

心理咨询师的总结

篇1：心理咨询师的总结

在海源的心理咨询师课程学习中，我有以下的总结。

一、书读熟、题做烂

书读透，理解、融会贯通。技能操作知识要和基础知识相结合，不可教条，不可死读书本。必须挤一切时间学习，不可有侥幸心理。一分心血，一分汗水，一分成绩。

二、以教程为根本，至少复习两遍，系统复习一遍，在理解的基础上记忆。

再概括地复习一遍，条目记忆为主。如时间充分，考前最好有重点地浏览一遍，强化记忆。调整心态，自我减压，自我安慰，既然已经如此，复习啥样算啥样，这次不行，下次再考。如何系统复习?编制具体内容理解提纲和记忆提纲，按章节循环复习。

三、平时学习就要细致扎实。

考前复习要客观冷静。首先，在脑海中形成心理学的整体框架。其次，对每科知识都在脑中形成清晰的脉络。学习中分清主次，对易混淆的内容进行归纳对比分类。

综合建议：

学习：在学习过程中，可推广学习小组的形式，建议2个或多个学员即可。在相互督促的同时，按照遗忘曲线的规律，将培训教程条理化系统理解，增强记忆广度。

复习：在第一遍系统记忆的基础上，进行多遍浏览，巩固学习效果。

考试：单选涉及知识掌握扎实，按照第一感觉，达到一搭眼就能弄准，做到选出即涂卡;多选达到知识的再认，按照第一感觉，选出即涂卡。

篇2：心理咨询师的总结

今年暑期，在上级领导和学校领导的安排下，我参加了__大学心理咨询师培训。很高兴，我能参加__大学心理咨询师培训，和专家教授们零距离的交流，收获不少，真的令我欣喜若狂!会上聘请了国内知名的心理咨询师专家__名，专家从不同侧面，不同领域，结合教师自身，恰如其分的为我们分析人的心理认识及对人生的嬗变规划。会后感受颇多，特总结如下：

1、“丰富理论，提升经验，选择行动”，作为本次活动的宗旨。

__市教育局主持会议，基教科强科长最后做出要求，要求大家珍惜本次学习

机会，多听，多问，多交流，把好的经验带回去，起到传送带的作用。从这些不难看出，市局非常重视本次会议，也挖空心思，想学校之所想，科学治校，学生健康学习，培养好种子教师，点燃教育心理机制，带动广大教职工提高认识，统一思想，空前绝后，意义重大。

2、学习内容理论层次高，深入浅出，贴近实际。

要先了解学生的心理疾病，教师首先学习高层次的理论，化理论为经验，实施心理帮助，为求助者提供合理的心理协助，制定一套适合求助者的解决路径，使求助者真正内心解扣，行为有节，生活愉快。

3、“讨论沙龙”是本次研讨会的一大亮点。

13日晚和__日下午我们交流小组进行了组内学习交流，各抒己见，案例分析，反复推敲案例中每一个心理问题产生的根本原因，发展趋势，解决途径。最后，有专家面对面的解决老师们的疑惑，使我们大开眼界，升华了自己的理论知识，同时为今后参与这一新型课程打下良好的基础。大家一致表示，不枉此行，感受终生。

4、每时每刻，学习是永不变的真理。

任何职业的成功，都有为人不知的艰难。通过专家介绍国内外的成功人士的案例，心感自己的渺小，认识浮浅。所以，我将把研讨会的精神深入领会，反思自己，帮助身边的同事、学生解决各方面的心理问题，真正把大会精神落实到实处。

怀着几分生活的倦怠，敞开微微干涩的心灵，吸吮着盼望已久的甘甜，让他，美美的滋润着我的心田。

精彩的案例，精到的点评，幽默睿智的语言，让我沉醉于其中。我唯恐听掉了一句话，奋力的拿着笔头，不停的做着笔记，但我手中的烂笔头，哪里赶得上教授们的妙语连珠!

“心理素质是一切素质的核心的归宿。”

总之，我们年轻一代将不会辜负上级领导的信任和关怀，从点滴开始，开阔思维，永不放弃，为我市心理咨询工作当好排头兵，做好种子教师的榜样，培养更多的心理健康的接班人。

篇3：心理咨询师的学习总结

通过学习心理学，使我对以往处理人与人、人与社会等关系有一个新的看法和认知；

一、心理学帮助我们适应现实，感觉幸福

通常情况下，生命不给我们思考的时间，已经将现实的条条框框强加于我们，生活在社会之中，我们不可避免地碰到诸如“不公平”与“潜规则”，继续生活在愤怒与旁人施压的生活中，还是敞开心灵接受现实的规则，无论如何，心理学将让我们敞开心灵，在社会的规则下，尽可能感觉幸福。

二、心理学帮助我们提高职场情商，获得更大发展

有人说：“公司是一棵爬满猴子的大树，往上看全都是屁股，往下看全都是笑脸，左右看全都是耳目”。太多的技术性人才，他们懂得如何和自己对话，他们懂得如何支配自己的大脑与时间；但是，当他们有一天受到提拔和重用的时候，他们往往手足无措，难以适应融入组织的工作模式，更难以适应复杂的人际关系。心理学将告诉我们其实人与人的关系无非那么几种，协调好了，绝对不会乌烟瘴气。

三、心理学帮助我们少犯“低级错误”

很多人梦想成为比尔盖茨，因此他们认为比尔盖茨每天工作14个小时，每天4点起床是他成功的原因；心理咨询师告诉我们，人和人不一样，成功的原因也千差万别，比尔盖茨睡到4点就睡不着了，只能起床，而那些3点就起床，每天工作18个小时的人，也不一定可以成为比尔盖茨，甚至任何成绩都没有；学过心理学我们会发现，其实我们常常犯很多低级的错误，而这些错误教材里早已提出。

四、心理学帮助我们做一个好父母

什么是保证家庭幸福的因素，爱情心理学家黄维仁早就说过，夫妻间的差异绝不是离婚的原因，而差异中的理解才能帮助我们维持幸福。同理，什么是我们孩子成长的决定因素？严厉管教？还是拳脚相加？都不是，在子女教育中，理解也是决定的环节，想想，哪个孩子不想得到爱护与赞扬？

通过心理咨询师培训，学习了心理学有关知识；使我个人受益匪浅：

- 1) 提高生命品质，加强自己的修养
- 2) 增加自己职业竞争的软实力，让自己在自己的职业生涯中获得更大的发展空间。
- 3) 人际交往过程中更加的自信（知己知彼）
- 4) 在面对困难或挫折的时候能够更好的调节自己的心理。
- 5) 成为家人和朋友的免费心理保健医生。
- 6) 在帮助别人的过程中，体会到自己的人生价值和情趣。

- 7) 提高工作效率，发挥自己的潜能
- 8) 掌握心理调整的方法，使自己永远处于良好的心理状态，远离亚健康。
- 9) 为解决婚姻、家庭、子女问题提供了一件利器。
- 10) 学习心理咨询师以后，可以不断内省自己，充分的认识自我，改造自我。

我们都知道，身体的生长发育需要充足的营养，事实上，心理“营养”也非常重要，若严重缺乏，则会影响心理健康。那么，心理健康“营养素”有哪些呢？

首先，最为重要的心理“营养素”是爱。爱能伴随人的一生。童年时代主要是父母之爱。童年是培养人心理健康的关键时期，在这个阶段若得不到充足和正确的父母之爱，将影响其一生的心理健康发育。少年时代增加了伙伴和师长之爱。青年时代情侣和夫妻之爱尤为重要，会使青年人在事业上增添信心和动力。中年人社会责任重大，同事、亲朋和子女之爱十分重要，会让生活充满欢乐和温暖。老年人的晚年幸福是关键。

第二种重要的心理“营养素”是宣泄和疏导。无论是转移回避还是设法自慰，都只能暂时缓解心理矛盾，而适度的宣泄具有治本的作用。这种宣泄应当是良性的，以不损害他人、不危害社会为原则，否则会恶性循环，带来更多的不快。心理负担若长期得不到宣泄或疏导，则会加重心理矛盾，进而成为心理障碍。

第三，善意和讲究策略的批评。一个人如果长期得不到正确的批评，势必会滋长骄傲自满、固执、傲慢等毛病，这些都是心理不健康的表现。过于苛刻的批评和伤害自尊的指责会使人产生逆反心理，遇到这种“心理病毒”时，应提高警惕，增强心理免疫能力。

第四，坚强的信念与思想。信念和理想犹如心理的平衡器，它能帮助人们保持平稳的心态，度过坎坷与挫折，防止偏离人生轨道。

第五，宽容也是心理健康不可缺少的“营养素”。人生百态，万事万物都能够顺心如意，无名火与萎靡颓废常相伴而生，宽容是脱离种种烦扰，减轻心理压力的法宝。

第六，自我解嘲是最好的心理调节“营养素”。自我解嘲就是当自己的需求无法得到满足产生不良情绪时，为了消除或减轻内心的苦闷和烦恼，有意丑化得不到的东西，编造一些“理由”，以此进行自我安慰，求得心理平衡。

总之，心理咨询师是一个需要不断成长的职业，需要丰富的人生阅历、执业经验，并通过必要的专业认证。心理咨询师要想避免职业枯竭，就应不断强化职业的内在动机，以助人为自己的价值取向，把帮助人作为自己的一种重要需要，对生命怀有敬畏之心。要认真对待每项工作，在咨询过程中与来访者建立良好的咨询关系，运用自己的智慧去发现错综复杂的心理问题背后的根源，不断的总结经验。

虽然此次心理咨询培训班的课程结束了，但我对心理知识的学习却还没有结束，而且还要把这些知识运用到实际工作中去，以心理学的知识来引导我更好的开展工作和生活。

总结人：XX

2010年11月26日