

陈语梦

国家二级心理咨询师

CCDM 中国职业规划师

中科院心理所应用心理学专业研究生

杭州则一心理咨询中心 专家心理咨询师

2006 年起进入人力资源领域为求职者提供心理辅导和生涯规划咨询，积累了 300 多例性格测评、人格诊断与职业发展的个案经验。

咨询领域：

- 1、婚恋情感及性心理咨询；
- 2、儿童、青少年的心理发展及亲子关系问题；
- 3、职业规划及生涯发展；
- 4、焦虑、抑郁的情绪调节；
- 5、个人成长与自我探索。



中国职业规划师协会

CCDM 中国职业规划师

论文、作业

论文、作业题目：

中国心理咨询师职业分析报告

培训机构：上海向阳生涯企业管理咨询有限公司

培训期次：第 41 期

教育层次：本科

学员姓名：陈语梦

完成日期：2015-9-5

目 录

| | |
|-----------------------|----|
| 目 录 | 3 |
| 内 容 摘 要 | I |
| 关键词: | I |
| 文 献 综 述 | II |
| 一、 心理咨询行业背景 | 1 |
| (一) 心理咨询行业发展历史 | 1 |
| (二) 我国心理咨询行业的现状、特点和问题 | 1 |
| (三) 心理咨询市场供需分析 | 2 |
| 二、 心理咨询师职业概述 | 2 |
| (一) 心理咨询师的职业定义 | 2 |
| (二) 心理咨询师的职业特点 | 3 |
| (三) 心理咨询师的任职要求 | 4 |
| 1. 一般性要求 | 4 |
| 2. 人格要求 | 4 |
| 3. 发展要求 | 4 |
| (四) 心理咨询师的就业领域 | 4 |
| 三、 心理咨询师的职业层级 | 5 |
| (一) 心理咨询师三级 | 5 |
| 1. 任职资格要求 | 5 |
| 2. 岗位职责 | 5 |
| 3. 待遇水平 | 5 |
| 4. 工作环境 | 5 |
| 5. 可能的发展通道 | 5 |
| (二) 心理咨询师二级 | 5 |
| 1. 任职资格要求 | 5 |
| 2. 岗位职责 | 6 |
| 3. 待遇水平 | 6 |
| 4. 工作环境 | 6 |
| 5. 可能的发展通道 | 6 |
| (三) 心理咨询师一级 | 6 |
| 1. 任职资格要求 | 6 |
| 2. 岗位职责 | 7 |
| 3. 待遇水平 | 7 |
| 4. 工作环境 | 7 |
| 四、 心理咨询师的职业发展通道 | 7 |
| (一) 典型职业发展通道 | 8 |
| (二) 非典型职业发展通道 | 8 |
| 五、 中国心理咨询师职业的发展趋势 | 9 |
| 参考文献: | 9 |
| 致 谢 | 10 |

内 容 摘 要

本文主要围绕中国心理咨询师的职业发展进行论述，在心理咨询行业及从业人员背景的分析基础上，通过对心理咨询师的职业特点、任职要求以及岗位层级的一般介绍，对于心理咨询师未来的职业通道、发展趋势进行了详尽的阐述，对职业生涯规划、决策有参考作用。

关键词：

心理咨询师 职业 发展

文 献 综 述

国内心理咨询尚处于起步阶段，心理咨询师的职业发展的相关研究非常少，仅有几篇探讨新手咨询师如何成长以及在职心理咨询师的心理现状的实证研究。而国外自20世纪80年代开始陆续出现关于心理咨询师的职业选择、生涯发展的实证研究，从不同角度上给予了新手咨询师关于生涯发展相关知识的指导。然而，我国将心理咨询师作为一个职业类别，进行整体全面的解释和预测的基础普及性文献仍然缺乏，也印证了在我国这个行业的不规范性以及处于新兴时期的缺陷。

总体来说，文献涉及范围窄，广度和深度都有不足，大多停留在定性描述上，对职业规划和生涯管理的贡献较少。

中国心理咨询师职业分析报告

心理咨询是现代社会中的一个重要职业领域。在我国社会变革和经济转轨的过程中,高速变化的社会和经济环境已经成为对大众心理素质最为现实的挑战,心理咨询业随之呈现旺盛的需求。在我国公布的到 2010 年最紧缺的人才榜中,心理咨询师以排在第八的位置成为本世纪的热门职业之一。正是在这样的形势下,人们对这个职业抱有越来越多的想象、猜测以及怀疑,那些想要进入这个职业以及处在这个职业初期的咨询师,也对这个职业的真实面貌产生各种疑问和忧虑。本文以我国国内市场,尤其是一、二线城市为例,对心理咨询师职业的相关情况进行了分析。

一、心理咨询行业背景

(一) 心理咨询行业发展历史

在二十世纪 90 年代,心理健康、心理治疗与咨询,还只是处于媒体宣传的“概念阶段”,比如,“心理医生”,大家听说了这个名词,并不知道具体是怎么回事儿,几乎没有人主动去寻求心理咨询帮助,即使有这方面的心理需求,也不知道去哪里才能找到心理咨询师和治疗师。当时,只有少数精神科医生和高校心理学教师在开展心理治疗与咨询工作。

2002 年 7 月,心理咨询师国家职业资格项目正式启动,2003 年卫生部也开始了《心理治疗师专业技术资格中级职称考试》,越来越多的人参加了心理咨询与治疗的专业学习,并且考取了“三级或二级咨询师执业资格”,或者取得了卫生部心理治疗师中级职称专业技术资格。大城市里,心理咨询公司的招牌和广告也逐渐多了起来。在北京,三级甲等医院门诊设立“心理咨询科”门诊,也成了医院达标的必要条件。

随着中国社会的快速发展,越来越多的人开始选择接受心理治疗与咨询训练,希望将来从事心理咨询和心理治疗工作,社会大众也逐渐意识到了维护自身心理健康的重要性。2002 年之后,心理咨询与治疗,在中国开始进入到了“市场开创(发育)阶段”,心理咨询成为一个人可以谋生的新职业。然而,心理治疗与咨询,目前在中国,还没有发展到大众消费的“成熟阶段”,从培训到执业都缺乏连续性、系统性和专业性。

(二) 我国心理咨询行业的现状、特点和问题

内容相比较西方发达国家,中国的心理咨询行业发展严重滞后:

1) 行业缺乏有效统一的监管和规范,从业资格和执业标准缺少规范和监督,从业者鱼目混珠,影响了心理咨询师的整体形象,成为制约行业发展的重要因素。来访者和咨询师之间存在着不信任,尤其是在互连网等一些平台上,来访者担心自己的私人问题被曝光,担心自己的经济付出不能得到合理的回报等等,原本对什么是心理咨询、什么是心理咨询师都不是很了解,而到处又会遇到,还都说自己是咨询师,而且对问题的解释还不一致,结果就对自己的问题更迷惑了。当然这和心理咨询的特殊性也有关系,因为心理咨询所运用的是软性科学。但如果针对心理咨询师的相关从业法规再健全一些,就可以净化市场,让大众群体更加清晰地认识心理咨询师,更加信任心理咨询。

2) 成熟的心理咨询师数量严重不足,素质和水平亟待提高,心理咨询业成为我国急待发展的行业之一。在美国,有心理学系的大学 3000 多所,在中国有心理学系的大学只有 60 所左右。

而且，学历教育体系中，心理咨询专业极为稀少，极少数培训资源集中在北京、上海等特大城市的高校和科研院所。据中科院心理所统计，80年代后已开展的相关培训90%集中在北京、上海、广州、昆明、武汉和长沙等6个城市。

3) 新兴的行业，它的弱点是没有成形的产品，更没有一种成熟的商业运作模式，也无法进行口口相传的宣传，大家都是在摸索中前进，所以要获利并不是一件容易的事。尽管目前已经开始结合互联网发展出许多创新的模式，但仍然处在少数的尝试中。

4) 虽然人们开始认识到心理健康的重要性，但因消费观念等问题，并没有多少人愿意花钱“购买”看不见摸不着的心理服务。心理咨询无法纳入医保，加上价格不菲，即便一般有需要的人也往往望而兴叹，购买者以家庭条件优越的为主。国家和政府逐渐开始支持和重视心理健康服务，从而让心理咨询现在更多以社区服务、学校教育和公益的性质存在。

(三) 心理咨询市场供需分析

前中国大概有1.9亿人一生中需要接受专业的心理咨询或心理治疗。而按照世界卫生组织的说法：每千人拥有一名心理咨询师是“健康社会的平衡点”来算，全国大约需要130多万名心理咨询师，巨大的缺口使得该行业的未来充满希望。

据世界卫生组织估计，全球每年自杀未遂的达1000万人以上；造成功能残缺最大的前10位疾病中有5个属于精神障碍。中国神经精神疾病负担到2020年将上升至疾病总负担的1/4。缺乏从事心理咨询的专业人才是造成我国自杀率相对较高的原因之一。

孤僻、易怒、固执、轻率、自卑、焦虑、妒嫉、性变态、赌博、吸毒、迷信等异常心理，不仅严重地影响人际关系的处理，而且也妨碍工作、家庭和事业。但心理咨询师的严重缺乏，阻碍了人们的求助机会，大量有心理问题的人们由于得不到心理医师的帮助而使问题加重，甚至导致悲剧的发生。有关资料显示，目前我国13亿人口中有各种精神和心理障碍的患者多达1600多万，1.5亿青少年中受情绪和压力困扰的就有3000万人。中国大概有1.9亿人一生中需要接受专业的心理咨询或心理治疗。按照美国每100万人中有1000人提供心理咨询服务的比例计算的话，在我国每100万人中只有2-4人。因此，中国的心理咨询师尚有47.6万的缺口，而目前全国取得心理咨询资格证书的人员远远达不到这个数量。

二、心理咨询师职业概述

(一) 心理咨询师的职业定义

内容。自2001年心理咨询师被正式列入《中国职业大典》以来，中国的心理咨询行业得到了迅速发展，正逐渐走向职业化。

根据《心理咨询师国家职业标准》，心理咨询师是指运用心理学以及相关学科的专业知识，遵循心理学原则，通过心理咨询的技术与方法，帮助求助者解除心理问题的专业人员。从某种意义上讲，心理咨询师是一个“科学+艺术”的职业。心理咨询师好比一把梳子，需要梳理来访者的思绪和问题脉络，重新找到适合解决来访者问题的方法。心理咨询师不仅需要学习和掌握观察、理解、学习、判断、表达、人际沟通方面科学的知识与临床心理咨询技能，而且还需要在具体的咨询过程中灵活施展自我控制、自我心理平衡、交往控制的素质与魅力。

同为助人专业，心理咨询师与社会工作者等其他助人职业有许多相同之处，但是也需要注意两者的不同之处：

1) 从解决的问题来看，心理咨询主攻的是“心病”，追求的是心理健康。社会工作者常处理的是个人的社会性问题，如贫困、失业、家庭、越轨、学校生活适应等问题。

2)从知识背景看, 生理学、精神医学和心理学是心理咨询工作的主要知识基础。社会工作者处理的是个人社会功能发挥出现的问题, 这些问题有些是心理方面的因素造成的, 更多的则是环境方面阻碍个人正常发挥社会功能的因素。

3)从工作手法看, 心理咨询强调的是“攻心”术, “心病要用心药医”。社会工作者除挖掘个人潜能, 让个人做调适外, 还强调调动个人之外的组织和社区资源来解决问题。

4)从工作关系看, 在我国心理咨询师更容易被当事人认可为权威、专家的身份, 而社会工作者则与当事人保持更为平等的伙伴关系。

现在, 心理咨询师往往与社会工作者一起工作、互相学习和补充自己, 通过强强结合来助人自助。心理咨询师的职业发展通道中也有一种可能是转向社会组织的工作者和管理者, 从所需的知识和技能来看, 心理咨询师往社会组织工作者方向迁移是比较容易实现的, 在目前的现实中也占有一大比例。

(二) 心理咨询师的职业特点

心理咨询师是一个崇高的职业, 学习心理咨询师, 您可以学习心理咨询的知识与技巧, 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, 并学会与外界相适应的方法。心理咨询师不仅能够帮助来访者解决问题、排除困扰、还能掌握自我调节的方法, 最终实现自我成长、自我发展。

同时, 心理咨询师也是一个高阶层的职业, 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(企业心理服务), 服务对象就是世界 500 强的企业。现在, 世界 500 强的企业有 75% 都选择为员工提供 EAP 服务。

心理咨询师是一个可以终生从事的职业, 会随着年龄的增长而持续发展。心理咨询师往往比其他职业人群更善于自我调节, 平衡生活和工作, 成功教育子女, 处理好家庭关系, 增加就业和创业机会。

但是, 也因为中国的心理咨询行业起步较晚, 国内心理咨询师职业还存在这较多不成熟的特点:

1、入职门槛低, 从业人员受训不正规, 整体素质不高;

目前, 想从事心理咨询师职业的人, 只需获得一张由国家人力资源和社会保障部颁发的“国家心理咨询师证书”即可。但现实是, 目前的心理咨询师是以流水线的形式“批量生产”的, 把关不严、市场混乱导致心理咨询师在“出厂”之初便存在着严重的“质量”问题。

美国心理咨询师最低进入水平是硕士, 而且必须是从临床心理学或咨询心理学专业毕业的。在我国, 一名心理医生要经过 5—6 年的专业培训, 还要经过几年的临床实践, 才能成长为合格的心理医生。然而在国内要成为一名心理咨询师只需要经过不少于 500 标准学时的培训, 然后通过鉴定考试即可。如此低的心理咨询师的进入门槛, 造成了心理咨询从业人员良莠不齐, 其心理素质与社会实际要求有较大距离。

并且, 在国内目前拥有心理咨询师证书的人中, 有相当一部分人学习的目的是解决自身存在的心理问题, 或者出于一些补偿的需求而成为心理咨询师, 其本身的动机和出发点, 都不足以支持他们在专业上继续精深并且克服该职业的挑战, 成为一名合格的职业者。

2、职业收入差距大;

心理咨询师这个职业并不像人们最初想象的那样, 和别人聊着天, 就能挣钱, 就有一份高收入。

在美国, 心理咨询师每个小时的收入可以达到 150 美元左右。在国内, 心理咨询收费从每小

时 100 元至 1000 元不等。在杭州，平均收费 300—600 元/小时，而在北京的一些 CBD 商务区内，咨询收费往往会达每小时 100 美元。

3、持续的时间和经济投入

一个优秀的心理咨询师的成长道路非常艰难，需要“十年磨一剑”的积累，还需要不断“镀金”。案例督导和个人成长以及持续培训，平均每年的投入成本也会在 4-7 万。许多人经不起时间和金钱的双重耗费，最终选择了放弃。如果不是对这个行业有着强烈的热爱和执著的信念，一般人很难坚持下来。

4、容易抑郁、倦怠的职业心理倾向和持续的个人成长需求

心理咨询师的生存状态并不像人们想象中的那样光鲜亮丽，由于工作原因，心理咨询师职业生涯中所了解到的社会黑暗面及负面信息是大多数人的 N 多倍，已经有越来越多的人意识到：这个职业是一个危险的职业，心理咨询师也是高危人群。因此，心理咨询师在工作过程中自己也需要接受持续的咨询和督导，从而保证自身的健康。

心理咨询师职业有一个非常特殊的地方，就是“个人发展”和“个人成长”相辅相成。要想在这个岗位有所发展，个人的人格成长被放在了首要的位置，而职业的发展亦会大大促进个人的人格成长。^[1]

(三) 心理咨询师的任职要求

1. 一般性要求

具有心理学本科毕业生所拥有的心理学知识，并具有初步的精神医学知识；

具有心理治疗与咨询的“专业理论和技术”知识；

具备并掌握了心理治疗与咨询的实际操作技能。

2. 人格要求

良好的心理咨询师的职业道德；

尊重他人，价值中立；

对探索人的内心世界有充分的兴趣和热爱；

对自我成长有足够的动力和要求。

3. 发展要求

健康的心理水平，丰富的人生阅历，此外还要对社会学、医学、哲学、艺术、文化等领域都有广泛的涉猎和兴趣。

(四) 心理咨询师的就业领域

根据《精神卫生法》，心理咨询与心理治疗是要分开的。心理咨询人员不得从事心理治疗或者精神障碍的诊断、治疗。心理咨询人员发现接受咨询的人员可能患有精神障碍的，应当建议其到符合本法规定的医疗机构就诊。心理咨询可在用人单位、学校、医院、监狱等场所，以及社区或福利、慈善等机构开展。而心理治疗在医疗机构内开展，包括综合医院开设的精神科门诊或者心理治疗门诊。这些限定，从法律上限制了心理咨询的工作对象、工作地点和工作内容的范围，心理咨询师必须在这些范围内合法工作。

1、 在学校和教育机构中的咨询室担任心理咨询老师；

2、 在医疗系统中担任心理科咨询师，但需有医学学历背景；

3、 在武警、监狱、残联、妇联、社区等国家机构或组织担任心理咨询师、讲师或心理热线咨询师等；

4、 在企业担任员工关系专员，EAP 咨询师，心理顾问等；

- 5、与专业的心理咨询机构签约成为专职心理咨询师；
另外，心理咨询师还可以私人执业——拥有自己的心理咨询工作室。

三、心理咨询师的职业层级

(一) 心理咨询师三级

1. 任职资格要求

(具备以下条件之一)

- ①具有心理学、教育学、医学专业本科及以上学历；
- ②心理学、教育学、医学专业大专毕业的学生，经心理咨询师三级正规培训达规定标准学时数，并取得结业证书者；
- ③具有其他专业本科以上学历，经心理咨询师三级正规培训达规定标准学时数，并取得结业证书者；

2. 岗位职责

三级心理咨询师又称助理心理咨询师，一般协助心理咨询师（二级）诊断、治疗等，目前国内比较少会让三级心理咨询师独立地进行个案咨询，但可以协助从事相关电话预约、初访登记、接待、测试等辅助工作。

- 1) 心理诊断：按心理咨询原则完成对求助者的初诊接待；收集临床诊断的资料；正确使用心理测验；依据初诊资料，做出精神病和非精神病的判断；做出一般心理问题的诊断；进行严重心理问题的诊断；提出心理评估报告；
- 2) 心理咨询：把握咨询态度，与求助者建立良好的咨询关系；制定个体心理咨询方案；确定咨询目标；制定咨询方案；评估咨询效果；个案咨询
- 3) 心理测验：理解并实施智力测验、人格测验、心理与行为问题评估以及应激及相关问题评估。

3. 待遇水平

由于只能从事助理工作，所以三级心理咨询师的收入不按照咨询个案计费，一般以助理岗位的固定工资计发，平均年收入在 3w-5w 之间，与其他行业相比并不具有薪资优势，甚至较为艰苦。

4. 工作环境

一般可在监狱、学校和社区等从事心理服务，心理咨询机构从事助理岗位，或者企业中从事需拥有心理咨询基础的相关岗位，如心理测量员等。

5. 可能的发展通道

- 1) 三级心理咨询师是我国心理咨询师中级别最低的，同时也是报考条件 and 考试难度最低的，一般情况下，考生都是从三级心理咨询师开始学起，然后一步一步继续学习心理咨询专业知识，同时连续从事心理咨询相关工作，3 年后经培训和鉴定考试，获得二级心理咨询师资格；
- 2) 在营销、管理、社会工作等其他领域积累知识和实践经验，通过与心理咨询的结合，在交叉的职业领域做出进一步的成绩。

(二) 心理咨询师二级

1. 任职资格要求

(具备以下条件之一)

- ①具有心理学、教育学、医学专业博士学位者；

②具有心理学、教育学、医学专业硕士学位，经心理咨询师二级正规培训达规定标准学时数，并取得结业证书者；

③取得心理咨询师三级职业资格证书，连续从事心理咨询满3年，经心理咨询师二级正规培训达规定标准学时数，并取得结业证书者；

④凡具有心理学、教育学、医学中级及以上专业技术职业任职资格，经心理咨询师二级正规培训达规定标准学时数，并取得结业证书，连续从事心理咨询满3年者。

2. 岗位职责

1) 从来访者及家属等信息源获得有关来访者的心理问题、心理障碍的资料；
2) 对来访者的心理成长、人格发展、智力、社会化及家庭、婚姻生活事件等进行全面评估；
3) 根据心理发展史和心理生理测查的结果，对来访者作出心理诊断，制定心理咨询计划，并指导实施；

4) 在心理咨询中发现来访者有精神障碍或躯体疾病时应及时请求会诊或转住其他专科。

二级心理咨询师职责内可以处理的来访者问题具体包括：

1) 心理危机干预：一个人遇到沉重的心理创伤和打击，如理想、目标和事业的丧失，亲人的意外死亡，人际关系的恶化等导致急剧的精神崩溃时采取的心理咨询。

2) 生活问题咨询：包括恋爱、婚姻、家庭及性问题，升学和就业的选择，适应不良，学习困难，儿童行为不良，人际关系问题，以及酒和药物依赖等各种心理卫生问题。

3) 身心疾病咨询：许多躯体疾病，如高血压、冠心病、肿瘤等，其疾病的发生，发展与转归也均与心理社会因素有一定关系，可以及时进行心理咨询，从而解除心理压力，以防止躯体疾病加剧。其他心理卫生问题咨询：如家庭、群体的心理卫生问题，亦可进行心理咨询。

3. 待遇水平

二级心理咨询师的收入以个案为主，年收入毛利在5w-30w区间不等，一般随着从业资历的增加而增加。刚入行的咨询师往往会经历一段少个案甚至无个案的时间，少则半年，多则一两年，收入也非常少。一旦个案稳定并步入增长之后，收入基本也能够达到社会中上水平。

4. 工作环境

各类政府机构和社会组织，高校，企业，心理咨询机构。

5. 可能的发展通道

- 1) 通过积累和再深造，满足心理咨询师一级资格条件后，申请一级资格。
- 2) 为政府机构、社区、高校或企业，提供心理方面的授课与培训，成为咨询顾问。
- 3) 成立自己的心理咨询服务机构。

(三) 心理咨询师一级

1. 任职资格要求

(具备以下条件之一)

①具有心理学、教育学、医学专业博士学位，经心理咨询师一级正规培训达规定标准学时数，并取得结业证书，且连续从事心理咨询满3年者；

②具有硕士学位，取得心理咨询师二级职业资格证书，连续从事心理咨询满3年，经心理咨询师一级正规培训达规定标准学时数，并取得结业证书者；

③凡具有心理学、教育学、医学副高或以上专业技术职业任职资格，经心理咨询师一级正规培训达规定标准学时数，并取得结业证书，且连续从事心理咨询满3年者。

2. 岗位职责

1) 心理诊断

向下级心理咨询师示范初诊接待的全过程，并讲解如何形成初步诊断，如何考虑下一步处理意见；主持和参与会诊，挖掘并向下级心理咨询师解释引发心理问题的社会性原因、认知原因、生物学原因；对疑难案例进行剖析案例并讲解；

2) 心理咨询

进行个案咨询；咨询方案的制定与修正下级心理咨询师的方案；对下级心理咨询师的阶段性咨询效果进行评价；对心理咨询师最终咨询效果进行评定；进行团体心理咨询的指导并评估咨询效果；

3) 心理测量

翻译国外测验工具；编制心理测验；群体心理测验与特殊问卷的实施

4) 业务督导

制定心理咨询师的培训计划；指导心理咨询师的理论学习和审核下级心理咨询师的工作方案；组织心理咨询师进行个案分析，专题讲习班和点评难点；参与心理咨询师业务考评和年检；对心理咨询师的职业道德和相关法律法规遵守情况，工作态度，工作表现和业务能力进行检查，指导；对心理咨询师的业务能力定期评估并指出努力方向；指导下级咨询师咨询过程中咨询关系的正常发展；评估下级心理咨询师个人心理素质，指出薄弱点；指导下级心理咨询师个人心理健康状况并协助排除因职业原因造成的心理问题；指导下级心理咨询师，提高个人心理平衡的能力。

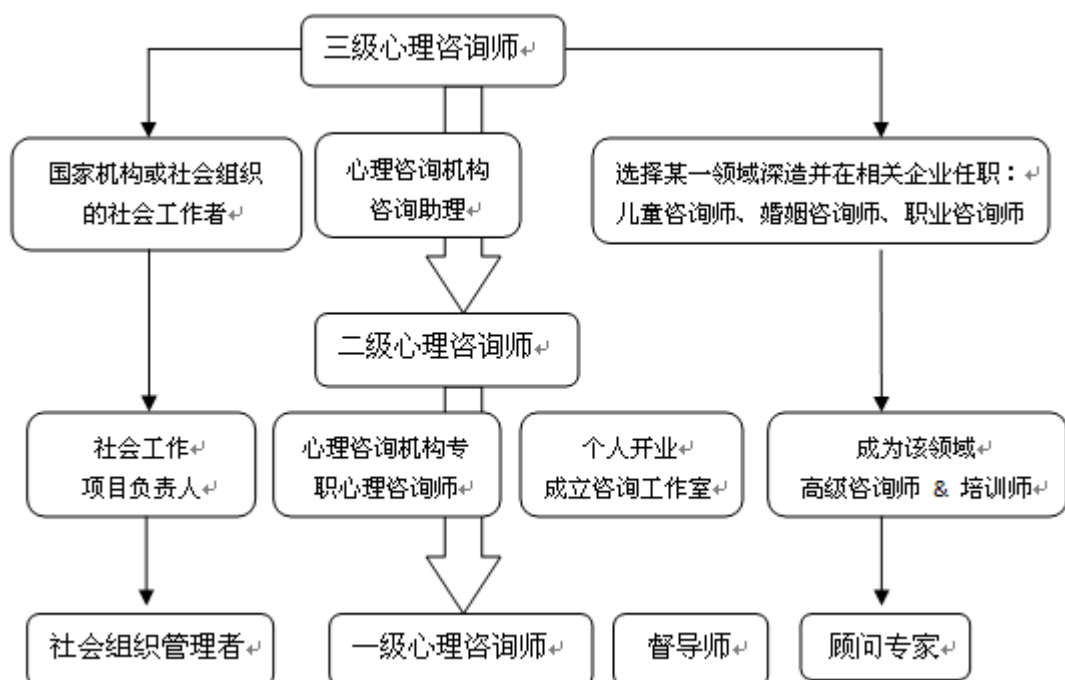
3. 待遇水平

国内目前刚开放心理咨询师一级认证，所以目前非常少。观测国内二级心理咨询师群体中能够满足一级资质的心理咨询师的年收入，一般在 20-30w 以上。

4. 工作环境

自由，比较可能要四处出差，指导和培训下级心理咨询师。

四、心理咨询师的职业发展通道



（一）典型职业发展通道

上图的中心箭头显示了心理咨询师职业的典型发展通道。从三级心理咨询师——二级心理咨询师——一级心理咨询师。目前成为三级心理咨询师的门槛较低，然而需继续学习，在较低的咨询机构助理岗位上接受实践和指导。心理咨询是一门练出来的职业，并且随着年龄阅历的增加才能有足够的经验和容纳度。建议在进入这个职业时，需准备好相应的物质基础，或者家人的支持，或者自己的储蓄，需能够支撑至少 2-3 年时间。这是一段基本没有收入，却需要不断投入时间、精力和金钱去积累的时光。成为二级心理咨询师之后，或者成为机构的全职咨询师，或者通过各个网络平台注册成为心理咨询师，保证持续有稳定的个案数量，是获得收入和磨练职业技能的基本保障。当然，因为心理咨询师在从业的同时仍然需要进行自我分析和督导，这部分需要再投入金钱，所以在咨询个案的数量不足够多时，物质水平仍然会比较低下，要做好心理准备。心理咨询是一门长期的工作，需要十分的热爱才能坚持。这个阶段会根据每个人的情况，积累约 5000 小时的个案经验，持续 10 年左右。期间，心理咨询师可以从比较弱小的机构或平台，转换到一些比较知名庞大的机构或平台，或者借助网络等其他渠道拓展自己的知名度，让自己能够更多的积累个案经验。到了一定时间，亦可私人开业，成立自己的心理咨询工作室，提高咨询收入的纯利润，更加自由地安排工作时间。最终，能够成为一级心理咨询师或督导师，是获得这个行业的地位和认可的最高级别，有自己的擅长领域、理论与技术，并能够指导后辈，将经验分享同时名利双收。

在这条通道中，心理咨询师个人的自我成长和坚持参与培训与督导，是晋级的关键。同时，了解心理咨询师生涯发展相关知识，除了可以帮助他们从更全局的角度了解自身的定位，对自身的发展路径有更为清晰的认识和更强的掌控感之外，还可以帮助他们增加自我觉察，合理应对在此过程中的正常情绪反应和各种困难^[2]，从而能够坚持在这条通道上一直走下去。在这条路走到顶峰的人不多，需要有悟性、有毅力，以及有足够的自我支撑和社会支持。

如果在这条通道的过程中遇到无法超越的阻碍，也可以灵活地转到相关的非典型职业发展通道上去，因为心理咨询师的专业度较高，所以往其他领域转还是相对容易、且有较多选择的。其中主要可转向的通道见下文。

（二）非典型职业发展通道

上图的左右两个旁支，显示了心理咨询师非典型的职业发展通道中较多的两支：

1) 社会组织机构，如监狱、残联、社区、老年中心等。随着国家对心理健康教育的重视，目前在如上这些组织机构中对心理咨询师的需求较大。但同时这些机构内的岗位，除了对拥有三级心理咨询师资质的候选人兼有其他要求，比如参加公务员、事业编制考试等。相对的，社区服务、社会组织等民间组织就容易就业得多，尽管没有更好的薪资福利，但作为热爱本职工作的人来说，无疑是一个冲在一线的良好实践平台，能够快速积累经验和提升自己。在这样的岗位上，因为缺乏人才、竞争不激烈，如果主动付出、发挥潜能，同时持续充电、学习与时俱进的专业知识，经过 2-3 年左右，就很有机会走上项目负责人的岗位。担任项目负责人，可以接触更多的社会媒介、上层管理者，培养计划组织、策划协调、知人善任、谈判沟通等技能，为进一步晋升做好准备。在人脉、成功项目和业绩积累到一定程度后，加之以人员调配的时机，则有机会成为组织管理者，负责社会组织的整体管理工作。达到这个阶段预计在 10 年左右。

2) 成为某领域心理顾问专家，譬如婚恋、亲子、职业等。三级心理咨询师在掌握几本的咨询理论和技术后，可以广泛地运用于人们生活工作的各个领域，选择一个领域作为精深的方向，也是一条可行的职业发展道路。当下，亲子教育、婚恋家庭、职业规划等，都是人们在追求精神

满足时非常重视的方面。在这些领域，有许多潜在客户希望能够通过培训、咨询、指导等方式，提高生活工作的满意度。相应的，专注于各个领域的咨询、服务等第三产业蓬勃发展，需要大量的心理咨询师背景的专职顾问。从这里开始，心理咨询师可以积累专门领域的知识、理论和技术，在实践中形成自己的总结和方法，朝着一名专业的分享者的方向打造自己，积累 3-5 年之后，在自己做出好的业绩的同时也可指导后辈，晋升为企业的高级咨询师和培训师。从此，咨询和培训两手抓，不仅自己会做，还会教人做，这是成为一名顾问专家的要求。

五、中国心理咨询师职业的发展趋势

比较发达国家，我们看到，他们的心理研究、咨询和治疗在上个世纪早期就已出现，发展至今整个体系已经很完善，研究领域非常广泛。A P A（美国心理协会）就有 53 个学科分支。据一项调查显示，美国 1000 人中就有一个心理咨询师，许多家庭还有自己的私人心理医生。心理治疗还被纳入医保体系，费用可以报销。在美国，有 30% 的人定期看心理医生，80% 的人会不定期去心理诊所。在法国，健康投资在 20 年中增加了 10 倍。相关数据显示，每 1000 人中就有 1 名心理咨询师，美国有临床心理医生、社会工作者和精神护理人员 28 万人。

那么在中国，心理咨询职业是否也会像西方发达国家一样，步入这样的成熟期呢？根据许多专家预测及国内调研报告的数据显示，随着社会经济的不断发展，社会结构的转变，企业、群体或个人对心理咨询的需求会越来越大，都使得心理咨询行业有着广阔的发展空间。

作为国内心理咨询师或心理咨询行业的管理者与领导者，可以看到在这个领域还有很多能做未做的事情，来帮助这个社会 and 人们更加了解心理咨询，接纳心理咨询。加速该行业服务的市场营销，提升培训机构的正规和考核的含金量，进一步扩大社会组织在心理咨询领域的应用和推广，通过互联网平台搭载新兴的咨询形势，拓展老年、青少年和父母群体对心理咨询的需求，加强协会与行业管理，严格监管准入门槛，培育良好的市场口碑……所有这些正在展开的方向，都会带领整个行业和从业的心理咨询师一起去探索更加多元、更加适合自己的发展道路。

参考文献：

- [1] 孟莉. 心理咨询师专业发展中的个人成长. 《陕西师范大学学报》 2004(2): 117-121
- [2] 徐慧. 新手咨询师研究现状及展望. 《中国心理卫生杂志》.2010 (8): 638-642

致 谢

感谢上海向阳生涯企业管理咨询有限公司提供专业的学习与实践！

感谢 CCDM 第 41 期所有的同学，给予我很多的支持和鼓励！

感谢我的家人、同事和朋友，还有我的孩子，在我学习时给了我最需要的支持和帮助！

感谢杭州以及全国的心理咨询师同行，给了我很多的建议和反馈，帮助我完成论文，以及在这个行业中继续前行！

最后，感谢各位评审对本论文的评阅和审议工作，谢谢！