

# 心理咨询：红火背后有隐忧

高考正在紧张进行中，而再过十几天时间，中考也将来临。一些考生因为压力大，出现焦虑、失眠等症状，个别考生甚至出现厌学情绪。近期很多家长带着孩子求助于心理咨询师，希望能及时解决孩子的心理问题。同时，记者了解到，近年来随着社会节奏的加快，人们生活工作压力不断加大，对心理咨询的关注度也越来越高。我市心理咨询市场如何？日前，记者对此进行了调查走访。

□文/图 本报记者 王培 杨旭

## A 心理问题令市民有苦难言

随着生活节奏的加快，出现心理问题的人群正在不断增加。采访中，一些市民向记者讲述了心理问题给他们的生活造成的影响。

市民宋乔今年28岁，在一家公司从事秘书工作。他的工作琐碎而忙碌，一不留神就会受到领导的批评，为此他常常处在心理重压之下。渐渐地，他发现自己对一些生活小事特别挂怀。“出门时，走到楼下还必须回去确认房门是否锁好；家里的油盐酱醋瓶子必须摆放在固定的位置；哪怕只外出半天，也必须先把手机充满电。诸如此类，朋友都说我有强迫症。”宋乔告诉记者。

与宋乔遇到的麻烦相比，30岁的李慧慧遇到的问题有过之而无不及。李慧慧从事会计工作，工作中的她非常严谨，很受领导器重，但在生活中，她却是个没有主见的人。“我现在最怕逛街，就算逛完整个商场也选不出自己喜欢的衣服。就连买双袜子，我也会在颜色、款式间犹豫不定，甚至急出一头汗。我最怕的就是别人问我选‘哪家餐厅’‘看哪部电影’之类的问题。”李慧慧说，“我上网查过，这种情况属于选择困难症。”

在记者采访中，还有许多市民存在着拖延症、焦虑症等不同的心理问题。这些问题不但存在于青年群体，在其他年龄层中也很常见。



心理咨询师在接听咨询电话。



在市区泰山路一家心理咨询师培训机构，学员们正在认真听课。

## C 心理咨询师入职门槛不高

出现了心理问题，自己难以解决的话，当然要寻求专业人士的帮助。除了心理医生，还有一类职业可以为人们的心理健康保驾护航，那就是心理咨询师。

与心理医生不同，心理咨询师主要服务于健康人群的心理问题，他们的入职门槛较低。记者了解到，要成为一名心理咨询师，首先要通过国家统一的考试认证。只要有本专业或相关专业大专

以上学历的人，都可以报考三级心理咨询师。记者走访市区多家培训机构，发现心理咨询师的培训市场火爆。虽然大多数人只是为了拓展自己的知识面，但记者从一位培训机构负责人那里得知，近年来有越来越多的人想通过培训进入这个行业。

成为一名心理咨询师真有这么容易吗？记者从市心理咨询师协会了解到，只要通过三级心理咨询师考试即可，拿

到了三级证书就相当于拿到了从业资格证。

“这个考试并不难，通过即可就业。随着心理咨询需求的不断增大，培训、报考心理咨询师的人也越来越多。这对个人的就业是好事，对社会更是一件好事，说明我们的社会越来越重视心理问题。随着心理咨询人才的不断补充，困扰人们的心理问题将更有条件得到改善。”工作人员告诉记者。

## D 心理咨询师需要不断学习和积累经验

6月1日，在位于市会展中心的一家心理咨询中心，记者看到，这里有几个功能室，分别用来对来访者进行催眠、沙盘游戏、宣泄等治疗。在沙盘游戏室，正中摆放着桌子，上面是一个沙盘，沙盘旁边一个柜子上摆放着动物、人物、水果、交通工具等微缩模型。

“沙盘游戏是一种心理治疗方法，是在治疗师的陪伴下，让来访者从摆放各种微缩模型的架子上自由挑选小模型，随意摆放在沙盘里，在放松的状态下显示出自己的内心世界。”正在值班的武军利向记者介绍，自己在

我市一家公司上班，虽然工作很忙，但她一直很喜欢心理学，就抽空在我市一家培训机构报名学习并通过了考试，现在已经取得了三级心理咨询证书，学习了沙盘、意象对话、催眠、焦点等技术。但是心理咨询更重要的是实践，所以自己很珍惜每周在咨询中心的值班时间，可以接触各种各样的来访者，并向老师学习。

“心理咨询要求咨询师掌握的知识很全面。比如说今天来做咨询的一个孩子14岁，是一个初中生，他懂得量子物理，会跟你讲虫洞、能量，同时

他对音乐方面也了解得比较多，会跟你聊起莫扎特的钢琴曲之类的音乐知识，这个孩子还对我谈起他的父母平时是怎样教育他的，他的学习成绩、学习方法是怎样的，这就需要咨询师懂得物理、音乐、家庭教育等多方面的知识，如果一个咨询师对这些完全不懂，怎么能与来访者产生共情、让来访者对你放下抵触情绪呢？”市心理咨询师协会副会长、秘书长王焯对记者说，心理咨询师要做一个“杂家”，各方面的知识都要懂一些，这就需要不断地学习，不断积累知识和经验。

## B 心理咨询在我市方兴未艾

各种各样的心理问题如影随形，扰乱着人们的生活，侵蚀着人们的生活质量。在发达国家以及我国的一些大城市，心理问题已引起足够重视，然而在我市，许多市民还在逃避问题，选择默默忍受。

记者在采访中了解到，尽管我市主动寻求过专业人士帮助的人数处于上升趋势，但所寻求帮助的问题还比较集中，成年人主要表现在工作压力、婚姻关系方面的咨询，未成年人则多是因为厌学、焦虑等问题，在家长的带领下寻求帮助。

市民李霞就曾带着她上初中的儿子寻求过心理咨询师的帮助。李霞告诉记者，自从儿子上中学以后，原本很听话的他开始变得不爱学习了。“有一段时间，他吃完晚饭就把自己锁在房间，该睡觉的时候作业一个字也没写。骂他他也不反抗，就是默默抵触。”李霞告诉记者，“老师也常常向我告状，说他上课不听讲、不回答问题，学习态度非常消极。”后来，李霞带儿子求助了心理咨询师，了解到儿子的这种情况属于厌学症，是在青少年群体中非常突出的心理问题。在心理咨询师帮助下，孩子情况逐渐好转，她才放下心来。

## E 加强监管，促进行业健康发展

心理咨询行业存在较大就业潜力，虽然近些年发展势头明显，但还未形成成熟的体系，从业人员鱼龙混杂，心理咨询收费没有统一标准，一些心理咨询师把赚钱当作主要目的。据了解，目前我市心理咨询师一般按照咨询师的级别和经验收费，每小时100元至600元不等，按照最少一个疗程六次来计算，花费至少千元左右。

据王焯介绍，自己曾在2013年写了一份行业规范的建议文件，但是没有找到具体分管这件事的相关部门。所以，她希望明确监管部门责权范围，提高行业准入门槛，要对心理咨询师设置长期考核和常态化学习机制，制订监管处罚条例，对培训实习机构进行监管和规范。

另外，对于不少市民仍然对心理咨

询抱有偏见、不了解心理疾病方面的常识、患了心理疾病不知道及时就诊等情况，相关部门还要在全社会加强心理健康科普宣传，提高人们的心理健康素养。针对重点人群，尤其是青少年，常见的心理问题主要是厌学、焦虑，还有自卑、叛逆、孤僻等，家长应引起足够重视，必要时要及时寻求心理咨询师的帮助。