龄的孩子，喜欢的传达爱与接纳的方式不同：

年纪小的孩子喜欢父母直接说和动作表达，但青少年期的孩子更喜欢父母给一定的自由和倾听。我回到团体里，把这样的经验分享给成员们，大家觉得更有操作性。

这次团体参加人数24人，结束时22人，1人是因为工作调动到郑州无法继续参加，另1人是刚结婚还没有孩子的女性，作业无法完成而退出，其他成员都坚持到最后。大家在结束时分享，她们在团体期间接收到来自团员的支持，也分享亲子关系的变化。

这让我感觉到，全身心投入所带来的愉悦感和满足感。现在新的亲职教育团体，在12月中旬就要开班了，这个团体让我有很足的底气，能理论联系实际，给大家带来切实的福祉。

通过1879计划课程的学习，我越来越觉察到自己懒的部分，不管是学习、咨询还是团体都是学的差不多就好，对自己并没有严格的要求过，也不积极。我只觉得做好自己，就是不给别人添麻烦。

在上课时听到老师讲自己的学习故事，就开始反思自己，我一直都知道自己的理论基础太过贫乏，理论书籍都没有看透，大致知道就好，这都是懒的缘故，却没有要求自己改变。

这次实习中，有1879的同学一起实习，他们所表现出来的认真和坚持让我敬佩。尤其是杨海菊老师，她参加学生成长夏令营，主带一个队，吃住都和孩子们在一起，亲切随和，孩子们不懂的地方，她都很耐心的解答，在一个活动中还趴在地上亲自感受。

他们是来实习的，完全不需要跟着机构的时间走，可是他们从来都是坚持一起来一起走。很多时候路灯都已经亮了，他们还在写心得、写记录、看书。几十天的日子里，我们同吃同住，相互学习、相互讨论。

每一次咨询结束，当来访者反馈变化时，我看到他们的兴奋，分享他们的快乐，好像回到了中学时代，让我变得自觉。我在日历上列好实习规划，圈好每一个发送实习历程的日子，提醒自己提前完成。

我会重新把学过的书找出来，实习中遇到的问题会回书中找答案，也和同学们一起讨论。这期间，我感觉到了自己的变化，变得自觉、也更加细致。在实习中收获了知识的巩固，收获了友谊，还收获了成长。

我们是一线心理机构，直接面向问题群体。我们还处在河南省精神卫生中心附近，全省甚至省外的精神疾患都来看病，我们有机会接触到很多的精神病患。

青少年患精神障碍的很多，他们的家长都非常心急。我在大量的接触中发现，孩子最初的发病，大多都是在学习上、人际交往上遇到了困难，不会处理，承受不了压力而导致的。

在治疗的康复期，心理咨询有着重要的意义。从心理问题到心理障碍康复，要求心理咨询师诊断要准确，咨询技术要全面而熟练，对各个流派的治疗方法都要能掌握。

在接受督导时，我发现自己诊断的准确性不够，重视程度也不够。督导老师推荐了一些书给我，虽然实习结束了，新的任务才刚刚开始。我要加强自己的业务学习，把重点放在基本咨询技术操练上。

对人际历程、认知行为、焦点治疗、家庭治疗、儿童游戏治疗等疗法，做更深入的学习和练习，让基本功和咨询技术相结合。

我想克服我的懒，首先要把学过的书重新认真的看。学完之后，如果书只是在书柜中放着，知识放放就忘了。我每回炉一本书，就和机构团队分享一下，把书里的知识讲给大家听，以此来约束自己，让自己的理论基础更加扎实。

其次，和来实习的王芳、于凯等约好，成立同伴督导群，定期讲讲自己的案例，一起学习。这个活动已经开展一次，收获很大。

地面的.个案讨论会，每半月1次，每次都会邀请省精神病院的一位精神科医生，还有机构外有经验的心理咨询师一起参加。目前已经定期开展了3期，大家反馈良好，对我本人来说，我自己的实战技术训练的更加扎实了。

最后，我已经和自己的督导老师约好，会持续的接受督导。我想通过这样的方式，自我督促，让自己成为更优秀的心理咨询师。

**心理咨询报告及篇十二**

国家职业资格全国统一鉴定心理咨询师论文。

（国家职业资格二级）。

论文题目：个人分析报告。

姓名：

身份证号：

所在省市：

所在单位：

个人分析报告。

xx单位xx。

光阴似箭催人老，日月如移越少年。转眼间，来到世界上已经度过了27个春秋。我叫xx，是一名大学生思想政治辅导员。从历史的长河来看这当然是惊鸿一瞥，而作为个体生命体验来讲，这是人生的三分之一左右了。从心理学上看，人生最基本最重要的内核在这个阶段已经形成。虽然经常对自己的过去经历作反思，但从来没有系统地分析过自己性格形成的原因。通过这次心理咨询师培训班的学习，让我有机会与自己进行心灵上的对话，重新认识、完善自己。回忆曾经走过的路，有快乐也有悲伤，有委屈也有挫折，有幼稚天真的幻想也有远大的志向和高远的目标。生活中的点点滴滴像跳动的音符编织着我美丽的梦想和绚丽的生活，我要感谢我的父母和所有关心爱护我的人，因为是他们给了我机会和力量。

一、自我成长分析。

幼年、童年时期的经历和生活环境在每一个人的成长过程中都起着非常重要的作用。在我的记忆中，我的童年是非常快乐的，这要感谢我的父母。我出生在一个普通的工薪家庭，母亲是医生，父亲是铁路职工。由于那时母亲的身体不太好，所以我便在外祖父家一直成长至八岁，老人无私的爱给予了我无限的幸福与快乐，外祖父是非常严厉的人，外祖母是一名会计，具有相当的文化水平，这就决定了我的家教非常严谨的，同时也养成了爱读书的好习惯。在所有的亲戚印象中，我在很小的时候就不会缠着他们，而是在小板凳上静静地看书，有时还会给他们讲上一段书里看来的故事。在上小学之前，父母带着我游览了一下祖国的南方城市，上海、南京、无锡、苏杭等地，这一次旅游使我大开了眼界，也从此萌生了好好学习，争取以后到这些美丽的地方读大学的念头。应该说，我的父母都是非常明理的，从小他们就教育我，树立别人与我比吃穿，我与别人比学习的观念。而我也确实做到了这一点，直到小学五年级时，我每天的零花钱依然只有二角钱，而且从不乱花。小时候爱读书的特点也使我在小学时就展现了一些文学方面的优点，曾获得过市小学生作文竞赛一等奖，但同时也有一些偏科的迹象。小学毕业后，顺利地进入了初中时代。

初中阶段是我的第一个转折点，让我认识到了社会的一些黑影面。在初中时代，尽管有些偏文科，但在不懈的努力下，综合成绩仍然可以保持在年级的前十名。然而枪打出头鸟，一些教师之间的矛盾在争夺利益时突显出来，作为班长的我首当其冲。那时我夹在中间很为难，受了不少的委屈，还好这段时期并没有太长，到初三时我被分到了重点班，自然地脱离了原来的环境。紧张的初三生活过得很快，但我依然没有太大的压力，因为我的成绩很稳定，考上省重点中学是没任何问题的。中考前一个月，校长通知我参加保送考试。在我们那里，为了让升学率更高，通常是年级排名在一百名左右的学生才参加保送考试，因为保送考试的题目较中考要简单得多，我的成绩在十名之前，按道理是不用参加保送考试的。出于对校长的信任和感激，当时我并没有多想。考试结束后，我粗略地估算了一下，即使不能打满分，也肯定是接近的。有了这个保障，我便放下心来，在之后的一个月中基本上就是休息，没有学习。然而距离中考还有三天的时候，校长告诉我保送考试没能通过。在我稚嫩的心灵里，从未经历过这样的打击，我第一感觉是不可能，但又无能为力。当我泪流满面的时候，我的父母给予了我前所未有的关爱，他们只字不提此事，带我去吃我喜欢的食物，领我去玩，让我快乐。关于此事，妈妈只说了一句话：“女儿，我们相信你，中考考场上定有好成绩！”三天后，我参加了中考，以高出分数线20多分的成绩考入了省重点高中。后来一个偶然的机会，我从一位家长在教委工作的同学那里得知，当时的保送考试我考了全市第五，但我的名字被改成了我班一个男同学的名字，而他正是校长的亲戚。这是我第一次认识到了一些黑暗面，从此以后便不再像以前一样对每个人都无条件信任，这也是成长所必须要经历的。

如果初中是我第一个转折点，那么高中就是我第二个转折点。在省重点高中里，人才济济，课业压力瞬间大了起来。从小偏科的后果也在此时突显出来。于是在高中三年里，分别经历了三个班级，同学的友谊没有初中时那么深厚，但也结交了几个知己。在高三后期，虽然几次联考的成绩都很稳定，但在高考那一天，积压的压力一下子爆发出来，结果高考成绩比平时成绩低了80多分，勉强进入了一所省属重点大学。高中的三年在我人生当中应该是黑白的，它没有小学时的绚烂，也没有初中时的阳光，有的只是考试与压力。这让我多多少少在心理上对高中生活产生了相当的烦躁和厌倦。带着一丝解脱，我来到了大学。

我曾听说过：在大学里先学作人，其次是作学问。我也在大学生活中体会和实践着这句话。逐渐的我发现一个人对生活的价值，于是不断鞭策自己，完善和提高自己成为一个优秀的人。我觉得自己还有许多当面还需要加强，第一，坚持读书，读好书，多读书。与伟大的灵魂对话，从而使个人修养得到提高。终身学习确定自己的目标。第二，学会取舍，宽容他人，第三，完善人格，保持积极乐观的人生观。迈进高等学府之后，接触的人和事大大的开阔了我的视野，在大学的学习、生活中，我开始慢慢体会到人际关系的复杂。由于来自不同的家庭，每个人的价值观念不同，同宿舍的同学就会产生各种各样的矛盾，刚开始不知道该怎样和她们沟通，只好自己将自己封闭起来，几乎没有什么交流。但军训改变了这一现象，几乎一个月与世隔绝的训练，使得我们这一宿舍，从不熟到相互依赖。也是我们懂得了，舍友的重要性。所以从那以后，我们坦诚相处，感情越来越好，犹如亲姐妹一样，做什么的敞开心扉，这点让我很感动。自从那时开始我懂得，这个社会并非只有阴暗面的存在，人并不只能用好、坏来区分，只要坦诚相待，就会对得起自己的良心，最终可以得到他人的理解与信任。大学毕业的那一年，经过不懈的努力，我终于考取了xx学专业的公费研究生。

在研究生时代如饥似渴的汲取丰富知识的.同时，因为专业的缘故，我开始学着用相对客观的态度去评价自己和他人，用自己的眼睛去观察世界上的人和事，积极进取，按照计划定期目标行动，逐步实现目标。真正的成功，来源于前进道路上的每一小步，不要幻想凭借好运一步登天，所以我把所有精力放在短期目标上，相信一定能够实现更长远的目标。坚持不懈，每天都为实现目标努力，不管取得的成就多么微小。也许这就是所谓成长吧！此后，我渐渐拥有了成人的感觉dd感到自己身上肩负着某种责任，自己理所当然地应该去承担生活中的某些东西。今天，当自己明白了一些人生道理，回过头来审视自己成长经历，发现过去所遭受的那些挫折、痛苦并非完全没有价值，相反它却隐含深远的意义。今天的我，对周围的人和事，有了更多的包容、更多的理解、更多的关怀，而不再执迷于个人的得失。所以有人说“挫折、痛苦的背后才是成长的空间”。这些挫折与痛苦是我们必须经历的。不必害怕，时间是我们的良药，随着时间的推移，我们慢慢的会战胜的。

看一眼来路，中看清了成长中一浅一深的脚印。成长和成熟终究是不同的。在我看来，成长的路大部分都是学习的路，我们在学习中不断成长。不断地摔跟头，不断地爬起来。每一次爬起来，就证明又长大了一些，成长需要我们自己去体味。悲欢离合、生老病死苦、成功与失败，时时刻刻与人相伴。这个世界上，没有哪一个人总是一帆风顺；也没有哪一些个人从不经历痛苦与哀伤。挫伤打击从不会与人预约，也不分高中低下的人。它会在预感预知中来临；也会突然光顾，让人措手不及；甚至会徘徊亘久，与人形影不离。我为什么要不切实际地幻想它与我无缘呢，我正视了它，迎它而上。它并没有消退，我，的确前进了。

二、职业行为分析。

我本科的专业是xx，研究生是xx，都属于哲学。也正是因为这个专业，才让我第一次接触到心理这个领域，虽然都只是皮毛。但是通过对心理的学习让我知道在学校这个群体中，每个学生的个性特点千差万别，但也有着共同的群体特征，比如文化水平较高等特点。社会心理学家认为群体是表露个人才能、表现个人特征的领域，是在社会价值、观念和规范影响下促成个体社会化的领域。在一个组织中，群体是实现组织目标、完成组织任务的基本单位。对于一个教育的管理者来说，仅仅了解单个学生个体和对个体进行管理是远远不够的，还必须对处在一定群体中的人以及对群体本身进行研究，才能对群体进行有效的管理。

通过对心理学研究这一段时间的学习、观察、思考，不但我自己的心理健康水平得到了很大提高，同时也逐渐从心理学专业的角度出发，去重新审视周围学生和朋友心理上存在的问题。我发现其实我们每个人身上都存在着不同程度、这样或那样的心理问题，甚至还有些人由于不堪忍受心理重负过早地结束了自己的生命。这一切让我切身的感受到一个人如果不能正确面对和解决自身的心理问题，将会怎样毁坏自己的生活、消磨意志、降低自身感受生活乐趣的能力。而作为正在培训准备要成为心理辅导员的我们，要正确处理心理问题与思想问题，处理好心理健康教育与德育的关系，它们二者既有联系又有区别。二者联系表现在：第一，心理健康教育是德育的基础。只有德育教育而没有心理健康教育，学生的发展是不完善的。过去，只重视德育而忽视心理健康教育的结果是：使学生并没有真正改变，反而将不合格的学生输入社会，给社会带来负担。第二，没有心理健康教育，德育难以取得良好效果；心理健康教育贴近学生生活，可以使德育深入人心，取得良好效果。二者主要区别有：第一、德育主要是解决学生政治方向、思想倾向、道德观念和社会倾向问题；而心理健康教育则主要是帮助学生认识自己与社会的关系，发展潜能，使学生更好地适应学校、家庭与社会。相对说来，心理健康教育解决的是“育人”任务中的基础问题。第二，在德育中，学生常被当作社会关系中一个社会角色来要求，在心理健康教育中，学生则被当作人际关系中一个具体的人来要求。因此，在进行德育教育和心理健康教育的过程中，不要把学生中出现的各种问题都当作“思想政治”问题来对待，要从心理学的角度正确把握教育对象，有效地进行心理疏导工作，这样才能取得教育的实效。

在这次学习过程中发现，心理辅导既是科学，也是艺术。科学的道理是不难理解，而将咨询的技术个性化地应用于每一个求助者，则不是一件容易的事。要想真正学好心理，特别是要想很好地掌握心理辅导的技能，创造性地展开工作，有效地帮助求助者解决问题，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。特别是当我真正开始进行心理培训之后才发现，真正决定心理辅导进程的，不是理论、也不是技巧和方法我深深体会到一个心理辅导员的素质，必须是一个具有心理健康、稳定人格的人，这样才能取得良好的咨询效果。所以说，只有对自己的了解和分析、才能更好地在辅导过程中避免错误地发生。

我对自己的职业期待是：首先不断加强自身心理学的学习，提高专业理论知识和操作技能，更好地将为学生服务。因为心理辅导员的工作是帮助学生走出困境，所以要树立正确地世界观、人生观和价值观。我将在今后的工作中，不断在实践中学习，领悟，来逐步提高与完善自己，成为一个有责任心和自信心的合格心理辅导员，这是我今后所努力的人生方向。我憧憬美好的生活，努力学习，希望愿望会实现。

[参考文献]。

（1）浙江师范大学人文学院《思政辅导员从事心理健康教育应注意的问题》（06月15日）。

（2）尤红《人生的方向》。

**心理咨询报告及篇十三**

本学期我校认真贯彻市、旗关于学校心理健康教育的有关精神，根据中学教育的特点和中学生心理发展的规律，通过各种途径继续认真开展小型多样的心理健康教育活动和指导，帮助学生获取心理健康的初步知识，促进学生人格的健全发展。在本期的心理咨询工作中，我深深体会到了这一工作的重要性，尤其是在解决学生心理问题方面有了自己的一套方法，怎样的问题都能很快地给咨询者以较满意的答案，并收到了良好的效果。同时也激励我不断的去研究、去学习心理学，进一步了解中学生的心理特点等理论知识，使我受益匪浅。

一、问题明显，类型多元：

现在中学生虽然从小生活条件优越，但升学的压力，家庭的变故，以及社会价值观念多元化等问题，使他们在成长过程中有的孩子形成了这样或那样的心理偏差和行为异常，他们所咨询的问题表现为：抗挫折能力差，不合群，唯我独尊，自私自利，厌学，攻击性强等心理问题。而我以学生朋友的身份出现，与他们平等对话交流，与学生建立相互信赖、相互依存的关系。高年级同学感到学习压力重（如问考试怎样才能考好，怎样才能治好“笨”病），中低年级普遍存在的是自我情绪、情感、人际交往上的困惑（如问怎样克服自卑感，我的朋友爱偷东西怎么办，为什么老师总不叫我发言）等等。那一句句热情洋溢的话，或激励孩子不断努力，或舒解烦闷，启迪心灵。给学生的心灵带来了贴心、有实效的温暖。

二、真诚以助，调整心理：

1、帮助七年级和高一级学生适应新的环境、新的集体、新的学习生活与感受学习知识的乐趣；教他们如何喜欢与老师、同学交往，在谦让、友善的交往中体验友情。

2、帮助学生在学习生活中品尝解决困难的快乐，调整学习心态，提高学习兴趣与自信心，正确对待自己的学习成绩，克服厌学心理，体验学习成功的乐趣，培养面临毕业升学的进取态度；培养集体意识，在班级活动中，善于与更多的同学交往，健全开朗、合群、乐学、自立的.健康人格，培养自主自动参与活动的能力。

三、不断总结，实践提升：

心理咨询是提高学生心理健康水平，促成其积极健康人格的一种行之有效的途径。在咨询过程中，我尽量做到以下几点：

1、以真诚、信任、鼓励、平等、接纳的态度对待每一位咨询者，使其接纳和信任自己。形成一种和谐、相互信任的气氛，使咨询者毫无保留地吐露真情，反映真实思想和情况。

2、对咨询者的具体情况和问题，实事求是地进行分析，引导他们明辨是非，帮助他们调整看问题的角度，改变看问题的方法，建立新的思维模式，从而解决心理问题。

3、对单亲家庭的咨询者进行个别的心理辅导工作，帮助他们克服心理障碍，使他们进入正常学习，并做好回访。

4、通过与咨询者谈心，倾听他们的心声，帮助他们，使他们的身心得到松弛，减轻心理负担，增强了学习、生活的自信心，逐渐恢复了健康向上的精神状态。

总之，心理咨询工作不是一朝一夕的事，需要我和同事们不断学习，掌握过硬的理论知识，在实践中不断总结提高，持之以恒，坚持不懈，方能达到“润物细无声”的境界。我将一直朝着这个目标迈进。

20\_\_年6月。

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com