

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价格更高。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。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

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,不少人仅持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。”

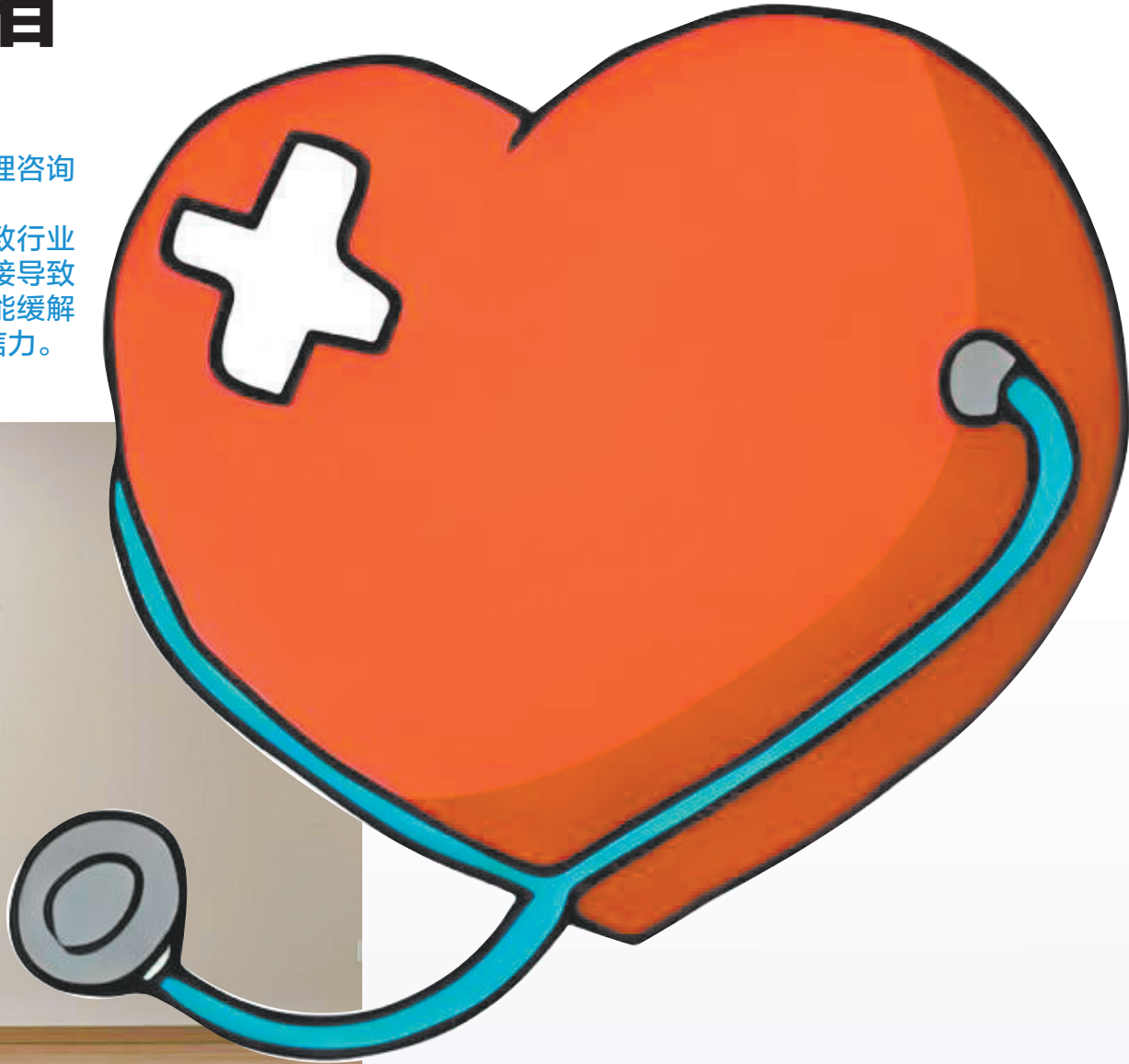
“心理咨询是需要长期积累、反复实践的职业,想速成简直是异想天开。一名心理咨询师的成长不仅需要专业的理论知识,更需要团队的引领督导,和在很多心理咨询的个案中的进阶成长。”银川

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,地方通常由卫健部门主管,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理问题,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,就会要求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。宁夏心理咨询师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 and 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,还能够为客户创建一个舒适、安全的环境,提供持续的关怀和支持。

『心灵灯塔』如何选