

心理咨询师成长指南

(征求意见稿 1.0 版)

中国心理咨询师协会筹委会

中国科学院心理研究所

2018 年 1 月

前言

一、为全面贯彻习近平主席“要加大心理健康问题基础性研究，做好心理健康知识和心理疾病科普工作，规范发展心理治疗、心理咨询等心理健康服务”的指示及党的十九大报告中关于“加强社会心理服务体系建设，培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态”的精神，规范发展中国心理咨询行业，建立健全心理咨询行业规章制度，建立一支符合国家和社会需要的心理咨询师队伍，特制定《心理咨询师成长指南》（以下简称《指南》）。

二、心理咨询师的工作任务是运用心理学及相关学科的理论与方法，遵循心理服务的原则与伦理，通过实施认知、情绪、行为等方面的影响策略，预防或减少人在成长发展过程中的各类心理行为问题，促进心理健康、人格完善和社会和谐。

三、《指南》以心理咨询师在社会心理服务体系中所应承担的任务需求为牵引，针对我国当前心理咨询师在心理服务中暴露出的从业能力不足的现状，根据国内外关于心理咨询师胜任力特征的最新研究成果，以全面提升心理咨询师从业能力为目标，以促进心理咨询师专业成长、个人成长、生涯领域发展为核心，提出心理咨询师职业成长的两个时期（从业准备期和从业实践期）和四个阶段（见习咨询师、初级咨询师、中级咨询师、高级咨询师）在职业伦理、知识修养、专业技能等方面应达到的水平和成长建议。

四、《指南》提出要注重和加强心理咨询师从业能力的全面协调发展，不应片面追求专业知识和技能。注重培养咨询师助人模式和流派方法的整合能力，协助咨询师逐渐发展出符合社会需求和自己人格特质的工作模式，充分理解和尊重心理咨询师职业发展进程中的个别差异，支持和引导他们从原有水平向更高水平发展。

五、《指南》应当与时俱进，根据社会对心理咨询师任务需求变化和咨询师队伍能力水平的提升，不断提高从业能力要求，并适时推出新的版本。

第一部分 专业成长

针对心理咨询师成长四阶段，在职业伦理、知识修养、专业技能等方面分别提出如下成长目标和建议。

一. 职业伦理

（一）成长目标

目标体系		成长阶段			
		见习咨询师	初级咨询师	中级咨询师	高级咨询师
知识目标	理解职业伦理的重要性	将对职业伦理重要性的理解作为专业成长的基础和起点	将个人价值观与职业伦理的冲突进行整合，让职业伦理的重要性在心里“安家”		将职业伦理的重要性作为带教/督导工作的重要评估指标

	理解职业伦理与法律的关系	了解与职业伦理相关的法律内容	学会正确、妥善地处理具体咨询情境中相关伦理与法律的关系，防控法律风险		发现和处理带教/督导工作具体的法律风险，开展专题培训和研究
	理解并掌握心理咨询职业伦理的原则	澄清对“善行、责任、诚信、公正、尊重”等伦理原则的理解	理解职业伦理原则与个人价值观、求助者特点、机构发展理念和社会文化背景之间的关系，形成正确、科学的伦理观	将职业伦理的原则与助人实践中的主要伦理议题建立有机联系，理解伦理议题的内涵	努力建构更加本土化的职业伦理原则，与社会发展的时代精神同步
	理解并掌握职业伦理的主要议题	重点掌握和理解“实践能力、保密、知情同意、多重关系”等议题的内涵及基本要求	重点掌握和理解“团体与家庭咨询、评估中的伦理及与实践工作密切相关的特殊情境中的伦理”等议题的内涵及基本要求	重点掌握“多元文化伦理”等议题的内涵及基本要求	重点掌握“督导、教学培训与研究等特殊情境中的伦理”等议题的内涵及基本要求。并不断跟踪职业伦理的最新研究和进展
能力目标	历程目标	重点培养“以签订服务协议规范专业关系、记录与资料的建立与保管”等专项伦理能力	重点培养“评估、咨询策略与技术的选择、结束咨询与效果评估”等专项伦理能力	重点培养“职业营销与宣传、个案概念化、转介、危机处理、移情和反移情处理”等专项伦理能力	重点掌握专项伦理能力培养中的重点，具备示范能力
	层次目标	要养成伦理意识与敏感性	要提升伦理辨识水平	做出适宜的伦理决策	开展伦理问题鉴定与评估
经验目标	见习/实习与接受督导的经验	见习期间要了解机构日常工作主要伦理规定； 兼职实习期	专职实习期间，要了解并熟悉机构工作流程中的主要伦理议题和	每年接受督导总时数中，伦理议题内容不少于2小时	

		间，要熟悉机构工作全流程中的常见伦理议题内容及操作规范。提高伦理敏感度	操作规范。提高职业伦理辨识能力，熟悉常见伦理议题的正确决策过程。接受伦理议题督导。		
	咨询实务的经验	-----	-----	能够在咨询历程中熟练完成伦理问题的辨识与决策，积累伦理经验，处理伦理困境	
	指导见习/实习和开展督导的经验	-----	-----	掌握督导伦理，具备指导职业伦理见习的能力	掌握督导伦理，具备指导职业伦理实习和督导的能力

（二）成长建议

1、参加专业组织，可得到伦理指导和鉴定服务及权益维护等系列保障和支持，并能通过见习/实习和接受专业督导，增进伦理知识，提升伦理能力，积累伦理经验。

2、通过咨询实践，增强伦理意识，提高伦理敏感度，提升伦理辨识能力，增进伦理决策水平。

3、参加职业伦理的专题培训，建议在职业伦理与个人价值观、职业伦理与相关法律法规、职业伦理原则与主要议题、咨询历程中的专项伦理能力等方向接受每年不少于 12 学时的培训。

4、参加专业研讨和学术活动，利用专业资源（互联网、专业资料和数据库、专业出版物等），不断提升自己的职业伦理素养，跟踪和汲取职业伦理领域内的最新研究进展和成果。

5、在职业发展的不同阶段，接受个人自我体验，增加对求助者角色的伦理体验。

二、知识修养

（一）成长目标

1. 培养阅读兴趣

要对与人类精神生活领域有关的各类人文知识和心理咨询职业活动必备的专业知识，保持适当的好奇心与较高的敏感度，去积极探究；保持开放的心态，去持续不断地汲取养料。

2. 学习人文知识

要具备较为完整的人文知识结构，广泛学习和涉猎历史、文学、政治、经济、法律、艺术、哲学、宗教、伦理学、语言、人类学、传统文化、社会学、心理学、教育学等各类人文知识，培育心理咨询师的人文素养。

3. 学习专业知识

见习咨询师	初级咨询师	中级咨询师	高级咨询师
基础心理学			
人格与社会心理学			
发展心理学（人的终身发展）			
心理健康与心理障碍（变态心理学）			
心理咨询理论与流派			
心理测验的基本理论			
团体心理咨询的理论			
-----			咨询督导的理论

（二）成长建议

1、制定自学计划，每年保持一定的阅读量，并结合心理咨询培训主题和实践感受做精读心得。与自己身边的同学、同行组成不同类别的相对稳定的读书会 and 读书沙龙，彼此分享读书心得。定期关注专业组织及相关专业媒体，获取不同成长阶段心理咨询师的系列推荐阅读书目。

2. 在入职实践期，开始逐步结合自身生涯领域方向中特定服务人群的亚文化特点和心理健康特定需求，积累人文知识，并将人文知识内化为人生感悟与体验。

3. 参加具备心理咨询职业培训法定办学资质机构承办的系统集中培训，每门课程平均不低于 18 学时。每门培训课程需要严格的过程考核。

在国家退出心理咨询师职业资格全国统一鉴定后，对于准备进入入职准备期，接受系统培训的人士，建议对于任何组织和机构以“职业资格”、“职业认证”等字样变相组织的所谓“心理咨询师职业资格或资质认证培训和考试”做出理性审慎地识别和选择。对于已取得职业资格，投身入职实践期的同行，建议不断通过自学和实践中的总结和反思，夯实专业知识基础。

三．专业技能

（一）成长目标

1. 心理评估

	见习咨询师	初级咨询师	中级咨询师	高级咨询师
专注与观察技术	学会对求助者言语和非言语行为的专注与观察，进而提升对咨询关系判断的敏感度	能够觉察求助者言语与非言语的“不一致和冲突”，并能考量文化因素对咨询关系的影响	进一步能够“觉察”自己。学会觉察自己的衣着、坐姿、习惯动作以及情绪和感受等对咨询关系的影响	具有良好的自觉和觉他能力，有效促进求助者投入咨询和建立良好咨询关系
会谈技术	能进行首次访谈和摄入性会谈。掌握场面构成、内容与情绪反映、澄清、	统整前一阶段的会谈技术；能够尊重文化差异；能够运用理论对求助者问	能运用自我作为咨询工具；能整合不同理论和文化需求的会谈技术，并形	能在会谈技术上提供见习/实习指导和督导

	摘要、催化性提问、高层次同理、立即性、面质、正向架构、运用隐喻、沉默处理等技术	题做出描述性判断。学会咨询效果和转介的评估	成自己的会谈风格；能做危机评估会谈	
测验技术	能进行常用心理测验的操作和结果解释	能选用心理测验并能说明选用的意义	能结合观察、会谈等收集到的临床信息，对测验结果解释进行整合	熟悉心理测验的编制背景和理论支持，能指导测验操作与结果解释
综合评估与个案概念化	能够探索个人的价值观与重要咨询理论的关系；实现咨询历程统整和个人化的第一步，为综合评估与个案概念化奠定基础	掌握一到两种咨询理论，实现咨询历程统整与个人化的第二步和第三步，能运用理论初步完成综合评估和个案概念化	实现咨询历程的个人化，逐步开始将理论、经验和人格整合成自己的咨询风格；能运用理论完整实现综合评估和个案概念化	能够在咨询历程整合、个人化、综合评估与个案概念化上进行督导

2. 咨询与问题解决

	见习咨询师	初级咨询师	中级咨询师	高级咨询师
咨询设置	能进行符合专业和文化要求的咨询环境设置；能了解需要向求助者公开并征得其同意的全部咨询设置	能引领求助者进入咨询，签订咨询协议；能掌握非自愿和未成年求助者的咨询设置程序；能应对咨询环境、时间、收费、次数安排、咨询结束过程中与咨询设置有关的议题	形成咨询师自己的咨询设置风格，并能熟练营造和把控适合自己咨询风格的咨询核心条件；能进行危机干预的相关咨询设置	能对咨询设置进行见习/实习指导和督导
关系建立	同心理评估部分	能识别和处理咨询关系建立中可能遇到多话、沉默、依赖、移情、阻抗等现象；能对求助者进行求助动机的调适和咨询关系匹配处理，同时觉察咨询师人格在咨询中	开始注重自身人格的整合和风格的“自然流露”；能够把握咨询师与求助者的“关系界限”	能对关系建立过程中相关议题进行见习/实习指导和督导

		的影响		
方案制订	理解和掌握心理咨询目标和内容；学会与求助者商定有效的咨询目标和咨询方案	学会根据咨询进程，调整和改变咨询方案。明确每次咨询的方向，学会多个“目标”的协调统一	了解不同理论取向的不同咨询目标，熟练掌握 1-2 个理论取向的咨询目标，并能保持“具体目标”和“终极目标”的整合	能提供咨询目标商定和咨询方案制定的见习/实习指导和督导
咨询方法选择与实施	全面了解主要咨询方法；评估方法与自身和求助者的适配性	综合考量自身助人观和生涯领域服务的特点，重点掌握一到两种咨询方法；了解咨询方法的整合折衷取向	能在实践中思考各类咨询方法在咨询效果上的一致性，结合自身助人观，逐步形成自己的整合折衷的工作模式	能在咨询方法选择和实施上，提供基于咨询师不同专业成长阶段的发展模式的督导
咨询结束	能处理每次咨询过程的结束和咨询过程的阶段性小结；掌握咨询案例的记录、整理和保管	能处理整个咨询过程的结束；能了解咨询方法有效的共同因素；能识别和自我监控咨询历程不同阶段的进展	能处理好双方的“离别体验”。能协助求助者习得咨询后的自助能力；能做远期效果评估和随访	能提供与咨询结束有关议题的督导
团体咨询	了解团体动力和团体发展历程；了解团体带领者的特质与技术；了解团体咨询伦理	能确定团体心理咨询的目标；能进行团体心理咨询方案设计；能具体实施带领团体咨询	能协助团体成员总结团体经验；能进行团体咨询效果评估；能处理团体中的事件	能在见习/实习中指导、培训和支持团体咨询带领者的成长

3. 普及宣教

	见习咨询师	初级咨询师	中级咨询师	高级咨询师
心理	能做日常生活和工作中的“国民心理健康志愿者”；	能讲授情绪与压力管理等自我心理调适方法；能指导大	能在特定的职业人群、重点人群、特殊人群中宣讲心理	能设计、指导、培训和系统提升心理咨询师的心理健康

健康普及宣教	能通过大众喜闻乐见的形式和载体，宣传心理健康意义和常识	众对抑郁、焦虑等常见心理行为问题进行识别；能通过宣讲，引导大众寻求心理咨询服务。能撰写系列的科普文章	健康；能开展心理健康系列专题讲座；能通过宣讲，促进各有关单位采购心理健康服务	普及宣教技能
--------	-----------------------------	--	--	--------

4. 专业教学

	见习咨询师	初级咨询师	中级咨询师	高级咨询师
专业教学	-----	-----	开始形成符合自己人格特质的工作模式，能进行咨询专业教学，并能进行见习/实习指导	能组织专业工作坊，制定实习计划、主持案例讨论，组织个人成长小组

5. 接受督导与督导

	见习咨询师	初级咨询师	中级咨询师	高级咨询师
督导	了解专业成长的途径，奠定寻求督导的意识	接受个别督导或小组督导；在条件和资源受限时，选择同辈督导；了解督导伦理和法律议题，能维护自身权益	学习督导理论和实务，为提供督导奠定基础	能进行个别督导和带领小组督导；至少能熟练用一种督导模式进行督导；能做督导伦理与法律议题的判断与决策

（二）成长建议

1. 心理评估技能的训练，首先从自我觉察开始，多进行自我观察训练，放松、冥想。探索自己的成长经历、助人信念与人性观。并从以下几个角度开展心理评估训练：1) 咨询师的自我评估、自我监控与反思。2) 对求助者的心理状态、功能行为的评估。3) 咨询师与求助者协力完成对咨询关系与历程的评估。

2. 咨询与问题解决技能训练，要结合不同阶段的成长目标，依据全国性专业组织根据本《指南》订立的入职前教育、入职后继续教育、实习、督导的相关认证标准，接受系列化阶梯性的长期训练，稳步提升咨询与问题解决能力。

3. 聚集身边同行，主动深入社区、学校、机关、企事业等各用人单位，广泛开展心理健康普及宣教的“志愿服务活动”。有效利用移动互联网等新兴技术，广泛在自媒体和各类直播平台上，开展心理健康普及宣教，最大化实现心理健康意识的普及率。

4. 中级和高级咨询师要注重在咨询实践中的经验总结，并能感同身受地做好教学训练规

划。

5. 选择督导时，要考量督导者的专业资质及其所秉持的理论与模式、督导关系的匹配、督导伦理与法律议题、督导的历程与设置，督导者的同业口碑等因素，切勿随意选择盲目崇拜。在个别督导资源缺乏的现实下，可选择小组督导和同辈督导。

第二部分 个人成长

一、心理咨询师应具备的人格特质

- 1、一般特质：正直诚实、行为适当、富有责任感、关心他人福祉、人际亲和力
- 2、专业特质：接纳力、洞察力、倾听共情能力、表达能力、自我觉察与反思能力

二、个人成长的目标与建议

（一）成长目标

1. 澄清个人的生命哲学观。个人的生命哲学观与咨询理论的人性观保持相互一致时，咨询师才能有效助人。

2. 探讨对重大生活问题的态度。对重大生活问题要有积极探索的态度，学会利用生活经验体悟和品味生命意义，领略助人价值。

3. 解决生活中的“未完成事件”。咨询师对自身“未完成事件”要有自我觉察，尝试开放地解决生活中的“未完成事件”。

4. 完善“自我概念”与提高自觉能力。咨询师要不断完善“自我概念”，成为真实的自我，也帮助求助者成为真实的自我。咨询师必须对个人的生活状态和心理状态以及变化经常保持清醒的自我觉察。

5. 处理职业枯竭现象。咨询师要丰富自己的个人生活，学会自我照顾，避免个人精力、体力上的枯竭。

（二）成长建议

1. 定期接受专业督导，可以选择个别督导和小组督导。如不具备专业督导资源，可选择同辈小组督导。

2. 坚持进行个人自我体验与自我觉察。心理咨询师在所在地组织和共创相对稳定、按固定频率如期活动的成长小组是高质量的个人成长方式。

3. 以唯实的科学精神，尊重和体验民族历史和传统文化沉淀下来的个人成长方式。

4. 支持和鼓励咨询师接受个人自我体验，解决个人成长问题。

第三部分 生涯领域发展

心理咨询师在入职准备期，应开始关注未来从业的生涯领域的相关情况，利用见习实习、志愿服务等各种方式了解从业生涯领域的不同发展方向和工作内容。

在进入入职实践期后,应开始逐渐做好生涯领域发展的规划和定向,密切关注国家有关社会心理服务体系建设和心理健康服务等领域的政策动向,深入了解不同人群心理健康服务的切实需求,结合自身条件,选择特定的生涯领域。

对于在各级各类机关、学校、企事业等单位内部任职的心理咨询师和在各类民营社会心理服务机构任职的心理咨询师,在各自生涯领域发展的任务目标上会有不同。《指南》1.0版对此暂不做严格区分。

一、职业人群的心理健康服务

1、了解所处区域心理健康服务网络是否健全,通过工青妇、人力资源等相关部门,与其内设的心理健康服务机构和人员建立联系。

2、协助有关单位把心理健康教育融入员工思想政治工作,为员工提供心理健康宣传、评估、培训、咨询辅导等服务,为员工主动寻求心理健康服务创造条件。积极建议对处于特定期、特定岗位、经历特殊突发事件的员工及时提供心理服务。

3、在各单位内部从业的心理咨询师,要根据单位的行业特点积极探索和创新心理健康服务模式,并能同社会心理服务机构及其心理咨询师开展有效协作。

二、学生/学校心理健康服务

1、努力融入当地教育系统学生心理健康服务体系,协助学校提高心理健康教育与咨询服务的专业化水平。与当地学前教育、中小学、特殊教育机构或高等院校内设的心理健康服务机构和人员,保持良好关系,争取建立协作机制,满足学生、家长、老师的心理健康服务需要,开发相关心理服务项目。

2、在学前教育、中小学、特殊教育机构或高等院校内任职的心理咨询师,要关注和满足儿童青少年心理发展需要,针对儿童青少年身心特点,进行心理健康教育和相关活动,保持儿童青少年积极的情绪状态,培养自尊、自信、自强、自立的国民精神,积极乐观、健康向上的心理品质,促进儿童青少年身心健康发展。

三、老年人、妇女、残疾人等重点人群的心理健康服务

1.与当地各级政府及有关部门尤其是老龄办、妇联、残联和基层组织等保持联系,借助当地的老年大学、老年活动中心、基层老年协会、妇女之家、残疾人康复机构和各类有资质的社会组织的优势,宣传心理健康知识。

2.积极建言建策并联合专兼职社会工作者,为空巢、丧偶、失能、失智、留守老年人、妇女、儿童、残疾人和计划生育特殊家庭,提供心理辅导、情绪疏解、悲伤抚慰、家庭关系调适等心理健康服务。

四、特殊人群的心理健康服务

积极响应当地综治、公安、司法行政、民政、卫生计生等部门的号召和要求,关注流浪乞讨人员、服刑人员、刑满释放人员、强制隔离戒毒人员、强制医疗人员、社区矫正人员、社会吸毒人员、易肇事肇祸严重精神障碍患者等特殊人群的心理健康,健全政府、社会、家庭“三位一体”的帮扶体系,加强人文关怀和心理疏导,消除对特殊人群的歧视,提高其承受挫折、适应环境能力,帮助特殊人群融入社会,预防和减少极端案(事)件的发生。

参考文献

1. 习近平在中国共产党第十九次全国代表大会上的报告（全文）
2. 《关于加强心理健康服务的指导意见》（国卫疾控发〔2016〕77号）
3. 博士论文《心理健康服务人员核心胜任特征研究》 作者：张爱莲 山东理工大学；导师：黄希庭
4. 《咨商督导实务》作者林家兴等 台湾双叶书廊有限公司
5. 《心理咨询师职业标准》2005版 中华人民共和国人力资源和社会保障部颁布
6. 《心理咨询师国家职业资格培训教程》2015修订版 民族出版社
7. 《高明的心理助人者》第八版 [美]吉拉德·伊根著 郑维廉译 上海教育出版社
8. 《心理咨询的技巧和策略—意向性会谈和咨询》第5版 [美]艾伦·E.艾维等著 时志宏等译 上海社会科学出版社
9. 《中国心理学会临床与咨询心理学工作伦理守则》第一版 《心理学报》39卷
10. 《咨商与心理治疗伦理—准则、研究与新兴议题》Elizabeth 著 王文秀等译 台湾心理出版社
11. 《人际历程取向治疗—整合模式》Edward Teber 著 吴丽娟等译 台湾双叶书廊有限公司
12. 《心理咨询师专业发展中的个人成长》 孟莉 陕西师范大学学报（哲学社会科学版）Mar. , 2004

《指南》的起草经过许多专家和一线多年从业的心理咨询师的共同努力。

参与《指南》起草的有：

刘浩、张晶、刘志宏、张斌、梁启辉、李克富、曹雪、张开荆、郑元洲、汤玉龙

参与《指南》审核的有：

武国城、胡海波、林春、杨凤池、王詠

荀焱、张雪辉、房山海、李祚、李幸民、牟宗柯、徐传庚、祝国豪、邝健琳、王雪晏、雷亚楠等，参与了前期的讨论，对《指南》起草工作做出了贡献，一并表示感谢！

《指南》征求意见邮箱：zhinan@psych.ac.cn

欢迎业界专家和咨询师对《指南》征求意见稿1.0版提出宝贵意见！

中国心理咨询师协会筹委会
专家委员会继续教育工作组
2018年1月17日