

应用心理学实习报告 (精选3篇)

篇1：应用心理学实习报告

实习单位：天津瑞德格特心理咨询公司

指导老师：XXX

本学期我在天津瑞德格特心理咨询公司实习，一段时间下来，我学到了很多，有了很多的实践经验，对于自己的专业知识和技能都有很大的提高，虽说自己实战的机会还是少的，但总的来说，这都是一个学习的过程，不仅能提高自己，增加了对未来的信心，我愿意将自己所学到的用到实处，着实来帮助需要帮助的人。

在公司实习的这段时间里，对于那些处在心理困扰中的人抱有同情心和一份理解，希望自己能锻炼出来以真正的帮到他们。从学习这个专业开始，自己就笃定了这一份心意，虽说自己的力量或许有限，但是伸出援助之手，尽自己的一份力，我相信我还是可以做到的，并且我一直在朝着这个目标努力。通过在大学四年的学习，了解到心理学里一些初步的知识和技能，了解到当今社会的许多人正在饱受心里的困扰，他们需要心里的辅导，需要我们的帮助。

与更多的在心理学方面的大家接触。在公司的老师给介绍了许多有名的老师，有关心理学各方面各方向的老师，从对他们的介绍，了解了许多心理学的知识，也在心里暗暗的给自己设了一个榜样，也想在这个领域里有自己的一番作为，也想为需要帮助的人出一点点力量，同时也在一些方面提高自己的心理素质和促进心理健康。期间我为在公司上课的学生介绍了胡秋成老师，通过公司提供的信息了解了胡老师的学习心理学的过程，展示PPT，从刚开始进入该领域到现在的有所成就，从中学到很多。心理学是一个涉及范围很广的一门学科，有很多的地方可以用到，总之有人的地方就需要心理学，她是需要一生去学习的，学无止境，通过对胡秋成老师的了解，我心里也荡起了小小的涟漪，不仅感叹心理学的博大，也坚定了自己的信念。除此之外，我总结了一位老师的讲义以PPT的形式展现给公司的学员，虽说只是仅仅几分钟，但也锻炼了自己站在讲台上讲课的能力。这是无可替代的，因为作为一位讲述心理学知识，面对不认识的学生，这需要很大的勇气的。

负责天津瑞德格特心理咨询公司网站的网页中的一块内容。我在该公司最大的感触就是公司非常重视孩子的注意力的培养。在期间，学到了很多有关注意力的知识。例如注意力群发的原因有如下：1.环境的干扰。有些学校周围靠近马路或挨着施工工地，上课时间外面有噪音；有的家长在孩子学习的时候看电视、打电话或与他人谈话，又不注意控制声音；有的家长经常在孩子学习时在旁边走来走去，一会儿问饿了吗，一会儿问渴了吗，不断的“嘘寒问暖”；还有一种情况是孩子学习的房间光线不好，太暗或太亮，桌椅不舒服等等，这些方面都会引起孩子注意力的分散。2.生理因素的影响。保持高度的注意力，需要有旺盛的精力。有些学生上学前不吃早饭，上课的时候饿了，饥肠辘辘不能让自己集中注意力；还有的学生作业多，很晚才能休息，睡眠不足，上课时无精打采，昏昏欲睡，也不能全神贯注的听讲；还有的学生身体不舒服，

也不能集中注意。3.对当前的任务不感兴趣。喜欢才会让人投入。如果孩子对当前的任务不感兴趣,就很难让他全身心投入,保持高度注意力。如此以来会形成一个恶性循环的怪圈,不喜欢就不能集中注意力,不集中注意力就无法学好,学不好就会更加不喜欢。4.学习缺乏计划性。有些孩子对自己要完成什么任务,需要多少时间,没有清晰意识,时间观念淡薄,做事没有顺序和章法,缺乏时间管理的能力和自我监控的能力,因此不能保证注意力高度集中,快速有效地完成任务。家长们应该对有如下表现的孩子给予更多的关注:虽聪明伶俐,但学习时注意力不集中,易分心、多动、多语、自控能力欠佳;学习靠小聪明,上课不认真听课,容易开小差,爱讲话,做小动作等;做作业拖拉,边做边玩,效率低,时间过长;学习时坐不住,注意的时间短暂,做一事情虎头蛇尾,有始无终;比较活泼好动,易打扰别人,容易出现纪律行为方面的问题。而就是因为一些家长的不了解导致了不可估量的后果。在少儿时期,不少家长认为这些行为只是活泼调皮,属于正常现象,结果往往误了孩子,到发现不妥时已很难纠正。孩子缺乏自控能力,不但上课不能注意听讲,不能真正地学懂知识,导致学习成绩差,成年后还会出现自信心与韧劲不足,意志力薄弱,情绪不稳定,直接影响到他一生的发展。因此对于这些学生家长要及时的发现从而对其进行训练。家长们可以这样做:在孩子的婴儿期,可以通过看带颜色的东西或看母亲的脸色或用动态和玩具招引;而如果是儿童期,可以让孩子看着老师的脸,这样能通过动作提醒自己跟着老师的节奏来听课,其次培养孩子上课的纪律;再者给孩子鼓励与关注;当然要因材施教;最后可以进行注意力训练如对偶和按次练习法都行。而游戏习题方法是其中最受孩子欢迎的。此外还有脑电生物反馈方法和环境方法比如营造安静、简单的环境;让孩子有规律的生活;培养孩子学习的计划性;做些集中注意力的训练等。

这是一次大挑战,我尝试做网页的管理,在其中每天更新文章,宣传公司的经典课程,让更多的人了解公司,了解注意力方面的知识,从而让更多的家长注意孩子的成长,及时的加以干预,让孩子拥有更加健康的未来。对于电脑方面的知识我是知之胜少的,这是我的又一次历练,知道了怎样上传文章,也了解到每一张网页是怎样做处理来的,电脑方面的操作时有了很大的提高,这也是我在公司的一份独立完成的事情,也是比较正式的工作。公司的经典课程不仅涉及注意力训练还有健康养生(当然是用心理学的方法来维持的)、名家介绍等等。不仅是操作还有各方面的知识,注意力、心理健康,心理学方面的老师等等。想想有人会因为看到了公司的网站的内容而受到启发,从而开始行动,改变以前的做法,这不仅能改善孩子的学习,还能改善父母与孩子之间的关系,这会产生一个能够相互交流的,互相能更好的了解双方的想法的和谐家庭。这是每一个人想要的结果,我也真心的希望所有的家庭都能够和和美地,这样作为孩子的我们也能有一个更好的未来,甚至对于我们的下一代都会有所获益的。

在公司老师还组织我们进行读书交流会。一本书,读一遍有一遍的想法,每一个的理解都不一样,大家互相交流自己的看法,一个词,一个句子,都能传达不一样的见解,了解知道不同的方面这得益于大家的交流。在公司,大家围坐在一圈,一个接一个发表对这些话的看法,分享他人和自己的感想。总之我们每天应该读书。因为书,陶冶了我们的性情;书,丰富了我们的知识;书,开阔了我们的视野;书,给予了我们人生的启迪。以书相伴,人生就会有不同。生活可以清贫,但不可以无书。博览全书的人,往往知识丰富,能集众家之所长于一身,因此能使人喜欢读书,将使我们终身受益。读书不仅可以让我们获取广泛的知识,陶冶情操,

还能得到放松休闲，缓解焦虑，调节情绪，与同伴们一起读书，既能留出一些时间与朋友共处，又能要求自己也养成读书的习惯，一举两得。经常读书的人会思考，知道怎么才能想出办法。他们智商比较高，能够把无序而纷乱的世界理出头绪，抓住根本和要害，从而提出解决问题的方法。经常读书的人不会乱说话，言必有据，每一个结论会通过合理的推导得出，而不会人云亦云、信口雌黄。读书的最终目的当然是为了提高对人性的认识，锻炼心胸，逐步训练感受幸福的能力，培养自信心，形成实践能力。有道是“腹有诗书气自华”，因此，养成阅读习惯将受用终生。阅读习惯是在心灵深处装了一部发动机，一个人养成了读书的习惯，一辈子不寂寞。养不成读书的习惯，一辈子不知所措。在公司将李维榕老师的咨询录音记录下来，被老师在咨询过程中的技巧所折服，深深感叹老师的平易近人，在咨询时，为来访者考虑，站在他人的角度想问题，与人面对面、心与心的交流。李老师在精神分析方面有很大的作为。很欣赏李老师的这种观点会玩的人是有福的。她这样说道其实，每个行业，都缺乏懂玩的人。这里指的不是工作紧张之余放松一阵的作乐，而是切实地把玩的哲理融入工作及生活的艺术中去。

我们可能会知道家庭治疗大师韦特格就是一个有名的会玩的人，他做治疗时，天南地北地与病人天马行空，在很短的时间内，往往使得本来十分沮丧的一家，高高兴兴地继续面对生活的挑战。

李老师的老师曼纽秦也是个老玩童，七十多岁的人，却每次见到我找到什么新玩意儿，例如一只照人时会哈哈大笑的镜子，一个反转过来会变成青蛙的布造王子，他都要抢着玩，玩得严肃。

这二人都是充满生命活力的开山祖师，他们那不断的创造力，与他们对生命的好奇，与他们的好玩，是息息相关的。

李维榕老师说道有一回她觉得心灰意冷，写了一篇小说自娱：一个打算自杀的人，在楼顶徘徊于跳与不跳之间，却想起人生很多好玩之事；一壶好茶，一只唱歌的小鸟，一跤跌在雪堆中，一头被强风吹走的假发，形形色色，生活中意料或意料不到的事，越想越有趣，越好笑。

想着还有许多尚未发生的事：还没骑骆驼到金字塔，还没有试过跳伞这样一来越想越乐，就忘了本来要自杀之事。或许这就是玩之道，也真的有起死回生的作用。

鲁宏说：“人的个性，像树的年轮，是一圈又一圈地发展出去的。婴儿的一圈，代表爱与享受；孩童的一圈，代表创作与幻想；少年的一圈，是玩耍及嬉戏；青年的一圈，是情爱及探索；而成年人的一圈，则象征现实与责任。一个完全的人，要具备上述所有特征。”这一圈一圈的发展，有一定的程序，如果有一圈未完成，而被破坏了，这个人的个性就会负伤，不能完全。而最容易失去或被压制的，是玩耍及嬉戏这一圈，一般家庭及学校，都是不鼓励孩子玩乐的。成年人教孩子，往往是把自己处身在内的现实和责任那一圈，过早地套到孩子身上。因此，我训练治疗人士时，总是先教他们玩耍。在公司为公司做宣传也是一项工作，向他人介绍公司的大概情况，公司每隔半年就会开一次心理咨询师的考试课程，特别是有设置注意力培训等课

程，帮助老师将课程开课的传单发放出去，当然也在这个过程中大致的讲解一下课程有关的情况。在这个公司签约实习了，出去了就代表公司，我们就会更加的注意自己的形象。因为在此过程中难免会碰到不待见人的路人，即使面对这样的人，应该微笑的对待，始终抱着感恩的心做每一件事，这样我们才会收获更多。

时间虽短，但收获很多，很感激公司老师对我的各个方面的指导，让我学到很多东西。在此谢谢所有帮助过我的人。

篇2：应用心理学实习报告

实习要告一段落了，总结一下自己的所学所得。我觉得通过这些日子的实习，学到了很多的东西，明白了很多的道理。这些是我在学校怎么都不会学到的。

(一)我人生的方向将会改变。在去这家公司实习之前，我就已经在上海**实习过了，实习了一个月。再在三才的这段日子里，我真的觉得现在做心理咨询这行，我们不太合适。原因有以下几个:首先，我觉得中国人接受心理咨询还需要一个很长的时间，虽然我身处在中国最繁华的城市里，但是经济的发达并不一定代表着思想的高度开放。都说上海人开放，其实不是的。老板以前是做北方这一块的销售的，他说其实东北这块地方的人，比上海更能接受心理咨询，姑且听之，以后再求证;第二，我觉得我们还很年轻，不适合做心理咨询师。都说年轻是资本，但是也要看，在什么地方，年轻才是资本。心理咨询师，好听点就是生活的艺术师，难听一点就是别人的垃圾桶，精神垃圾。这就需要心理咨询师本身有很好的消化能力，别的同学，我不敢说，但是我发现自己可能还要再经历过磨练才行。在整理心理咨询个案的时候，才发现这个世界的黑暗那一面。大千世界，无其不有。有时候吧,有意的,无意的,你就会发现,这些东西在干扰你的生活.呵呵,还要修炼啊,哎.另外要说的,百分之八十五都是关于婚姻和感情的,这显然对于我们来说,做不到这点,因此我们这一辈就失去了最广大的客源;第三,还是我们太年轻,来访者不相信你,他们宁愿与年长的咨询师沟通。人都是这个样子,我也是吧。再者,活跃在心理咨询岗位上的都是我们爷爷奶奶、大叔婶婶这一辈的,好像已经没有我们的位置了;第四,我觉得这个市场有点乱,我所了解的咨询师没有一个心理咨询本科出来的,学什么的都有,什么化学的,数学的,企业管理的等等,真是莫大的讽刺啊。没有门槛,没有标准。这么下去,良莠不齐的咨询质量,终将危害市场的形成。

(二)角色的转变在开始的时候,我还是和平时上学一样,没有意识到自己已经走上了社会的岗位。在我的潜意识里,我就是个学生。在学校,喜欢和同学们聊天,在公司里,自然而然的,和坐我旁边的咨询师们聊天了,一个咨询师一周来一次,所以我认识很多人。在公司上班其实学到的东西不是很多,但是我感觉和他们聊天,听他们讲自己的故事和经历,倒是学到了很多。有一天,老板找我,跟我说,现在你已经是一名员工了,工作和聊天不可兼得啊。我一下子就明白了。

(三)是老板,都一样的.两家公司都相似,都是心理咨询的,私人开的.第一家公司,一天发20快,无车贴和饭贴.第二家,开始说的很好,一天30,车贴和饭贴都有.哈哈,还开心了.结果是,发

实习津贴的时候,只有一天三十的,不过绝大部分饭是一起吃的,老板付了一部分,田老师付了一部分.自己掏过一两次.现在体会到,同学说的,老板都一样的,不管老板怎么答应你,最终要看发工资的时候.的确啊,还有许多的事情.认识了很多的人,交了不少的朋友,明白了许多的事理,学到了许多的知识,更重要的,摸清了心理咨询的现状.这些就是我实习所得到的.庆结束后的第一天,我来到安定医院进行实习.由于我们的实习指导医生临时出诊,于是给我们分配的任务是分类总结《精神病学》的精神障碍的症状.在此期间,另外一个医生让我们先在医生办公室见习了一个病历.某患者主诉睡眠不好,烦躁、焦虑,有家族心脏病史,高血压,曾有过自杀经历.对女儿很溺爱,但认为女儿总是不听话,心里觉得别扭、压抑,感到后悔、自责,对什么事都不感兴趣,对女儿的事感到自卑;由于提前一年退休,因而没有升上干部,少拿退休金,所以感到非常后悔,看到别人上班拿钱多眼红.在工作方面,语言表达能力比较差,人际关系一般.患者承认自己有自言自语的情况,但强调与工作和孩子有关,否认幻听、被监视等精神病性症状.但丈夫称其有幻听情况,患者原先称当她想起女儿时,会跟女儿说话(假性幻视),现在患者却否认.患者认为工作产生的心理不平衡而自杀是合理的.但称自杀时没有勇气、怕死.称对现在的生存状态感到满意,到了安定医院就不想自杀了,说在医院不让她干活,没人说她(有敷衍、讨好的嫌疑).无意中称原来有人要杀她,但现在没有了.觉得自己心灵很肮脏,总是想不好的事.我觉得该患者意识清晰,思维连贯,交谈顺利,思维逻辑合理.

篇3：应用心理学实习报告

我实习的中队是长白山大队的保护区中队,中队编制四十余人,是一个作风优良的中队.此次调研的主要内容是如何心理疏导的过程中体现人文关怀,由于中队一半人员是下连三个月的新兵,所以此次调研的另一个内容就放在了新兵"

心理学在基层部队建设中所发挥的作用在逐渐加大,尤其是在党十七大报告指出,加强和改进思想政治工作,注重人文关怀和心理辅导.人文关怀强调尊重人、理解人、关心人,如何把人文关怀贯穿于心理疏导的过程中,及时有效地帮助官兵消除心理问题,是当前带兵人需要解决的问题.因为人文关怀也是我们人文学院的一大特色,所以对于人文关怀,我们的感触要更加深刻一点.

在心理疏导中体现人文关怀,首先要尊重人.在一些基层单位,干部与战士之间居高临下的谈心,指手画脚的"交流"还很盛行,使得战士有话不愿讲,不敢讲,再加上一些敢不自身缺乏疏导能力,致使他们的心理包袱越来越重,要解决这一问题,就要强化官兵的平等意识,把有心理问题的战士当作自己的战友和兄弟对待,对他们不歧视,不冷漠,不孤立,做到热情关心,真诚开导,让他们在感受组织的温暖中化解心理障碍,消除心理疾患.

在心理疏导中体现人文关怀,要保护好官兵的隐私权,在心理疏导的过程中不私自拆阅他人信件、非法接听他人电话,甚至采取盘问、诱导、恫吓等方式,企图撕破对方的心理防线,掌握对方的心理秘密,这种方法是严重侵犯战士人格的,是坚决不可取的.所以,带兵人必须在知法守法的基础上做好心理疏导工作,让战士拥有属于自己的安全领地,并且在疏导工作中努力做到有理、有情、有节、有度,不轻易出击他们的心理隐私,启发他们自我缓解心理

压力。

在心理疏导的过程中体现人文关怀，要关心基层官兵的成长进步，这是一种更高层次的人文关怀。这就要求做心理疏导工作的同志既要注重解决战士在心灵上的疑惑，也要着力在生活上的排忧解难，在给战士进行心理疏导应当抓住一些敏感期，新兵"第二适应期"，战士入团，入党，考取士官，士兵退役等时节，极易诱发战士的心理问题。在这些敏感时期，中队应当通过开展一些活动，比如"上一堂心理教育课"，举行一次"敏感问题大家谈"等活动，引导战士积极调整心态，保持心理健康。

由于这次实习是在四月份，新兵下连三个月，所以，正好赶上了新兵的"第二适应期"，所以此次调研的另一个内容就放在了新兵"第二适应期"的特点以及处理方法上边。由于多数新兵的尚不成熟出现心理异常，不少带兵干部片面地把心理问题混淆思想问题，考虑的是如何加大教育力度，却忽略了从心理的角度进行"诊断"和疏导，导致产生"误诊"，使新兵的心理问题得不到及时"治疗"，影响了正常工作的开展。个别"病情"严重的，甚至都"郁闷成疾"，成为安全工作的隐患。新兵"第二适应期"主要有以下心理"症状"：

一是畏难型。新兵下连队后，训练的强度、难度加大了，执勤任务重了，工作要求高了。有的新兵做一日和尚撞一天钟产生了畏难心理，导致情绪低落，试图回避现实，消极对待工作和生活。二是焦虑型。有些上进心较强的新兵，由于缺乏自信心，担心自己跟不上，产生了怕掉队的焦虑心理。三是表现型。一些新兵有一定的特长，有较强的表现欲望，担心别人忽视自己的存在，一旦受到"冷落"，容易产生沮丧、自暴自弃的心理。四是偏执型。有的新兵对连队的管理还不够适应，对自己该做什么，不该做什么心里没有数，以不能正确地对待干部骨干的批评，听不进别人的意见，固执己见。五是冲动型。有的新兵有热情、有干劲，言语行为无所顾忌，容易与战友产生矛盾和冲突。六是孤僻型。有的新兵性格内向，不善与他人交流，特别是下连后压力骤然增大，更加沉默寡言，难以融入集体，严重时甚至会对自己和他人构成危害。

中队应当为每一名士兵建立心理档案，定期进行心理测查和巡诊，并总结出一些基本疏导方法：对脾气暴躁的人，根据其受不了外界刺激和易发生过激行为等突出特点，工作中注意说话语气，不用过激的语言挑逗刺激；对沉默寡言的人，根据其性格内向的特点，多进行情感交流，在相知相通中打开他们的内心世界；对情感受挫的人，根据其精神沮丧、意志消沉等特点，多进行情感呵护，引导其尽快走出低迷状态；对自尊心强的人，多进行精神鼓励，不当众批评；对行为怪异的人，根据其做事不计后果、易伤害周围同志等特点，引导其多参加集体活动，充分感受战友之情的珍贵。

新兵"第二适应期"的"心理处方"：首先要多询问、多观察，在摸清新兵的情况上下功夫。通过找新兵和食堂，找新兵连的带兵干部骨干问询，找新兵同班的战友以及班长了解，与新兵家长取得联系等办法，探寻他们的心理世界，了解心理需求，掌握内隐的心理活动。多观察，带兵要做到见微知著，一叶知秋，善察觉新兵的心理渐变过程。可以利用不同场合和时机，采用纵向观察、横向观察和随机观察等方法，及时准确捕捉新战士心理变化信息。

其次是注意正确的调整、引导、爱护，在稳定新兵的心理状态上做文章。一是注意调整。带兵干部要注意训练和工作节奏，科学合理地安排各项工作，避免新兵由于训练强度安排“偏大”、日常生活安排“偏紧”、工作标准的“偏高”等原因而背上包袱，产生心理问题。二是耐心引导。要有针对性地组织新兵学习心理学知识，让他们了解“第二适应期”的不同情况，引导好新兵正确对待训练、工作和生活中的各种困难和不适，诱导他们进行自我调节，减轻心理负担。三是体现爱护，干部骨干要端正对士兵的根本态度，耐心细致的讲明道理、持之以恒地做工作，达到深知兵、真爱兵的目标。对心理问题较突出的新兵要予以更多的关爱，做到“随风潜入夜，润物细无声”，尽量用最自然的办法消除他们的心理障碍。

这次实习，让我看到了基层部队心理疏导的空白，心理学在基层部队的应用前景还是很光明的，但同时我也看到了自己专业知识的欠缺，这次实习让我知道了自己的努力方向，只有学好自己的专业知识才能更好的服务于部队。