# 关于青少年咨询的心得

来源：网络 作者：落花无言 更新时间：2025-05-07

*第一篇：关于青少年咨询的心得转载出处）对于青少年咨询的几点心得（一）小学篇(2024-12-1822:44:37)转载▼标签：育儿分类：亲子以前在大学从事过好多年学生的心理辅导工作：无非就是他们心里有烦恼，找我来诉说，我就做一个合格的倾听...*

**第一篇：关于青少年咨询的心得**

转载出处）

对于青少年咨询的几点心得

（一）小学篇(2024-12-1822:44:37)转载▼

标签：育儿分类：亲子

以前在大学从事过好多年学生的心理辅导工作：无非就是他们心里有烦恼，找我来诉说，我就做一个合格的倾听者：一言不发，先听他讲完，之后就依照社会的普遍标准，依照我的人生观和道德观，给予一番评论。看到他们十分感谢地从我这儿出去后，心中别提有多得意了。再后来到了青少年维权中心，接受了专业的培训，就明白以前所做的，只做了心理咨询的一部份：倾听。其实对于青少年的心理咨询还有许多方方面面需要考虑：社会，家庭，个体。在那儿又被磨练了几年，除了接待了大批与性心理有关的个案，还接待了数百个学生个案，看到那些家长和学生经过一段时间的治疗，有了明显的好转，再一次得意。四年前，来到灵栖，成为一位专职的心理咨询师，除了在神经症，人格障碍以及性心理方面有突破，青少年仍旧是我的主攻方向：同样也接待了几百个相关的个案。就这样我的人生与青少年之间有了深不可分的联系。

在我人生的不同阶段，在与不同年龄段的青少年打交道的同时：不仅让我有机会接触了不同年龄段青少年的心理，也有机会接触到不同年龄段的整个家庭的动力。下面就谈一谈对于青少年心理咨询的几个心得。

有维权中心和灵栖，碰到过一些小学生来求助的个案。他们的表现形式基本上以学习障碍的方式呈现。父母亲来求助的原因多为：孩子不愿意去上学，爱哭闹，在课堂上不遵守纪律，与同学关系不好，学习成绩不好，学习效率低下，当然别的还有些是尿频，尿急，睡眠不好等的身体症状。一般家长都会担心孩子是不是得了多动症，或者是不是感统失调。的确，在儿童中，多动症或感统失调的孩子现在是不少。但并不是出现一点学习障碍就会把孩子诊断为多动症或者感统失调。我在最后附了相应的诊断标准，可以先自行了解一下。那么这些孩子到底怎么了？

一般来说，小学阶段的孩子，特别是低年级的孩子，他们出现学习障碍，除了一些生理上的问题，往往和与父母的关系有关系，因为这个年龄段的孩子对父母的依恋还是很重要的。比如说，如果父母十分地严厉，对孩子要求很高，孩子不会用语言来表达他们的真实想法，想对父母表白又不敢，想对父母亲近又害怕，就会出现心理冲突，这时候就会以学习障碍的症状出现。另外，有些父母一直与孩子在一起，上小学了，他们把孩子全托，这一下子分离得太快，太过彻底，就会使得孩子很快地退行，就会出现一些更年纪才会出现的情况：不想上学，晚上睡不好等等。这时候，就需要父母的加入和努力。比如：允许孩子的一些退行，先接纳孩子，这样过了一些日子，孩子的情况就会好转，当然在这当中还有许多细节需要注意，这些细节不同的家庭是不一样的。

高年级段的孩子，一般来说，来求助的，都是心理相对比较成熟，或者说比较懂事的。他们出现的症状往往不仅仅局限于学习障碍了：会出现情绪障碍：强迫，抑郁等。对于这些孩子的问题可以把他们当做一个单独的个案来处理，但也不可以忽略整个家庭的作用。因为虽然他们已经开始独立，但家庭对他们的作用还是不可忽视的：亲子关系，父母之间的关系都会对孩子的症状有影响。在对孩子进行治疗的过程，如果忽视家庭的关系，往往收效不甚理想。总的来说，这个年龄段的孩子，出现一些问题，除了生理原因，需要治疗外，在进行心理咨询的时候，一定要把整个家庭考虑进行，要了解家庭的互动模式以及整个家庭的关系模式，因为这个年龄的孩子，父母对他们的影响是十分巨大的。附：诊断标准

根据世界卫生组织主编的国际疾病诊断分类手册第10版(即ICD10)精神与行为障碍分类：研究用诊断标准中对多动性障碍的诊断标准及1986年第一届全国儿童多动症学术研讨会制定的诊断标准而订：

(1)注意力不集中(至少具备下列6条)：

①常常不能仔细地注意细节，或在做功课、工作或其他活动中出现漫不经心的错误； ②在完成任务或做游戏时常常无法保持注意力，往往有始无终； ③别人对他讲话时常常显得没在听； ④常常无法始终遵守指令，无法按时完成功课；

⑤常常遗失生活必需品，如作业本、书、笔、玩具等； ⑥常回避或极其厌恶家庭作业； ⑦易被外界刺激吸引过去；

⑧组织任务和活动的能力常常受损。(2)活动过度(至少具备下列3条)：

①双手或双足常常不安稳或坐着时蠕动； ②不能静坐于自己的座位上；

③常在不适当的场合奔跑或登高爬梯； ④难于安静地参与娱乐活动；

⑤表现出持久的运动过分，社会环境或别人的要求无法使其显著改观。(3)冲动性(至少具备下列1条)：

①常在提问未完时其答案即脱口而出；

②在游戏或有组织的场合不能排队或按顺序等候 ③经常打扰或干涉他人；

④常说话过多，不能对社会规则做出恰当的反应。(4)以上症状均持续至少6个月以上。(5)7岁以前起病。

(6)排除其他精神发育障碍性疾病，如孤独症等。

感统失调通俗的说法是：“儿童大脑在发展的过程中出现很轻微的障碍”，药力是无效的，必须通过训练才能纠正。

也就是说，感统失调并不是一种病症。

感统失调的孩子智力都很正常，只是孩子的大脑和身体各部分的协调出现了障碍，使得许多优秀的方面表现不出来。通常孩子在12岁之前通过训练很容易纠正感统失调的现象，一旦超过12岁就会定型，无法改变。这就是为什么有的孩子小时候很聪明，但长大后却很一般了。常见的儿童感觉统合失调的问题 触觉问题：

1.躲避接触固执于某些物件要时刻抱着才有安全感，不爱玩身体接触的游戏，嫌弃某些质地的衣物

2.讨厌被触摸讨厌理发、洗澡、刷牙，不喜欢绘画、沙土、泥工等手工作业 3.爱打架爱发脾气动手打人，对非恶意的身体接触反应激烈 前庭感觉功能问题：

1.上课时东倒西歪，写字握笔姿势不当，端坐、阅读、写字时姿势不正确 2.阅读中容易出现跳行、漏行，头部运动时，眼睛在空间视物不稳定 3.晕车、晕船，大幅度运动中容易头晕

4.结构和空间知觉障碍，难以辨别图象的细微差别 5.逃避或害怕运动，运动中主要用眼睛协调动作 本体感觉功能问题：

1.书写速度慢，字迹不规则，书写时往往过分用劲 2.在学习和其它活动中，顺序性和时间意识差

3.容易因为非智力因素引起学习不良，完成简单动作常常遭遇失败，自信心不足，遇到困难容易沮丧，依赖性强

4.学习系鞋带、扣钮扣等精细动作困难，大运动和精细运动技能差，动作笨拙，不喜欢翻跟头，不善于玩积木

5.不合群、孤僻，在陌生环境容易迷失方向

青少年心理咨询心得

（二）中学篇(2024-12-2024:00:36)转载▼

标签：育儿分类：亲子

当我在青少年维权中心工作时，我的绝大多数来访者是中学生。到了灵栖，我的学生来访中，绝大多数也是中学生。原因当然可以理解，小学生对于父母，老师还是有一定的敬畏，换个通俗的说法就是小学生还是比较听话的，但到了中学生这个年龄，本身就进入了叛逆期，如果父母亲还是用以前的一味压制的方法，就十分容易与孩子发生冲突，这些由于与父母亲关系引起的个案不在少数。

在我的来访者中有主动求助的学生，大多是因为一些情绪方面问题，人际交往方面的问题，或者学习方面的问题。会出现心情不好；有一些强迫的行为（反复检查）；和同学关系不好，在学校没有好朋友；学习没办法集中注意力，想取得更好的成绩等症状。当然也有些是父母打电话前来求助的，父母打来电话多半是因为孩子学习成绩下降，与父母关系紧张，更有甚者孩子还会对父母恶语相向甚至动手。

不同的求助对象，对于咨询师就提出了不同的要求。一般来说，如果是父母要求孩子前来的，与孩子的关系就很难相处，因为往往此时孩子对咨询师就有很大的敌意，认为你们是父母的帮凶，与咨询师的对抗从一见面就会开始。而与些同时父母又会对咨询理想化，抱有极大的期望，希望咨询师可以帮助自己搞定孩子，亲子间的冲突就会集中在咨询师身上，这时候的脱落就会很高，这时候做一个家庭的治疗会有比较好的效果。

如果是孩子自己愿意前来求助，那就好办多了，因为这个年龄段的孩子，正处在向外发展的阶段，所以可以把他作为一个个案来处理。但是在咨询的过程中，也要注意家庭的结构，或者家庭的重大事件：尤其是父母的关系，和家庭重要人物的丧失。当然有家长会怀疑，这是孩子的问题，与家庭何关。这个年龄的孩子不向小学生，如果家庭有了问题，他不会放在嘴上，但对孩子还是会有很大的影响。比如孩子因休学前来求助，通过了解家庭情况才明白，他的父母正在闹离婚的。经过分析，父母与孩子明白了：孩子的潜意识不愿意父母离婚，但又不愿意表达，于是就通过孩子自己出了问题，从而导致父母从关注离婚转移到关注孩子。所以一定不可忽视这些重要的关键点或者说重大事件。如果出现这些问题，需要让父母明白家庭的一些问题对孩子的影响，同时也要积极地做孩子的工作，让孩子把他的关注点转移到学校，同学，让他对自己的天地感兴趣。如果此时孩子有良好的社会支持系统，成功的希望就会很大。

排除家庭的原因，孩子出现一些情绪问题或者说人际交往的问题，就需要耐心与孩子一起工作一段时间。这所做的一切与成年人大致相仿，但是要特别注意到此年龄段孩子卓越的成长性：也就是有些症状在成年人看来是很严重的问题：燥狂，边缘，自恋等，在对中学生的评估就要一定慎重：因为在青春期本身就很容易做一些很过份的事情，有些事对成年人来说很严重，但对于中学生来说就很普通，所以不可以简单地用品行障碍来下个判断：如果把这些行为用成长的观念来理解的话，把这些行为看成是孩子自己对于适应这个社会的一个调适，就容易与孩子产生共情。当然在更好理解他们的行为上进行治疗就会有很好的效果。

所以在做中学生心理咨询的时候，要考虑家庭的因素，同时也要考虑到孩子成长性，发展性。附:中学生的心理特点: 人生的中学时期，曾被人喻为多事的季节。心理学上谓之“心理断乳期”，其年龄范围为13至18岁，属于少年期和青年早期，俗称为青春期。中学生心理发展的显著特点是：生活和社会体验开始占主导地位；急剧而又呈弥散性的身体和激素变化对他们的心理产生重要的影响，他们渴望自己能被他人像成人一样对待；自我形象在波动摇晃；身体发展的不一致性，会因为希望自己被同龄伙伴、异性对象和家庭成员认为正常，为人吸引的欲望而变得更加突出。1：一般而言，在14－16岁之间，中学生的身体会进入生长的高峰，第二性征开始出现。这对于心理准备不充分的少男少女来说，的确影响不小。少年们为避免他人注目，常常不惜以牺牲自我形象为代价，驼起背，畏缩着身体，穿上臃肿而又有些奇形怪状的衣服来掩饰自己的身躯，使自己的身高和胸部尽可能不为人所注意。对月经的来临，虽然有些少女会产生温暖的满足感，但也有些少年可能会感到肮脏和痛苦。少男们对自己身体变化的感觉或许不像少女们那么强烈，但他们会常担心自己的身体的发育会和同伴大不一样。

2：由身体的迅速发育引起的心理变化之另一个方面，是中学生的成人感变得特别强烈。他们觉得自己已经长大成人，应该从父母营造的温室里走出来，独立自主地开辟新天地。如果父母要过问他们的一些事，得到的回答往往是：我的事不要你管。要是父母对他们的事干涉太多，他们可能以仇相报，或突然离家出走，在社会关系上，他们将从家庭、游戏伙伴转向同辈集体和友谊。通过这种新型的社会关系，他们希望能够从中享受到与成人一样的待遇：自由地结交朋友并分享快乐；毫无拘束地发表意见并得到采纳；自主地拟订计划并加以实施。3：中学生的自我形象并不稳定，他们的人生观、价值观还在形成之中。一个中学生早上起来对自己说：“我应该追求。。”到了晚上，可能就会变成另外一个“我应该追求。。”。他们卧室的墙上可能贴满自己崇拜的某个明星照片，但也许在某一天会突然觉得毫无意义，而将明星的照片揭下扔进垃圾桶里。一个女中学生或许在根本不知道将来该嫁给什么样的人的情况下，就可能构想着与某个男生的情感生活，甚至莫名其妙地为之哭泣、担忧。

4：完成学习任务对许多中学生来说，并非是件轻而易举的事。他们可能因为学习方法和考试方法不当，或对学习内容不适应，而在学习上感到困难重重，但事关命运前途的学业成绩却不得不时时挂在心上。他们对考试心存恐惧，却又必须面对。而这些状况可能对身心的健康发展造成不良影响，如果不注意引导，将会出现各种心理障爱。青少年心理咨询心得

（三）大学篇(2024-01-0423:01:34)转载▼

标签：教育分类：亲子

我的学生咨询经验中，中学生的数量是占第一位的，占第二位的就是大学生了，大学生来求助的原因多是因为一些神经症方面的问题：焦虑，抑郁，强迫与恐怖，或者就是人际交往与适应性问题。

大学生一般是我比较喜欢的咨询对象，因为他们年青，领悟性强，十分适合动力学的治疗。再加上他们基本已经独立，家庭对他们的影响不如中小学生那么大，所以一般来说做个体治疗就可以有很好的效果。

大学生的咨询与中学生的咨询有很大的区别：因为他们已经相对独立，自己可以独立自主地处理自己的事情，父母的干扰会少很多。但与正式踏入工作岗位的年青人又不一样，因为他们在心理上或者说在生活上对于父母还是有一定的依赖性。

对于大一的新生，他们所面临的一些问题就适应性和自我约束能力：刚从“地狱般”的高中过来，大学宽松的生活对于他们无疑是一极大的诱惑，同时搬入集体宿舍，进入更加丰富多彩的校园生活，对于如何与同学更好地相片，对于一些没有进行过集体生活的同学来说也是一个难题，另外以前学校的老师与父母会帮助排除学习外的障碍，现在一人在外，碰到一些事情就必须自己来处理，这就会给来访者以焦虑。所以在整个咨询的过程中，我会加入一些建设性的建议和指导，并且增加一些约束的成份，这样可以让我的来访者比较好地渡过大一。对于大四的快毕业的学生，他们面临就业的压力，除了会有情绪问题外，还有对以后的职业取向有一定的困惑。那么对于此类的咨询，可以考虑在了解他情况的基础上，给予一定的职业方向的建议。

除此之外，我所接触的大学生中，出现强迫意向，强迫行为，以及社交恐怖的占了比较大的比例，关于这些神经症的治疗，我将在日后专门开个贴子。当代大学生的心理特点：

1、要求独立，但仍依赖父母和老师。告别中学时代，摆脱了父母的监护和老师的约束，大学生进入了高等学府，在生活、学习以至于人生道路方面不得不自主地做出选择，这有助于强化独立意识。然而现在的学生并不是一只自由飞翔的小鸟，而是一只被人用线牵着的风筝，长期形成的对父母的依赖尚未摆脱，尤其是面对错综复杂的社会环境，不少大学生感到迷茫，许多事情还得靠父母做主或请老师拿主意，这在一年级大学生身上表现尤为突出。

2、喜欢交往，但缺乏相应的技巧。大学生有强烈的交往需要，他们希望通过交往获得关心、支持、帮助、友情，并从别人那里得到信息；他们渴望与人进行心灵交流，既渴望了解他人又渴望被他人理解。然而，由于缺乏交往技巧和青年期特有的自我心理存在，有的大学生就画地为牢，自己既不冲破“牢笼”，也不让他人靠近。长期的自我封闭、不愿与人沟通，极易导致一些学生孤独、抑郁和自卑。

3、追求时尚，但鉴别能力不高。当代大学生对传统的东西知之不多，因而受旧事物的影响比较少，几乎没有什么陈规陋习，也不保守。他们目光敏锐，思想解放，善于接受新事物；敢想敢做，且行为果断。但毕竟还缺乏生活经验，阅历也浅。当站在人生第二十级台阶上的时候，难以看到更远的“风景”，因而思想显得比较单纯。

4、期望值高，但实际能力欠强。在跨入大学校门前，绝大多数学生是家中的“太阳”，老师的“宠儿”，学校的“宝贝”（尤其是考进名校的学生），各方面的赞扬使他们形成了良好的自我感觉，从而导致自我高期望。于是怀着“骄子”的心态步入大学校门，并为自己描绘了锦绣前程。然而，现实生活并不照顾大学生们的良好愿望的，强中自有强中手。由于各地区发展的不平衡，当各路高手云集一地时，其差异便立即显现出来，有的大学生进校不久就有挫折感，不再像以往那么自信了。

5、情绪强烈，但稳定性偏低。随着生理发育趋于成熟，大学生的心理状态也发生了急剧变化。与少年期相比，大学生具有了一定的调节和控制情绪的能力；但与成年人相比，其稳定性仍显不足。遇事容易激动，或是群情振奋、手舞足蹈，或是极为感伤和困惑。大学生的激情可能会在关键时刻产生惊人的壮烈，但也可能出现不理智的行为，干出一些傻事来。大学生情绪的不稳定是其心理发展过程中的正常现象，但需注意克服其中的消极面。大学生如何保持健康的心理状态： ?积极的人生态度，成功的一半 ?明确的人生目标

?增强自信心，人生跟着自我认定走 ?保持一棵平常心，恰当的参照物 ?不良心理要善于调控、合理宣泄 ?增强自我保护意识

**第二篇：青少年咨询读书报告**

成绩：

儿童青少年社会工作课程实践作业之

读 书 报 告(一)

历史与社会发展学院

10级社会工作班

100302058 郑微

2024年12月04

《青少年咨询》读书报告

近期读了一本书，书名是《青少年咨询》，出版社是高等教育二零零八年一月第一版，作者是英国的理查德·布兰德—杰弗斯瑞，看完作者自己为此书写的序言序，我想说，他本身也是在药物酒精社区服务中心工作的，后来主要的工作负责青少年诫瘾和药物滥用治疗，可以说，作者写这本书也有着自己深厚的人生经验，所以说，这本书也是应该值得广大社会工作专业的学生读的。

读完此书最大的感受就是，这本书很好，内容不枯燥，不像那种作者写的书籍，虽然都写的都是专业的，但是读起来纯理论的叙述太多就让人感到枯燥，而本书作者采用的都是对话式的，来进行展开，很有感受，也很有吸引力。还有就是使用具体的案例，很真实，这些材料也能为那些做青少年工作的人提供有用的信息，还可以促进我们进一步的思考和进步。

作者提到写这本书有两个目的，第一，他自述写书的目的是想为读者提供一种机会，即通过对话来体验和辨别一些形形色色而富有挑战的问题，而这些问题都是对那些曾经有过或者正在生活挣扎的十几岁的青少年进行咨询的过程中会遇到的。而且在这些对话中穿插着来访者、咨询师、督导的一些反思和想法。而我认为这些都可以成为读者的财富。第二，另一个目的是展示咨询师在对青少年进行咨询时，对以人为中心的方法的应用。

为此书作序的两位学者也对于此书给予了高度评价，他们这样描述和表达自己的看法，基本都认为此书很有创造性，“也包含了丰富的知识。非常好的抓住了以人为中心的取向的治疗过程的奥妙，通过青少年、咨询师以及督导之间的对话，为我们呈现了非常具有吸引力的人与人的故事，在书中正确的指出了培训和督导对于那些从事青少年治疗工作的重要性。还有本书的作者在，引言中对以人为中心的理论进行了出色而简洁的介绍，接着以近期的研究青少年如何看待有帮助的人际关系。用作者的话说，就是咨询师（以及其他从事青少年工作的人）“必须能够改变他们的风格区适应青少年，要随时做好准备，保持开放并在心理上与青少年站在一起”。以人为中心取向的人际关系模型为发展这些技术和特征提供了一个有效的理论基础。

而且，解释了以人为中心理论为什么对青少年如此有效的问题，因为从作者的定义就可以看出，“以人为本的方法就是咨询师为案主提供无条件的积极关注和温暖的接纳。”当每一个人被倾听和尊重，而不是引导和建议，这些障碍都能被移开甚至消失，从而能让他们更接纳自我，向前发展，并发现自己与家人和朋友之间的更真实的联系。

这本书给我的第一点启示就是，如果咨询师想要咨询有效地话，那么咨询师要做的就是，准备好并乐于保持“自我开放”，要想真正想去和青少年在心理上并肩前行，让青少年人感觉放松，并愿意与咨询师分享他们的体验。“当这些青少年准备把他们最隐私的个人想法和情感交付给这些成年人之前，他们需要相信这些成年人是值得托付的。”所以，信任和真诚在一开始与青少年建立关系时候是非常重要的，这样可能使青少年感觉愿意呈现更加真实的自己，更加坦率地表现并能够完全的投入，这就会对咨询有很大的益处。

这本的开篇没有直接就是来访者和咨询师的对话，虽然在前面已经提到整个都是一个案例的形式展开的，但是我么可以看到在这个案例之前，还有对咨询师的背景的简短介绍，从这个介绍中，让读者了解到了，关于这个咨询师桑迪，他的工作经历，她是一名有着三年青少年咨询经验的咨询师，而且在通过对咨询师侧面的描写，让读者感觉到了，咨询师对她的来访者怀有很高的热情和期待。“桑迪等待着她的新来访者乔迪的到来，这总是一个让人担心的时刻，但是她知道自己其实也很兴奋，她非常的相信以人为中心的理论效果，并盼望着努力和乔迪建立治疗关系。”而且还可以看到治疗师不管是对自己还 是对自己使用的理论都很自信，我觉得这一点应该也是非常值得肯定的。

我的这篇读书报告也没有特定的格式，就只是按着案例展开的顺序，以此写出自己觉得值得分享和讨论，或者是很值得在开展青少年咨询时应该避免和可以学习的地方。

本书提到在于来访者进行初次面谈时，“咨询师要保持低调”，一开始读到这句话我的理解是，初次会谈中，咨询师不能过多关注来访者的核心问题，应该一步一步的进行，至少要先取得来访者的信任之后慢慢来，就像前面说到的方法。读完这一环节的对话，我还看到不仅仅是我想的那么一点，还有更多地理解，就是给予来访者充分的尊重，比如咨询师说“每次咨询最多有五十分钟的时间，但是乔迪可以决定她希望是多少时间，以及她想要如何开用这些时间。”这句话表达出也体现了咨询师给予了来访者充分的尊重。还有低调体现在“温暖无条件的接纳”，作者在案例中插入的话可以看出来，“给予温暖的接纳是以人为中心的治疗方法中非常重要的一点。乔迪现在处于她需要的状态，这点必须接受。正是从咨询冲突的开始，以人为中心的咨询师要努力听一个有效的治疗气氛。桑迪允许了乔迪的状态并不去打扰她„„”在案例中体现在“桑迪继续坐着，耐心地等待。她并没有被乔迪的状态吓到。她完全相信，乔迪之所以这样，有她充分的理由。”

虽然说如果在咨询中，出现了沉默，咨询师不过多的打扰表现的是对来访者的尊重，那么，一直这样沉默下去也不是问题解决的办法，就需要咨询师的一些技巧了。在这个案例中桑迪，就开口打破了沉默“我现在和你一样，安静地坐在这里看着你的指甲。颜色真漂亮，我在家也会涂。”这就是咨询师企图在于来访者建立联系。提供一些她自己的信息。作者也解析咨询师的心理时，说道此时此刻桑迪的内心世界“经验告诉她，如果来访者不说话，她就只能一直坐下去，或许在于成年人谈话时，沉默没什么坏处，不过在于十五岁的青少年谈话时，去尝试鼓励和交流才是恰当的做法，当然，虽然来访者保持着沉默，但这也是一种交流。”

为了进一步鼓励来访者的表达，我们可以看到咨询师做出了自己的努力，还有就是虽然已经知道了乔迪的大麻的问题，当取得一点进步的时候，乔迪说出了她妈妈对她在屋子里面藏大麻，反应很强烈，而且对她实行了更加严厉的管制。对此她很反感。“桑迪早就知道大麻的问题，她不打算让这个阶段变成药物为中心的谈话。桑迪正试图与乔迪建立关系，她想鼓励乔迪自由说话，她不想着急去下判断或者给出什么建议，乔迪在她的房间里放了大麻，很多青少年都会真么做，如果这个时候，她去强调大麻的问题，乔迪可能会产生厌恶感，那会有什么好处呢？”

当初次会谈，由于来访者提出“我想走了”，咨询师按照原来说的，来访者自己决定，同意了，并顺便提出了下次会谈征求的意见“如果你还想回来，我非常的欢迎，下一个星期，同一个时间，同一个地点，好吗？”，在这里，咨询师给予了乔迪做出自己的选择的空间，也使乔迪也没有收到通常人们所给的那样的评价。作者写到是“桑迪，这个与来访者的系统的培养者，她所关心的是与来访者建立联系，并让她们感觉被接受了，这样她们才会选择配合治疗。”我觉得，咨询师的做法非常值得学习，也是需要我们开展咨询工作要掌握的有技巧。还有，我们还可看到，咨询师不管是在会谈的一开始还是在的结束，都重复了一句话就是“你在我这里说的所有的话，就是我们会谈的内容都是保密的”在这个案例中桑迪告诉乔迪“即使你的妈妈打电话过来询问你和我说了什么事情，我也不会告诉她你对我说的话。”咨询师一直在想来访者说明保密的原则，这说明了在会谈中想来访者说明保密的原则，是具有很重要的作用的，可以在一定程度上打消来访者的顾虑，另一方面也表达出了对来访者的尊重。

在于乔迪进行第二次会谈时，乔迪自己决定，她又回到了这里，说明了咨询师与乔迪的第一次会谈，她与乔迪有了关系的进展，这表现在，在回到家的时候，乔迪还会想起桑迪，而且对会谈的过程记忆清晰，而且不觉得会谈那么糟糕。在这一阶段作者的主题是“集中焦点，变得愤怒，回归平静”。第二次会谈，这个阶段也便显得非常明显，当谈论到她妈妈的时候，乔迪变得非常愤怒，咨询师受到了乔迪的影响，试图与乔迪建立联系的那个说那个桑迪消失了，作者写道“桑迪对乔迪这一面有些生气了，这会阻断她对乔迪温暖接纳的能力，而温暖的接纳却是建立治疗关系的重要部分。”读到这里我么可以发现，咨询师的情绪被生气影响了，所以不用说，这点应该是咨询中药避免的。这也给我们启示。在咨询中需要一定的共情，但是咨询师要控制好自己的情绪，以免对咨询造成不好的影响。

当在这个会谈中，乔迪提出“算了吧，你的目的就是为了改变我。”咨询师的回答是“不，不过我是想了解你，想更理解你，也许你也可以更了解我，更了解我。”在面对这种问题的时候，咨询师给出的回答，很真诚，像作者的描述“桑迪做了一个开放而诚实的回答。没有心机，没有技术，只是一个她希望在乔迪的咨询中有所收获的直率的阐述。”在上述的两个阶段，会谈已经集中了焦点，而且两者的情绪都出现了波动，还出现了对抗，我们不能绝对定义咨询师的这些回应一定不好，我想还是会有好处的，比如，只要咨询师在这个过程中把握住保持温暖接纳和真诚的态度，这个重要的一点，我想来访者也能感觉到，并会有不同的深刻的体验，而且咨询师也会加深与来访的关系，以便接下来更好的治疗。

经过了这个阶段，咨询师试着让自己和来访平静下来，从咨询师的话语中可以看出，“还是很困惑是吗？你看，让我们来理清一下事情„„”还表达了对乔迪的情绪反应和想法的理解，结果乔迪对桑迪的话感到惊讶，而且觉得自己突然变得很平静。从这里我们可以看出，咨询师，不管遇到什么样的情景，还是要把握好自己的初衷。

我们知道，咨询的过程不一定都是一帆风顺的，或者说咨询师不一定都能解决咨询过程中遇到的所有问题，那么当咨询师遇到了自己不能很好地解决的问题，那也是很正常的，但是问题出现了也要求助，咨询师要求助的人最好的人选就是他的督导了。在这个上一次的会谈中，桑迪也遇到了这样的问题，乔迪爪子几次的会谈中对大麻对人身体的负面影响有了一定的认识，但是，她又担心不和同伴们保持一致，会和同伴们疏远，得不到她们的认可，所以陷入了两难，咨询师在这里，还是会尊重来访者的选择，所以不能提来访者决定到底该怎么办？党会谈的结束的时间临近，咨询师还是征求了来访者的意见，问她下次两个星期后的同一个时间，同一个地点，再见？但是，桑迪不能肯定乔迪下次会不会如期过来，所以很担忧。当督导接收到咨询师的反馈，这样问道“嗯，这些都很重要，你在和她建立关系的过程中，你是什么感觉呢？”作者写道这也体现了以人为中心的督导的特征，觉得这点很新颖。他说“以人为中心的督导的重要特征之一就是探究被督导者（就是咨询师）与来访者的关系和情感，以及被督导在这个关系中的想法与体验，重点是帮助他们自己去思考自己的异质性、共情的质量与程度，温暖接纳来访者的能力，以及影响他们的因素，目的在于澄清和确保被督导者能够提供这些方面充分而必要的条件，这些都是他们的职责所在。”可以看出以人为中心的督导仍然有不可替代的作用，所以，当在咨询过程中遇到类似问题，督导是给予帮助，解决问题最佳的人，有了这样的后盾，我想咨询师也会更有自信的，虽然，每一个咨询师背后都会有自己的督导，但是以人为中心的督导，仍然有着无可比拟的优越性。

截止到我读此书的日期，我虽然还没有全部都仔细的阅读了每一段话，我自己感觉对这本书，有很大的喜爱，我觉得这种感觉很好，像我一开始，打开读到前面一点的时候，兴致很高，真的有一下就把它看完的感觉，我觉得还是值得重读几遍的，真的不错。前面的两位为此书作序的学者，给与了此书很高的评价，甚至是高度赞扬。读完此书也觉得非常赞成。本书从理论与实践相结合的两个方面展示了以人为中心的原则，对于做青少年咨询工作的人具有很好的学习和借鉴作用，对于咨询师、来访者和督导应该也是实用的。

**第三篇：2024青少年心理问题咨询实操研习心得**

青少年心理咨询研习班学习心得

黄 秋 艳

2024年10月-11月，参加了谢教授举办的青少年心理咨询研习班培训，与大家度过了难忘的学习时光。学习辛苦而快乐，收获丰盈。学习中，谢教授以20多年的心理咨询实践中，对500多例青少年进行了成功的心理调适，归纳，总结和创造的一套快速高效的心理调适法，凝聚而成的青少年心理咨询的“看家本领”，无私奉献给学员。作为学员，能师从谢教授学习，我深感荣幸。同时，学员们和谐相处、互相帮助，互相交流探讨，使我倍感温暖。以下是我的学习心得：

1、收获关于佛学的启迪

谢教授上课之余给我们传授相应的佛学知识，使我受益，特别对于教授所讲“昨天，今天，明天”相关因果，感到很有心得，内心常怀感恩、珍惜福缘。

2、明白良好咨询关系的重要

通过学习，我进一步明白建立良好咨询关系的重要性，良好咨询关系是取得效果的前提条件和基础,能够更好的减少来访者的防御心理，使来访者在咨询过程中提供真实、信息。来访者寻求咨询师时，他们面对一个陌生的环境，多多少少会有不同程度上的防御心理，他们会选择性地告诉咨询师一些问题，有时还会“美化”那些问题。例如“虽然我有这样的问题，但没有你想象的那样严重”，这时咨询师想要做出准确的判断是十分困难的，最终造成咨询的偏差。来访者的防御心理只有在他们与咨询师建立良好的关系，充分信任之后才会消除。良好的咨询关系能够促使来访者接受咨询者的建议，把咨询者当专家、权威来看。并积极配合咨询师，坚持咨询师提出的咨询建议和措施，对咨询充满希望。同时良好的咨询关系会增

加来访者继续前来受咨询的意愿。

3、掌握青少年咨询初步技巧

通过学习，掌握了可操作性的咨询技巧，如在亲子关系的了解上，对父母亲的关系按十分制打分、询问父母辈扣分的原因，闭上眼睛想想爸爸、妈妈的表情及其他亲近的亲人的表情等等;在了解来访者个人情况上，让来访者说出5个优点，3个缺点；在不当行为纠正时，让孩子回忆第一次发生这种情况是什么时候，即“寻找第一次”、“橡皮筋弹手”等等，在开心理处方时，是与来访者在咨询中达成的共识等等；在同性恋的判断上的方法，有如：是否做过性梦，在其中扮演什么角色，有没有角色异位，有没有真正与同性的性行为等及意象对话的运用，使我深感学有所得。

4、明白青少年心理问题与学习紧密相连

在咨询中，解决青少年心理问题的同时，引导正确，有效的学习方法，帮助孩子提高学习成绩，即，解决心理问题和解决现实问题相结合，也是做好青少年咨询的有效途径，如：谢教授根据自己学习成功经验给我们介绍“滚动式记忆法”，化整为零、及时复习等对我今后青少年的咨询中对孩子提高学习成绩上会很有帮助。

5、明白咨询周期应短

通过学习，明白在当前国情下，短平快见成效的咨询时长为4-8次，谢教授强调，较短的时间运用技巧高效的达到咨询目标，是当前国情所需要的，顺应国情，提高自己的咨询水平，是当前形势下心理咨询师更好的发展路径。咨询师应尽量在第一次咨询时作出诊断、建立咨询关系、进行初步疏导。

6、学习教授的敬业精神

教授的敬业精神使我敬佩，教授每天早上6点多钟便在群发表校长寄

语，让我很受感动，教授充满哲理的寄语，使大家在每一个美丽早晨的开始，享受到丰盛的精神早餐。同时，作为多年从事城区心理健康学科教育教学研究的教研员，我为过去自己的闲散、恬淡感到不安，教授的榜样作用，让我进一步明白，做工作，率先垂范，做学问，勤于躬耕的重要。

7、收获友谊

这次培研习班，学员来自全市不同的岗位汇聚一堂。学员之间坦诚相见，热情交流，晚上回家，大家互相照应、互相提醒注意安全等，情同手足的关怀和守望让人感到亲切！课余休息时间大家，交流工作经验，共享学习收获。怀着对青少年心理健康咨询的敬畏，认真的学习，作为心理健康教育学科的教研员，我看到大家对青少年心理健康教育研究与实践热爱和重视，我深感工作上不再孤单。谢教授倾情奉献，无私传授，耐心解答学员的问题，工作中、生活中处处率先垂范做好榜样，让我们感觉既是师长，也是朋友。工作人员小郑和小余每次都精心的准备，让我们能在安静整洁的环境中学习，精心准备水果和茶水，如自家姐妹的照顾，使我们感到学习就好像在家里一样亲切而温馨，能在繁重的工作之余，更好的放松心情学习，学得轻松而快乐，并学有所得。

最后，对关心我的老师和学员表示感谢，感恩生命中曾经有你们与我同行，使路途变得更加的美好而温馨。

**第四篇：IT咨询交流会心得**

IT资讯交流会心得

数字媒体技术专业刘洋

学号 2114020746

作为学习数字媒体技术专业的大学生，将来从事本专业的工作，就一定会与IT有关，听这种资讯交流会，我也受益颇多。随着信息时代的到来，计算机信息与技术在经济及社会发展中的作用越来越大，给我印象很深就是最后那位老师所说的话，真的让我思考了很多，关于大学生是如何学习的，怎样工作，要设立自己的人生目标，才能有动力，有朝气的迎接每一天，才能让每一天都过得充实有意义，作为学生要好好的学习本专业的文化知识，不要让大学四年的时间，荒废填充自己的专业知识，在将来就业是才有基础，也要明白在日常生后中对自己的责任心和执行力的锻炼，就是有时间一定要多参加各种实践活动，这样增长经验，在将来的工作中有经验，有信心，才能更好的做工作。

在IT方面也见到了很多人，他们有丰富的阅历，很有经验，给了我们很多的指导和帮助，就像作为专业的编程人员，他们的严谨细致，深深的感染了我，例如在写编程的时候，良好的格式，与良好的标注，真的值得我们好好学习。我想做一个什么样的人呢？也许在最小的时候大人问起的时候很多人都回答过，当然那时候是缺乏理性的思考的，估计有好多万的人说过想当皇上或者毛主席。现在问问内心呢？其实我想当一个社会活动家或者政治家或者老师，然后如果有个

老婆喜欢做公益活动，那么就更完美了，我曾经问过一个女孩以后想做什么，她就是说想做公益活动，我都不知道我那一刻开始有多么的喜欢她，也许说更比较合适吧，因为我见她第一面的时候就非常喜欢。可惜她很快就要去美国了，并且也是还想读博的，也许真的以后见一面就很困难了，不过我要努力让这个变得容易一些。

通过至次的资讯交流会，我对IT行业至少有点理解了，IT的定义明白了许多，IT的英文是Information Technology，即信息产业的意思，较为广泛：目前IT业的划分方法有各式各样，其中以美国商业部的定义较为清楚和合理，它将国民经济的所有行业分成IT业和非IT生产业。其中IT业又进一步划分为IT生产业和IT使用业。IT生产业包括计算机硬件业、通信设备业、软件、计算机及通信服务业。至于IT使用业几乎涉及所有的行业，其中服务业使用IT的比例更大。由此可见，IT行业不仅仅指通信业，还包括硬件和软件业，不仅仅包括制造业，还包括相关的服务业，因此通信制造业只是IT业的组成部分，而不是IT业的全部。程序设计员 系统分析师 软件测试师 都是IT行业的人员，通过对这些的了解，信心在将来的就业方面，也有一定的帮助，至少对将来的工作有一定的了解，做到心中有数，将来才不会发慌。

对软件编程 和游戏设计也有一定的了解，老师们也对，一些游戏 进行了展示 操作，很有意思。

通过了这次资讯交流会，我也觉得作为大学生要好好学习，要有自己的理想 与抱负。提前的实践活动，也要必备。这样走向社会才能，欣然的迎接挑战。

**第五篇：咨询工程师考试心得**

第四科全国第一名将其参加考试的心得体会分享出来，希望能帮助大家顺利通过考试，考试吧小编帮大家整理如下。

一、端正考试态度

参加考试是一个艰苦的过程，尤其是对于在职工作人员来说就更为辛苦，平时工作繁忙，占用了大部分精力，并且距离学生时期也已经多年，这时人的惰性较强，也很难静下心来学习，因此，面对考试首先要有一个正确的心态。注册咨询工程师考试全套知识体系宏大，教材经过多次修订越来越厚，在学习之前，在心理上要有足够的重视，要有通过考试的坚定信念，学习过程中要脚踏实地，切忌心浮气躁，抱有侥幸心理。

二、制定学习计划

在学习过程中，要制定学习计划，严格按计划进行，并根据自己的实际情况及时调整计划。计划基本包括各科目的学习顺序;各科目总共占用的时间;具体到各科目的阅读教材、参考书、做习题的时间安排。可分别制定日计划、周计划和月计划，明确到不同时段需要完成的学习量。就我个人来说，我在首次参加考试时，上报的是前三个科目，年底报名后就着手开始学习，个人认为第三科《工程项目组织与管理》相对复杂，就首先进行该科目的学习，在第三科目基本掌握后，同时展开第一科目和第二科目的学习。在第二年考试中，我仅剩最后两科，压力相对较小，在第四科目中投入精力较大，临近考试一个多月时开始对前三门的复习。在学习过程中，工作、生活的种种事情会造成学习进度不能按时完成，这时需要及时调整计划，但应尽量避免总体进度过度拖延，适度的精神紧张才能保证学习效率。

三、各科目学习心得

各科目的考试重点基本可参考考试大纲，2024年考试教材修订后仍以2024年版考试大纲为依据。《工程咨询概论》、《宏观经济政策与发展规划》、《工程项目组织与管理》这三科以记忆为主兼顾理解，对教材要熟读，可通过做习题检测自己的记忆程度，近年来考试内容越来越细致，教材中随处的一句话都有可能出成考题，也可能出现理解性考题。《工程项目组织与管理》中项目进度管理、费用管理涉及计算，相关计算在第三科考试中不会很复杂，但却是第五科实务考试的重点，我在初步学习时十分重视，做到了理解与掌握。

《项目决策分析与评价》是注册工程师考试的重点部分，实际应用性强，教材中包含的各章节是项目可行性研究涉及的主要内容。在进行该科目学习时，首先要注重理论知识，认真阅读教材，打牢基础;其次，教材中计算公式较多，一定要记熟并做到理解应用;最后，做到全书融会贯通。因为我个人从事工程咨询行业的工作，所以特别重视第四科目的学习，在学习中将理论与实际工作相结合，取得了较好的成效，同时也提升了工作技能。

《现代咨询方法与实务》是前四门科目的综合，没有设立单独的教材，复习起来有一定的难度。在该科目中涉及到前四科的文字记忆部分一定要背熟，以应对考试中的简答题。第三、第四科目中的计算是实务考试中的重点，在学习教材时，要牢记公式及其应用方式，要特别注意案例，熟悉案例的答题方式，可将教材中的案例作为习题，独立完成后与标准答案进行对照，确保计算数据准确的同时完善文字表述能力。对于教材中的图和表格要熟悉，例如：时标网络图要熟练应用;项目投资现金流量表、项目资本金现金流量表等，要记住包含的各细项名称，在考试时可能要求自己画表并计算。

在进行各科目学习时，临考前一定要留出做习题的时间，熟悉题型和出题方式。尤其是实务科目，题目综合性较强，更需要多见识各种题型，在平时练习中要注意把握答题时间，尽量完整的写出解答答案，通过与标准答案对照，提高自己的答题能力。

四、考场应答注意事项

参加考试一定要冷静、细心，客观题需要填涂机读卡，机读卡分A卷和B卷，看清楚再涂写，避免造成不必要的失误，如果时间充裕，答完后要复查一遍，不要急于交卷。我在2024年参加了第四科目的考试，尽管全是客观题，但计算题居多，几乎涉及到了教材中的各类计算，这时熟记并能熟练运用公式就显的非常重要，计算时一定要认真、仔细，最好在草稿纸上清晰的列出计算公式，这样也便于检查。第五科目的考试为主观题，考试题型具有综合性，考核内容以实际应用为主，也包括理论基础，考试时逻辑思维要清晰，考虑问题要全面，按要求在答题卡规定位置上作答，字迹一定要清晰，简答题尽量使用书中的原话，计算题一般要求写出解答步骤，数据计算正确但文字表述不清是要扣分的。考试时要看清题目再作答，如果遇到不会的问题，不要耽误时间过长，这点在第五科目的考试中尤为重要。

由于要协调好工作、家庭和学习的关系，工作之后的考试之路是比较艰辛的，一旦选择了，就要有信心和毅力坚持下去，付出就一定会有收获。以上是我参加“全国注册咨询工程师(投资)执业资格考试”的一些心得体会，希望对即将参加考试的考生能有些许帮助。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！