



关注新职业

心理咨询师也得经常“倒苦水”

其实和正常人一样,他们的情绪也经常受到影响



本报记者 孙健

泛着冷光的眼镜片、高深莫测的笑容、永恒不变的白大褂……提起心理咨询师,不少人的脑海中会冒出悬疑大片中的情景。

我们现实生活中的心理咨询师是啥样,也许并没有多少人知道。近日,记者通过心理咨询师项超,向更多人展现心理咨询师的工作与生活。

朝阳行业 新鲜依旧

胜利油田烟台疗养院里心海工作室的项超告诉记者,早在十年前,心理咨询就被认为是未来的一个朝阳行业。“那时候心理咨询的行业在国外比较热门,国内也有朝着那个方向发展的趋势。”项超说,尽管出现较早,但对于大多数人来说,心理咨询行业现在听来依旧新鲜。

“其实每个人都会有一些心理问题,有的人会发泄和疏导,他们便不需要向我们咨询,有的人可能没办法宣泄出来,负面情绪越积越多就会形成一道心墙,这时就需要有人为他们打开一扇窗透透气。”项超说,心理咨询师的工作,就是为他们打开了一扇窗。

保密工作者

在进行心理咨询时,很多人会抱有顾虑,要咨询的往往是自己心里的秘密,如此坦白地向一个陌生人诉说,他会不会泄密呢?关于这一点,项超很坦白地告诉记者,作为一个心理咨询师,他们上的第一课就是“对来访者的一切信息保密”。“这是心理咨询师行业的基本道德,我们会倾听,但绝不会泄露出去。”项超说。

误解一

心理不健康的人才需要咨询

项超大学期间主修心理学,毕业后便取得了国家心理咨询师二级证书,如今她从事心理咨询行业已经两年多了。

“对于心理咨询,大多数人有个误区,觉得是心理不正常的人才需要咨询,然而事实

恰恰相反,真正需要咨询的人是心理健康的人。”项超的话让记者摸不着头脑,心理正常还咨询个啥?

通过项超的解释,记者才明白,原来所有的人从心理层面上,可以分为心理正常和正常两大类。“需要咨询、疏导

的是心理正常这类人中,情绪出现较大浮动的一部分人,他们可能不懂得如何发泄情绪,所以需要我们来指导疏导。而心理不正常的人群,光靠心理咨询是不能解决问题的,他们往往需要看精神科的医生,配合药物治疗和器材治疗。”

相关链接

来访人群挺宽泛 学生、家长易中招

在来访人群方面,项超告诉记者,在生活、工作上遇到烦恼的人比较多,孩子家长占了一大部分,还有些是正值青春期或者更小的学生。

“最多的应该是咨询人际关系问题的,这个范围就比较广了,包括工作关系、朋友关系、情感问题等,还有就是作为家长咨询一些教育孩子的问题。”项超说。

项超介绍说,一般情况下来访者的问题在外表上看不出来,需要深入交谈,了解以后才能发现,但也有些问题很明显。

误解二

心理咨询师都会读心术

项超说,多数人在知道她的职业以后都会问她一个相同的问题:心理咨询师是不是往那儿一坐,就能看懂人的心理?

“没那么神奇,心理咨询师又不会读心术,我们了解人的心理也要从他的语言、下意识的小动作、表情里得到信息,多沟通才有更多的了解。”项超解释道,

“如果我们什么都能看懂的话,反而会给前来咨询的人更多心理压力。”记者注意到,项超在工作的时候并没有穿白大褂,而是穿着很普

通的便装。项超告诉记者,他们不穿特定的工作服是为了不给做心理咨询的人造成太大压力。对于来访者,心理咨询师能做的就是通过疏导、暗示等,让他们的情绪平复下来,找到合适的情绪发泄途径。

误解三

“情绪垃圾桶”对情绪免疫

据项超介绍,因为天天听来访者倒苦水,所以心理咨询师还有个外号,叫做“情绪垃圾桶”。“心理咨询师行业内部有句话,叫做‘出了咨询室,把工作上的内容都留在里面’,在实际工作中,我们也尽量做到。”但心理咨询师不是神,没有人可以做到自身情绪完全

不受工作的影响。项超说,根据自己平时的经验和工作方法,可以自我疏导情绪,但有时也需要他人的帮助。

据了解,心理咨询师会定期召开心理督导会,简单说就是几位心理咨询师坐下来分享自己遇到的较为典型或棘手的案例,共同研究解决方

案,或是交流下经验、心得。“督导会还有重要的一项工作,就是让心理咨询师接受心理督导。所谓心理督导,就是心理咨询师接受的心理咨询。”项超说,有些心理咨询师自己解决不了的心理问题,就可以在督导会上通过相互督导的方式解决。

行业现状

进入门槛高 人才缺口大

烟台心康职业技术学校

是烟台一家培训

心理咨询师的专业机构,每年都会培养两期心理咨询学员。

“总体来说心理咨询师的社会需求度还是很高的,我们学校有自己的附属心理咨询中心,每个月都会接待三四十名甚至更多来访者。”心康职业技术学校的培训老师高风运告诉记者,作为我国“十大黄金职业”之一,心理咨询师的前景很被看好,但行业人才缺口很大。“我们一年只能培训500余名心理咨询师,然而欧美的一些发达国家每300人中就会有一个心理咨询师。”

高风运告诉记者,目前到学校参加心理咨询师培训的学员有一半左右是学校的老师,还有部分医护人员和企事业单位人事部门的管理者,以及从事心理咨询职业的人。

“心理咨询师培训门槛较高,心理学、教育学、医护方面专业的人员专科及以上学历便可以参训,其他专业的人员必须达到本科及以上学历才能参加培训,获得相应的证书。”高风运说。

结束语

综合地讲,新职业是指经济社会发展中已经存在一定规模的从业人员,具有相对独立成熟的职业技能,《中华人民共和国职业分类大典》中未收录的职业,包括全新职业和更新职业。

随着社会经济的发展,人们生活水平的提高,社会职业的内涵也因技术、服务等方面需求的更新被赋予了更多新的内涵。到今天为止,本报一共向大家介绍了速录师、育婴

师、养老护理员、营养师、物流师、心理咨询师6个行业的基本情况和从业者的生活、工作状态,新职业策划系列报道也就此画上了一个句号,希望能解答疑惑,对您有帮助。