

2023年心理咨询案例报告(模板5篇)

随着个人素质的提升，报告使用的频率越来越高，我们在写报告的时候要注意逻辑的合理性。那么我们该如何写一篇较为完美的报告呢？下面我就给大家讲一讲优秀的报告文章怎么写，我们一起来了解一下吧。

心理咨询案例报告篇一

本文通过对自我成长经历的全面回顾及剖析，从我的个人成长经历、人生体验、处事态度、人生观、价值观等方面对自我的成长过程进行了回顾和分析，阐述了个人从幼稚不断走向成熟的历程及形成原因，深层次地审视并分析了自我的人格特征，并从职业动机、职业素养、职业行为、职业期待等方面对自己的职业成长进行了剖析，阐明了希望自己成为一名合格的心理咨询师的素质、能力和期望。同时在这一过程中认识到，心理咨询师是一个神圣的职业，深切地感受到心理健康的重要性，感受到社会对合格心理咨询师的急切需求。自己非常喜欢心理咨询工作，愿意把心理咨询和心理教育工作当作个人修炼和做人的过程，更愿意享受心理咨询带给我助人自助的快乐和幸福。

我出生在一个普通的工人家庭里，父母都是普普通通的工人，他们都很能吃苦、也很勤劳，我还有一个大我八岁的姐姐，我们的关系很好，最重要的是我们的父母很爱我们。

我还记得小时候我很少干活，总是以写作业为名义不参加到家庭劳动当中，但是父母是很支持我学习的，只要是关于学习的时间，都不会来让我干家务，但是我也很喜欢干。慢慢的随着年龄的增长，嫉妒心理和攀比的心理也在滋长，还记得初中的时候有一次，我哭着跟他们要电视，因为一上学大家都在一起谈论哪一档的节目，多么多么的精彩，我听了之后很是嫉妒，但是父母也不跟我说为什么不买，终于在大年

三十那天买回来了，后来才知道，钱都是借的。

还有一次不懂事是在我，初中毕业后，在焦急的等待着，高中的通知书，其实我心里也没有底，究竟能不能考上，但是心里总有一股力量告诉自己好像能有奇迹发生。正当夏天一个午饭的时候，父母在吃饭，妈妈问了我一句：如果考不上你想做什么啊？我毫无考虑的说了一句：什么也不做！为什么这么说呢，因为心里一直怨恨家里穷，没有钱，如果有钱的话，我不就很幸福了，学技能等等可以随心所欲。后来上高中后，我爸爸才跟我提起当时的那个情景，因为我那一声回答，我妈妈差点噎着，上火了很长时间。

上高中后，开始了独自一个人的离家生活，长期在学校住宿，省吃俭用，父母为了供我读书，工作的很辛苦，那时候开始我才体会到了父母的不容易，于是好好读书，终于如愿以偿的考上了大学，甚是高兴，从此开始了我大学人生的生涯。

大学毕业后，又一百八十度的转变，迎接社会带来的不分配的挑战，我开始参加各种考试来寻找为了生存的工作，期间受到了很多的挫折，虽然知道工作是快乐的，但是生活是现实的，在经受了多次的挫折之后，我为自己做了明确的定位：我来自何方？我该干什么？我该去向何处？我要做一个什么样的人呢？生活和工作中处处充满着激情，挑战，目标，我开始分析着自己的心理变化，这时候才真正的意识到我成人了，虽然比别人略晚了一点。

我总结我的最好的品质有：第一就是这么多年的成长以来就是自信，一直很自信，第二就是坚持，我深信只有坚持之后才能有所收获，成功也许只在于比别人多坚持一秒钟，第三是乐观，当困难来临的时候都能乐观面对，第四就是勤奋，勤能补拙，我承认自己一点都不聪明，第五就是团结，我能团结身边的伙伴一起奋斗，结合我的五个品质我给自己定位了人生观：勤劳的双脚一定要走在正确的道路上，坚持目标和理想，全力以赴去奋斗去拼搏，善恶分明，实现梦想，通

过心理的学习帮助更多的人实现理想走出困境。

我觉得自己需要加强的地方主要有：

- 1、将自己的人生目标再次明确，并且树立小的阶段目标
- 2、继续学习，并且要多学习
- 3、更多的学会照顾他人，关心他人
- 4、能学会舍掉和追踪，有时适时的放弃，得到的会更多
- 5、行动，眼睛是坏蛋，双脚才是好汉，有目标就要行动，且不能三分钟热血

当看到自己具体目标和理想的时候，心情就会很好，很敞亮，有动力，所以最近心情就很不错。我最好的朋友们说我的缺点是缺乏思考，行动太快，做事不够细致，优点是热心肠，团结人，是一个值得交心交情的朋友，适合做一生的知己。

我为什么要成为职业心理咨询师

理由一：在我不断成长成熟的过程中，看过很多人的成功与失败，当身边的朋友为工作生活的问题苦恼的时候，他们非常需要一位好老师、好朋友，能够一语道破的告诉他们下一步如何面对，如何解决那些问题，所以我要成为一名心理咨询师，我不仅要帮助他们解决困难，更要成为他们精神障碍上和心理障碍上的朋友，帮助他们打开心门，走出精神和心理的困境。

理由二：我是一个很爱交朋友团结人的人，我有多年的语言表达经历，并且我喜欢表达，喜欢把自己的想法，当然是好的想法和建议，在第一时间告诉我身边的人，当他们能够从中吸取一些些经验的时候，我就很兴奋，更能激发我的动力。

心理咨询使我明白有了情绪不要压抑，而要合理疏导和宣泄。曾经我是不会发脾气的人，刺激太过分了，也非得经过理智的命令情绪才能释放出来，给人感觉很木讷，自己也倍感压抑。能够适时适度地宣泄情绪既是心理情绪健康的体现，其实也是一种人际沟通的有效途径，能够让对方及时感受到你的感受，明确自己行为的底线，避免给自己造成更深的伤害和被动。

我有着悲天悯人的人文情怀和强烈的责任意识，对咨询助人有兴趣、有热情，好学肯钻，这些都是我成为优秀心理咨询师的良好条件。所缺少的是更全面更熟练地掌握心理咨询学科的理论知识和专业技能，更进一步的自我心理成长，以及更加成熟练达的人情。加强专业理论和技能的学习和提高，更加深入了解各种社会人群，不断加强自我修养，促进自我成长这是我成为心理咨询师的努力方向。

在咨询实践过程中，我用的比较多一点的是认知疗法和精神分析法，自身的经历和众多的案例给我这么一种认识：很多来访者的心理问题往往源自于其童年和少年时期，因为家长、学校或者其他重要人物的不正确的甚至扭曲的价值观、成材观，或者不当的教养方式所受到的心理创伤。如果这些创伤没有得到及时有效的处理，在以后的人生历程中这些心理创伤往往以心理问题的方式困扰来访者。在给学生做人生曲线团体咨询时发现，大多数的学生其以后人生的三大目标与之前人生最难忘的三件事之间呈直接相关，即大部分人的人生目标其实就是为了实现其童年时期的梦想或者为了弥补因为缺失而造成的遗憾。

每一个成人心中都有一个孩子，甚至每一个人都是孩子，这是我悲天悯人情怀的`认识基础。我很赞同这么一句话：天下只有一种人，就是被关心的人。

基于这样的认识，我希望我的求助者能在我建立起的咨询关系和创造的咨询环境中，能够和我一起探讨自己作为一个在

老天面前独一无二，无所谓对错，无所谓罪过的孩子的事情，回到遭受创伤的童年，把没有处理好的创伤重新清洗包扎，重新建立正确的和积极的人生观、价值观和行为模式。这样的咨询要求来访者有足够的理性和诚实，是一个理性能够控制激情的人。如果相反，来访者是一个具有偏执性人格特质，或者特别情绪化，被自己不良情绪所左右而无法理智的人，那我可能暂时还没有足够的自信去解决问题。

基于对人性的基本认识，我发现自己心中也有一个孩子，需要别人的关心和爱护，呵护和包容。这可能将是我以后咨询过程中产生反移情的根源之一。另外一个就是自己的理想主义气质，在碰到自己敬佩的理想主义同路人时可能会产生反移情。

至于面对心理压力，我的应对方法是运用放松法进行放松，通过做自己感兴趣的事转移注意力，也可以进行积极的心理暗示，然后勇敢面对。对于同事的赞许，我愉快的接受并且表示感谢；对自己的责难，我会首先接受，再进行分析，有则改之，无则加勉，我感谢一切关注我的人，无论是赞许还是批评和责难，人的成长既需要风和日丽的呵护，也需要狂风暴雨的洗礼。

心理咨询是一个助人自助的职业和行业，是咨询师以自己的人格魅力和专业的咨询理论和咨询技巧帮助来访者解脱心理枷锁的，获得心灵自由的过程。我不愿说心理咨询师这个职业是神圣的职业，但是没有对人性的敬畏和爱的咨询师不是一个好的咨询师。我对心理咨询这个职业的期待是更加专业化和规范化，使心理咨询成为国人日常生活中不可缺少的重要内容。对于自己，一个目标是希望通过努力学习、实践和成长，逐渐成为一个优秀的心理咨询师。另外一个目标是团结同行，建立各种可行的模式，进行规模化运作，将心理咨询这个职业做成一个行业，以帮助更多的人群。一对一的咨询，毕竟规模有限，成效有限。总之，成为一名优秀的心理咨询师，心理咨询行业的开拓者，这就是我的职业奋斗目标，

也是终身目标。

心理咨询案例报告篇二

一般资料：求助者，女性，25岁，医院护士。

案例介绍：求助者工作认真，几年来从未出过差错。一年前其同事在工作中出了差错，受到了处分，求助者因此受到触动，工作更加认真仔细。给病人服药、打针、输液都要反复核对姓名、药名、剂量等。后来逐渐加重，一个病人就要反复检查十多遍，严重时多达几十次，延长了工作时间，耽误了病人的治疗，为此受到病人的指责和护士长的批评。自己也知道检查这么多遍肯定不会出问题了，但就是不放心，还要检查，无法摆脱。求助者为此非常痛恨自己，焦虑不安，烦躁，白天没精神，晚上睡不着，严重影响了日常工作和生活。内心十分痛苦，迫切要求治疗。

心理咨询师观察了解到的情况：求助者衣着整洁，仪态端庄，性格内向。母亲是大学教授，做事很严谨，给了她很传统的教育，要求她做一个好孩子，使其养成了自我要求严格、做什么事情都要做到最好的习惯。

多选：1、该求助者的症状主要有（ ）

(a)恐怖

(b)焦虑

(c)抑郁

(d)强迫

单选：2、该求助者的生理症状是（ ）

(a)心慌

(b)失眠

(c)胸闷

(d)头痛

单选：3、该求助者的行为症状主要是反复（ ）

(a)洗手

(b)检查

(c)询问

(d)计数

多选：4、对该求助者的心理诊断可以排除的是（ ）

(a)抑郁性精神症

(b)强迫性精神症

(c)恐怖性精神症

(d)焦虑性精神症

单选：5、在本案例中，造成救助者痛苦的最根本原因是（ ）

(a)反复检查耽误时间

(b)检查还是不检查的内心冲突

(c)焦虑不安和烦躁的情绪

(d)做事追求完美的个性特征

多选：6、在本案例中，求助者产生心理问题的原因是（ ）

(a)自我要求严格

(b)同事出错

(c)迫切要求治疗

(d)青年女性

多选：7、对于该求助者，可以使用的治疗方法有（ ）

(a)厌恶疗法

(b)系统脱敏法

(c)认知疗法

(d)阳性强化法

多选：8、在本案例中，心理咨询师对求助者的态度应该是（ ）

(a)接纳

(b)热情

(c)真诚

(d)平等

单选：9、针对本案例中的心理咨询可划分为()阶段。

- (a)诊断—咨询—评估
- (b)初诊—诊断—制定目标—咨询
- (c)诊断—咨询—巩固
- (d)诊断—制定方案—咨询—评估

多选：10、在本案例中，影响咨询关系的因素是()

- (a)求助者的动机
- (b)咨询师的理念
- (c)求助者的行为
- (d)咨询师的态度

单选：11、在本案例中，心理咨询师方面建立良好的咨询关系的基础是()

- (a)咨询态度
- (b)咨询理论
- (c)咨询方法
- (d)咨询技能

心理咨询案例报告篇三

人际交往受挫大一新生欲退学在长春某重点高校念热门专业

的大一学生小蕾(化名)几次找到班主任老师要求退学。“小蕾写得一手好文章，还弹得一手好钢琴。入校不久，她就因文笔出众，被校内文学团体破格吸收为会员。”小蕾的班主任说，听说她要退学，大家都很有吃惊。小蕾要退学的理由主要是：觉得同学们瞧不起她，总在背后议论她，以至于她感觉“大家都挺虚伪的，一回到寝室，就胸口发闷”，甚至觉得“活着没意思”。老师们也描述说，当小蕾讲到这一点时，就变得烦躁不安，最后竟然泪流满面”。

点评：人对环境的适应，主要是对人际关系的适应。有了良好的人际关系，人才有了支持力量，有了归属感和安全感，心情才能愉快。小蕾主要由于在适应大学的人际关系环境中遇到了挫折，在人际交往中出现人际关系敏感问题，对同学比较敏感和多疑，心里感到紧张和不安，进而觉得自己与周围的人格格格不入，产生心理压力。遂产生退学想法。

心理咨询案例报告篇四

(一) 我的心理发展史

19xx年的冬天，我出生于xx省xx市一个普通家庭，父亲是一名警察，母亲是一名教师。出生时我已经有了两个哥哥，我的降生给全家带来喜悦。强烈的家庭责任感使他们把全部的爱倾注到儿女身上，使我在幼年期安全的需要和爱的需要得到满足。由此形成了我对人的基本信任感、对家庭的责任感和对生活的满足感。虽然在后续的发展中我也遭遇了总总挫折，但还是拥有积极的人格特点。

在我不到6周岁的时候母亲便让我和哥哥一同上学了，小同学两岁的我不论是生活自理能力还是学习能力都比较差，因此我的童年基本上是在不停的尝试挫败感中度过的。曾经遭遇在课上紧张得大小便的尴尬，学习成绩一直在班级的倒数几名，经常听到老师、妈妈对优秀哥哥的夸奖，自卑心理越来越重，长时间的挫败体验，没有了自信，觉得自己什么事情

也做不好。好在父母没有在学业上给我太大的压力，他们对我一直抱着随遇而安的态度，这让我幼小的心灵得到了一丝安慰，这一阶段的挫败体验没有在我的人生中留下太多的阴影。

青春期是我人生的转折点，我开始走出自卑的阴影，由依赖转向自立，同时变得感性，防御机制过强。上中学后，母亲开始关注我的学习，同时又遇到一个极负责任的班主任老师，常常同我的父母沟通，我对学习开始入门，成绩提高很快，我体验了勤奋的乐趣，每一次的表扬就能使我获得极大的满足感。进入学校尖子班后，学习成绩更是突飞猛进，在高一时一跃成为全班第一名。不断的尝试成功，使自己能够怀着热情和方向感正视现实并追求有价值的目标，为后来的升学、就业奠定了精神和物质基础。

小时候家境不是很好，母亲下班后还要给学校校办工厂做口罩，一个赚2分钱，看到妈妈很辛苦，复习完功课后我经常帮妈妈做，很小就学会了缝纫并常常自己设计加工服装，时间久了，便养成了吃苦耐劳、勤俭节约的好习惯，并形成了乖巧、懂事、自立、忍让的性格特征。由于动手能力极强，尝试用自己的所能帮助身边的同学、朋友，建立了很好的人际关系，人际交往能力在这一阶段开始得到较好的发展。

进入青春期后，除学业外，开始有意识地关注身边的人和事，特别是我的家庭。可能由于职业特点，我的父亲脾气比较暴躁，母亲又生性独立、有思想，因此他们之间常产生矛盾和摩擦，紧张的家庭氛围使我经常处于应激状态，人也变得敏感、焦虑、谨小慎微、情绪不稳定，防御机制过强。

我的青春时代，正是琼瑶小说在学生中泛滥的时候，我也很快加入到“琼瑶迷”的行列。琼瑶对完美爱情的勾画，对男女主人公的唯美描写，对感情的那份执著，深深地感染着我，改变了我整个的认知世界。当时，对爱情、婚姻有了许多不切实际的憧憬和渴望，人也变得感性和忧郁，喜欢幻想、爱

冲动。美好的爱情和父母不完美的婚姻交织在一起，同时让我对爱情和婚姻感到迷茫，既渴望又恐惧，这种矛盾一直冲击着我延续到青年期。

青年期是我人生的高峰期，事业得到长足的发展，也收获了期待已久的爱情。高中毕业后我考上了本市的师范学校。尽管不是自己喜欢的学校和专业，但是看到许多高考落榜的同学，自己感觉还是比较庆幸。大学生活是在快乐、充实中度过的，我热情高涨，频繁地参加各种类型的活动，自我不断发展。参加工作后，我以优异的成绩分配到我市一所重点学校任教，我较好地遗传了母亲的优点：能吃苦、有热情、有思想、多才多艺，因此在工作中鹤立鸡群，在各方面取得了令人羡慕的成绩。不久就被提拔为学校中层干部、校级领导。事业的长足发展，给我带来了前所未有的自信和对人生价值的深刻认识和感悟。教师的工作点燃了我的激情，真正地体会到什么叫责任，什么叫伟大，我和孩子们共同成长，我的梦和他们的梦巧然的编织在一起，慢慢升腾，形成无形的巨大的磁场，曾经的那份喜悦、那份执著、那份感动，让我一生都永远的放不下，也正是那个时候，我意识到自己是一个成人了。

事业成功而爱情却姗姗来迟。由于青春期对爱情的幻想和父母婚姻的不和谐，致使我在青年前期择偶标准追求完美，随着年龄的增长，在对人生和婚姻有了深刻的认识和感悟后，于2003年的夏天，我认识了现在的爱人，他为人热情、谦逊、善良，尤其是他的乐观和包容和我的敏感、个性相互弥补，补偿心理让我们很快陷入热恋之中，在彼此的承诺中我们很快踏进婚姻的殿堂，磨合期中磕磕碰碰充满了个性的冲突，但我们能坦诚的交流，共同学习，共同进步的建设型家庭、一体型家庭使我们的亲密感日益加强。

回首走过的人生路，每一次的付出都是一次饱满的充实。现在的我更注重追求自我的实现，2005年我考上教育硕士研究生，由于对心理咨询职业的无比热爱，我又参加心理咨询师

培训班学习，一年多的学习生活让我仿佛又回到了大学时代，心情变得简单、快乐、充实。在学习中我也慢慢地懂得：面对身边的人要学会接纳、包容，少些嫉恨，多些爱心，少一些猜疑，多一些信任，努力创造真情的空间，构建和谐的精神家园。对“成熟”也有自己的见解：我认为成熟的人是一个有“度”的人，简约不简单、放松不放纵、成熟不世故、果断不武断；自信又谦虚；懂得坚持也懂得放弃。成熟的人还应是一个有价值的人，有追求、有思想、有情趣、有智慧、有作为。

经过多年的历练，我的人生观、价值观也发生了巨大的变化。我深刻地体味到：人生就像登山，别愁这世上已经没有更高的山让你去攀登，山在你的心里，每个明天都是一座山。就像那句广告词：人生最难攀越的山是自己，只要一小步，也有新高度。因此，我为自己确立了每一阶段的奋斗目标：完成研究生学习，充实业务能力；完成心理咨询师学习，做一名合格的咨询师；开办讲座，培训学校的心理健康教师；开办区域内教师、学生心理诊所，解决教育群体的困惑。

我深知攀上这一座座山峰，需要克服种种困难。我觉得自己需要加强的五个方面是：

- 1、完善人格，永远积极、乐观。
- 2、学会坚持，永不退缩。
- 3、修炼境界，心静如水，心态平和。
- 4、不断学习，充实提高，精益求精。
- 5、学会感恩，帮助他人，快乐自己。

（二）个人人格类型的描述

借助卡特尔16种人格因素进行分析，我性格总体是外向、热情，和蔼可亲；富于感性、喜欢幻想、工作生活富有创造力；好强、独立，常常有反抗意识，喜欢坚持自己的观点，但易变通；敏感、怀疑，遇事喜欢思考，能够客观地分析问题。乐群性、聪慧性、恃强性、兴奋性、敏感性、怀疑性、世故性呈高分倾向，情绪体验偏强烈，易生烦恼，稳定性呈低分倾向，有恒性、忧虑性、紧张性、自律性、实验性呈中等。我自认为拥有的五个最好品质是：真诚、善良、理解、积极、负责。因此我的朋友很多，他们对我的评价是：真诚、外向合群、积极向上、幽默，放松时给人带来无比欢笑，安静时给人带来深刻思考，是一个有情趣的人。同事们评价我是：性格外向随和，善解人意，待人真诚，易相处，为人热情善良富有同情心，聪颖，工作能力强，事业心强。

人无完人，当然我也有我的缺点，大家这样评判我：有时太过于理想化、完美化，偶尔的行为个性化，过于敏感，太在乎别人对自己的看法。

如果用三个形容词来描述自己就是：感性、积极向上、善解人意。

（一）为什么做心理咨询师

1、从职业经历看，我有从事心理咨询工作的基础

1998年，我有幸参加了教育部立项的国家级重点课题《中小学生心理健康工程》实验研究，那是我接触心理咨询的开始，在长达三年的实验研究中，我和同志们通过课程、咨询、活动等八大工程，在中小学中全面开展心理健康教育，咨询过的学生达百余人，积累了许多心理方面的宝贵经验，撰写了三篇论文，荣获课题组颁发的研究课题一等奖。原省教委副主任姬庆生曾经对我们的工作给予了充分的肯定。这段经历，不仅使我和心理咨询结下了不解之缘，而且让我爱上了这项工作并决心一生致力于心理健康方面的实践和研究。

2、从人格和能力看，我具有成为一个合格心理咨询师的条件

首先，我具备成为一个合格心理咨询师的个性品质：在心理健康的状况下，我的情感丰富但稳定，处事比较理智，语言表达能力较强，为人随和热情具有亲和力，尊重他人，而且具有强烈的责任心和爱心。

其次，多年的教育管理工作培养了我敏锐的观察力、洞察力并善于思考，关注他人的感受。管理者的角色与心理咨询师有相近之处，不断的经验总结让我知道有些技巧的实用性，例如真诚、温暖、通情达理、引导等等，而这些都是最基本的咨询技术，所以我具有一定的实践经验。

3、从客观现实看，我所关注的教师、学生群体的心理问题令我担忧

作为一名一线的教育管理者，我切身体会到教师们那种巨大的职业压力。虽然目前我国教育界正在轰轰烈烈地搞基础课程改革，提倡素质教育，但由于社会文化发展的相对滞后，社会公民的观念也相对落后，社会对一所学校的评价依旧着重于升学率，对教师的评价变成了精确的分数，因此教师之间的竞争很激烈，不得不抓紧可利用的每一分钟时间，为了学生成绩、升学率疲于奔命。在每一次考试成绩揭晓之前，教师普遍表现为焦虑、烦躁、不安。在这种压力之下，心理承受能力差的教师根本就难以胜任教师职责，更谈不上保证教育质量。

长期高负荷的工作，使这些教师无暇料理家人的生活起居，更没有时间和精力关注自己的子女的学习和成长，久而久之，快乐从工作和生活中渐渐淡去。心力交瘁之余，老师很难有时间静静地读一本书，不能及时了解新事物，更新知识，教学水平常常停滞不前。老师情绪不良时会无意识地把学生当成发泄愤怒和不满的替罪羊，学生就会对老师产生抵触情绪，更严重的是会被学生投射到未来的人际交往上。

在这种现状的刺激之下，我决定学习心理咨询，如果有条件，希望能在教育系统内部开办教师心理诊所和咨询热线，希望帮他们找到自我控制、自我调节的最佳方式，能为我可敬又可怜的同仁们提供一些心理援助，舒缓心理压力。

这两年面对“某学生轻生、某学生杀人”之类的报道，大家的反应已平淡了许多，远不如前几年那么强烈，那么痛心疾首，为什么？因为太多了。我从教十几年，与学生朝夕相处，送走了一届又一届的学生，目睹了学生点点滴滴的变化，现在的学生承受的心理压力太大了，心理问题太多了：成长的痛苦、学业的重压、社交的困惑、早恋的诱惑等等。面对那一双双清澈幼稚的双眼，我的心里颇不是滋味。多年的教育教学生涯，使我对学生产生了特殊的感情，我希望能够帮助他们解决各种各样的心理问题，塑造健全的人格，使他们能够健康地成长。

4、从未来发展上看，心理咨询行业的前景对我有很大吸引力

心理咨询行业在中国还处在起步阶段，从人类社会的发展上看，它将具有巨大的发展潜能和空间。我希望自己可以在历史的潮流中，抓住机遇，在有限的生命里体现个人更大的价值。

（二）从业的特长和方向

1、青少年心理健康咨询

我熟悉中、小学生这一群体并有条件进行实践，所以在今后的咨询工作中我最希望接待的求助者就是青少年。

2、恋爱婚姻咨询

由于自己的恋爱经历历程比较长，而且用心的感悟和思索了爱情、婚姻的内涵和真谛，因此希望自己在人生的更多历练

后，能帮助朋友们顺利地寻找到自己停靠的港湾。

（三）从业期待

- 1、期待求助者能够给予我信任，肯定咨询师的工作价值。
- 2、期待自己成为一名优秀、资深的心理咨询师，所有通过我帮助过的求助者能够健康生活。
- 3、期待可以成立一个心理咨询救助中心，中心内部咨询体系健全。

（四）从业的影响因素

1、人格特征的影响

自身的人格特征还不十分完善，敏感、情绪化、感性的个性特征有时会在咨询工作中产生不良的影响，如咨询中的移情、反移情的处理、带有个人倾向性的诊断等。我经常出现的反移情问题是在给某些特定的病人做完分析治疗后，有压抑或者不舒服的感觉；或试图在咨询的范围之外去帮助病人。

2、职业习惯的影响

长期从事管理工作，更习惯于统治者的眼光和口气说服教育，也许会在今后的咨询过程中无意识的体现出来，影响咨询效果。

3、内涵发展的影响

未来的咨询工作可能会遇到专业的学者、阅历丰富的老者等，而目前个人知识的广度、深度及生活的阅历都需要今后不断的学习，内涵发展，才能更好的助人。

心理咨询既是科学，也是艺术。科学的道理是不难理解，而

将咨询的技术个性化地应用于每一个求助者，则不是一件容易的事。要想真正学好心理咨询，特别是要想很好地掌握心理咨询的技能，创造性地展开工作，没有什么捷径可走，只有在实践中边学习，边领悟，逐步提高与完善。而真正决定心理咨询进程的，不仅是理论、技巧和方法，更需要咨询师本身健康稳定的人格。我也清醒地认识到自己与合格的心理咨询师的要求还有很大的差距。我期待各位老师能不吝给予我真诚的指教，今天当我敲开心理咨询的门，我相信：所有平凡的日子都将会格外鲜亮。

心理咨询案例报告篇五

一般资料：求助者，女性，45岁，个体老板。

案例介绍：求助者儿子患有先天性心脏病，十多年来她把大部分的时间和金钱都用在了为儿子看病上，她认为儿子患病的由于自己年轻无知，怀孕期间吃药造成的，为此一直自责，异常痛苦。又一次儿子生病，半夜到急诊室就诊，当时医护人员正在抢救一位心脏病病人，忙不过来。求助者当时又急又累，突然觉得透不过气来，胸闷、心慌，非常难受，觉得自己也得了心脏病。因此非常紧张、害怕，浑身颤抖，呼吸急促，心跳加快，当即晕倒在急症室，经诊治后症状缓解。后来又有类似症状发生，住院检查，未查出明显器质性病变。此后经常发作，每周大约3~4次，时间持续数十分钟。发作时间无特定时间地点场合，也无明显发作征兆，可自行缓解。多次到医院就诊，服用过镇静类药物，但仍有发作。发作时头脑清醒，不发作时，生活、工作大致正常。目前求助者不敢一个人外出、一个人独处，怕自己突然心脏病发死了。知道自己不一定患心脏病，但没法控制。情绪低落，曾对家人表示这样活着真是受罪，还不如死了。

心理咨询师观察了解到的情况：求助者身体健康，性格比较内向，对自己要求严格，做事认真。对孩子照顾的无微不至，

把孩子看成自己的`生命。

多选：1、该求助者的情绪症状包括（ ）

(a)焦虑

(b)恐惧

(c)强迫

(d)抑郁

多选：2、该求助者的躯体症状包括（ ）

(a)浑身颤抖

(b)恐惧、紧张

(c)头痛失眠

(d)胸闷、心慌

多选：3、收集该求助者的资料时，重点应放在（ ）

(a)躯体感觉和体检报告

(b)情感表现和自控能力

(c)生活方式和经济状况

(d)家庭情况和婚姻状况

多选：4、对该求助者做初步诊断的依据包括（ ）

(a)治疗经历

(b)情绪体验

(c)服药剂量

(d)躯体症状

单选：5、对该求助者的初步诊断是（ ）

(a)恐怖性神经症

(b)惊恐发作

(c)急性应激障碍

(d)癔症发作

多选：6、对该求助者的鉴别诊断需要考虑（ ）

(a)癔症发作

(b)疑病性神经症

(c)躯体障碍

(d)恐怖性神经症

多选：7、对该求助者可选用的心理测验包括（ ）

(a)epq

(b)scl—90

(c)sas

(d)bprs

多选：8、“这样活着真是受罪，还不如死了”，提示该求助者（ ）

(a)有自杀意向

(b)内心痛苦

(c)有夸大妄想

(d)严重焦虑

单选：9、对该求助者还需了解的资料是（ ）

(a)病程长短

(b)躯体症状

(c)认知特点

(d)个性特征

单选：10、对该求助者可使用系统脱敏法降低焦虑，其基本方法是（ ）

(a)提高控制力

(b)用放松对抗焦虑

(c)增加意志力

(d)借认知改变行为

单选：11、使用系统脱敏法，理想的焦虑等级级差应该是()

(a)逐渐变小

(b)均匀的

(c)逐渐变大

(d)随即的