

# 莫让心理咨询“解忧”变“添堵”

本报记者 张涛 刘惠媛 文/图

近年来，人们的心理健康意识显著提升，主动寻求心理咨询服务的意愿不断增强，这使得心理咨询市场需求呈爆发式增长，大量心理咨询师和机构也因此纷纷涌入该行业，试图抢占市场份额。

然而，繁荣背后却乱象丛生。心理咨询师的资质认证缺乏统一标准，培训体系良莠不齐，导致行业门槛模糊不清；虚假宣传手段泛滥，部分机构刻意夸大咨询效果，极易误导消费者。这些现象直接导致消费者易遭遇无效咨询、隐私泄露等问题，甚至被机构以制造焦虑等方式诱导高额消费，不仅未能缓解心理压力，反而遭受二次伤害，这既严重损害了消费者权益，也极大地削弱了心理咨询行业的公信力。



心理咨询环境很重要。

## 从寻求解忧到遭遇二次伤害

“我不想再来这个老师这里做咨询了。”7月23日在银川某心理咨询室外等候儿子的李女士，听到儿子这句话时，心里不由地翻腾起来，看来今天做咨询的效果并不好。

李女士的儿子今年14岁，就读于银川市某初中，从初二开始，孩子突然厌学、沉迷游戏，学习成绩一落千丈。李女士记不清自己去了多少趟老师的办公室，每次回来都好言相劝，可儿子好了没几天便又故态复萌。为此，她和儿子多次发生冲突。最严重时，家里的门被砸坏，儿子还出现了自残、离家出走的行

为。无奈之下，李女士和丈夫经朋友介绍，决定带孩子去尝试心理咨询。

“这过程中钱没少花，坑也没少踩。”李女士说，自己和丈夫都是工薪阶层，可心理咨询的费用并不低：普遍咨询师1小时500元，级别更高的则要1000元至3000元不等，甚至更高。更让她无奈的是，一次咨询根本解决不了问题，后续还要根据“效果”决定咨询次数，随便便几千块钱就花出去了。

咨询过程中，李女士还遇到过兜售课程的咨询师，甚至有咨询师提供心理咨询服务后，反而让儿子的情绪更加躁郁。

“我慢慢发现，心理咨询领域里真是鱼龙混杂。遇错了咨询师，不仅解决不了问题，还可能造成严重后果。”

据相关数据显示，目前我区已登记注册的心理咨询机构有1000多家，仅银川市就有800多家；而以个人名义开设的心理咨询工作室，数量则更为庞大。

从收费来看，公立医院心理门诊相对规范且价格较低，一般在100元至500元/次；私立心理咨询机构的价格差异较大，从300元至1500元/次不等，部分高端私立医院或专业精神心理医院的费用更高。按咨询方式划分，面对面咨询价格

较高，通常在300元至1000元/次，电话咨询或网络咨询相对便宜，在150元至500元/次左右，线上文字咨询多是30元至150元/小时。

采访中，王女士也分享了自己的经历：几年前，16岁的儿子因心理抑郁成疾，她带着孩子辗转于区内外多家心理咨询机构，前后花了几十万元，可儿子的病情却越来越重，至今仍在休学治疗。“这些机构都是朋友介绍的，我根本分不清咨询师的证正不正规。可没办法，为了孩子，只能病急乱投医。”

## 从“无证上岗”到“速成培训”

心理咨询行业在中国的发展历史较短，自正式启动心理咨询师资格考试至今不过20余年。2017年，国家层面取消颁发执业资格证书，转而由中国科学院心理研究所、中国心理卫生协会组织全国统考，发放“合格证书”。但这类证书仅能证明持证人学习了心理咨询基础知识，无法作为衡量其专业胜任力的权威标准。

行业内出现两类群体：一类是“学

院派”，多由资深专家、精神科医生、高校教师等构成，他们往往具备丰富的专业背景和实践经验，但这部分群体大多不以心理咨询作为主要收入来源，更多依靠讲课、培训等获取收益，且其实际胜任力评估仍缺乏公开透明的统一标准。另一类是非科班的咨询师，这一群体数量庞大，不少人仅有基础合格证书便仓促执业，专业能力、实践经验、伦理水平参差不齐，且缺乏有效的考评和监管体系。更值得注意的是，这部分群体的收费完全市场化，没有统一规范。

种种乱象之下，行业

鱼龙混杂，甚至有人打着心理学的旗号开展“灵修”等非专业、有害活动。公安部曾向社会公布过相关违法案例。

一位业内人士向记者透露，如今不少人看到心理咨询的商机，觉得挣钱快，便不顾职业道德开办心理咨询机构。“有的机构负责人学习心理学也不过一两年，就开始招聘人员，对于招聘对象没有严格要求，甚至让新人经过快速培训后直接上岗，还让他们对咨询者使用催眠等有风险性的手段。”

“心理咨询是需要长期积累、反复实践的职业，想速成简直是异想天开。一名心理咨询师的成长不仅需要专业的理论知识，更需要团队的引领督导，和在很多心理咨询的个案中的进阶成长。”银川

市心理卫生协会有关负责人说。

然而，当前行业面临的核心挑战在于“胜任力评估缺失”，无论是注册系统成员还是“江湖派”咨询师，普遍缺乏客观、动态、被广泛认可的专业胜任力评价体系。2017年后，国家层面由国家卫生健康委下属的精神卫生相关部门进行宏观管理指导，但具体落地监督力度各地差异巨大，地方通常由卫生健康部门主管，可实际监管范围和深度有限，监管仍存空白。加之心理咨询具有高度私密性，咨询室内的情况、来访者权益是否受到侵害，外界难以知晓和干预，风险隐患始终存在。而大量咨询师的实际服务能力，也无法被有效甄别和保障。



心理咨询测试。

从行业自律到部门监管

“我身边有些朋友，几年不见居然成了心理咨询师，说考了各种证书，收费也不低。”采访中，一位家长的困惑颇具代表性。

行业监管的空白，让当前的行业自律显得尤为重要。然而目前我区涉及心理领域的各行业协会各自为政、良莠不齐。“这些乱象不仅损害了来访者的利益，更影响了心理咨询行业的声誉和发展。”银川市心理卫生协会有关负责人说。

记者了解到，2017年人社部取消心理咨询师职业资格考试后，行业准入门槛降低，一些人仅参加短期培训，甚至“交钱拿证”获得所谓“培训合格证书”，就敢自称心理咨询师。他们缺乏系统专业学习和实践，不懂基本理论和咨询技巧，难以提供专业服务，这直接导致从业人员资质良莠不齐。

更严重的是，部分咨询师未经正规系统训练，缺乏对不同心理问题的准确评估和有效干预能力。在咨询中要么只是简单倾听，不给予实质帮助，要么给出不恰当、不专业的建议，甚至因不当引导而加重来访者的心灵问题，如过度追问隐私、用冒犯性话语贬低来访者等，专业能力堪忧。

在营销层面，一些心理咨询师或机构为吸引客户，夸大咨询效果，声称能“药到病除”；或包装自己为“专家”“大师”，实际却毫无相应能力和经验；更有甚者虚构履历、资质，编造学习背景和临床经验进行虚假宣传。

收费方面，因缺乏统一标准，价格差异极大。部分咨询师或机构收费过高，与服务质量严重不匹配；且收费方式不透明，还可能存在先以低价吸引客户，后续再以各种理由增加费用的诱导式消费、强制购买套餐等情况。

个别咨询师违反职业伦理，与来访者建立不适当关系、泄露隐私、利用咨询关系谋取私利，给来访者带来身心双重伤害。而线上心理咨询平台的监管问题也不容忽视：部分平台对入驻咨询师审核宽松，导致大量不合格咨询师混入，服务质量难以保障，一旦出现纠纷，平台处理也往往不及时、不到位。这些问题，都需要加强行业监管、规范市场秩序、提高从业人员素质等多方面努力来加以解决。

“我在心理咨询行业深耕了10多年，出于职业责任感，很早就意识到培育专业合格心理咨询师的重要性。”千屿心理“绿房子”公益心理健康服务项目负责人纳巍说，培养心理咨询师过程的最终考核，是让学员现场完成一个真实的咨询案例，同期同学和专家评委都会观摩，以此判断其工作水平能否对工作负责。如果不能，专家评委也会给出建议，比如指出其心理咨询理论知识理解不足，或教育理论不过关，就会建议下次再来评审；若因个人问题导致咨询有效性大打折扣，就要学会先做心理咨询处理自身问题，避免在工作中影响来访者。目前，千屿心理平台67%以上的来访者来自全国各地，其余为宁夏本地，“我们希望在宁夏培育出有梯队建设、管理能力、监督能力且真正有实力的咨询师团队。”

银川市心理卫生协会有关负责人表示，培育一名合格的咨询师需要“以年为单位”。从首次咨询到最后一次咨询，必须明确咨询师在每个环节的工作、任务、脉络。在系统培养下，一名咨询师至少需经历3年至5年扎实的个体咨询学习和实践。在此基础上，若想涉足团体心理治疗，还需要再投入2年以上的学习。

快节奏的现代生活中，心理咨询就像“心灵灯塔”，逐渐成为人们关注内心健康、排解压力的重要途径。

然而，面对市场上琳琅满目的心理咨询机构，如何挑选正规、专业的机构，成了不少人的难题。宁夏心理咨询协会会长邵永福告诉记者，正规的心理咨询机构会有明确、合理的收费标准，并且会在咨询前与客户进行详细的费用沟通。“价格不是衡量咨询质量的唯一标准，但一个透明、公正的收费体系能够体现出机构的诚信度和专业度。”邵永福提醒，消费者在选择时，应警惕那些价格过高或过低、含糊其词的机构。

邵永福表示，咨询师的经验也是挑选机构时需要重点考虑的因素。经验丰富的咨询师往往能够更准确地把握问题，提供更有针对性的帮助。他建议，在选择机构时，可以了解咨询师的从业年限、成功案例以及客户反馈等信息，以此来评估其专业水平。

“此外，证书也是判断一个心理咨询机构是否正规的重要标志。”邵永福介绍，正规的心理咨询师应该持有国家认可的心理咨询师证书，这些证书是对心理咨询师专业背景和技能的官方认证。消费者在选择咨询机构时，要核实咨询师的证书真伪，确保自己得到的是专业、可靠的服务。

邵永福还建议，消费者在选择心理咨询机构时，可以关注机构的口碑、环境以及后续服务等方面。一家好的心理咨询机构，不仅能够提供专业的咨询服务，还能够为客户创造一个舒适、安全的环境，提供持续的关怀和支持。

【心灵灯塔】如何选