# 关于暑假心理咨询实习实践报告

来源：网络 作者：玄霄绝艳 更新时间：2024-08-19

*摘要：20xx年暑假我去了一家心理咨询中心实习，在实习的这段时间里，我的专业知识提高了很多，接触了很多不同的来访者，让我感触很深。大二学年已经可以说彻低落幕了,暑假的实习要比寒假实习正式的多,所以体会方面必然也深刻多了。实习前几天我的感受最...*

摘要：20xx年暑假我去了一家心理咨询中心实习，在实习的这段时间里，我的专业知识提高了很多，接触了很多不同的来访者，让我感触很深。

大二学年已经可以说彻低落幕了,暑假的实习要比寒假实习正式的多,所以体会方面必然也深刻多了。

实习前几天我的感受最为深刻，更是问题多的不得了，比如第一天，我像一本《十万个为什么》问了老师好多问题，比如：咨询师是不是不能产出移情？是不是应该冷漠才能不受来访者负面情绪的影响……

好多的不理解和理解错误。以前我认为咨询师千万不能有移情效应，但是老师告诉我不是这样的，必须要有移情，才会对来访者产生共情，但是在这样一个过程中咨询师必须要有一个反移情。否则，咨询师就算口头上回应理解来访者，但来访者还是可以感觉到咨询师的冷漠，这样的情况下很难建立起信任的关系。交流不仅仅是口头上的，还有表情、眼神等，这些也只是外在表现，甚至还有更深层面的，但这深层面的交流交谈者彼此都没有察觉。

做咨询也并不是一件容易的事情，一个心理学的教授，他是有很渊博的理论知识，但是他未必可以去给别人做咨询。咨询师不仅要有理论知识，还要有强大的自我，丰富的经验，更重要的是自我的成长、突破自己内心的能力，心灵层面的提升，潜意识的挖掘也是尤为重要的。

老师给我做了一个“房树人测试”，说我本身性格也就是外向的；还告诉我，我出生时和我妈妈的分离开，就是我的一个疮伤。突然就觉得，难怪我那么依赖我妈妈了。

我和每个来访者都没有什么过多的接触，但是老师让我观察他们，凭自己的直觉去分析。今天有三位来访者。

第一位是一个高三孩子的母亲她提前到了二十多分钟，从她刚进门开始，我就觉得她有很强的警惕性，给她倒水时，她也没有直觉接，十几分钟的时间里她只露出一次笑容。老师给她做了一个多小时的咨询。她再出来时，警惕性依然很强，但是明显的是她笑容相对之前多了。她下巴上有些纸屑，不知道是哭过还是流汗了。在刘老师做这个咨询时，来了一位即将高一的男孩，他是老师的朋友，也是来访者，不过不是今天做咨询。和他交流了近两个小时，很有话聊，他也懂得很多，很有理想的一个男孩。可能是家庭关系的原因，他更懂得人情世故。我说他内向，但是开朗；但是他说他以前不是现在这个样子，很压抑，有过轻微抑郁症，在老师这做个很多次咨询了，哭过很多回。用他的话说是硬是哭好的。他本来是超我主导着他内心，本我和自我都压制了太久，来咨询后得到了发泄，所以现在开朗了。

第二位来访者是一名学生吧。老师说他每次都迟到。对他的感觉只有两个字：冷漠。来时，他没有说话，走时也就和老师说“走了”。刘老师给他做的是催眠治疗。

第三位来访者非常准时，正好四点钟整到了这里，一个比我大一岁的女生，很开朗的样子，笑容很多。不知道她为什么做咨询，并且也是催眠治疗。也许是因为来了很多次了，所以现在快好了吧；也许，并不是每个来访者都是抑郁的，本来心理上的问题也有很多种。她做完咨询后也还是笑着和我说再见的。

这天让我觉得心理咨询并不是动动嘴就行，其实也是很累的。

第二天呢，早晨刚去，就问了老师关于催眠的问题。老师说催眠本事是没有意义的，只是让来访者在放松的状态下，卸下自己的防备心理，打开潜意识，最终目的还是治好来访者。

和老师说到书上的心理症状，我说：“我应该有浮躁心理。”刘老师让我不要这样暗示自己。她一直也不建议在没有专业指导的情况下看心理学书籍、做心理测试，会用结果去暗示自己，使自己朝着测试结果去发展，从而影响了自己的正常发展，或者只看到了好的方面，故意去忽视缺点。这就没法正确的认识自我。

原来今天只有一个来访者，还是代替自己女儿来的母亲，她的女儿患有抑郁症七年。三年前在南京听一位心理学讲师给那些和她女儿症状类似的人讲解产生抑郁症的`原因和解决方法，一个星期去一次，但是没有效果。

其实我是觉得，那里的每个人虽然都是抑郁症，但是让他们产生抑郁症的诱因都不同，笼统的告诉他们，他们自己也很难去解决。

在老师和这位母亲谈的时候，来了一对夫妻，他们是为自己的侄儿而来。他们和我聊了他侄儿的的情况，聊天一样的让我分析分析。我也谈了自己的看法，这位叔叔有的赞同我的说法，有的则不赞同，比较我是一个初学者，可以看出他的不信任。那位母亲出来后，他们去和刘老师聊了一个小时左右，主要是问老师，怎样让他的侄儿原因过来。为此，我后来问了老师一个问题——怎样让一个不能正确认识心理学，不愿做心理咨询的人来接受心理咨询。老师说，这不是什么理论或者方法的问题，这没有单一的方法，面对不同的人，有不同的方式。就是在理论知识中学到了怎样让人接受心理咨询，但是实践时未必可以用好。这不仅要看家人的沟通，也要看咨询师与来访者的沟通。这时的咨询师和来访者会有一些微妙的关系。

晚上回来前，还和老师讨论了关于“人之初，性本善”，还是“人之初，性本恶”的问题。老师说她更倾向于人本主义思想。人之初，性本善。因为，人刚生下来是没有什么好与坏之分的，之后因为生在了世界上，接触社会是人慢慢产生了改变。我就反问，如果人之初性本善，又怎么会有“超我、本我、自我”的存在呢？经过老师的解释，我才知道，这两种观念不是一个角度上的。一个是性格上的，一个是自我。

我还问老师“抑郁症和忧郁症是否一样？”老师告诉我是一样的。但是，让我不必只看每一种症状。每个来访者都不是单一的心理问题，都是多个心理症状结合在一起的。

想要做好心理咨询，咨询师一定要有自己成长，就像老话说的“台上一分钟，台下十年功。”你成为一名心理咨询师可能才一两年，但是你学心理咨询可能已经几十年。心理咨询师一定要有丰富的阅历，才能做好心理咨询，才能更了解来访者的心理。其实，每一个咨询师本事也是有些属于自己的问题的，如果处理不好，不仅不能帮助来访者解决问题，还会将自己的问题带到与来访者交流系统中。反而使来访者的问题加重了。

老师一直都强调咨询师要自我成长，丰富自身阅历。

一直听老师说做冥想，所以我也很好奇老师为什么经常在做咨询前和做咨询后都做冥想。而冥想又是什么呢？刘老师告诉我：冥想其实也是瑜伽的一种，是将注意力放到自己的身体上。到一定境界时，是可以从外部身体去看自己内部的。现在我并不需要去学这些，我现在更重要的是去体验，去感受生活。年龄大了，阅历丰富了，才需要去沉淀、去冥想。冥想也是很好的放松方式，让自己处于半睡眠状态得到身心的休息，有利于做好咨询。

前几天我是问题特别多，都很多知识技术很好奇。

但是慢慢的我的想法有所改变，我对自己的潜意识更加感兴趣了，更想探究自己的内心，了解潜意识，去和潜意识对话。老师也说过，一名心理咨询师一定要对自己的内心感兴趣才会对来访者的心理感兴趣，才能去帮助来访者解决内心的问题。

这也就是我暑期实践的最大收获了。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找