# 心理咨询报告(实用14篇)

作者：繁华背后 更新时间：2024-04-02

*报告是一种常见的书面形式，用于传达信息、分析问题和提出建议。它在各个领域都有广泛的应用，包括学术研究、商业管理、政府机构等。报告帮助人们了解特定问题或情况，并提供解决方案或建议。下面是小编带来的优秀报告范文，希望大家能够喜欢!心理咨询报告篇*

报告是一种常见的书面形式，用于传达信息、分析问题和提出建议。它在各个领域都有广泛的应用，包括学术研究、商业管理、政府机构等。报告帮助人们了解特定问题或情况，并提供解决方案或建议。下面是小编带来的优秀报告范文，希望大家能够喜欢!

**心理咨询报告篇一**

三年前我带着困惑与期待走进了1879。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1879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6000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1879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。

**心理咨询报告篇二**

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。

**心理咨询报告篇三**

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。

**心理咨询报告篇四**

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。

**心理咨询报告篇五**

通过心理咨询科实习，遵循学以致用的学习态度，加强对所学知识的理解，把这些理论和技巧运用到工作和生活当中去。比较系统地掌握心理咨询科基本知识、基本理论和基本操作技能，初步掌握心理咨询科疑难、危、重症的诊治原则。并掌握心理咨询科常见病种的诊断和治疗方法。

(二)要求。

1、了解心理咨询科成立的时间、背景、作用。

2、熟悉心理咨询科的案例分析记录表格，学写案例分析记录。

3、熟记心理咨询门诊来访者须知，为来访者解说。

4、了解心理咨询师与心理医生的区别。

5、了解和掌握心理咨询科心理测量软件的操作方法。

6、掌握心理咨询门诊各项文件的书写、一般办公软件的应用。

7、掌握心理咨询科常见病的诊断、鉴别诊断。

(一)时间。

(二)地点。

医院里的心理咨询不同于学校和外面心理咨询中心的咨询，在这里让我找到了不一样的心理咨询平台。心理咨询科的医师主要专攻神经医学与药理，也学习心理咨询，因此也能够兼看心理咨询，但心理咨询通常要花的时间比较久，毕竟心理问题都不是一天造成的，要探索内在进而打开心结需要花较长的时间;而心理咨询师，通常已学习许多心理咨询技巧，可运用这些技巧协助来访者处理内在心理层面的问题。但医院中的心理咨询，大多是进行心理治疗，这里的心理咨询师是需要有丰富的临床医学知识做铺垫的，且开药的是医生，所以他们是有处方权的心理医生。心理咨询室的成员由高级、中级、初级心理咨询师组成。咨询人员能帮助来访者解决各种心理问题和心理障碍，能提供心理危机干预。同时配有上海惠诚咨询有限公司制造的心理测验综合软件系统，成人心理测验系统5.0版。量表由九大类76个专业权威量表组成，分类显示为智力类、个性人格类、心理健康综合筛查类、情绪类、精神科常用量表类、老年及其他评定量表类、亚健康状况类、应激及相关类、婚姻家庭及生活满意度类。心理咨询门诊来访者须知：1.心理咨询遵守保密原则，来访者自愿原则。2.根据来访者情况，属于心理咨询范围，每人每次收费70元，每次30-50分钟。3.心理咨询师一个复杂的过程，有些问题不是咨询一次就能解决，需要进行多次谈话，希望来访者要有一定思想准备。4.全天候诊，节假日不休。

心理咨询科非常紧密的结合了心理咨询的专业特色，为我提供了一次实践工作的机会。实习中的工作主要有来访者的接待与预约、心理档案整理、心理测验系统软件操作、心理评估、个案咨询以及协助主任分析案例等。学习一般心理障碍和精神疾病的鉴别与诊断。如：1、掌握常见精神病的咨询和治疗方法：(1)神经症：抑郁性神经症、焦虑性神经症、癔症、恐怖性神经症、神经衰弱、疑病性神经症。(2)人格障碍：偏执型人格障碍、分裂样人格障碍、冲动型人格障碍、强迫型人格障碍、表演型人格障碍、反社会型人格障碍。(3)社会适应障碍：交往障碍，人际关系问题，家庭生活问题，子女教育问题。等等。2、熟悉下列问题的咨询原则和方法：(1)人格障碍：偏执型人格障碍、分裂样人格障碍、冲动型人格障碍、强迫型人格障碍、表演型人格障碍、反社会型人格障碍。(2)性心理障碍等。40天的实习中，来访者32人，其中男15人、女17人，初诊者18人、复诊者14人。虽然不是每天都有很多病人，但是通过与患者的交流，我对心理咨询师以及心理咨询工作有了全新的认识，对专业知识在社会中的重要作用有了进一步深入的了解。在这里有很好的学习环境，没有来访者时，可以向指导老师请教问题、探讨案例，可以看书、看以前的案例分析记录自学。这一个多月我看了《心理医生》《职场心理健康大全》《fbi特工读心术》《用心经营健康》等书，并时时记录读书笔记，收获也很多。

(一)收获。

在老师的指导与咨询实践中学到的：一个心理咨询室的成立是很不容易的，一个医院设立心理咨询科花费了许多人力物力财力，一步步走来，虽艰难，却也有了不错的成效。知道了学心理学要想有成绩，得多下功夫，多学多问多实践，要有比别人擅长的东西。只有清楚的知道了咨询师与来访者的责任、权利、义务，才能更好地维护自己的权利。明确自己应尽的责任与义务，避免不必要的麻烦，减少事物的发生，利于咨询的进展。咨询中时间有限，每一个来访者在走进咨询室的那一刻起，咨询师就得从他的语言、神态、面部表情、肢体语言等各个方面去观察来访者，形成第一印象，然后在咨询中深化对来访者的了解，从而更好的进行咨询。还需要来访者回去后反复思考咨询师的话，领悟其中的道理，尽量自己进行自我调节，再配合药物治疗来减轻症状，若自己无法摆脱，症状没有好转，再在复诊时重新制定咨询方案。

咨询师与来访者之间需要一个交流的平台，也需要来访者配合。特别是在医院，病人如果不配合医生的治疗，不听医生的建议，医生说再多也是徒劳无功的，问题还是无法解决，病情无法好转。

不同年龄、不同性别、不同文化程度、不同个性的来访者，前来咨询时无论是在语言表达、认知、情感体验、领悟能力、思维方式等方面都有很大差距。咨询师在交谈中运用咨询技巧时得因人而异，对有些文化程度高的、领悟能力强的人，可以进行心理测量，对话时可多用专业术语进行咨询;对于文化程度不高。理解能力较差的来访者，多用通俗易懂的语言或例子来替他们答疑解惑。

面对情绪很激动、很焦虑、很紧张或很抑郁的来访者，首先要解决的是他的情绪问题，如：引导他发泄情绪，说出心中压抑很久的不快，等其情绪稳定些，再进行下一步的心理辅导或心理治疗。

遇到比自己年长的来访者，无论自己觉得是否有能力进行咨询，先看来访者是否信任你，愿意你来为他咨询，如果有一丝怀疑的态度，最好将其转介给资深的心理咨询室，因为如果一开始咨访关系就不太良好，没有建立彼此信任的氛围，会影响接下来的咨询效果，转介是对来访者负责，也是对自己的一种保护措施。

**心理咨询报告篇六**

核心提示：摘要:考试焦虑是因考试压力引起的一种心理问题,主要表现在,迎考及考试期间出现过分担心、紧张、不安等情绪问题,还伴有失眠、消化机能减退等植物神经功能失调.本案例是一位初三学生连续两次没考好而引起焦虑、紧张、注意力不集中、失眠等症状，因担心再次考不好，害怕考试，甚至中考也不想参加了，根据评估与诊断，采用...摘要:考试焦虑是因考试压力引起的一种心理问题,主要表现在,迎考及考试期间出现过分担心、紧张、不安等情绪问题,还伴有失眠、消化机能减退等植物神经功能失调.本案例是一位初三学生连续两次没考好而引起焦虑、紧张、注意力不集中、失眠等症状，因担心再次考不好，害怕考试，甚至中考也不想参加了，根据评估与诊断，采用合理情绪疗法、系统脱敏法,基本达到预定目标。

正文：

一、一般资料。

肖某,女,14岁,汉族,初三学生,身高1.56米,体态正常,无重大躯体疾病,出生于教师家庭,父母亲都是县城教师，父亲为小学教师,大专学历，母亲在她所就读的县城重点初中担任教导主任，家族中无精神疾病历史,从小到大,生长发育正常,家庭条件一般,不轻易与别的小朋友一起玩乐,性格内向。父亲平时工作不忙，家务几乎全包，对她的生活起居照顾得非常周到，母亲忙于工作，但平时能抽时间与她交流，父母对她的学习要求很高，期望值很高。

咨询前心理测验sas标准分62。

二、主诉和个人陈述:。

主诉：焦虑、紧张、不安一个月。睡眠障碍，无食欲，考试也不敢考。

求助者陈述：她出生在教师家庭，家庭和睦，从小聪明好学，性格内向，不爱说话，在学习上父母要求严格。父母为她制定的目标就是考重点高中，从小学到现在，学习成绩优秀，一直名列前茅，偶尔一次考不好就非常难过，担心对不起父母，此后更加努力，下一次一定能考好，进入初三后，父母对自己更加关心，每顿饭都做她最喜欢吃的。父亲原来喜欢带朋友到家聊天的现在也取消了，也不上网打牌了，说话很小的声音，怕影响她休息，这些促使她暗暗努力，以期不辜负父母的厚望。在初三第一学期的前两次阶段考试中都考了班里第一名的好成绩，但在去年期末考试前20天，她正准备复习迎考力争佳绩时，母亲被学校派往英国进修学习，生活中陡然少了理解自己能给自己很好安慰、指导的母亲，感觉很不适应，心里空落落的，再加上这次期末考试老师家长都非常重视，成绩全县排名，老师还说，根据历年经验，这次成绩和中考成绩很吻合，要求同学们发挥出好成绩，以增强自信心，考得好回家过一个快乐的年。不知怎么考的，她成了班里第15名。老师说的话时常在大脑中萦绕，这次成绩和中考成绩很吻合，她的重点高中梦不是破碎了吗?爸妈肯定会伤心死了，但转念又一想，按照原来的经验，这一次考不好，下一次一定能考好。寒假也不忘学习，第二学期开学就投入到紧张的复习中，盼望着来年第一次阶段考试的到来，可等这次成绩出来，她懵了，比上一次成绩还差，成了班里20名，怎么会考出这样的成绩呢?此后心神不安，上课不能集中精力，脑子乱糟糟，有时是一片空白。这样下去成绩会很快滑落下去，连重点都考不上了，更别指望以后考什么重点大学，白天想晚上也想，所以晚上怎么也睡不着觉，饭也吃不下，马上就要到来的模拟考试也不想考了，一想到中考，就紧张得几乎不能呼吸，回家还常常对爸爸发脾气。母亲现在虽然回国了，但因为不理解她在自己关键时间出国，没留下来，故也不想跟妈妈多讲话、进行交流。自己觉得这样下去不行了，便前来咨询。

三、观察和他人反应。

咨询师观察到的初步印象：求助时自己前来,衣着得体,叙述情况条理清楚，回答问题能抓住要领，很少抬头，放在两膝之间的手不停的搓来搓去，语速快，时常不自主的抬头看咨询师，表现心神不定。

教师反映：

学习成绩一向很优秀，连续两次没考好，最近一次的阶段测试中表现异常烦躁。一会儿看表，一会儿擦汗，多余动作增加，且整个脸都是紧绷的\'。考试结束后，她神情木然，呆坐在那里。面对这种情况，她自己非常着急，每次都要在学习方法上找原因，但找来找去，问题仍得不到解决。老师面对这种情况也替她着急。她自己更是心急如焚，除了拼命想在学习方法上找出原因外，在身体状况上也查过原因，但都无济于事。为此，她陷入极度的苦恼之中，逐渐远离起集体，而同学关系、师生关系也越来越僵硬。学习成绩更是每况愈下，害怕参加大考，最近一次的模拟考试也不想参加了。原来那个活泼开朗、聪明可爱的学生不见了。

家长反应：从小懂事要强，成绩优秀，最近回家后，脾气特别大，总是吃不下饭，而且经常失眠。最近一次大考后，情绪低落，郁郁寡欢，有时几天不说一句话。并总说自己多汗、尿频、心跳很快...有时还自己哭，和原来判若两人，还说中考也不想参加了。

四评估与诊断。

从上述考试焦虑案例及量表测试中可以看到，求询者平时的学习成绩很好，出于很强的自尊心，一心期望在重大考试中获得好成绩。但在考试遇到挫折之后，陷入极度的苦恼之中，体验到愧疚、失落、自卑、自责等复杂的情感。这些情感又产生了连带效应，使得他的学习成绩越来越差，对人际关系的处理也出现偏差，远离了同学与老师。考前紧张，担忧成份重，从而影响了复习和考试。另外一上考场就慌了手脚，会做的做不出，出现了以前从未出现过的问题，如计算马虎、看错题等。而考后由于成绩不理想，又整日陷于苦闷之中，萎靡不振。

求询者这种遇到考试，就感到紧张恐惧，进而影响考试水平正常发挥，导致考试失败的现象，就是心理学上的“考试焦虑症”。

求询者的考试焦虑是由一定的应考情境引起的，表现在心理层面、行为层面和生理层面。它以担心为基本特征，由消极的自我评价形成意识体验的认知反应;产生同自主神经系统活动增强相联系的特定的情绪反应，如心率加快、多汗尿频等考试焦虑的生理反应;同时产生以防御和逃避为方式的行为反应，如神情木然、呆坐、多余动作增加(一会儿看表，一会儿擦汗)。上述几种反应的交织形成了求询者考试焦虑的情绪反应。

(一)个体原因：

它是影响考试焦虑水平的个体因素，也是引起考试焦虑的主导原因。

(1)个体成熟水平。在个体发展的不同年龄阶段，考试焦虑水平是高低有别的。一般来说，象求询者这样的初三学生神经兴奋性较强，容易受环境作用而激动，青春发育开始时焦虑水平会有所上升。

(2)认知水平能力。求询者对考试性质的认识程度、对考试厉害关系的预测程度以及对自身应付能力的估价程度，直接影响到其考试的焦虑水平。如果求询者把考试与自己的终生前途相连、动机水平过强，其焦虑水平必然升高。另外对个人能力的估价低于对考试难度的估价时，也会加重焦虑情绪。

(3)身体状况。体质虚弱、疲劳过度、经常失眠的学生，对即将来临的考试，容易激起较强的情绪波动，产生过度的焦虑。

(二)社会因素和学校因素。

整个社会的价值取向、教育政策体制和学校片面追求升学率、大搞题海战术，以成绩作为评价学生的唯一标准，都会影响到教师和家庭的教育方式，影响到学生对考试的态度和认知评价。从而影响到考试焦虑程度的高低。

(三)家庭因素。

求助者的父母及周围的人对她的期望水平很高，尤其是她的母亲由于顾及到自身的形象、面子对她寄托了很高的厚望,这些均加重了她的心理负担。她也接受这种期望,对自己的要求很高.一旦自己有少许松懈怠慢,就会紧张自责焦虑,导致学习效率差，再加上这种情况又没有得到及时引导调控，于是情绪更加紧张焦虑.....于是就陷入到恶性循环中了。

五.咨询目标的制订。

根据以上的评估与诊断,同该求助者协商,确定如下咨询目标。

具体目标与近期目标:适度调整个人和家长对考试的动机水平，注意学习过程，降低考试结果的关注度，缓解求助者焦虑情绪,逐步提高学习效率,正常参加考试,以坦然的心态面对中考。

长远目标与最终目标:正确接受生活中重要事件的得失成败,特别是对不确定事件的认知方式，多关注其积极面。促进求助者心理发展,充分实现人的潜能,促进人格完善。

六.咨询方案的制订。

(一)咨询方法与适用原理:合理情绪疗法,系统脱敏法。

合理情绪疗法为认知疗法中的一种，是根据著名心理学家艾利斯的著名“abc理论”而设计。为了使这一治疗理论能被更好的理解，艾利斯极其同事常使用一个具体公式——abc来代表合理情绪疗法理论。a是指诱发性事件;b是指个体在遇到诱发事件之后相应而生的信念，即他对这一事件的看法、解释和评价;c是指特定情景下，个体的情绪及行为的结果。通常人们会认为，人的情绪的行为反应是直接由诱发性事件a引起的，即a引起了c。abc理论则指出，诱发性事件a只是引起情绪及行为反应的间接原因，而人们对诱发性事件所持的信念、看法、解释b才是引起人的情绪及行为反应的更直接的原因。

该求助者的心理问题主要表现在:连续两次考试,成绩没有达到自己的要求,她认为中考也会考不好了，考不上重点高中了，也就考不上理想大学了，这种想法解释进而导致紧张、焦虑、睡眠障碍、食欲降低等症状,继而害怕参加阶段测试不想参加中考等.引起该求助者症状(即c)的主要原因,并不是前两次考试的失利(即a),而是这样的想法：前两次考试的失利了，中考也不会好了，对中考的过度担心、害怕失利(即b)而引起的,所以选择合理情绪疗法。

经过一段时间的咨询和训练后,紧张的焦虑情绪会得到缓解,为确保中考考场上发挥正常,选择系统脱敏法,让求助者用放松取代焦虑,对引起中考焦虑的情景逐级脱敏。

**心理咨询报告篇七**

督导老师：\_\_\_\_\_\_\_\_\_。

经过三个月的实习，我总共接个案xx个，咨询次数xx人次。

从咨询对象看，有青少年个案xx个，最小的xx岁，最大的是xx岁；家庭咨询xx个；xx对夫妻做了婚姻咨询；xx个妈妈为青春期孩子咨询；xx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xx小时，其中一次是名为“双赢父母训练”的团体，xx天xx小时；另外一次是”青少年未来领袖成长营”（结构式），xx天xx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”xx小时，个人体验成长团体“前进吧！xx项目心理咨询师”体验xx小时。

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

从xx月中旬开始第一次督导到xx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。

1、我开始相信，个案是自己问题的专家，咨询师是咨询历程专家。

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。

2、咨询过程才是关键。

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。

3、与个案讨论确立咨询目标与处遇计划。

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。

4、做好咨询结束。

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。

5、开始学习家庭咨询。

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。

6、在实习见习课程中的收获。

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xx。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xx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xx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xx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。

**心理咨询报告篇八**

本文目录。

我们来到这个世界上的每一个人，在一生成长过程中，都无数次地追问过自己“我是谁?”。这个问题看似很简单，似乎不加思索就能作出很多回答，可当我们静下心来做深入的追问时，却发现所有那些现存的回答都不能完整、准确地反映本质。在这个世界上存在的每一个个体都是那么独特，那么神奇，凭借人类目前的智慧，要想绝对地把握几乎是不可能的，但这并不妨碍我们尽力去探索，一点一点地向目标靠近，最终发现一个相对完整的自我。

我认为每一个降临到这个世界上的健康婴儿，都从父母的遗传基因中继承了人类的基本属性，都具备了各种发展的潜力，拥有了成长的无限可能性，至于最终能够成为怎样一个人，很大程度上是由他成长的经历，社会环境，生活事件所决定。回顾自己的成长历程，我感到自己幼年、童年时期的生活经历及情感体验对铸成今天的我人起着决定性的作用。

在我幼年的时候，父母由于工作原因分居两地，父亲在重庆，母亲在涪陵，虽说相距不远，一两百公里，但对幼小的我来说，似乎隔着千山万水，一家人常常要半年，一年才能团聚一次。记得在我三岁时，父母忙于工作，常常加班加点，根本无暇照顾孩子，只好将我送进重庆一家全托幼儿园，每周只能回家同父亲呆一天。那时的我感到非常的孤单、无助，绝大部分时间感受不到亲情的温暖，更不可能有机会撒娇了，与亲人的依恋关系没能很好地建立起来，让自己在很长一段时间里都没建立起安全感，给幼小的心灵留下不少阴影。

随后在我五、六岁时，我随母亲生活在涪陵，这期间又遇到了文化大革命。由于母亲是一所小学的校长，就被造反派拉出来批斗，看到母亲胸前挂着牌子在台上同地、富、反、坏、右这“五类”分子站在一起低着头，做人的尊严被随意践踏，我那还十分脆弱的心灵所遭受的摧残至今仍无法用语言形容，以致在很长的一段时间里，自己的生活始终被自卑、恐惧、退缩等阴影笼罩。

直到79年我16岁时参加全国高考，轻松地考上了全国重点大学，才开始慢慢找到点自信，开始有意识地去寻找自己的优点，开始用相对客观的态度去评价自己和他人，开始用自己的眼睛去观察世界上的人和事，而非像过去那样总是否认自己，只能通过别人的瞳孔去看待事物。也许这就是所谓成长吧!此后，我渐渐拥有了成人的感觉――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。没有哪些东西，我无法像现在这样深刻地体会生活中那些善良、真诚的价值;没有那些东西，我也无法像现在这样敏感地感受生活中那些痛苦、无助的心灵。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。”

二、职业行为分析。

坦率地说，我学心理学的初衷是为了帮助自己。虽说自我进大学后就阅读了大量人文方面的书籍，一直在努力寻找自己生活的目标、意义，但身处急剧变迁的时代，面对生活中的种种诱惑，仍常常感到困惑、迷茫。所以我在获得工商管理硕士学位之后，又去参加了四川大学心理学研修班的学习。当时并非是想成为一个心理咨询师，而是希望自己能生活得更轻松、更快乐，更能坦然面对生活中的种种压力。通过学习、观察、思考，自己的心理健康水平的确得到了很大提高，但同时又发现周围的很多朋友在心理上都存在着这样那样的问题，甚至还有朋友由于不堪忍受心理重负过早地结束了自己的生命。这让我切身的感受到一个人的心理问题是怎样残忍地毁坏他们的生活、消磨他们的意志、降低他们感受生活乐趣的能力。我希望周围的每一个人都能发自内心地感受到生活的美好，都有能力去创造自己想要的生活，都能成为一个完整意义上的人，由此渐渐萌发了做一个心理咨询师的愿望。之后，xx年10月，我去北京参加了“中国心理咨询与治疗学会成立大会”，并参加了一个关于亲子教育的团体咨询工作坊，从而更加坚定了我从事心理咨询工作的决心和信心。

当然，要成为一个优秀的心理咨询师，我还有很长的路要走。心理咨询既是科学，也是艺术。科学的道理是不难理解，而将咨询的技术个性化地应用于每一个来访者，则不是一件容易的事。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。

当我真正开始对来访者做咨询之后才发现，真正决定心理咨询进程的，不是理论、也不是技巧和方法，而是咨询师本身的人格，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。所以说，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。

另外，心理咨询的伦理要求是要做到对人的尊重和关怀，它必须具体表现在良好的咨询关系中，这也是人本主义的价值观。我认同人本主义的价值观应该成为所有心理咨询工作者共同的价值观和伦理要求。人本主义理论也许是最不强调咨询技术的心理咨询，但它是最强调对人性的理解和尊重的，它相信每个人都有自我成长和自我完善的内在力量。所以我们应该坚信，不是我们为来访者解决了他的问题，而是来访者本身就具有解决自己问题的潜在能力，他是在我们的帮助下，自己最终解决了自己的问题。根据这样的道理，其实心理咨询并非高深莫测，只要我们能够坚持人本主义的理念，为来访者提供一个有利于其个人成长和完善的咨询环境，相信他一定能够从痛苦中挣脱出来，解决自己问题。如此看来，与咨询理论和技能相比较，更重要的是与来访者建立良好的咨询关系，是对来访者的无条件关注，是对来访者的理解、接纳、尊重。理论和技能的学习，其目的正是为了在咨询过程中最大程度上实现以来访者为中心这一根本理念。

此外，我们从事心理咨询这项工作的每一个人还必须高度重视的就是“职业耗竭”问题。心理咨询工作是咨询师心理能量不断付出的过程，在此过程中，咨询师很容易产生孤独感、挫败感、无力感，有的甚至会让自己陷入心理障碍的困境中无力自拔。如果咨询师自己的心理问题得不到充分的自我认识并及时解决，就必然会影响他助人的能力，甚至会使之成为心理咨询的牺牲品。因为世界上没有一个人心理健康是完美无缺的，心理咨询师也不例外。这就要求每个初级、中级的咨询师都需要有一个经验更丰富的专业人士为自己做督导，一方面帮助我们解决工作中的一些难题，另一方面也是为了满足我们自身的心理需要，不断为我们补充新的能量以面对新的来访者。

心理咨询师的自我认识和自我成长是永无止境的，未来的道路崎岖而漫长，我将怎样去面对?有句话说得好：“我们已经起程，还怕路远吗?”

返回目录。

在我看来，实习的目的在于有利于加强对所学知识的理解，完善自己的知识理论体系;再把理论运用到实践，实现理论与实践的结合。我们所学的专业是心理咨询，这门课不仅需要对大量的理论知识烂熟于心，更重要的是要把这些理论和技法运用到工作和生活当中去，这才是我们的根本目的。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6月建成并投入使用。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。

返回目录。

摘要;心理咨询工作最近数年逐渐被广大民众所熟悉与认同。作为志在从事这项事业的一员，通过对学校和工作中的生活经历、个人兴趣的分析与个性分析;人生观逐步变化与成熟过程的分析;个人成长中的情绪情感体验的分析;成长中重大事件的分析;明确了从事心理咨询工作的文化因素和人格因素。在职业行为分析中，认识到作为一个合格的心理咨询工作者，不仅要具有心理咨询的专业知识和技能，并且也要有能了解，分析自我、调整自我、提高自我的能力，只有具备这种能力，才能更深入地理解和认识咨询对象，更深刻的体会心理咨询工作的价值。同时明确了从事心理咨询工作的根本原因，明确自我从事心理咨询工作的资源和努力方向，强化从事心理咨询工作的归属感和职业行为期待，坚定从事心理咨询工作的信心和奋斗方向。

机缘让我有机会与心理学近距离接触，可以说自己并不是个很乐观的人，但我一直寻找着积极向上的力量，正巧被我发现了心理咨询这块充满魅力的领域。我更深切地感受到心理健康对每一个人的重要性，于是我立志做一名心理咨询师，期待今后的人生体验更加精彩。

(一)成长经历。

我出生在。。。。。略。。。。。。来因为母亲的坚强影响着我，也说服了我，我又开始自信，不经历风雨怎能见彩虹，没有蜕变哪能有成功，所以我相信这是我人生中的第一次考验，渐渐的我不再堕落，开始从挫折中学会坚强，从失败中吸取教训，现在想想，那时的打击又何尝不是生活的另一种美好，她教会我生命有两种情况在延伸着，每一刻都要我重新审视自己，该如何走的更好。

由于中考的成绩不尽人意，我只能上一所普通高中，从此后我努力学习，认真进步，终于成绩又慢慢好起来，上了本省的一所大学学经济专业，之后又利用业余时间学习了法学。

参加工作后我渐渐明白，对于自己想要追求的要学会努力与放手，开始觉得人生中主要的是学会坦然面对、欣然接受的态度。工作经历和情感经历不论悲喜对于我来说是一种人生感悟的累积，我开始学会享受生活中的酸甜苦辣。我开始努力提高自己，因为只有自己丰富才能感知世界的多彩。人生可以适当游戏，但绝不可以游戏人生和自我放纵，要珍惜存在的每一天来感知这个世界。

和大多数人一样，我渴望追逐着幸福，也一样的遭遇着困惑。在这个过程当中，有过拒斥，有过执著，有过微笑，也有过绝望与哭泣，但是我始终没有遗失我认为值得拥有的也是在朋友心中我最可贵的品质：胸怀，善良，理解，真诚，反省。同样，在这个过程当中我也在努力改进自己的不足，克服自己的惰性，希望自己能够坚毅，敢为，进取，避免过于克制或执著。

(二)成长总结。

现在再回过头来看自己走过的路，虽然有过磨难和打击，但却让我更加热爱生活，知道珍惜，懂得付出。比起以前，我更加乐观，更加坚强，有力量和韧性面对生活中的不幸，也使我认识到，人生是一个不断受伤与不断复原的过程，只要充满希望，不断进取，终会有美好的明天。

成长历程中的每一份付出都为我带来新的收获、每一次挫折都使我承受着自卑，但我还是要感谢挫折对我的磨砺，因为它让我学会了关爱、感恩，学会了坚强，学会了乐观，学会了更加积极面对人生的热情。

如今的我已是而立之年，对生活的要求也变得现实了许多，我不奢求富裕，相信健康是福、快乐是宝。我认真对待工作，它是经济的来源，也是自我价值的体现。我深深地爱着我的家人，以及身边的所有的人，因为爱让我感到幸福。面对今后的人生道路，我将继续努力，不断完善自我，成为一个大有益于社会的人，一个有所成就的人，成为一个出色的心理咨询师，帮助周围的人驱除心理上空的阴霾，还他们一片晴天丽日。

二、职业行为分析。

我现在所处的年龄阶段很容易被生活中各式各样的问题困扰，如情感问题、工作问题、人际关系等等，因为我的人生经历还很少，欠缺生活经验。而不可避免的这些问题会给自己带来很多的负性情绪，而这些负性情绪也会长久的困扰着自己。通过心理咨询师的培训与学习，我可以较科学的明确情绪问题产生的原因，合理的调整个人情绪，通过自己的努力与实践，基本具备了解决自己情绪问题的能力。作为一名心理咨询师，其本身的人格是决定心理咨询进程的关键因素，只有一个健康，稳定的人格，才是取的咨询效果的根本保障。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，所以说，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。努力的自我探索、自我提高、自我完善将是我以后努力的目标。

我一直喜欢关注自己的内心世界，喜欢与自己对话，喜欢感受自己的成长。对心理学有持久的兴趣，很小就开始阅读相关的书籍，热衷于探索自己和他人的心灵成长。

我的性格总体是热情、好强，亲和力强，常常有反抗意识，喜欢坚持自己的观点，但善解人意，喜欢思考，能够客观地分析问题，有恒心，有耐性。情绪体验偏强烈，容易烦恼，我自认为拥有的五个良好品质是：真诚、善良、宽容、积极、坚强。因此我的朋友很多，他们对我的评价是：真诚重感情、积极向上，是一个适合做朋友的人。同事们评价我是：性格外向随和、善解人意、待人真诚、热情善良、工作能力强。当然我也有我的缺点：有时太追求完美，偶尔有些固执，比较敏感，太在乎别人对自己的看法。

心理咨询既是科学，也是艺术。科学的道理是不难理解，而将咨询的技术个性化地应用于每一个来访者，则是一件困难的事情，需要长期在实践中摸索完善。与咨询理论和技能相比较，与来访者建立良好的咨询关系显得更重要，其前提是对来访者的无条件理解、接纳、尊重。心理咨询的要求是做到对人的尊重理解和关怀，它须具体表现在良好的咨询关系中，这也是人本主义的价值观。我很理解领悟人本主义的无条件尊重来访者，这种观点让我在面对价值观不一样的来访者时，首先是尊重其价值观，然后与其客观探讨。我相信每个人都有自我成长和自我完善的内在力量。所以每一个求助者身上，都有资源，好的心理咨询师的任务就是发现这些资源，然后告诉他们，让他们发现自己救助自己的能力。不是咨询师为求助者解决了他的问题，而是求助者本身就具有解决自己问题的潜在能力，他是在我们的帮助下，自己最终解决了自己的问题。而理论和技能的学习，其目的正是为了在咨询过程中最大程度上实现以来访者为中心这一根本理念。

返回目录。

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6月建成并投入使用。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。

**心理咨询报告篇九**

在经济发展迅速的今天，越来越多人会去使用报告，报告中提到的所有信息应该是准确无误的。那么你真正懂得怎么写好报告吗？以下是小编收集整理的大学生心理咨询工作实习报告，仅供参考，大家一起来看看吧。

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。

**心理咨询报告篇十**

随着社会的飞速发展，人们的生活节奏正在日益加快，竞争越来越激烈，人际关系也变得越来越复杂；由于科学技术的飞速进步，知识爆炸性地增加，迫使人们不断地进行知识更新；“人类进入了情绪负重年代”，人们的观念意识、情感态度复杂嬗变。作为务的适应问题。对专业的选择与学习的适应问题，理想与现实的冲突问题，人际关系的处理与学习、恋爱中的矛盾问题以及对未来职业的选择问题等等。如何使他们避免或消除以上述种种心理压力而造成的心理应激、心理危机或心理障碍，增进身心健康，以积极的、正常的心理状态去适应当前和发展的社会环境，预防精神疾患和心身疾病的发生，加强对大学生的心理健康教育，就成为各高校迫切的需要和共同关注的问题。

**心理咨询报告篇十一**

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。

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。

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。

**心理咨询报告篇十二**

在生活中，我们都不可避免地要接触到报告，我们在写报告的时候要注意语言要准确、简洁。相信很多朋友都对写报告感到非常苦恼吧，以下是小编整理的太原圆成心理咨询师实习报告，希望能够帮助到大家。

心理咨询工作最近数年逐渐被广大民众所熟悉与认同。作为志在从事这项事业的一员，通过对学校和工作中的生活经历、个人兴趣的分析与个性分析；人生观逐步变化与成熟过程的分析；个人成长中的情绪情感体验的分析；成长中重大事件的分析；明确了从事心理咨询工作的文化因素和人格因素。在职业行为分析中，认识到作为一个合格的心理咨询工作者，不仅要具有心理咨询的专业知识和技能，并且也要有能了解，分析自我、调整自我、提高自我的能力，只有具备这种能力，才能更深入地理解和认识咨询对象，更深刻的体会心理咨询工作的价值。同时明确了从事心理咨询工作的根本原因，明确自我从事心理咨询工作的资源和努力方向，强化从事心理咨询工作的归属感和职业行为期待，坚定从事心理咨询工作的信心和奋斗方向。

机缘让我有机会与心理学近距离接触，可以说自己并不是个很乐观的人，但我一直寻找着积极向上的力量，正巧被我发现了心理咨询这块充满魅力的领域。我更深切地感受到心理健康对每一个人的重要性，于是我立志做一名心理咨询师，期待今后的人生体验更加精彩。

（一）成长经历

我出生在xxx来因为母亲的坚强影响着我，也说服了我，我又开始自信，不经历风雨怎能见彩虹，没有蜕变哪能有成功，所以我相信这是我人生中的第一次考验，渐渐的我不再堕落，开始从挫折中学会坚强，从失败中吸取教训，现在想想，那时的打击又何尝不是生活的另一种美好，她教会我生命有两种情况在延伸着，每一刻都要我重新审视自己，该如何走的更好。

由于中考的成绩不尽人意，我只能上一所普通高中，从此后我努力学习，认真进步，终于成绩又慢慢好起来，上了本省的一所大学学经济专业，之后又利用业余时间学习了法学。

参加工作后我渐渐明白，对于自己想要追求的要学会努力与放手，开始觉得人生中主要的是学会坦然面对、欣然接受的态度。工作经历和情感经历不论悲喜对于我来说是一种人生感悟的累积，我开始学会享受生活中的酸甜苦辣。我开始努力提高自己，因为只有自己丰富才能感知世界的多彩。人生可以适当游戏，但绝不可以游戏人生和自我放纵，要珍惜存在的每一天来感知这个世界。

和大多数人一样，我渴望追逐着幸福，也一样的遭遇着困惑。在这个过程当中，有过拒斥，有过执著，有过微笑，也有过绝望与哭泣，但是我始终没有遗失我认为值得拥有的也是在朋友心中我最可贵的品质：胸怀，善良，理解，真诚，反省。同样，在这个过程当中我也在努力改进自己的不足，克服自己的惰性，希望自己能够坚毅，敢为，进取，避免过于克制或执著。

（二）成长总结

现在再回过头来看自己走过的路，虽然有过磨难和打击，但却让我更加热爱生活，知道珍惜，懂得付出。比起以前，我更加乐观，更加坚强，有力量和韧性面对生活中的不幸，也使我认识到，人生是一个不断受伤与不断复原的过程，只要充满希望，不断进取，终会有美好的明天。

成长历程中的每一份付出都为我带来新的收获、每一次挫折都使我承受着自卑，但我还是要感谢挫折对我的磨砺，因为它让我学会了关爱、感恩，学会了坚强，学会了乐观，学会了更加积极面对人生的热情。

如今的我已是而立之年，对生活的要求也变得现实了许多，我不奢求富裕，相信健康是福、快乐是宝。我认真对待工作，它是经济的来源，也是自我价值的体现。我深深地爱着我的家人，以及身边的所有的人，因为爱让我感到幸福。面对今后的人生道路，我将继续努力，不断完善自我，成为一个大有益于社会的人，一个有所成就的人，成为一个出色的心理咨询师，帮助周围的人驱除心理上空的阴霾，还他们一片晴天丽日。

我现在所处的年龄阶段很容易被生活中各式各样的问题困扰，如情感问题、工作问题、人际关系等等，因为我的人生经历还很少，欠缺生活经验。而不可避免的这些问题会给自己带来很多的负性情绪，而这些负性情绪也会长久的困扰着自己。通过心理咨询师的培训与学习，我可以较科学的明确情绪问题产生的原因，合理的.调整个人情绪，通过自己的努力与实践，基本具备了解决自己情绪问题的能力。作为一名心理咨询师，其本身的人格是决定心理咨询进程的关键因素，只有一个健康，稳定的人格，才是取的咨询效果的根本保障。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，所以说，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。努力的自我探索、自我提高、自我完善将是我以后努力的目标。

我一直喜欢关注自己的内心世界，喜欢与自己对话，喜欢感受自己的成长。对心理学有持久的兴趣，很小就开始阅读相关的书籍，热衷于探索自己和他人的心灵成长。

我的性格总体是热情、好强，亲和力强，常常有反抗意识，喜欢坚持自己的观点，但善解人意，喜欢思考，能够客观地分析问题，有恒心，有耐性。情绪体验偏强烈，容易烦恼，我自认为拥有的五个良好品质是：真诚、善良、宽容、积极、坚强。因此我的朋友很多，他们对我的评价是：真诚重感情、积极向上，是一个适合做朋友的人。同事们评价我是：性格外向随和、善解人意、待人真诚、热情善良、工作能力强。当然我也有我的缺点：有时太追求完美，偶尔有些固执，比较敏感，太在乎别人对自己的看法。

心理咨询既是科学，也是艺术。科学的道理是不难理解，而将咨询的技术个性化地应用于每一个来访者，则是一件困难的事情，需要长期在实践中摸索完善。与咨询理论和技能相比较，与来访者建立良好的咨询关系显得更重要，其前提是对来访者的无条件理解、接纳、尊重。心理咨询的要求是做到对人的尊重理解和关怀，它须具体表现在良好的咨询关系中，这也是人本主义的价值观。我很理解领悟人本主义的无条件尊重来访者，这种观点让我在面对价值观不一样的来访者时，首先是尊重其价值观，然后与其客观探讨。我相信每个人都有自我成长和自我完善的内在力量。所以每一个求助者身上，都有资源，好的心理咨询师的任务就是发现这些资源，然后告诉他们，让他们发现自己救助自己的能力。不是咨询师为求助者解决了他的问题，而是求助者本身就具有解决自己问题的潜在能力，他是在我们的帮助下，自己最终解决了自己的问题。而理论和技能的学习，其目的正是为了在咨询过程中程度上实现以来访者为中心这一根本理念。

-->

-->

-->[\_TAG\_h3]心理咨询报告篇十三

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20xx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。

**心理咨询报告篇十四**

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2017年6月建成并投入使用。2017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。

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