

2021-2022

大众心理健康洞察报告
ANNUAL REPORT

前言

自 2016 年开始，这是简单心理第 6 年整理和发布心理健康数据报告。

心理咨询和精神心理健康行业正处在快速发展和变化的阶段，我们很珍惜这样的机会，希望以平台运营情况和调研数据，真实记录和呈现我们参与和经历的行业变化。同时，我们也希望将简单心理在 2021 这一年中的探索和尝试进行整理和分享，希望有更多关于行业发展和规范化的关注和讨论。

在过去的 2021 年，我们观察到疫情以来人们对于心理健康的关注度和重视程度逐渐提升，更多青少年家庭、职场人群、婚育阶段的男性和女性对于心理健康状况有了更多关注。但与此同时，我们发现大众对于心理健康和心理帮助仍有不同程度的污名化和迷思。

因此，在 2021 年度的报告中，我们除了呈现数据外，增加了以下两个部分的内容：

- 1、增加了对于不同心理健康议题和心理帮助资源的介绍，希望能为大众呈现更多科普信息，打破对于心理议题和心理帮助的污名化和陌生感，更便于大众获得适配的心理帮助。
- 2、增加了简单心理对于心理服务规范化探索的信息分享，以期待能促进行业内对于心理服务规范化的探讨和推进。

希望每一年的行业报告，不止作为一份真实记录，也能分享我们的探索和尝试，期望与行业各位一线从业者、研究者共同推进心理行业的发展。

发布方

简单心理

简单心理致力于提供专业、高质量的一站式心理健康服务。

「心理咨询 & 综合心理服务」：自 2014 年成立，简单心理基于研究和数据建立心理咨询师专业评估标准和心理咨询师支持体系。至 2021 年底，我们在全球 117 个城市，拥有 1000 多位专业心理咨询师和心理健康工作者，在平台的持续支持和管理下，已为超过 100 万人次提供专业心理咨询服务。在简单心理 APP，我们拥有：心理测评、心理热线、心理评估、心理咨询、精神科顾问等多项综合心理服务。

「心理公益 & 科普活动」：自成立以来，简单心理持续为公众提供心理健康科普，并组织了上千场线上线下讲座和心理健康科普 / 疗愈的活动。在简单心理 APP，我们已持续提供超过 460 万分钟的免费心理热线服务。

简单森林

简单心理旗下一站式心理健康服务中心，致力于为来访和来访家庭提供针对性的、循证的、全面的、一体化的心理健康服务。

「简单森林心理健康中心」基于简单心理 7 年来为超过 100 万人次提供专业心理咨询服务的经验，组建了由海内外优秀心理学家、心理治疗师、心理咨询师、精神科顾问、专业督导师、咨询主管、咨询助理等组成的专业团队。在多角色的专业协同下，共同为来访者和来访家庭提供高质量的心理健康服务。

截至 2022 年初，「简单森林」已在北京和上海 2 座城市，成立 3 家线下中心。

简单心理 Uni

简单心理旗下专业心理咨询师成长平台，致力于为行业培养具有执业胜任力的心理咨询师和心理健康工作者，并提供心理咨询师终身成长教育服务。

自 2016 年建立起，简单心理 Uni 联合海内外专家学者共同研发和开设「心理咨询师培养计划」2 年专业系统课程，提供以执业为目标的「课程学习 + 实习 + 督导」的课程体系，并提供心理咨询师继续成长和实习执业平台。

目前「简单心理 Uni」已开设 100 多门课程，包括多流派的专业训练课程、面向心理学爱好者的入门及进阶课程。课程具有直播、视频、音频、面授等多种形式，共计服务 50 万 + 人次的学习者，为想要成为心理咨询师的人以及心理行业从业者，提供系统化的专业学习路径、执业通路和执业支持。

目录

01 心理健康行业发展概况 1

- 1.1 世界卫生组织：全球心理健康的严峻性不容忽视
- 1.2 国家政策持续发力，对全民普惠及青少年心理健康事业的关注和投入显著增加
- 1.3 社会文化生活中，更多作品和事件促进大众对于心理健康议题的关注

02 大众常见心理健康议题 5

- 2.1 「情绪问题」、「个人成长问题」、「原生家庭问题」为大众心理困扰年度前三
- 2.2 「抑郁」和「焦虑」是困扰大众最多的两大情绪问题，且有相生相伴的特点
- 2.3 「觉得自己不够好」是大部分寻求个人成长的用户共有的感受
- 2.4 父母的过度「控制」或「忽视」对于孩子的健康成长均有一定的负面影响
- 2.5 约 1/3 有人际关系困扰的用户具有「人际关系敏感」的特点
- 2.6 职场问题对于大众的困扰既体现在「工作压力」等方面，也体现在「职场人际关系」方面
- 2.7 人们常说的亲密关系问题，更多表现为「伴侣间沟通困难」及「缺乏安全感」
- 2.8 「睡不好」伴随的，不只是身体上的损耗，还有心理上的困扰
- 2.9 大众对于「心理咨询」的迷思仍较普遍

03 常用心理健康服务简介及资源 23

- 3.1 心理健康服务呈现多种方式整合服务的发展态势
- 3.2 精神科诊疗：作为一项专业帮助，实际并不罕见
- 3.3 心理咨询：并不是有心理疾病才需要心理咨询
- 3.4 危机干预：自杀危机风险不容忽视，危机干预需多方配合
- 3.5 心理援助热线：为大众提供心理健康教育及专业引导的途径之一
- 3.6 心理评估：在大众对于心理健康熟悉度有待提高的当下，这项服务尤为重要
- 3.7 个案管理：为用户提供心理健康资源的协调与进程管理

04 心理咨询来访者画像及咨询行为特征 37

- 4.1 心理咨询来访者画像：性别、年龄、学历、城市分布等
- 4.2 心理咨询来访者的咨询行为特征：咨询方式、咨询次数、价格偏好、咨询感受等

05 心理行业专业人员画像及人才培养状况 49

- 5.1 平台心理咨询师画像：年龄、学历、城市分布及收入状况
- 5.2 心理健康服务者的团队合作模式
- 5.3 心理健康专业人员的培养：以简单心理 Uni 为例

心理健康行业发展概况

本章以简单心理对行业内相关政策及数据的调研为基础，呈现行业的发展概况与走势。为大众了解心理健康行业提供参考。



Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.

——*The WHO constitution states*

健康是身体、精神心理和社会福祉等全方位的健康，而不仅仅是身体没有疾病。

——引自世界卫生组织章程

1.1

世界卫生组织：全球心理健康的严峻性不容忽视

全球心理健康问题仍旧严峻

- 数据报告显示，抑郁仍然是全球心理健康问题的主要问题之一，其全球终身患病率为 15%-18%，即全球大约有五分之一的人在一生中的某个时刻会经历一次抑郁^[1]。
- 自杀是精神健康领域关注的另一大核心议题，据世界卫生组织发布的 2021 年数据调研显示，2019 年，全球自杀死亡人数超过 70 万，男性自杀的死亡率约为女性的两倍。老年人是自杀死亡风险最高的人群^[3]。
- 研究显示，新冠病毒流行（COVID-19）对于全球心理健康造成了前所未有的危害。研究对于 8 个 COVID-19 流行的国家调研显示，普通人群中焦虑、抑郁、创伤后应激障碍、心理困扰和压力的发生概率都有所提高^[5]。疫情造成的孤独感是抑郁、焦虑和创伤后应激障碍的最强预测因素^[6]。
- 全球有 4500 万人受双相情感障碍困扰；2000 万人受精神分裂症困扰，69% 以上的精神分裂症患者没有受到妥善照护^[2]。
- 据估计，全球能获得特定精神卫生问题护理的人数（用作整体精神卫生保健的代用标准）仍然不到 50%^[4]。

全球更多资源投入到精神心理健康中

- 据世卫组织统计显示，75% 的世卫组织成员国拥有独立的精神卫生政策或计划，高于 2014 年的 68%。57% 的成员国拥有独立的精神卫生法，高于 2014 年的 51%^[4]。
- 全球每 10 万人口中的精神卫生工作者平均人数略有增加，从 2014 年的 9 人增加到 2020 年的 13 人。然而，不同收入水平的国家之间差异很大，高收入国家的精神卫生工作者人数是低收入国家的 40 倍以上^[4]。

参考文献：

[1] Gin, S, Malhi, J, John, & Mann. (2018). *Depression*. Lancet.

[2] World Health Organization. (2021). Retrieved from <https://www.who.int/zh>.

[3] World health statistics 2021. (2021). World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int/data/gho/publications/world-health-statistics>

[4] Mental Health Atlas 2020. (2021). World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9789240036703>

[5] Xiong, J., Lipsitz, O., Nasri, F., Lui, L. M., Gill, H., Phan, L., & McIntyre, R. S. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 277, 55-64.

[6] González-Sanguino, C., Ausín, B., Castellanos, M. Á., Saiz, J., López-Gómez, A., Ugidos, C., & Muñoz, M. (2020). Mental health consequences during the initial stage of the 2020 Coronavirus pandemic (COVID-19) in Spain. *Brain, behavior, and immunity*, 87, 172-176.

1.2

国家政策持续发力，对全民普惠及青少年心理健康事业的关注和投入显著增加

2021.01

卫健委发布《关于印发心理援助热线技术指南（试行）的通知》，指导各地进一步加强和规范心理援助热线建设，推动全国热线服务高质量发展。^[1]

2021.03

卫健委、政法委等九部委联合发布《关于印发全国社会心理服务体系试点 2021 年重点工作任务的通知》，通知指出，为进一步指导各试点地区在新冠肺炎疫情常态化防控形势下规范开展社会心理服务体系试点建设试点工作，将试点工作作为推进平安中国、健康中国建设的重要抓手。^[3]

2021.11

教育部发布了对于《关于进一步落实青少年抑郁症防治措施的提案》的答复，其中提到了加强对于青少年抑郁的评估，也强调了需要利用影视、媒体等多种形式展开针对青少年抑郁的科普宣传。^[5]

2021.03

《中华人民共和国国民经济和社会发展第十四个五年规划和 2035 年远景目标纲要》提出推进促进心理健康和精神卫生服务的公共卫生体系、保障未成年人、儿童心理健康教育和服务等重大关注。^[2]

2021.07

教育部发布《关于加强学生心理健康管理工作的通知》，强调加强不同阶段对于学生心理健康的管理工作，其中提示增强预防、及时评估和危机干预等能力，增强对于青少年学生群体的心理健康关注度。^[4]

2021.12

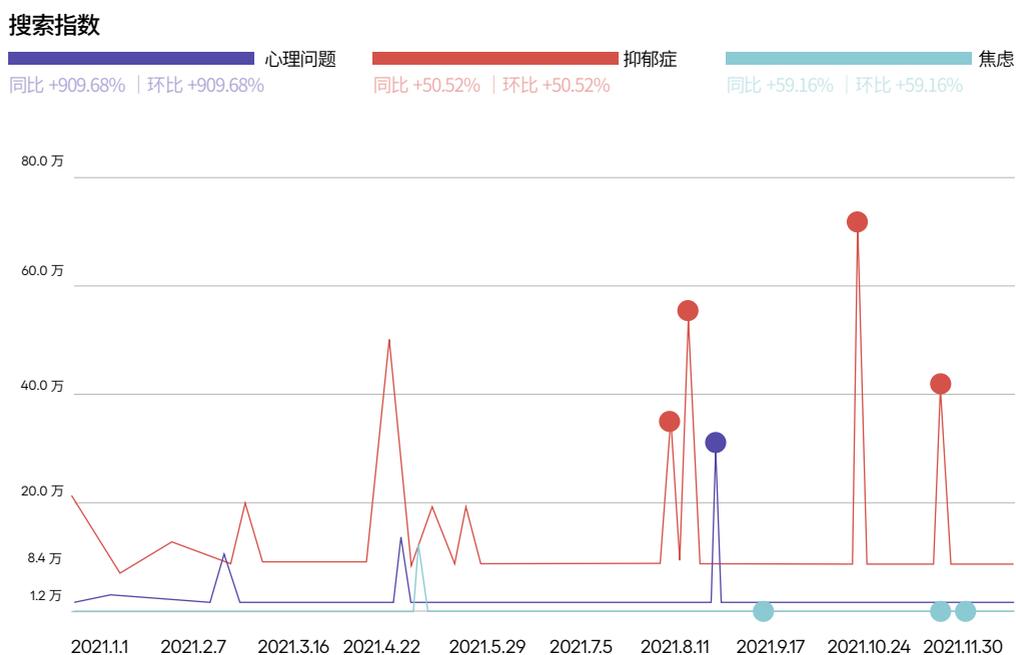
国家心理健康和精神卫生防治中心官网正式上线，国家心理健康和精神卫生防治中心是经中央编办批准设立的国家卫生健康委直属事业单位，为国家级心理健康和精神卫生防治专业机构。

参考资料：

- [1] 《关于印发心理援助热线技术指南（试行）的通知》
- [2] 《中华人民共和国国民经济和社会发展第十四个五年规划和 2035 年远景目标纲要》
- [3] 《关于印发全国社会心理服务体系试点 2021 年重点工作任务的通知》
- [4] 《关于加强学生心理健康管理工作的通知》
- [5] 《关于进一步落实青少年抑郁症防治措施的提案》答复

1.3 社会文化生活中， 更多作品和事件促进大众对于心理健康议题的关注

据短视频平台统计数据 displays，短视频网站中心理问题等关键词的搜索指数，在 2021 年环比提升 **900%+**，同时，抑郁、焦虑、心理咨询师等关键词均有不同程度大幅提升。表明人们在 2021 年度对于心理健康相关问题关注度明显提升。



同时，据美国心理学会（APA）报道的相关调研显示，越来越多的知名人士（包括演艺明星、体育运动员、政治人物等）公开自己的心理健康问题和求助经验，对于消除大众心理问题病耻感和刻板印象有很大帮助。^[1]

在国内，《女心理师》等多类剧集中对于心理议题的呈现，也引发人们对于各类心理议题和专业帮助的关注和讨论。

参考文献：

[1] Abrams, Z. (2022). Kicking stigma to the curb--celebrities publicly attending to their mental health struggles may liberate others to do the same. *American Psychological Association*. Retrieved from <https://www.apa.org/monitor/2022/01/special-kicking-stigma>

[2] 数据来源：巨量算数平台

大众心理困扰问题分布

本章节中，简单心理以平台 2021 年线上心理评估用户随机匿名抽样调研的 1000 份数据为基础，对大众面临的心理困扰的现状进行了分析和探讨，并对相关议题提供了知识科普。

心理评估是对心理健康状态的“体检”，通过专业的量表测评和专业心理评估顾问的访谈评估，帮助个体高效定位心理健康问题并找到最适配的心理健康服务。



Mental health is a state of well-being in which an individual realizes his or her own abilities, can cope with the normal stresses of life, can work productively and is able to make a contribution to his or her community.

——WHO

心理健康是一种健康状态，在这种状态下，个人能发挥自己的能力，能够应对生活中的正常压力，能够富有成效地工作，并能够为他或她的社区做出贡献。

——世界卫生组织

2.1 「情绪问题」、「个人成长」、「原生家庭问题」为大众心理困扰年度前三

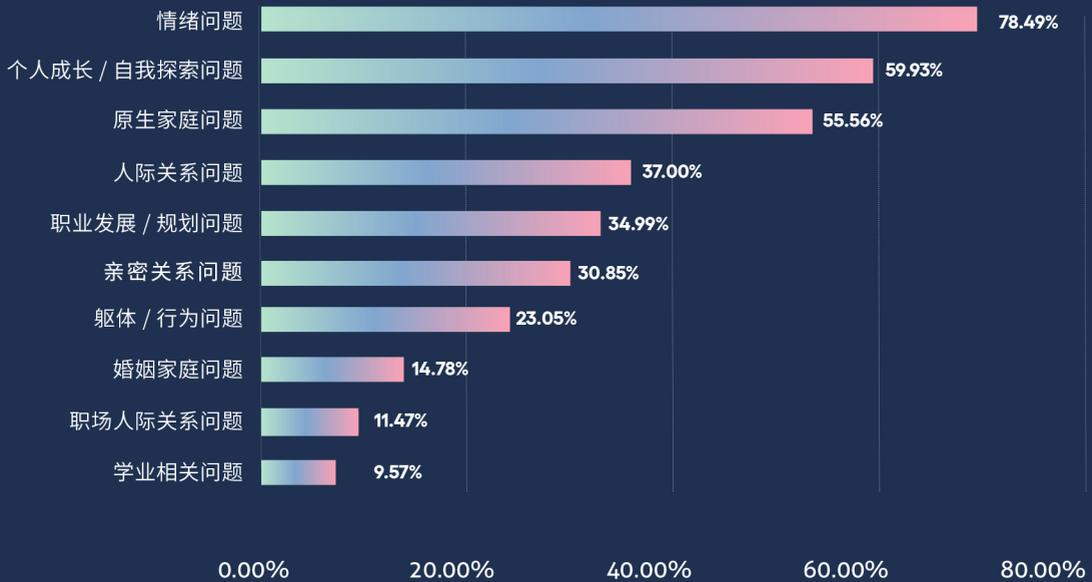
对 2021 年简单心理平台心理评估用户的随机匿名抽样调研显示：情绪问题（78.49%）、个人成长（59.93%）、原生家庭（55.56%）问题是用户困扰最多的心理议题。

而人际关系问题、职业发展、亲密关系、躯体和行为问题、婚姻家庭问题等也呈现一定的困扰占比。

上述困扰议题中，均涉及多类具体问题，我们也将在今后的内容中，对于上述各类心理困扰进行详细介绍，并提供关于该议题的心理科普和帮助资源。

注：本章中关于心理困扰的定位，均为由专业心理评估顾问经过量表和访谈后进行的问题划分，而非来访者自主选择的议题，因此更具专业和准确度。

2021 年大众心理健康问题分布情况



数据来源：2021 年简单心理线上心理评估服务用户的匿名随机抽样，样本量 N=1000

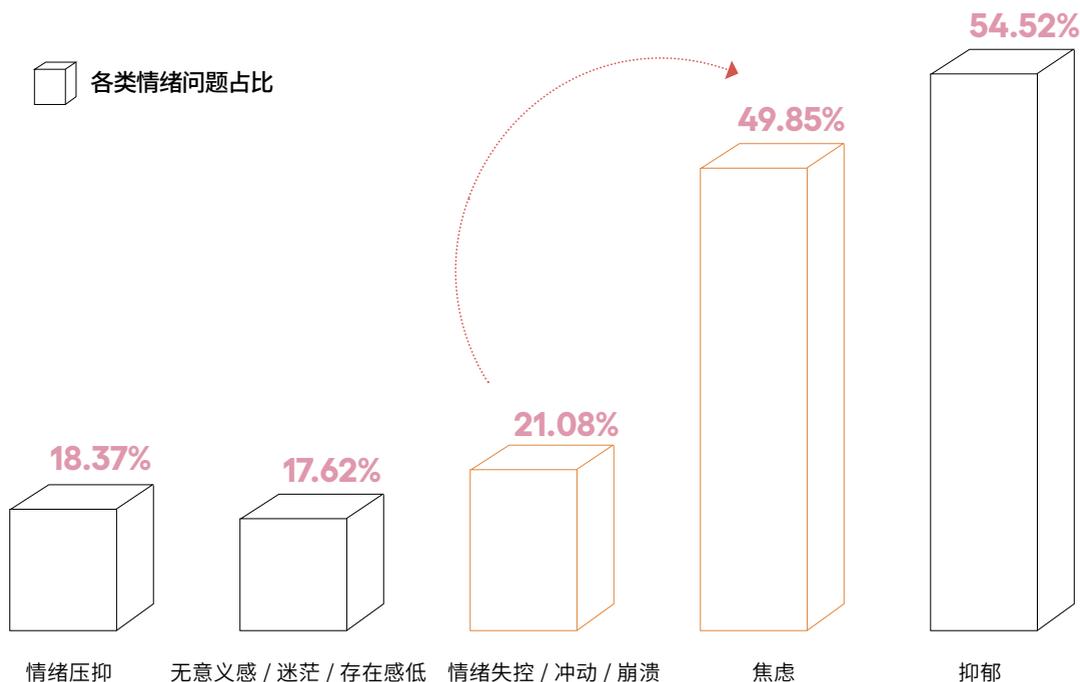
2.2 「抑郁」和「焦虑」是困扰大众最多的两大情绪问题，且有相生相伴的特点

「情绪困扰」是占比最大的心理困扰议题。在具体的困扰情绪中，抑郁、焦虑是最凸显的两类困扰情绪。

抽样分析发现，在存在情绪问题的群体中，被抑郁和焦虑困扰的群体占比分别高达 54.52% 和 49.85%。抑郁离我们并不遥远，全球范围内的数据显示，在任何时间点，全球有 3%-5% 的人患有重度抑郁症。^[1]

同时，有一半以上（52.55%）存在抑郁困扰的人群也同时被焦虑情绪所困扰。有研究指出，在临床表现上，抑郁和焦虑常常同时出现。^[2] 而当焦虑和抑郁共同出现时，个体的社会功能和职业功能的损耗会持续更长，也更严重。^[3]

各类情绪困扰在情绪问题人群中的分布



参考文献：

[1] What is Anxiety and Depression? (n.d.) Retrieved from <https://adaa.org/understanding-anxiety>

[2] Lydiard, R. B. (1991). Coexisting depression and anxiety: special diagnostic and treatment issues. *The Journal of clinical psychiatry*.

[3] Moller, H. J. (2002). Anxiety associated with comorbid depression. *Journal of Clinical Psychiatry*, 63, 22-26.

数据来源：2021 年简单心理线上心理评估服务用户的匿名随机抽样，样本量 N=1000

2.2a 科普小知识：抑郁及焦虑的常见表现



抑郁 DEPRESSED

抑郁状态可能包含以下任何一种表现：

- 持续的悲伤、焦虑或“空虚”的情绪
- 绝望、悲观的感觉
- 负罪感、无价值感、无助感
- 对包括性在内的爱好和活动失去兴趣或乐趣
- 精力下降、疲劳、感觉“慢下来”
- 难以集中注意力、记忆力和做决定
- 失眠、早醒或睡过头
- 食欲不振和体重减轻或暴饮暴食和体重增加
- 死亡或自杀的想法，自杀未遂
- 烦躁、易怒
- 对治疗无反应的持续性身体症状，例如头痛、消化系统疾病和无法诊断出其他原因的疼痛。

需要注意的是，抑郁状态不等于抑郁症，但如果你或你身边的人出现了以上状态并持续两周及以上，建议及时寻求专业帮助。^[1]

扫码测测你的抑郁水平



焦虑 ANXIOUS

焦虑的表现

- 过度的担忧，或总是觉得会发生不好的事情；身体症状上，会出现烦躁和急躁、肌肉紧张、睡眠障碍和注意力不集中；消化系统的紊乱、心率加快、耳鸣等^[2]
- 焦虑是一种情感表现，一种当人们面对潜在或真实的危险时会产生情感反应。因一定原因，如考试、就业等引起的焦虑，一般是可以理解的、适度的
- 如果焦虑发展到成为焦虑障碍，则需要重视它了
- 成年人中常见的病理性焦虑包括：广泛性焦虑障碍、恐惧症、社交焦虑症、广场恐惧症、特殊恐惧症、惊恐障碍
- 病理性焦虑包括这些特点：无明确致焦虑因素、致焦虑因素和反应不相称、程度严重、持续时间过长
- 焦虑障碍是一种慢性疾病，容易复发，而且容易和抑郁症等其他心理疾病共病。

扫码测测你的焦虑水平



参考资料：

[1] Symptoms. (n.d.). Retrieved from <https://adaa.org/understanding-anxiety/depression/symptoms>

[2] Signs of Anxiety. (n.d.). Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/intl/basics/anxiety/signs-anxiety>

2.3 「觉得自己不够好」是大部分寻求个人成长的用户共有的感受

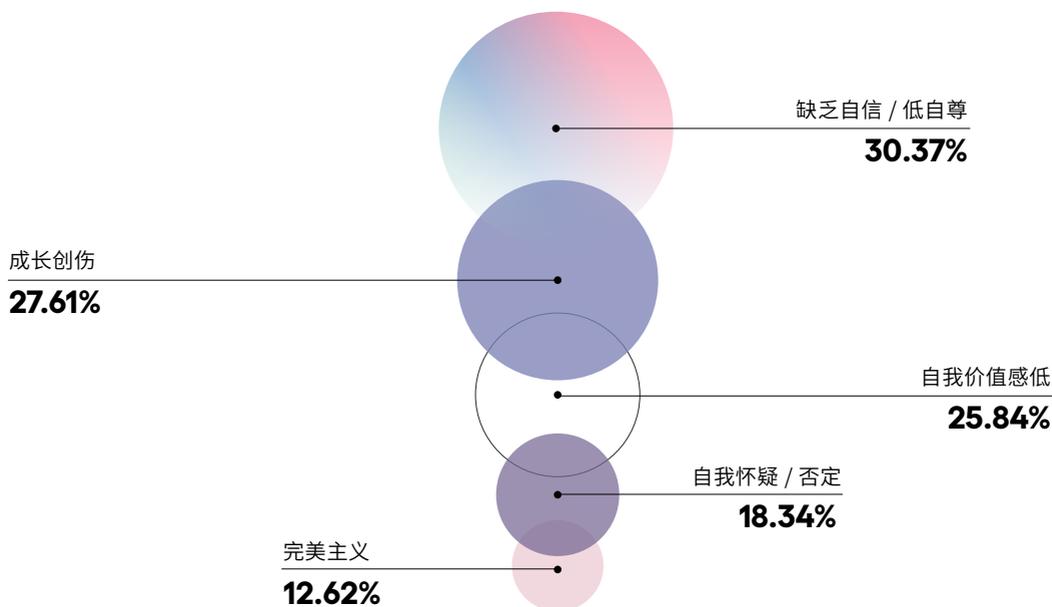
「个人成长」或「自我成长」是寻求心理帮助的第二大常见动因。而「个人成长」中也包含了多种类型。

我们分析了心理评估用户中存在个人成长 / 自我探索议题的用户，并选取了他们困扰问题中出现频率最高的几个议题：30.37% 的用户感到缺乏自信和低自尊，25.84% 的用户自我价值感较低，18.34% 的用户会自我怀疑和否定。

这三者背后共同底色，都是自我评价低，即「觉得自己不够好」。因「觉得自己不够好」而引发的紧张、自责、抑郁等情况，是咨询中时常见到的议题。

另外，「成长创伤」的出现频率处在第二位，占比 27.61%。

各类个人成长 / 自我探索困扰的分布



数据来源：2021 年简单心理线上心理评估服务用户的匿名随机抽样，样本量 N=1000

2.3a 科普小知识：自尊是什么 & 低自尊的表现



自尊

SELF-ESTEEM

指的是一个人对于自己的总体看法，即我们如何判断和评价自己，如何赋予我们自己作为人的价值（Fennell, 1999）。^[1]自尊是我们对于自己的一个核心信念，我们基于自己的过往经历给自己下判断，如果这些经历总体来说是负面的，那么我们的自我评价也很有可能是负面的。低自尊就是我们对于自己的负面的自我信念。

低自尊会通过各种方式呈现出来，包括想法、行为、情绪、躯体动作、身体状态多个方面。

- 在想法上，低自尊的人常常倾向于赋予自己较低的价值，过度重视自身的弱点和缺陷，而忽视那些优势。自我批评、自我责备、自我怀疑常常与低自尊相伴而生。
- 在行为上，“抱歉”往往是低自尊者的口头禅，他们难以表达自己合理的需求，无法做到畅所欲言，常避免挑战以及回避机会。
- 在情绪上，低自尊会显著影响情绪状态，悲伤、焦虑、羞愧、内疚、无望、沮丧以及生气在很多时候就是低自尊的征兆。
- 在躯体动作上，肢体的动作往往会不经意的透露出很多信息，驼背、低头、避免眼神接触、说话小声、无处安放的紧张的手等等都是低自尊者常见的表现。
- 在身体状态上，负面的情绪状态也常常体现为不舒服的身体感觉，要留意疲劳、恶心、疼痛、萎靡以及紧张迹象。^[2]

1. 测测你的自尊水平：



2. 成长创伤是什么？经历过创伤会有什么表现？扫码了解更多：《有这12个表现，说明你经历过创伤》



参考文献：

[1] Fennell, M. J. V. (1998). Low self-esteem. In N. Tarrier, A. Wells, & G. Haddock (Eds.), *Treating complex cases: The cognitive behavioural therapy approach* (pp. 217–240). John Wiley & Sons Ltd.

[2] Andrews, B. (1998). Self-esteem. *The Psychologist*, 11(7), 339-342.

数据来源：2021年简单心理线上心理评估服务用户，抽样样本 N=1000

2.4 父母的过度「控制」或「忽视」 对于孩子的健康成长均有一定的负面影响

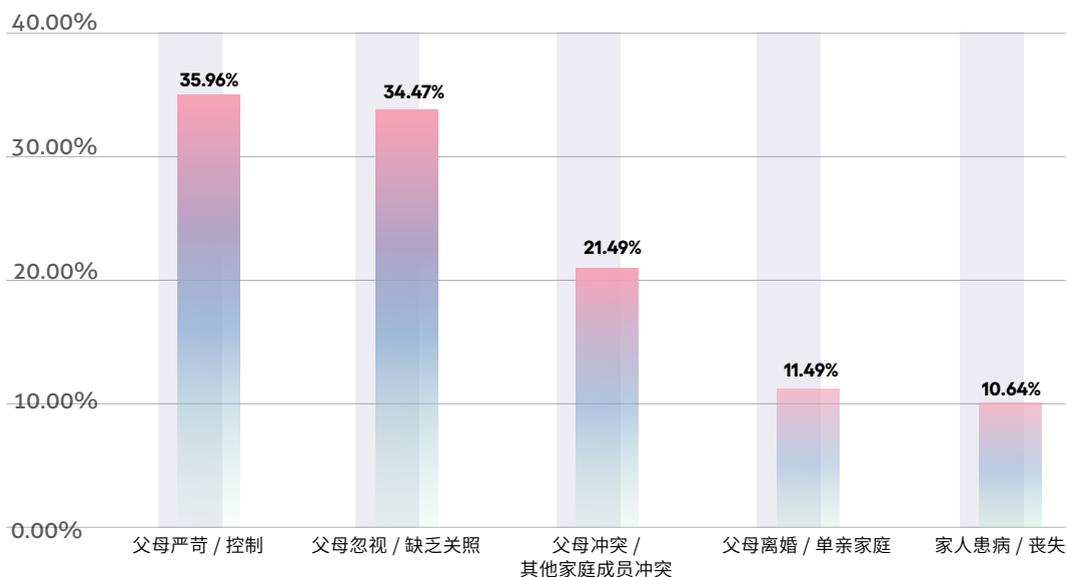
「原生家庭」议题是用户寻求心理帮助的第三大议题，原生家庭主要是个体出生和成长的家庭，个体早年与「原生家庭」中主要抚养者的互动关系往往对于个体的自我认识和关系模式有较大影响。

本次抽样分析发现，存在原生家庭议题的人群面临最多的原生家庭困扰依次是父母严苛 / 控制（35.96%）、父母忽视 / 缺乏关照（34.47%）、父母冲突 / 其他家庭成员冲突（21.49%）、父母离婚 / 单亲家庭（11.49%）和家人患病 / 丧失（10.64%）。

出现频率较高的两个议题，看似处于两个极端：父母严苛 / 控制和父母忽视 / 缺乏关照，但都会对孩子的健康成长带来一定负面影响。

与此同时，家庭成员之间的冲突也会对孩子的成长有一定影响，21.49% 对于原生家庭感到困扰的用户中，都存在这方面的困扰。

各类原生家庭困扰在原生家庭议题人群中的分布



数据来源：2021 年简单心理线上心理评估服务用户的匿名随机抽样，样本量 N=1000

2.4a

科普小知识：控制型教养 & 童年期情感忽视



父母的控制型教养方式

CONTROL PARENTING

童年期情感忽视

CHILDHOOD EMOTIONAL NEGLECT

是指父母强调严格控制和孩子无条件服从，同时在情感上以冷漠的态度对待孩子，很少考虑孩子的需求和意愿。

以下是控制型父母的一些常见表现：^[1]

- 要求盲目服从和顺从
- 不让孩子参与或质疑父母的决定
- 不让孩子自己做决定
- 不鼓励选择或独立
- 决定孩子生活的方方面面
- 强行“帮助”孩子
- 使用诸如“我说的就是对的”之类的语言来管教孩子
- 操纵和利用亲子关系，例如内疚诱导或威胁孩子“我不会再爱你了”
- 通过惩罚和胁迫来管教孩子
- 使用消极的、充满情绪的表达和批评，例如“我对你感到失望”和“我因你感到羞耻”

是由临床心理学家 Dr. Jonice Webb 提出的一个概念。指的是一种由于父母没能给予孩子足够的情感回应所造成的创伤。^[2]

Dr. Jonice 总结情感忽视的表现有多种形态，如父母对孩子期望过高、不关注子女的真实心声、忽视孩子的情感体验。

情感忽视可能会对个体造成以下影响：^[3]

1. 自我价值以及自尊缺陷
2. 表达障碍
3. 感觉被剥夺，缺失感
4. 抑郁
5. 成瘾行为

参考资料及文献：

[1] Li, P. (2021). Controlling parents – the signs and why they are harmful. Parenting For Brain. Retrieved from <https://www.parentingforbrain.com/controlling-parents/>

[2] Webb, J. (2015). Childhood emotional neglect: how to stop your fatal flaw in its tracks. Dr. Jonice Webb. Retrieved from <https://drjonicewebb.com/childhood-emotional-neglect-how-to-stop-your-fatal-flaw-in-its-tracks/>

[3] Summers, D. (2016). How to recognize and overcome childhood emotional neglect. Westside DBT. Retrieved from <https://westsidedbt.com/how-to-recognize-and-overcome-childhood-emotional-neglect/>

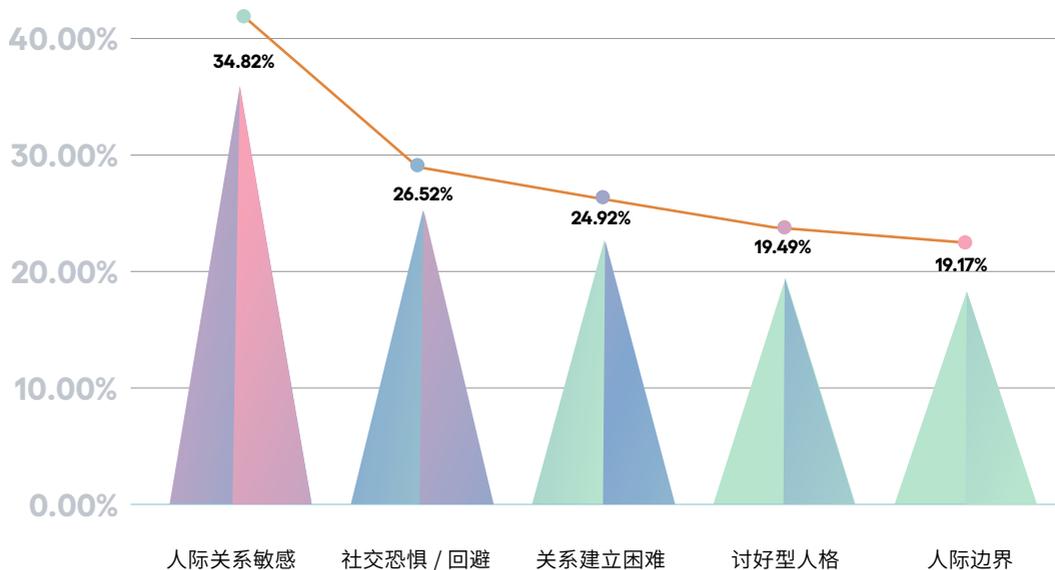
2.5 约 1/3 有人际关系困扰的用户具有「人际关系敏感」的特点

「人际关系」议题是心理健康领域重要主题之一，人际关系问题时常与个人自我认知、关系模式等有较大关系。

我们分析了被人际关系困扰的群体中最常见的五大困扰，发现人际关系敏感（34.82%）的出现率高于大家更熟知的社交恐惧 / 回避（26.52%）；而有关系建立困难的用户占比为 24.92%，其次是讨好型人格和人际边界困扰。

在这些困扰类型中，人际关系敏感和讨好型人格都与过度在意他人的表现相关。

各类人际关系困扰分布



数据来源：2021 年简单心理线上心理评估服务用户的匿名随机抽样，样本量 N=1000

2.5a 科普小知识：人际关系敏感 & 讨好型人格



人际关系敏感

INTERPERSONAL SENSITIVITY

讨好型人格

INGRATIATING PERSONALITY

指过度在意人际交往中他人的表现和对自己的看法。在人际关系中过度敏感的人常常表现出在人际交往中的自卑感、心神不安、明显不自在，以及交流中的自我意识、消极的期待等特点。^[1]

心理学家 Susan Newman 指出，讨好者 (people pleaser) 活在别人对他们的期待中，不停追逐着别人对他们的认可，为此他们愿意去做任何事。他们总是将他人的需要摆在自己之前，即使对方的要求不合理，也会硬着头皮去满足。

讨好者通常会有以下特点

- 可以敏感地察觉到别人的感受和需要
- 就算牺牲自己的时间或感到很疲惫，也要去照顾、帮助别人
- 无法拒绝别人的请求
- 不愿或不敢表达自己的负面情绪
- 害怕自己会给别人添麻烦
- 随波逐流、从众、不表达自己的想法



测测你的社交焦虑水平



测测你的讨好倾向

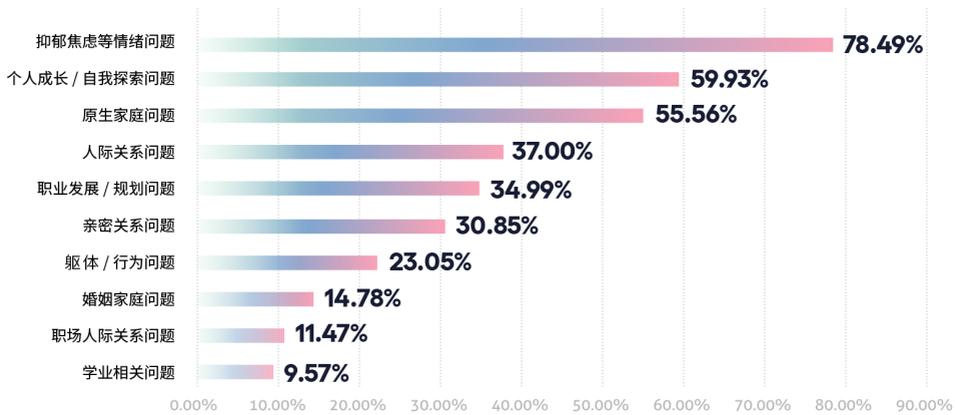
参考文献：

[1] 樊富珉. (1997). 大学生心理健康与发展. 清华大学出版社.

2.6 职场问题对于大众的困扰既体现在「工作压力」等方面，也体现在「职场人际关系」方面

2021年，在疫情对经济和就业形势的持续影响之下，职场问题带来的压力也是用户困扰的主要来源之一。对心理评估用户的抽样调研中，超过1/3的用户面临职业发展和规划困扰，11.47%的用户面临职场人际关系困扰。

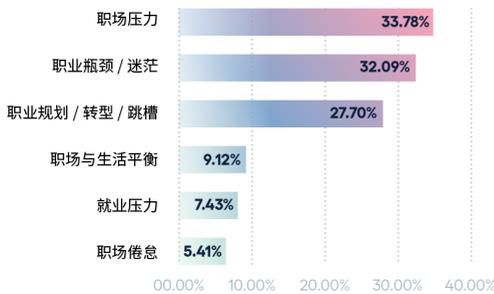
2021 TOP10 大众心理困扰



面临职业发展问题的用户中，职场压力是最普遍的困扰，出现比例为33.78%；其次是职业瓶颈和迷茫，占比32.09%；因职业规划 / 转型 / 跳槽感到困扰的用户比例为27.70%。

面临职场人际关系困扰的用户中，被同事关系困扰的比例高达43.40%，其次是领导关系，占比34.02%。

各类职业发展 / 规划问题分布



各类职场人际关系问题分布



数据来源：2021年简单心理线上心理评估服务用户的匿名随机抽样，样本量 N=1000

2.6a 科普小知识：工作压力的表现及管理压力的建议

工作压力达到影响日常活动的程度时，它就会变成一种有害的压力。以下是一些你需要注意的压力的初期表现：

- 生理上：头痛、胃部问题、吃得太多或太少、睡眠障碍、肌肉酸痛和疼痛、皮疹、磨牙
- 心理上：健忘、愤怒、沮丧、焦虑、抑郁、易怒、感觉无能为力

工作压力可以被管理，以下是一些建议：

- 列出你的期望，以及你计划如何实现它们
- 对你的问题进行排序，一次解决一个问题
- 与你信任的朋友和人讨论你关心的问题
- 定期锻炼，保证充足的睡眠
- 在早上安排好你的任务，以此来平衡你的一天
- 在你的工作休息时间，试着做你在工作中做的相反的事情。例如，如果你整天坐着，那就站一会儿
- 清楚知道什么时候你有很多的事情要做，并知道什么时候寻求帮助
- 与他人分担责任。思考是否有同事或其他人能接手你的工作
- 学习各种放松方法，可以帮助你缓解你的日常紧张
- 在适当的时候寻求专业帮助

企业员工需要什么帮助：

EAP (Employee Assistance Program) 又名员工心理援助项目、全员心理管理技术，它是由企业为员工设置的一套系统的、长期的福利与支持项目。通过专业人员对组织的诊断、建议和对员工及其直系亲属提供专业的心理健康相关指导、心理科普和训练培训、专业的心理评估和心理咨询等，旨在帮助解决员工及其家庭成员的各种心理和行为问题，从而有效提高组织管理效能和工作绩效，实现组织和人的健康、和谐、全面发展。

(简单心理也为企业提供 EAP 服务哦，欢迎联系：eap@jiandanxinli.com)

参考资料：

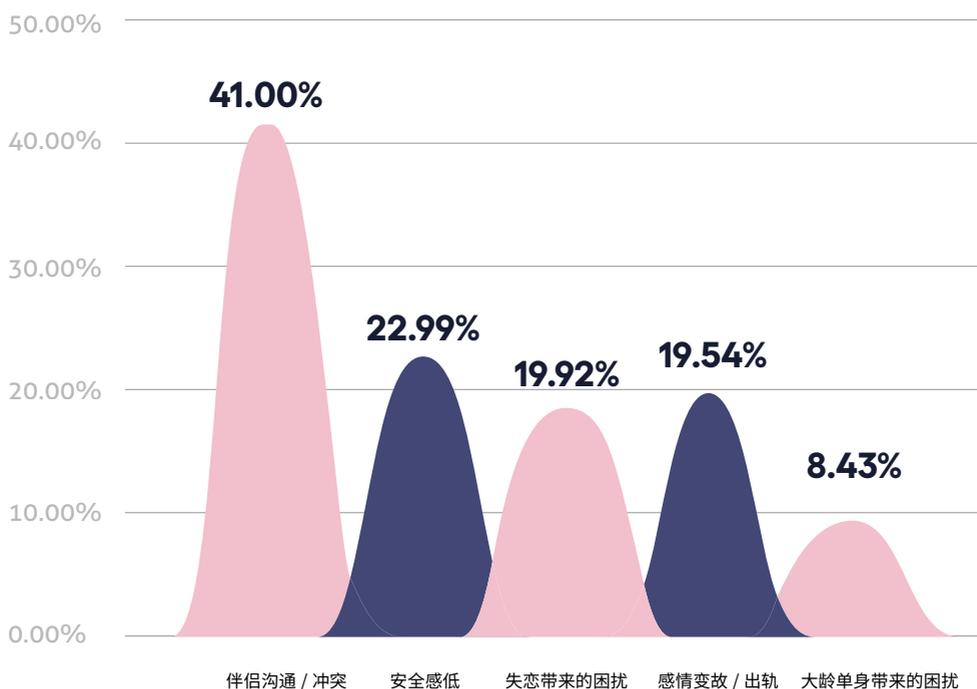
Stress and Workplace Bullying. (n.d.) Retrieved from <https://www.aft.org/health-safety-all/stress-and-workplace-bullying>

2.7 人们常说的亲密关系问题，更多表现为「伴侣间沟通困难」及「缺乏安全感」

在存在亲密关系议题的人群中，出现最多的前五大困扰依次是：伴侣沟通 / 冲突，安全感低，失恋带来的困扰，感情变故 / 出轨相关心理困扰和大龄单身带来的心理困扰。

其中，伴侣沟通 / 冲突带来的困扰最为突出，出现比例达 41%，远高于排在第二位安全感低的出现频率（22.99%）；经历失恋和感情变故 / 出轨并因此感到困扰的用户比例接近，分别是 19.92% 和 19.54%。

各类亲密关系困扰分布



数据来源：2021 年简单心理线上心理评估服务用户的匿名随机抽样，样本量 N=1000

2.7a

科普小知识：亲密关系中的安全感 & 面对冲突可以怎么办



亲密关系中的安全感：

亲密关系中的安全感表示个体从当前某个特定依恋关系中成功获取感觉和情绪安全感的程度。^[1]

亲密关系中的安全感和整体的依恋关系直接相关^[2]，同时也受到其它各类因素的影响，诸如环境、情形、人格因素、伴侣双方寻求和提供慰藉的共同体验等等。^{[3][4]}

根据 Bartholomew 和 Horowitz 等人的著作，成人依恋类型有四种：安全型 (Secure)、焦虑型 (Anxious-Preoccupied)、轻视 - 回避型 (Dismissive-Avoidant)、恐惧 - 回避型 (Fearful-Avoidant)。大多数人都有不同程度的四种依恋风格，并可能会随着时间而改变。^[5]

当你在冲突中感到自己无法控制情绪时，可以用以下这个小原则^[6]来平稳自己的情绪，并更准确地表达自己的诉求：

STOP 原则

测测你的依恋类型



S (Stop) = 停止

当你觉得自己的情绪似乎得到控制时，停下来！不要动任何一块肌肉，特别是嘴巴周围的肌肉，这种停止有助于防止你不假思索地行动。

T (Take a step back) = 退后一步

给自己一些时间冷静下来思考，退后一步。从正在发生的事情中挣脱出来。深呼吸，并根据需要继续做深呼吸，直到控制住为止。

O (Observe) = 觉察

观察你周围和你内心发生的事情，以及其他人在做什么或说什么。听听你内心自动产生的负面想法，不要贸然下结论。收集相关事实，以便了解正在发生的事情以及选择的余地。

P (Proceed mindfully) = 谨慎行事

问问自己，“我想从这种情况中得到什么？”或“我的目标是什么？”或“什么选择可能会使这种情况变得更好或更糟？”或“什么样的行为才能取得成功？”保持冷静，保持控制。

参考文献及资料：

[1] Diamond, L. M., & Hicks, A. M. (2005). Attachment style, current relationship security, and negative emotions: the mediating role of physiological regulation. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(4), 499-518.

[2] Feeney, J. A., & Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of personality and Social Psychology*, 58(2), 281.

[3] Cook, W. L. (2000). Understanding attachment security in family context. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 285-294.

[4] La Guardia, J. G., Ryan, R. M., Couchman, C. E., & Deci, E. L. (2000). Within-person variation in security of attachment: A self-determination theory perspective on attachment, need fulfillment, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 367-384.

[5] Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of personality and social psychology*, 61(2), 226.

[6] STOP Skill. (n.d.). Retrieved from https://dbt.tools/emotional_regulation/stop.php

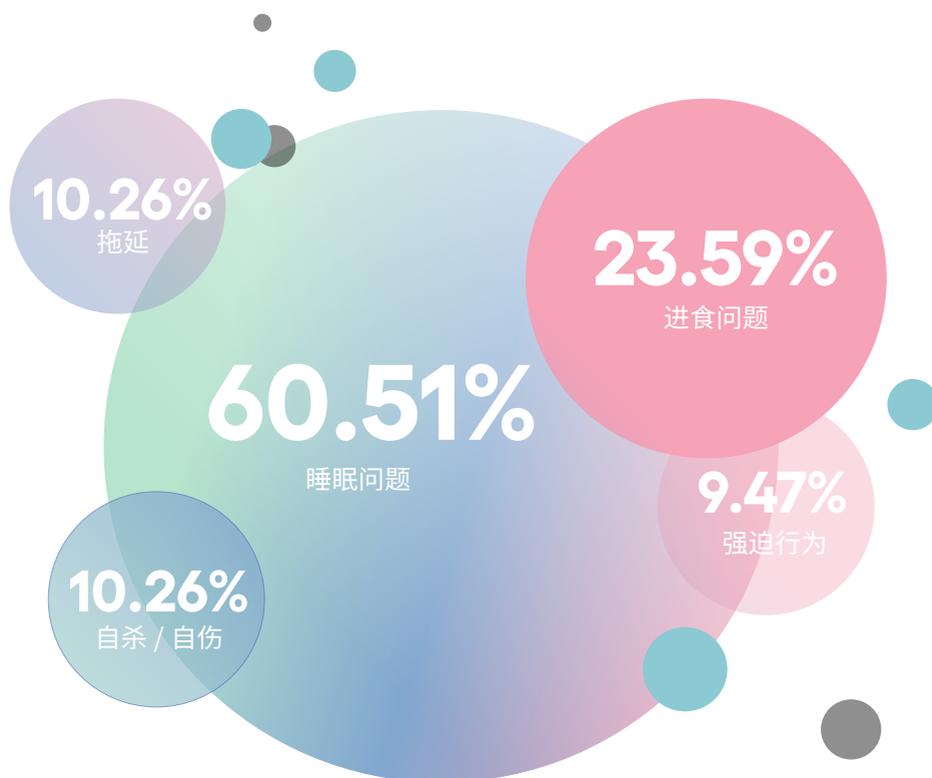
2.8 「睡不好」伴随的不只是身体上的损耗，还有心理上的困扰

在存在「躯体 / 行为困扰」的心理评估用户中，出现最多的五大问题依次是睡眠问题（60.51%）、进食问题（23.59%）、拖延（10.26%）、自杀 / 自伤（10.26%）和强迫行为（9.47%）。

其中，睡眠问题出现的比例远远大于其他困扰，高达 60.51%。常见睡眠问题包含失眠、嗜睡、睡眠呼吸暂停等，严重时可能会发展成失眠障碍、嗜睡障碍、睡眠呼吸暂停综合症等。^[1]

同时，此处进食问题较多为「情绪性进食」，指的是因为饥饿以外的原因产生食欲，比如在情绪的刺激下产生一种难以抑制的想吃东西的冲动^[1]。这种情况下，食物被当作了填补某种情感需求的工具，而不再是为了解决生理饥饿。

躯体 / 行为问题中各类具体问题的占比情况



参考文献：

[1] Arnow, B., Kenardy, J., & Agras, W. S. (1995). The Emotional Eating Scale: The development of a measure to assess coping with negative affect by eating. *International Journal of Eating Disorders*, 18(1), 79-90.

数据来源：2021 年简单心理线上心理评估服务用户的匿名随机抽样，样本量 N=1000

2.8a 科普小知识：睡眠不足 & 情绪性进食的影响



睡眠不足与情绪调节：

睡眠不足可能会影响情绪，由于睡眠不足会干扰杏仁核（处理情绪）和前额叶皮层（管理冲动控制和决策）之间的联系，因此睡眠剥夺与情绪反应的增强密切相关。对于许多人来说，这意味着在一晚（或几晚）睡眠不佳之后，他们会变得更加暴躁，更容易生气，对感知到的轻视更敏感，并且可能对他们通常会从容应对的日常烦恼做出更冲动的反应。^[1]

常见情绪性进食的表现：

- 吃东西使你进入了一种恍惚或意识不到自己在做什么的状态
- 咀嚼或大口嚼东西使你感觉很好
- 你并不饿，却不能停止进食，而且你意识不到自己在做什么
- 吃的渴望源自任何情绪，无论是积极的还是消极的
- 当你吃东西时，你会有强烈的安慰感
- 在一个压力事件之后或当你很焦虑时吃东西很快
- 为了避免无聊而吃东西
- 尽管在生理上营养充足，但大多数时间里，情绪却很空虚，缺乏成就感
- 总是寻找一种特定的食物（如甜食），因为它会改变你的心情
- 周期性的准备或购买食物，以便你在“需要”它们时，你就可以即刻享用
- 在重要事件和压力事件（如家庭聚会和商业会议）发生之后，倾向于大吃特吃
- 当你为了安慰自己而不是为了满足生理上的饥饿而吃东西后，接着又产生愧疚感

如果进食问题已经严重到影响个人健康与生活，可能需要寻求专业精神科医生的帮助与建议。目前 DSM-5^[2] 确认了 6 种进食障碍：神经性厌食症、神经性贪食症、暴食症、异食癖、反刍症和回避 / 限制性食物摄入障碍。



测一测你的睡眠质量，领取《好睡眠指导手册》



扫码查看进食问题的干预方法，了解《情绪性进食自助手册》

参考资料：

[1] Sleep and Mental Health. (n.d.) Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/us/basics/sleep/sleep-and-mental-health>

[2] DSM-5 由美国精神医学会制定，全称是《精神障碍诊断与统计手册（第五版）》

2.9 大众对于「心理咨询」的迷思仍较普遍

平台 2021 年的心理评估用户中，一部分用户在调研访谈中表达了对心理咨询服务的一些困惑，这些困惑也体现出大众常见的对心理咨询的迷思。

迷思 1

“心理咨询太贵了。”

心理咨询服务确实需要一定的费用，这可能为用户使用服务带来了一些门槛。但与此同时，觉得“贵”的背后，也反应出对于心理咨询服务价值的不确定，不确定是否付出了金钱，就能带来收获。

美国心理协会（APA）官网报告的多项研究表明，心理咨询从长期来看，是非常划算的投资，它可以帮助缓解情绪压力、提升工作状态、甚至减少心理类躯体疾病等。^[1]

迷思 2

“心理咨询靠聊天，就能帮我解决问题？”

绝大多数的受访者表示并不清楚心理咨询的工作方式，对于谈话咨询的效果感到不确定。

实际上，已有大量研究证明谈话式的心理咨询对于多类心理议题均有疗愈效果。^[1]

迷思 3

“我的问题不严重，不需要心理咨询。”

大众对心理健康问题的污名化（mental health stigma）仍然存在。污名化可能导致人们不敢轻易预约心理咨询，认为除非问题非常严重，否则自己不需要心理咨询。^[2]

实际上，心理咨询可以用于调适严重的心理问题，同时也可以用于调适情绪压力、个人成长等许多日常生活中出现的问题。对心理健康问题而言，预防跟治疗其实一样有用。即使感觉自己没有任何“问题”，也可以通过心理咨询加深对自己的探索，心理咨询更像是一种对心灵的“健身”。^[3]



扫码领取「心理咨询小百科」，清晰 10+ 个对心理咨询的迷思

参考文献：

- [1] Recognition of Psychotherapy Effectiveness. (n.d.). Retrieved from <https://www.apa.org/about/policy/resolution-psychotherapy>
 [2] Cheng, H. L., Wang, C., McDermott, R. C., Kridel, M., & Rislin, J. L. (2018). Self - stigma, mental health literacy, and attitudes toward seeking psychological help. *Journal of Counseling & Development, 96*(1), 64-74.
 [3] Howes, R. (2014). Top 10 Reasons to Try Therapy. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/us/blog/in-therapy/201412/top-10-reasons-try-therapy>.

数据来源：简单心理心理评估用户，匿名抽样一对一访谈 N=48

常用心理健康服务简介及资源

在 2021 年的工作中，我们仍发现大众对于需要怎样的心理帮助存在一定程度污名化和陌生感，因此，本章节中，我们通过文献研究和数据分析，整理了常见的心理健康服务的介绍及帮助资源。

希望通过阅读本章节，读者可以了解常见的心理帮助有哪些、各自适用情况、如何找到这些服务等，能够更积极和准确地使用心理帮助。



When you hurt yourself physically, you go to the doctor. When you are mentally hurt, the norm should be to go to the doctor. Everyone deserves the opportunity to get professional help so they can start leading the way to a happy life.

当你身体受伤时，你会去看医生。当你心理或精神有不舒服时，也应当去看医生。每个人都应该有机会获得专业帮助，这样他才有可能开启幸福生活的道路。

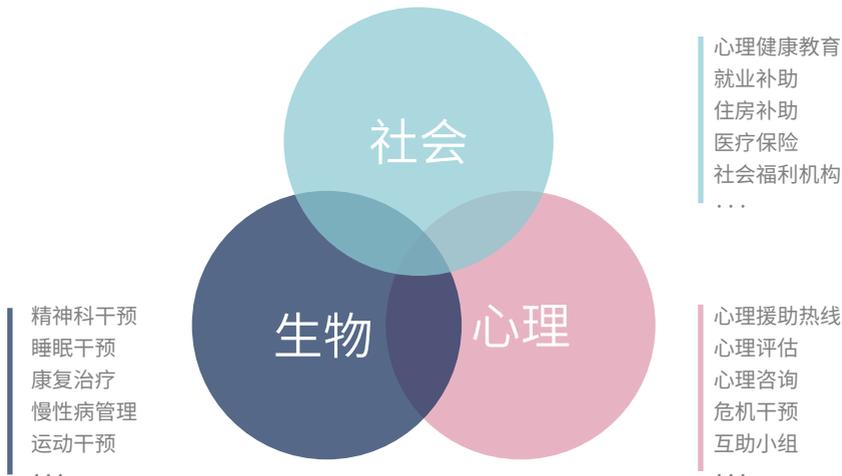
3.1 心理健康服务呈现多种方式整合服务的发展态势

伴随社会及科技的整体发展，大众对于「健康」和「疾病」的理解逐渐加深，「健康」的概念由单一的生理维度，发展并融入了心理健康的维度，以及融入了社会层面对个人身体和心理健康影响因素的关注。^[1]

由精神病学和内科教授恩格尔提出的「生物—心理—社会」模型是健康行业较为认同的理论模型。这个模型让大众和健康工作者可以从更全面的角度理解心理健康问题，同时普及了大众对心理健康影响因素的认识。在心理健康领域，专业人员可以在这样的模型下，整体地了解来访者的困扰，并且有针对性地提供不同种类与程度的资源。^[2]

在这个模型被广泛普及的当下，心理健康服务也在向更多元化的方向发展。通过个案管理（Case Management）的形式，将来访者在身体、心理、社会支持三个层面中所需的资源进行统合的专业服务，可以最大限度的支持来访者的改善。

基于“生物—心理—社会”模型下的不同服务



参考文献：

[1] Alvarez, A. S., Pagani, M., & Meucci, P. (2012). The clinical application of the biopsychosocial model in mental health: a research critique. *American journal of physical medicine & rehabilitation*, 91(13), S173-S180.

[2] Suls, J., & Rothman, A. (2004). Evolution of the biopsychosocial model: prospects and challenges for health psychology. *Health Psychology*, 23(2), 119.

3.2 精神科诊疗：作为一项专业帮助，实际并不罕见

谈及心理问题，不少人首先想到的是“精神病”、“精神科治疗”等名词，心理问题被污名化的现象也并不少见。实际上，精神科诊疗作为一项专业治疗，并不玄妙或罕见。



精神科诊疗是什么：

精神科诊疗是在医院中由精神科医生提供就精神、情绪和行为障碍等进行诊断、治疗的专业服务。医生一般会通过心理测评、访谈评估、仪器测量、生化检验、观察评估等方法对患者进行生理和心理方面的评估。随着医学的发展，划分出多类专科，包括睡眠专科、成瘾专科、身心医学、抑郁症专科、双相情感障碍专科、儿童精神科、老年精神科等多类细分专科。

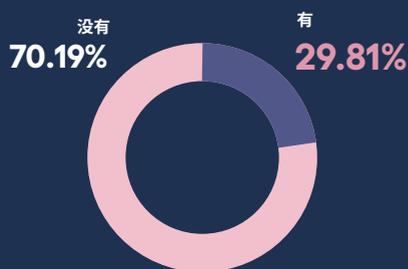


精神科治疗的主要方法：^[1]

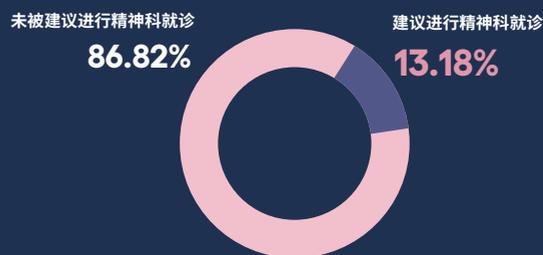
- 药物治疗：含抗抑郁药物、抗精神病药物、镇静剂和抗焦虑药物、促进睡眠药物、情绪稳定剂等药物。
- 刺激类治疗方法：电休克疗法（ECT、MECT）、深部脑刺激（DBS）、迷走神经刺激（VNS）、经颅磁刺激（TMS）等。
- 心理治疗：不同医院会依据医院配置及病人病情配合心理治疗，包括谈话治疗、艺术表达治疗、团体治疗等。

并非只有严重的精神类疾病才需要精神科帮助，如伴有长时间无法消除的悲伤、绝望、紧张、无法放松等情绪，或睡眠、饮食等持续出现问题影响生活，也可以选择精神科就诊、获得有效的帮助。

事实上，在简单心理寻求心理咨询的来访中，有近 30% 的来访此前有过精神科的就诊经历；在简单心理的心理评估服务中，有 13.18% 的来访者在评估后被建议进行精神科的相关诊疗。



图：平台心理咨询来访者过往精神科就诊经验



图：平台心理评估后需要精神科就诊的用户比例

参考资料：

[1] What is Psychiatry? (n.d.) Retrieved from <https://www.psychiatry.org/patients-families/what-is-psychiatry-menu>

数据来源：

1. 2021 简单心理咨询用户随机匿名抽样，N=10000

2. 2021 简单心理线上心理评估服务用户匿名抽样，N=1000

3.2a 科普小知识：心理健康出现危机的一些信号



更多了解精神类疾病的早期预警信号，并采取积极的治疗，能很好地延迟或预防重大的精神疾病。

如果你或家人朋友出现以下几种情况，及时与精神科医生或者其他心理健康专业人员进行评估，对于心理健康恢复会有所帮助：^[1]

睡眠或食欲发生变化——睡眠和食欲状况明显发生变化，或者自我关照明明显减少；

情绪变化——情绪或抑郁状况剧烈变化；

社交等退缩——社交上呈现退缩、对以前感兴趣的活动失去兴趣；

社会功能下降——在学校、工作或社交活动中的功能下降，例如放弃运动、学业不及格或难以执行熟悉的任务；

思考能力下降——在理解、注意力、记忆力、逻辑能力、言语能力方面出现困难；

敏感度提高——对视觉、声音、气味或触觉的敏感度提高，开始避免可能有强烈刺激的情况；

冷漠——失去主动性、参与所有活动的意愿降低；

感觉脱节——有与自己或周围环境脱节的模糊感觉、有不真实感；

不合逻辑的思考或信念——对于个人理解能力或影响事件的能力有不寻常或夸大的信念；

紧张——对他人有强烈的恐惧或怀疑；或者强烈的紧张感；

其他异常的行为表现——奇怪的、不寻常的、特殊的行为；

仅具备上述一到两个表现并不能直接预测精神类疾病，但可以提示我们加强注意，必要时进行进一步详细的评估。

如果一个人同时出现上述多种症状，并且这些症状导致学习、工作或与他人社交的能力出现严重问题，应该去精神科医生处进行详细评估。

如果有自杀念头或计划，应该立即去精神科医院进行就诊。



我们整理了各地精神科就诊资源，扫码查看。

如果你了解可靠的精神科就诊资源，也欢迎在评论区留言推荐给我们，我们会定期更新到该资源列表中。

参考资料：

[1] Parekh, R. (2018). Warning signs of mental illness. *American Psychiatry Association*. Retrieved from <https://www.psychiatry.org/patients-families/warning-signs-of-mental-illness>

3.3 心理咨询：并不是有心理疾病才需要心理咨询

由于对于心理咨询和心理健康知识的陌生，大众对于心理咨询也存在一定的误解。实际上，心理咨询并不只对严重的心理疾病发挥作用，更多人选择心理咨询是为了缓解情绪和个人成长问题。



什么是心理咨询：

心理咨询，是由心理咨询师基于专业心理咨询知识，协助来访者解决心理困扰的过程，一般是通过谈话的形式。



心理咨询可以协助解决哪些问题：

心理咨询可以缓解情绪症状，减少心理和行为问题症状发作，提高生活质量，提高个体在工作、学习和人际关系中的适应能力，使人更倾向于做出健康的人生选择，以及其他咨询关系中可提供的改变。



使用心理咨询 VS 使用药物治疗：

与单纯使用药物治疗相比，配合心理咨询达到的疗愈效果可以更持久；尤其是在抑郁和焦虑的治疗中，来访者在咨询过程中可以获得一系列的自我调节技能，在咨询结束后依然可以使用这些技能保持、或者进一步改善疗愈效果。



心理咨询一般进行多久：

心理咨询一般是谈话治疗，一般 50 分钟 / 次，多在每周固定时间开展。

心理咨询并非一次性的帮助，8-30 次是比较普遍的咨询次数，研究显示，50% 的来访者在 8 次咨询之后呈现好转，75% 的来访者在接受咨询 6 个月后会呈现自我认知、情绪状态等至少一个方面的显著改善。

心理咨询的巨大影响在大多数诊断条件下都是相当稳定的，但也具有一定的特异性，表现为心理咨询治疗的结果也受到多类特征的影响，比如问题的长期性、复杂性、来访者个人的社会支持和强度、心理咨询师的经验和擅长领域等。^[1]



扫码领取《心理咨询小百科》，你将了解到：

- 心理咨询是如何起效的
- 如何选择心理咨询师
- 第一次咨询应该做什么
- 咨询过程中会发生什么

参考资料：

[1] Recognition of Psychotherapy Effectiveness. (n.d.). Retrieved from <https://www.apa.org/about/policy/resolution-psychotherapy>

3.3a 科普小知识：如何判断自己是否需要心理咨询



简单地判断自己是否需要心理咨询帮助：

- 当主观感受到情绪状况不佳（如焦虑、消极、低落、绝望等），或行为上无法自控（如强迫行为、入睡困难、暴饮暴食等），并且持续了一段时间无法获得缓解；
- 心理困扰已经影响到日常工作、生活和社交等，比如无法集中注意力完成工作或学习、因情绪等产生了疼痛等躯体问题等；
- 尝试过一些缓解办法，如离开压力源、转移注意力、或与亲友倾诉等自我调节方法，但均收效甚微；
- 或对于自我认知、性格、关系模式等感到好奇，希望自我探索，以获得自我成长，希望获得更加自主决策、自信的生活状态。

事实上，多类心理健康议题，均可以通过心理咨询获得理解和改变。在简单心理，目前已有 100 多万人次心理咨询在平台上发生，其中咨询前三的议题是：情绪压力、个人成长、亲密关系。

平台心理咨询来访者心理困扰问题分布图



数据来源：2021 简单心理咨询用户随机匿名抽样，样本量 N=10000

3.4 危机干预：自杀危机风险不容忽视，危机干预需多方配合

在全球范围内，每年有 70 多万人自杀身亡。其中，自杀未遂人数是自杀死亡人数的许多倍。^[1]

根据世卫组织 2021 年发布的《2019 年全球自杀状况》报告中的最新数据，我国在 2019 年的自杀人数为 116324 人（6.7/10 万），其中男性 72515 人（8.6/10 万），女性 43809 人（4.16/10 万）。^[1]

经调查发现，在发达国家中，人们有自杀想法、计划、尝试的占比依次为 2.0%、0.6%、0.2%；而在发展中国家，该占比依次为 2.1%、0.7%、0.3%。^[2]



专业危机干预方法都有哪些？

- **危机干预热线**—为有心理危机来电者提供心理支持、为高危来电者降低自杀风险，同时提供精神心理卫生相关知识、以及相关专业的精神心理卫生机构的转介；
- **危机评估**—专业干预人员会首先了解来访者当前的精神心理状态、过往危机经历、支持资源等信息；
- **安全计划干预**—是一种短程的针对自伤和自杀想法、计划和行为的心理危机临床干预方法。通过来访者与专业干预人员共同探讨，制订出专属于来访者的危机应对方式。经研究验证，安全计划干预可以有效的降低来访的自伤 / 自杀行为。^[3]



谁来提供危机干预？

- 危机干预的提供者通常会包括专业人员和非专业人员的配合，例如：心理咨询师、医疗工作人员、危机热线接线员、社会工作者、来访者的家人 / 朋友等。

参考资料及文献：

[1] World Health Organization. (2021). Retrieved from <https://www.who.int/zh/news-room/fact-sheets/detail/suicide>

[2] Borges, G., Nock, M. K., Abad, J. M. H., Hwang, I., Sampson, N. A., Alonso, J., & Kessler, R. C. (2010). Twelve-month prevalence of and risk factors for suicide attempts in the World Health Organization World Mental Health Surveys. *The Journal of clinical psychiatry*, 71(12), 21777.

[3] Stanley, B., Brown, G. K., Brenner, L. A., Galfalvy, H. C., Currier, G. W., Knox, K. L., Chaudhury, S. R., Bush, A. L., & Green, K. L. (2018). Comparison of the safety planning intervention with follow-up vs usual care of suicidal patients treated in the emergency department. *JAMA psychiatry*, 75(9), 894–900. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2018.1776>

数据来源：2021 简单心理咨询用户随机匿名抽样，样本量 N=10000

3.4a 科普小知识：如何识别身边人的危机信号



如何识别人们发出的「危机求救信号」？^[1]

如果你发现身边的人有以下行为或表现，Ta 们可能是在用这样的方式寻求帮助：

- 在行为上，性格突然变得外向 / 内向、突然开始嘱托别人一些重要的事情、和所爱的人道别、过量饮酒、回避正常的社会交往；
- 在语言上，直接或间接地表达自杀想法，如「我觉得不管我多么努力，日子也不会变好了」，「如果没有我，别人会更轻松一些吧」，「我希望自己从来没有来过这世界」；



5 个步骤帮助有危机风险的人^[2]

- **询问 (Ask)** : 直接询问「你是否考虑伤害自己？」
- **保护其安全 (Keep the safe)** : 尽量避免其接触到可能伤害自己的工具，如刀具等；
- **陪伴 (Be there)** : 认真倾听，并且真诚地承认他们的真实感受；
- **帮助他们获得帮助 (Help them connect)** : 提供给他们危机干预热线，使得他们可以获得专业的帮助；
- **保持联结 (Stay connected)** : 危机结束后，也保持跟进和联系。

参考文献：

[1] Signs of Psychological Crisis. (n.d.) Retrieved from <https://caps.arizona.edu/signs-psychological-crisis>

[2] Suicide Prevention. (2021). National Institute of Mental Health. Retrieved from <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/suicide-prevention>.

数据来源：简单心理咨询用户随机匿名抽样，样本量 N=10000

3.5 心理援助热线：为大众提供心理健康教育及专业引导的途径之一

心理援助热线作为被大众所熟知的心理帮助方式，具备及时性、匿名性、方便性等特点，为有心理困扰的来电者提供有情绪疏导、心理健康教育、专业资源转介等帮助。^[1]

来电者拨打心理热线的原因多样，据简单心理平台 2021 年热线的数据统计，寻求帮助的来电者困扰多存在于：

- 情绪方面：焦虑情绪、无意义感等
- 职场方面：工作压力、职场关系等
- 家庭 / 关系方面：父母矛盾、爱情问题等



哪些专业角色在提供心理热线服务：

根据国家卫健委 2021 年颁布的《心理援助热线技术指南》，提供心理热线援助的专业人员有多类角色，包括但不限于：精神科医护人员、心理治疗师、心理咨询师、有心理学背景的教师、社会工作者等。^[1]



哪些热线资源可以使用：

2021 年，中国心理学会临床心理学注册工作委员会、中国心理学会临床与咨询心理学专业委员会联合发起了我国心理热线服务质量调查项目，提供了 19 条实用的心理热线：^[2]



19 条实用的心理热线

简单心理心理热线：自 2015 年开始提供心理热线服务，至今为止已经是第 7 年。在 2021 年，数百位经过 130+ 小时专业培训的志愿者们，共接听了近五万通电话，为上万名来电者提供了支持与陪伴。



简单心理的倾诉热线

参考资料：

[1] 心理援助热线技术指南（试行）. (2021). 引自 <http://www.nhc.gov.cn/jkj/tggg1/202101/cc7db306ca384130a3ed3a0882360128.shtml>

[2] “启明星榜（心理热线）” | 2021 年专业可靠的心理服务热线推荐. (2021). 引自 <http://www.chinacpb.net/public/index.php/xwz/tongzhi/info/id/696.html>

数据来源：简单心理对于 2021 年心理热线来电者的匿名随机抽样，N=500

3.6

心理评估：在大众对于心理健康熟悉度有待提高的当下，这项服务尤为重要

虽然在我国大陆较少听到「心理评估」这项服务的名称，但实际上它以各种形式出现在心理服务中。



心理评估是什么：

心理评估是一个在一定的时间内，通过专业评估工具和专业人员访谈，定位困扰问题以及定制改善方案的过程，是一项专业、高效、具有较强结构性的心理健康服务。^[1]



通常谁来担任评估人员：

视各机构的专业人员配置而定，可能是心理健康评估顾问、心理咨询师、精神科医生、咨询助理等角色担任评估人员。



心理评估的过程和目的是什么：

心理评估的过程一般包含心理量表的测评、结构式或半结构式心理访谈。心理评估的目的是帮助来访者和专业人员相对完整和准确地了解来访者当前心理健康状况，包括主要问题、严重程度、可能成因，并在评估后匹配适合的心理帮助资源等。



什么情况适合使用心理评估：

- 正经历某些情绪、心理或行为上的困扰，但你无法命名这个问题、或不知如何讲述以获得帮助；
- 不确定自己问题的严重程度是否需要心理帮助；
- 不清楚自己该选择什么类型的心理帮助，或对于不同类型帮助感到困惑；

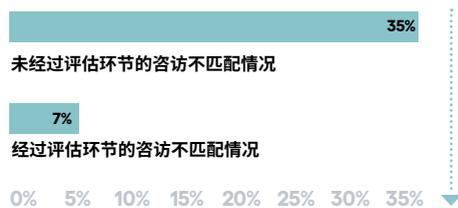
以上问题都可以在心理评估中获得帮助。

参考资料：

[1] Adult Mental Health Assessment. (n.d.). Retrieved from <https://www.hhs.texas.gov/services/mental-health-substance-use/adult-mental-health>

3.6 心理评估：在大众对于心理健康熟悉度有待提高的当下，这项服务尤为重要

简单心理自 2021 年 3 月开展心理评估服务以来，完成了数千次心理评估服务。基于运行的数据我们发现：

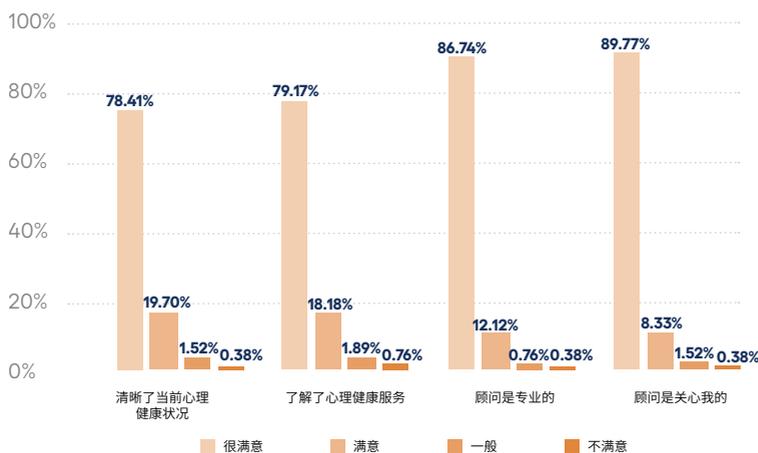


经过心理评估（intake）服务进入咨询的来访者，其咨询匹配度相比于自主选择心理咨询师的来访者提升了 5 倍（不匹配比例降至其 1/5）。

图：不同情况下咨询匹配度情况

经过用户访谈了解到，用户在心理评估中整体感到满意，服务中感到的收获包括：

- 增加了对于心理议题、不同心理帮助资源的科普问答帮助，对于心理服务有了更合理的理解和预期；
- 对于自身心理健康问题有更清晰的了解，包括严重程度、所需的心理帮助资源等；
- 感到被理解和倾听，获得很好的支持感；



扫码了解心理评估

2021 年心理评估后来访者对心理评估及顾问的满意度情况

数据来源：2021 年简单心理线上心理评估服务用户匿名随机抽样，样本量 N=1000

3.7 个案管理：为用户提供心理健康资源的协调与进程管理

个案管理服务是当下大众更为陌生的一项专业帮助，其在一些心理健康等健康行业更为成熟和规范的社会中，是大众心理健康服务的一部分。



什么是个案管理 (Case Management)

常规的个案管理主要是由专业人员提供的，帮助成人、儿童 / 青少年或其看护者协调获得所需护理和服务的专业帮助。^[1]

- 广义上的个案管理和资源协调，包含了对于个体所需的药物治疗、心理治疗、社会资源等多方面资源的协调，多由社工等角色提供。
- 在心理健康的狭义层面中，个案管理主要对于个体所需的精神科诊疗、多类心理咨询等多类心理帮助进行资源协调和进程管理，一般视机构的配置，由心理咨询师、督导师等角色提供。



个案管理服务有什么益处：

- 由专业人员统筹个体所适配的专业服务，可以保障心理服务的适配程度，减少因不匹配带来的个体和服务的资源浪费。
- 由专业角色对个体心理健康的恢复过程进行管理，便于保障健康服务的进程及效果得到有效保障。

参考资料：

[1] Adult Mental Health Case Management. (n.d.). Retrieved from <https://www.hhs.texas.gov/services/mental-health-substance-use/adult-mental-health/adult-mental-health-case-management>

3.7a 个案管理：本土实践经验

作为服务规范化的重要组成部分，从 2021 年上旬开始，简单心理开始尝试进行个案管理，成立了「简单森林心理健康中心」和「线上心理健康中心」，就进程管理中涉及的进程管理方式、信息管理、专业角色合作机制等进行探索和尝试。

简单心理健康中心，组建全球化专业服务团队，为来访者提供一站式心理健康服务：包括心理健康评估、个性化照护方案及团队系统支持。

简单森林心理健康中心

地址：北京：中关村、丽都 | 上海：永嘉庭



预约方式

线上心理健康中心

地址：线上预约、视频评估，无地点要求



预约方式

心理咨询来访者的画像及咨询行为特征

简单心理平台自 2014 年开始提供心理咨询服务，至今已有超过 100 万人次心理服务在平台发生。

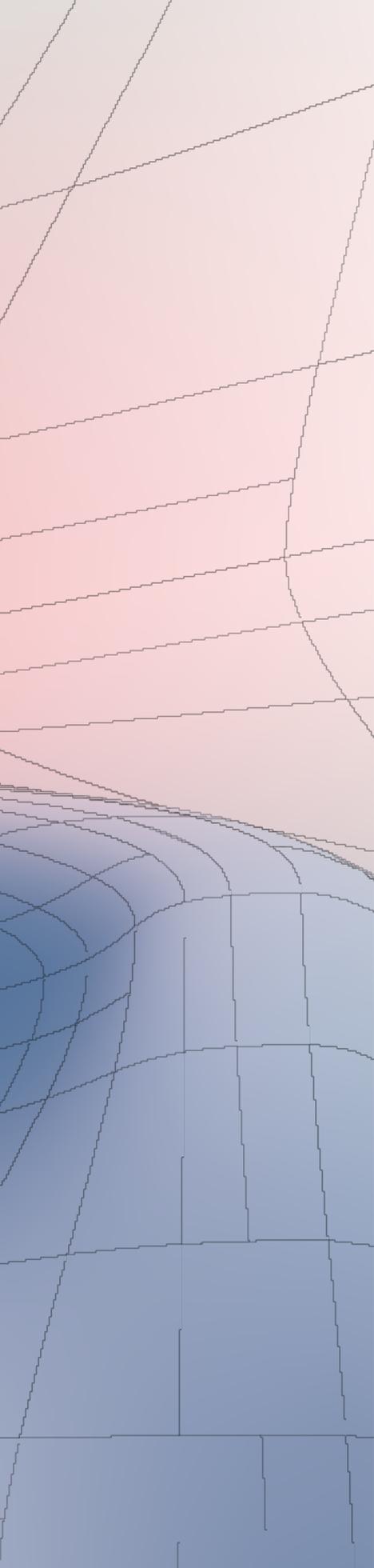
本章以对简单心理平台 2021 年心理咨询来访者匿名随机抽样的 10000 份数据为基础，呈现心理咨询来访者群体的画像特点以及心理咨询行为的特征。



For anyone who has been traumatized by sexual, physical, or emotional abuse or neglect, it's often easy to wonder if all the effort to get from day to day is worth it.

For anyone in any of this situation, reaching out for help can be so hard to do, but so rewarding.

对于任何因性、身体、情感虐待或忽视而受到创伤的人来说，通常很容易去怀疑到底每天付出的所有努力是否值得。对于任何经受过上述情况的人，主动寻求帮助都是很困难的，但也是很值得的。



4.1

心理咨询来访者画像

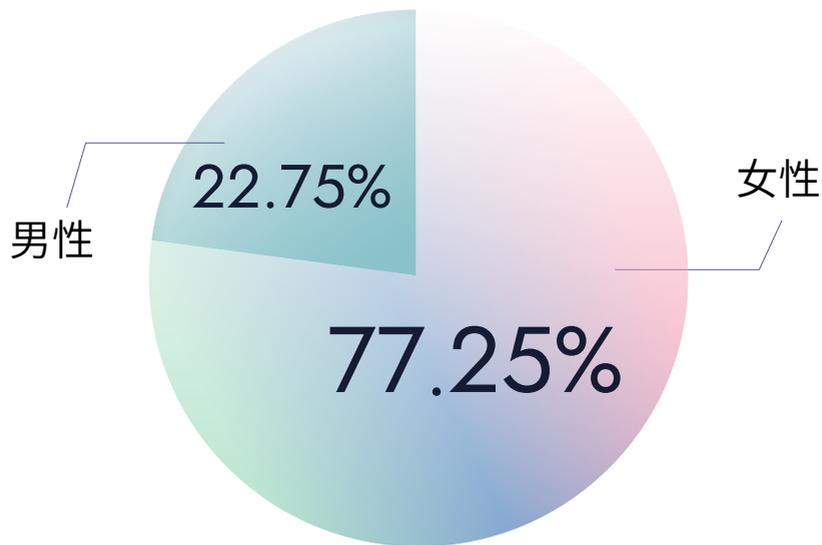
本节内容对简单心理平台 2021 年心理咨询来访者匿名随机抽样的 10000 份数据进行分析，从性别、年龄、学历、城市分布等角度呈现心理咨询来访者群体的画像特点。

4.1.1 心理咨询服务的使用者中，女性占比超过 3/4

对 2021 年简单心理平台的来访者匿名抽样调研显示，女性占来访者的 77.25%，男性占比 22.75%。

对于此现象行业内有多类调研，其中有研究显示，女性和男性在压力管理方面的行为及策略有较大不同，女性更重视压力管理，也更愿意使用心理服务来帮助自己进行调适。^[1]因此也呈现了在心理服务行业刚开始兴起的当下，女性更多更早地使用了心理咨询服务。

2021 年心理咨询来访者性别分布图



参考资料：

[1] 2011 Stress in America: Stress and Gender. (2011). Retrieved from <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2011/gender>
数据来源：简单心理对于 2021 年平台来访者的匿名随机抽样，N=10000

4.1.2 约 1/3 来访者为 26-30 岁， 20 岁以下的来访者占比有较大增长

根据 2021 年对平台来访的随机抽样调研，26-30 岁的来访者占比 31.80%，高于其他年龄段的来访占比。26-30 岁为成年早期的中间阶段，包含多种的发展冲突与转折，有融入社会、建立亲密关系等多种需要，也具备探索自己的意愿和支付能力，更加愿意通过心理咨询来探索自己。

20 岁及以下的来访者占比为 10.25%，与去年相比有较大增长。这与近年社会对于青少年心理健康越来越重视的整体环境有所关联。越来越多的家长有意识通过专业的心理服务来帮助孩子调节心理状态。

近 2 年平台心理咨询来访者年龄分布情况



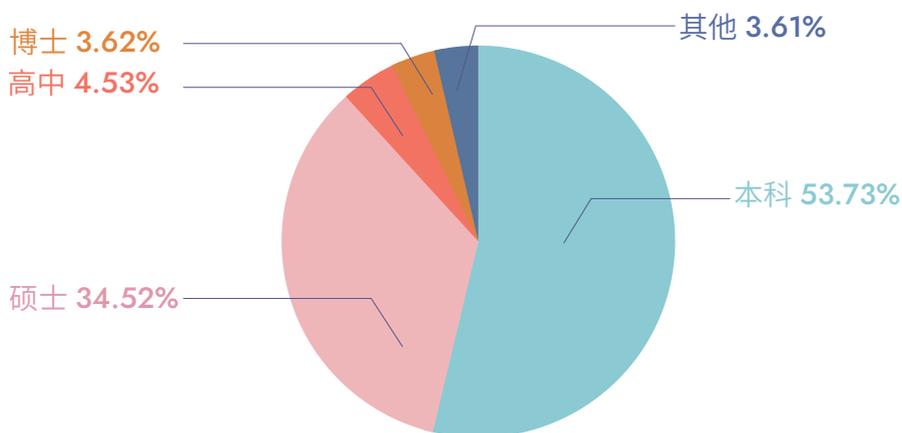
数据来源：简单心理对于 2021 年平台来访者的匿名随机抽样，N=10000

4.1.3 心理咨询用户呈现高学历、高收入背景：近4成为硕士及以上学历，近一半用户来自互联网、金融、文化娱乐、教育等行业

2021年抽样调研的来访者中，53.73%为本科毕业，学历为硕士的占34.52%，博士占3.62%。

除在校学生（21.95%）外，互联网通信行业的来访者占比最多，达18.33%，此外，文化教育行业（11.33%）、娱乐传媒（9.33%）、金融业（8.94%）等行业的来访占比也较高。

2021年平台来访者学历分布情况



2021年平台来访者行业分布情况



数据来源：简单心理对于2021年平台来访者的匿名随机抽样，N=10000

4.1.4 一线城市来访者占比过半，整体城市分布更加多元化

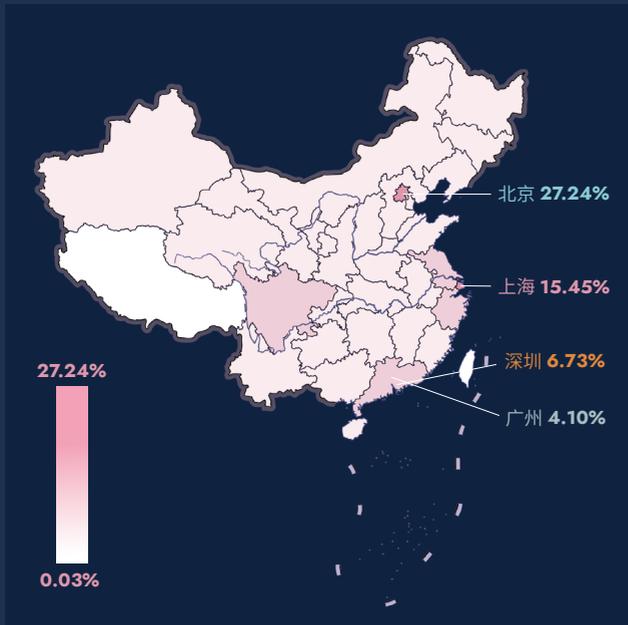
心理咨询服务在我国仍然处于发展阶段，专业资源的分布、大众对这项服务的认知存在着一定的地区差异。

互联网平台对于心理咨询服务能被更广泛地使用也起到了推动的效果，本次调研抽样的 2021 年平台心理咨询来访者分布在海内外的共计 360 个城市及地区，较前几年有持续的增长。

在国内看来，2021 年对于平台来访者的抽样显示，简单心理的用户分布在全国 34 个省级行政区，其中一线城市（北京、上海、广州、深圳）的来访者占比更高，合计占整体来访的 53.52%。

海外地区来访者占总体来访者的 5.79%，其中占比较高的 5 个国家分别是美国、英国、日本、加拿大和法国。

2021 年平台来访者国内城市分布情况



2021 年平台心理咨询来访者海外国家分布情况

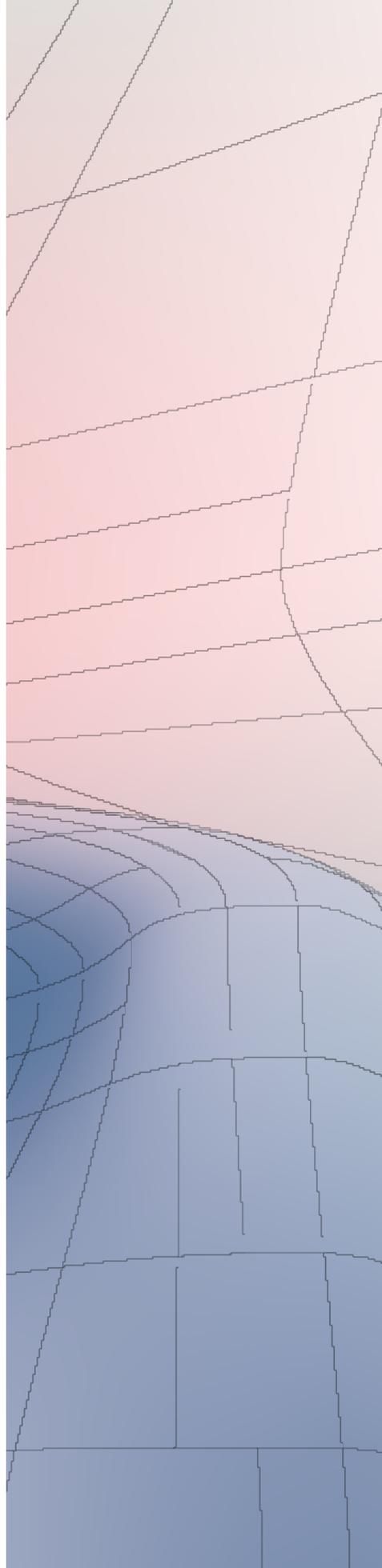


[1] 标准地图服务。(2016). [地图绘制参考]. 中国地图. 引自 <http://bzdt.ch.mnr.gov.cn/browse.html?picId=%224o28b0625501ad13015501ad2bfc0123%22>
数据来源：简单心理对于 2021 年平台来访者的匿名随机抽样，N=10000

4.2

心理咨询来访者的 咨询行为特征

本节内容对简单心理平台 2021 年心理咨询来访者匿名随机抽样的 10000 份数据进行分析，从咨询方式、咨询次数、价格偏好、咨询感受等角度呈现心理咨询来访者的咨询行为特征。



4.2.1 疫情对咨询方式的选择带来了较大影响；连续两年，选择视频咨询的来访者占比过半

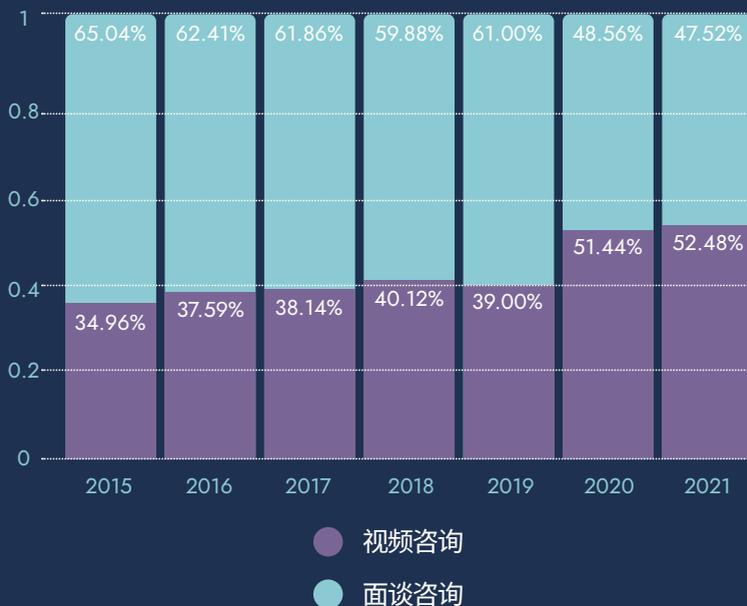
传统的心理咨询主要通过面谈的方式进行，2015年-2019年对平台来访者的随机抽样显示，面谈咨询一般占比为60%左右。

近年随着互联网通讯技术的快速发展，视频咨询也成为了国内外心理咨询行业广泛认可的一种形式。尤其是疫情以来，更多人选择了视频咨询的形式：

疫情发生后，来访者更多开始使用线上视频的方式进行咨询，并且从2021年的数据能看到，这一趋势并未随疫情的平缓而发生改变，2021年选择视频咨询的来访比例为52.48%。

已有越来越多的研究发现，视频咨询在抑郁症、进食障碍、创伤后应激障碍、社交恐惧等多类心理议题的干预上，都能达到和面对面咨询一样的效果。^[1]

近7年不同咨询方式占比情况



参考文献：

[1] Watts, S., Marchand, A., Bouchard, S., Gosselin, P., Langlois, F., Belleville, G., & Dugas, M. J. (2020). Telepsychotherapy for generalized anxiety disorder: Impact on the working alliance. *Journal of Psychotherapy Integration*, 30(2), 208.

数据来源：简单心理对于2021年平台来访者的匿名随机抽样，N=10000

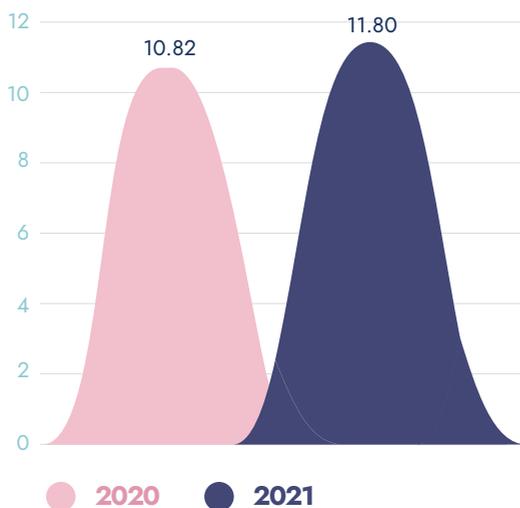
4.2.2 2021 年平台来访者在当年平均咨询了 11.80 次

心理咨询通常需要一定的次数来发挥效果，无法一蹴而就。不少研究表明，过早地结束咨询会对咨询效果有所影响。^[1] 咨询次数通常需要根据来访者咨询目标的不同，与咨询师讨论后决定。

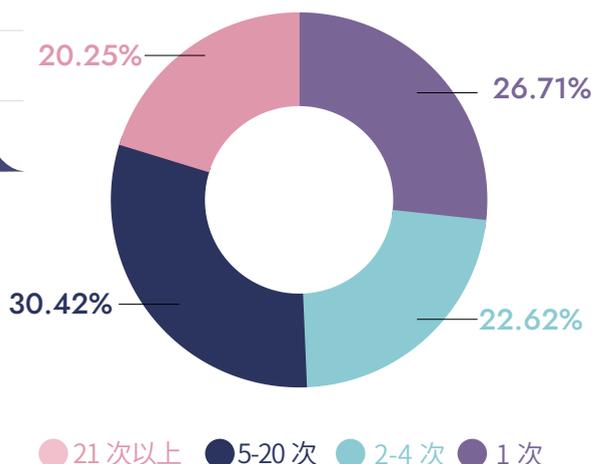
美国心理协会的数据显示，平均而言，约 50% 的来访者在 15-20 次咨询后，会感到症状减轻。对于一些更复杂的症状或特定人格问题，则需要更长时间的咨询。^[2]

对平台 2021 年的来访抽样数据显示，人均年度咨询次数为 11.80 次，较 2020 年有所增长。30.42% 的来访在本年度咨询了 5-20 次咨询，20.25% 来访者咨询了 21 次及更多。

近两年平台来访者平均咨询次数



2021 年心理咨询来访者咨询次数分布情况



参考文献：

[1] Khazaie, H., Rezaie, L., Shahdipour, N., & Weaver, P. (2016). Exploration of the reasons for dropping out of psychotherapy: a qualitative study. *Evaluation and program planning*, 56, 23-30.

[2] A How Long Will It Take for Treatment to Work? (2017). Retrieved from <https://www.apa.org/ptsd-guideline/patients-and-families/length-treatment>

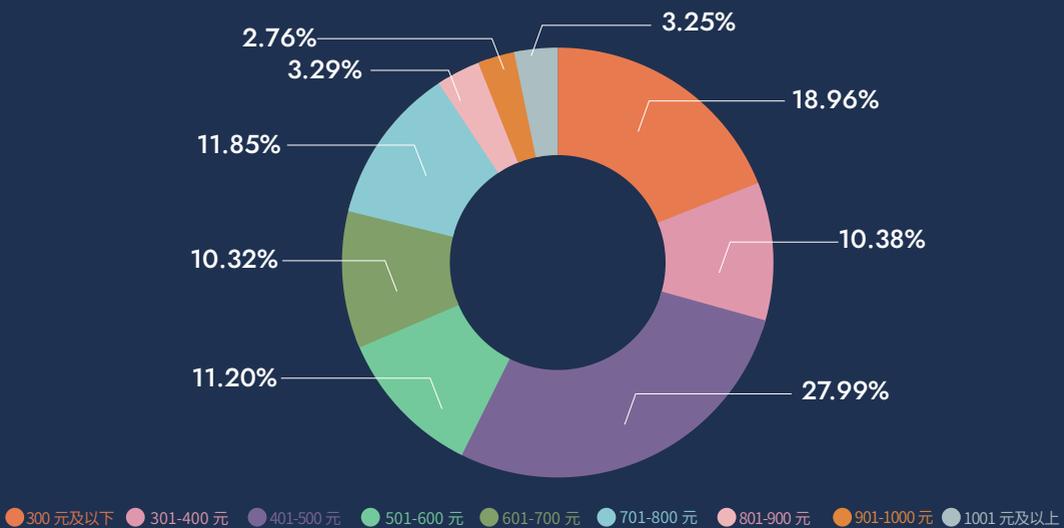
数据来源：简单心理对于 2021 年平台来访者的匿名随机抽样，N=10000

4.2.3 在价格偏好上，较多来访者偏爱 400-500 元，但也呈现多元化状态

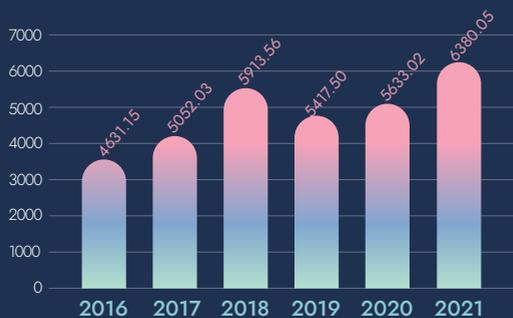
2021 年，42.67% 的来访者选择了单次费用 500 元以上的心理咨询服务。另外，27.99% 的来访者选择了单价为 401-500 元价位的咨询服务。同时，看到多个心理咨询费用分布较为均匀，能看到随着咨询师类型、来访者需求情况的不同，咨询费用的选择也呈现多元化分布。

另外，数据统计发现，2021 年来访者平均咨询花费为 6380.05 元，该费用在近几年呈上升趋势，这与心理行业逐渐发展、更多人愿意为心理健康、个人成长投入有关。

2021 年来访者选择心理咨询单次费用情况（元）



近 6 年平台心理咨询来访者人均花费情况（元）



数据来源：简单心理对于 2021 年平台来访者的匿名随机抽样，N=10000

4.2.4 是否“感受到被理解和接纳、与咨询师互相信任”是咨询过程中很重要的感受，甚至可预测咨询效果

对于选择结束咨询关系的来访者，简单心理会向来访者了解是否达成咨询目标，并邀请来访者提供关于心理服务过程的反馈，数据显示：达成咨询目标的来访者有 78.79% 表示在咨询中总是感到被理解和接纳，而未达成咨询目标的来访者总是感到被理解和接纳的只占 21.08%。

研究表明，咨询师与来访之间的咨访「工作联盟」对于心理咨询效果有重要的影响。^[1]

工作同盟主要包括三个方面：目标、任务和联结，即，除了感受到双方在咨询目标、任务上是一致的，还感受到与咨询师能够互相尊重和信任，感受到被理解和重视。^[2]

是否在咨询中感到被理解和接纳



是否感到与咨询师平等互信



负面感受能否与咨询师讨论



参考资料及文献：

[1] Ahn, H.-N., & Wampold, B. E. (2001). Where oh where are the specific ingredients? A metaanalysis of component studies in counseling and psychology. *Journal of Counseling Psychology*, 48(3), 251-257.

[2] Working Alliance. (n.d.). Retrieved from <http://psychology.iresearchnet.com/counseling-psychology/counseling-process/working-alliance/>

数据来源：简单心理对于 2021 年平台来访者的匿名随机抽样，N=10000

心理行业专业人员画像及人才培养状况

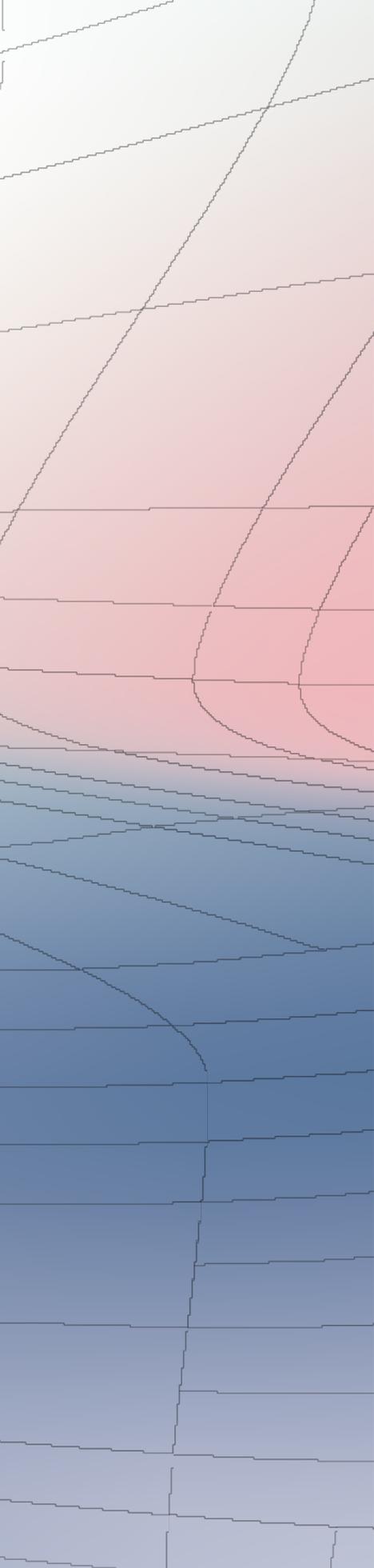
本章内容分析了简单心理平台咨询师的抽样数据及简单心理 Uni 的学员和培训项目，呈现出心理咨询师的画像以及专业人才的培养情况。

“

I know what it's like to have someone to help explore how the past keeps barriers to health and happiness in place, someone who can help discover how to work with a person's hidden power to get free. As a therapist, my experience of being that ally, that support, that partner brings me joy every time a client has an insight or makes a breakthrough.

我知道有人帮助去探索过去如何对健康和幸福产生影响、有人帮助去发掘自身隐藏的力量获得自由的感觉。

作为一名治疗师，每当我看到来访者获得洞察力、或者取得成长突破时，我作为那个盟友、支持者或伙伴，都会感到快乐。



5.1 平台心理咨询师画像

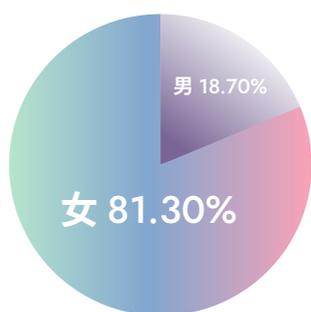
本节内容对于已经入驻简单心理平台的心理咨询师进行了调研分析，选取了 1000 份相关数据，希望呈现心理咨询师的画像和执业情况。

5.1.1 80后及90后心理咨询师的比例近年大幅增加

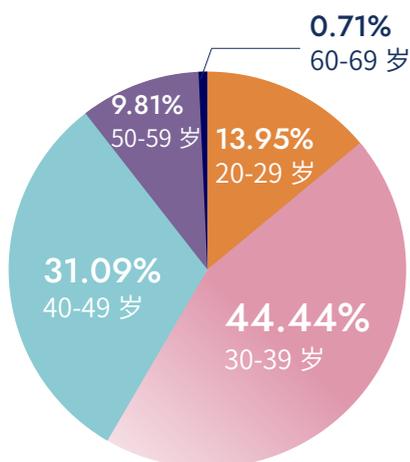
在历年的数据分析中，我们都看到了心理咨询师中性别比例的特点。在2021年的调研中，女性咨询师人数约是男性咨询师人数的4倍（女性占比81.3%，男性占比18.7%）。

在年龄方面，44.44%的心理咨询师在30-39岁之间。同时我们看到，随着心理行业的蓬勃发展，新一代心理咨询师们（更多80后、90后）也成长起来，并且加入到了执业队伍中：相较于2017年对平台心理咨询师的抽样数据，80后心理咨询师人数的占比从36.50%增加到了2021年的43.50%，90后的心理咨询师比例则从2.30%增加到了21.87%。

2021年简单心理平台心理咨询师性别分布



2021简单心理平台咨询师年龄分布



过去四年简单心理平台咨询师年龄代际分布变化



数据来源：简单心理对于2021年平台入驻合作咨询师的匿名随机抽样，N=1000

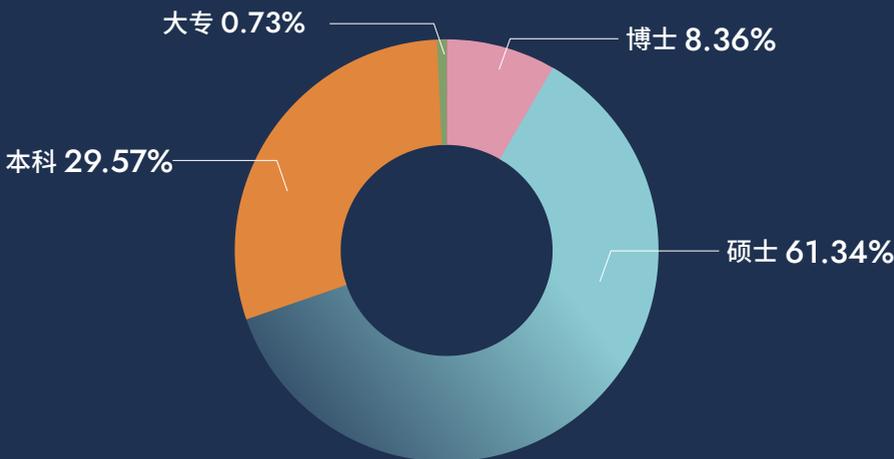
5.1.2

七成咨询师拥有硕士及以上学历；杭州、成都等新一线城市及海外咨询师数量占比近年有较大增长

对平台心理咨询师的随机抽样数据显示，61.34%的咨询师拥有硕士学历，8.36%拥有博士学位。

在心理咨询师的分布上，一线城市（北上广深）的占比仍然超过一半。但从近4年的数据中可以看到，杭州、成都等新一线城市的心理咨询师人数占比有较大的增长。同时，随着视频心理咨询服务被越来越多的来访者所接受，更多身处海外的心理咨询师也能够在线上提供心理服务，海外咨询师人数的占比从2017年的5.7%提升到了2021年的7.18%。

2021 简单心理平台咨询师受教育程度



过去四年简单心理平台咨询师城市分布变化



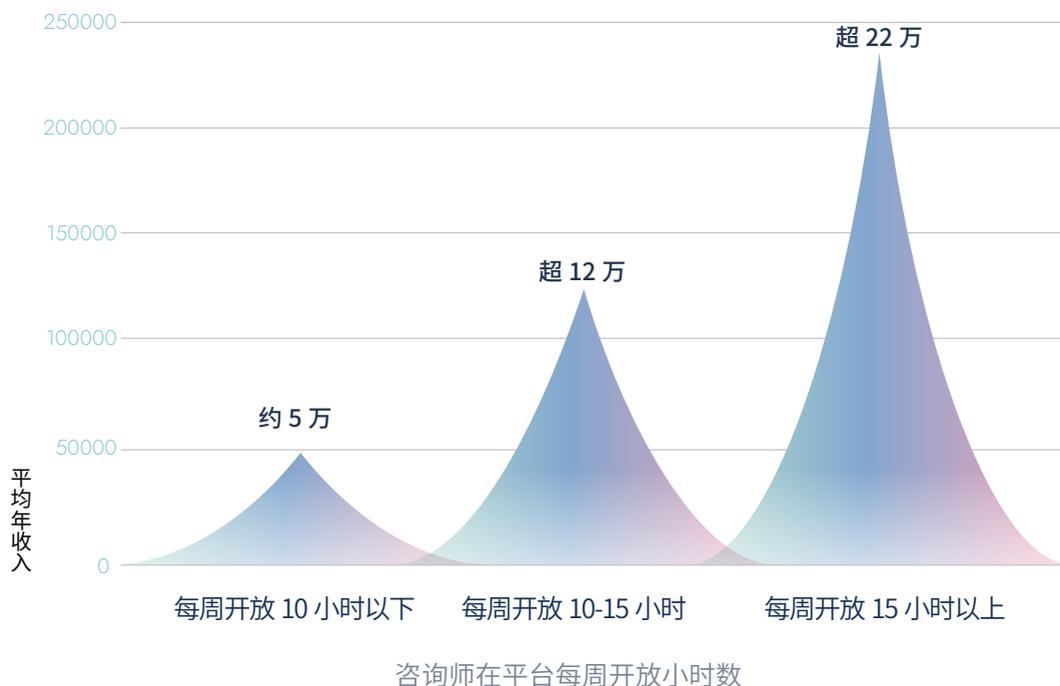
数据来源：简单心理对于2021年平台入驻合作咨询师的匿名随机抽样，N=1000

5.1.3 咨询师收入水平逐渐提升，每周开放 15+ 小时的咨询师，在平台人均年收入超 22 万

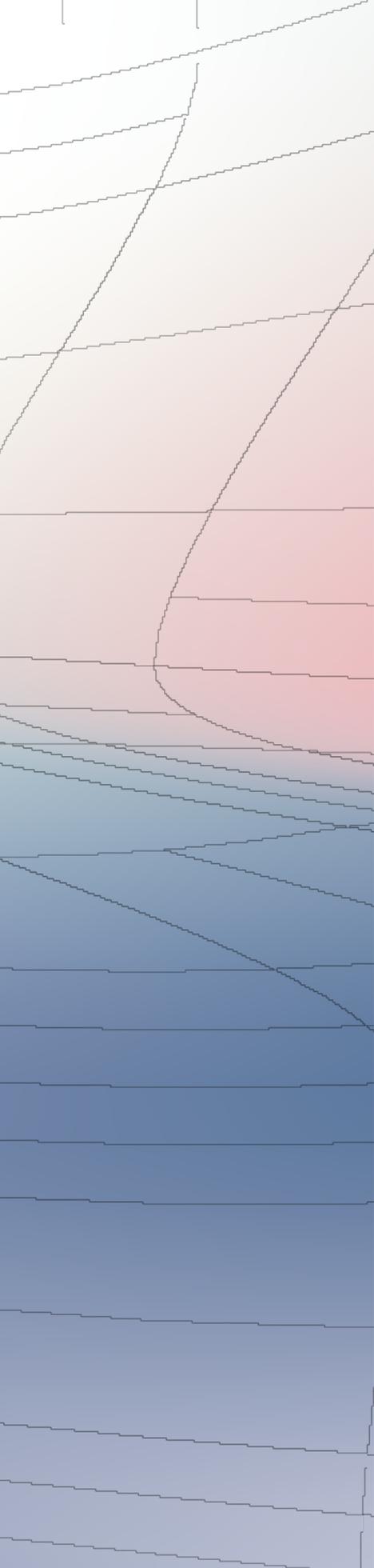
稳定和体面的收入是保障心理咨询师持续稳定执业的重要条件之一。以往调研显示，心理咨询师的收入与多个因素相关：心理咨询师的全职 / 兼职执业状态、每周选择工作的个案量、在平台开放的工作小时数、定价等。

2021 年，对于平台心理咨询师执业数据的随机匿名抽样显示，在平台上开放时间越多、越有机会被来访者预约，在平台上咨询收入也更多，数据显示：在简单心理平台，每周开放 15 小时以上的心理咨询师，过去一年里的平均收入超 22 万。

不同开放时间数量的咨询师的平均年收入情况



数据来源：简单心理对于 2021 年平台入驻合作咨询师的匿名随机抽样，N=1000



5.2 心理健康服务者的 团队合作模式

本节内容以国外调研及简单心理的实践尝试为基础，呈现心理健康服务者的团队合作模式，以期对心理健康专业服务形式的发展进行呈现与讨论。

5.2.1 「团队合作模式」或是未来对于来访者和咨询师等服务者更适配的服务形式

来访者的心理健康状况是受生理、社会、心理等多种因素共同影响的，其心理健康状况的改善往往需要更多元的心理帮助资源。

基于对海外心理健康行业的调研和简单心理的运行经验，我们呼吁行业更多地关注「团队服务模式」（或「多学科团队模式」），不仅可以对来访者提供更为多元的心理帮助，对心理服务提供者—尤其是心理咨询师—也能提供更紧密的专业支撑。

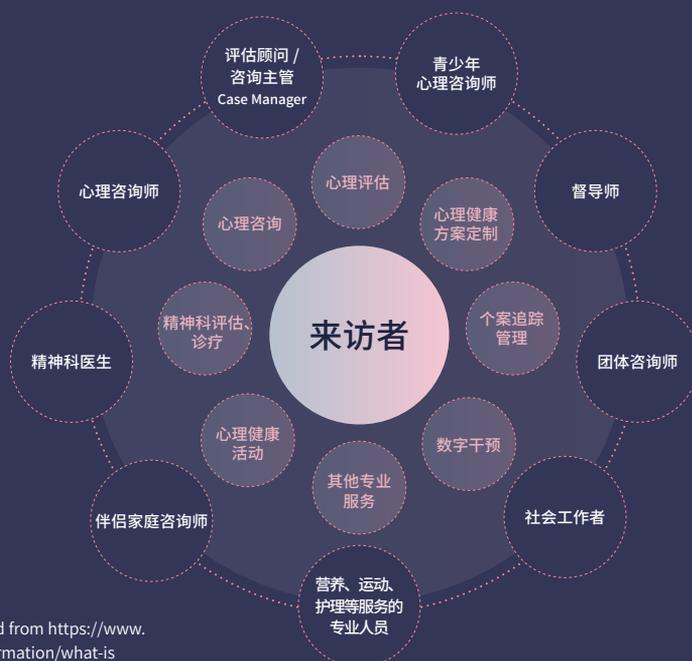
团队服务模式，或多学科团队 (Multidisciplinary Team, MDT) 模式指包括精神科医生、心理咨询师、个案管理者、行政助理、其他相关专业人员等的协作模式，多学科协作为来访者提供多元的精神心理服务。在团队服务模式中，团队中的专业角色会定期开展患者 / 来访者的会诊，以便每位患者 / 来访者能够获得最适合其个人需求的健康照护方案。

在部分海外经验中，多学科中还包含了社会工作者、宣传工作者、护理人员、戏剧治疗师、营养学家等跨学科专业人员。不同的专业角色可以在其擅长的专业领域，更好地应对来访者复杂和具有挑战性的心理健康状况。^[1]

传统单一 专业角色服务模式



团队模式 / 多学科 团队服务模式



参考资料：

[1]What is a Multidisciplinary Team? (n.d.). Retrieved from <https://www.irishpsychiatry.ie/external-affairs-policy/public-information/what-is-a-multidisciplinary-team/>

5.2.2 「团队合作模式」中，评估顾问 / 咨询主管 (Case Manager) 作为中枢，为来访者和服务团队进行资源协调

在 2021 年，简单森林线下心理健康中心在北京落成。简单森林的工作模式，是将海外成熟的多学科团队合作方式在本土运行。简单森林团队，包含咨询主管、心理咨询师、精神科顾问以及咨询助理多种角色，以期覆盖用户的多元需求。

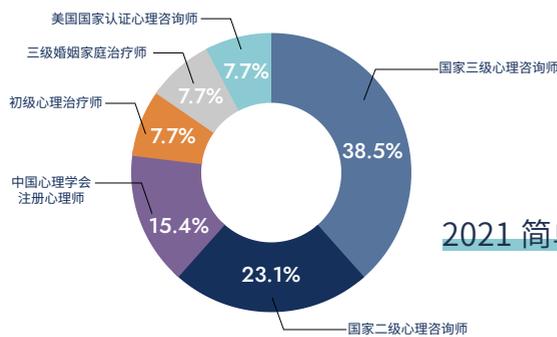
在「简单心理线上心理健康中心」和「简单森林线下心理健康中心」，共有数十位评估顾问 / 咨询主管 (Case Manager) 组成专业团队协同工作。

评估顾问 / 咨询主管为来访者提供结构式的评估、健康资源的配置，在咨询师或其他专业角色寻求专业资源时，评估顾问 / 咨询主管会提供专业协助。

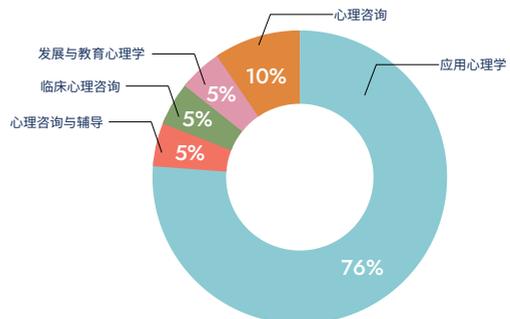
简单心理的评估顾问 / 咨询主管中，88% 年龄为 25-35 岁之间，100% 具备本科及以上学历，其中 92% 为硕士及以上学历背景。

其专业资质和专业情况如下：

2021 简单心理评估顾问 / 咨询主管专业资质分布



2021 简单心理评估顾问 / 咨询主管专业分布



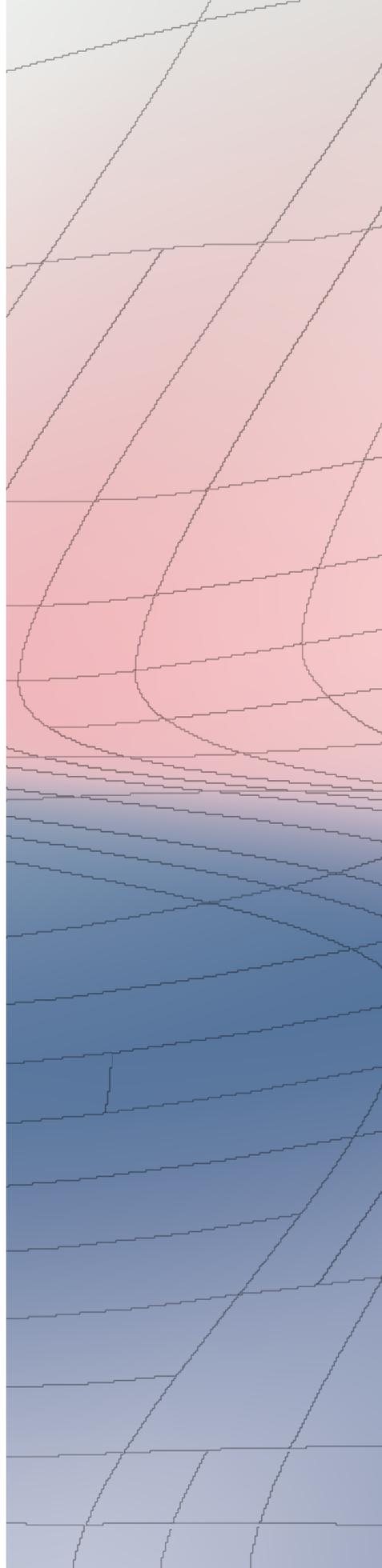
多学科团队正在招聘中，
欢迎你扫码了解

数据来源：简单心理对于 2021 年平台入驻合作咨询师的匿名随机抽样，N=1000

5.3

心理健康专业人员的培养

本节内容主要以简单心理 Uni 的各项培养训练作为主要调研对象，通过对数据和培训项目信息的分析，以期呈现和探讨专业人员的培养现状和方向。

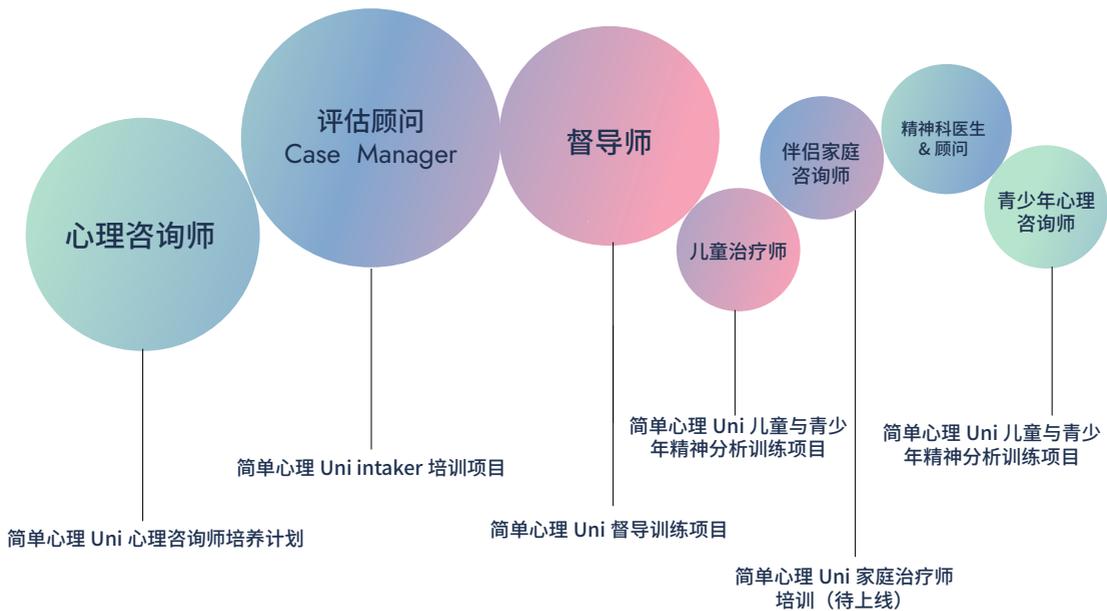


5.3.1 心理健康行业由多类专业角色组成， 人才培养也应以多元的视角展开

完善且系统的心理健康服务是由多类专业角色共同组成的；对于专业人员的培养，也应当以综合、多元的视角来展开。

以简单心理Uni为例，对于课程体系的设计，除围绕心理咨询不同的人群和议题外，也增加了对于心理评估顾问、督导师等不同专业角色的培养，以期从不同侧面提供心理健康服务专业人才。

简单心理 Uni 多专业角色课程设计体系图



更多培养项目，
欢迎你扫码了解

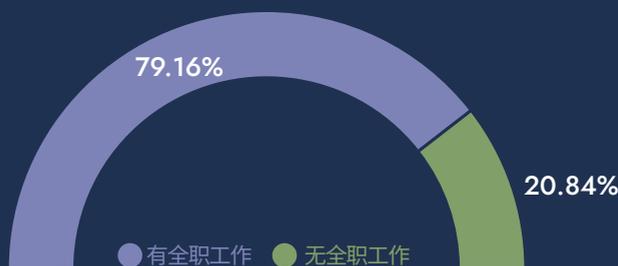
5.3.2 成为心理咨询师：多数学员为非全职学习，学员所在行业分布广泛

以简单心理 Uni 「心理咨询师培养计划」项目学员的匿名随机抽样调研数据为基础，正在受训成为心理咨询师的人群呈现如下基本特征：

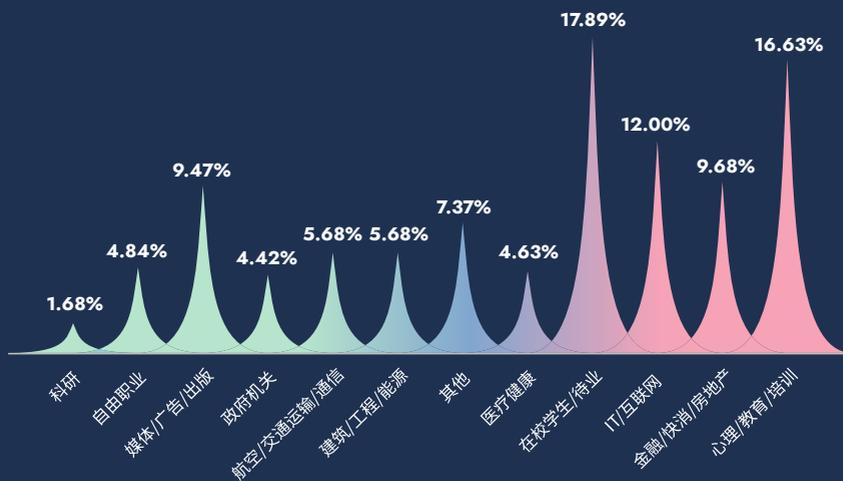
79.16% 的学员自述有全职工作，利用业余时间进行心理咨询的专业学习，这个比例与我们 2020 年的调研结果基本持平。

在学员的行业分布方面，排名前三的行业分别是：学生/待业（17.89%）、心理/教育/培训行业（16.63%）、IT/互联网行业（12%）。与 20 年的调研结果相比（排名前三的行业为：心理/教育/培训、金融/快消/房地产、IT/互联网行业），学生占比增加，说明随着国家对于心理咨询行业的重视，以及心理咨询的普及，以及心理咨询的普及，学生在学校学习期间对于心理咨询职业化的认知开始变强。

简单心理 Uni 「心理咨询师培养计划」项目学员是否有全职工作



简单心理 Uni 「心理咨询师培养计划」项目学员行业分布



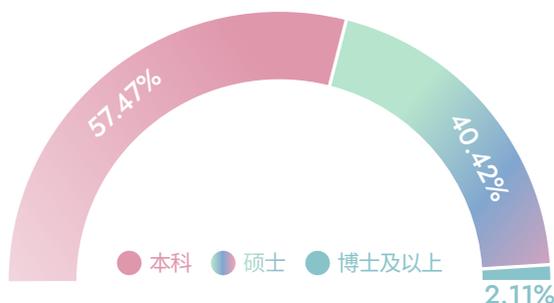
数据来源：简单心理 Uni 「心理咨询师培养计划」2021 年入学学员抽样调查，N=500

5.3.3 成为心理咨询师：非心理学专业学员占比大，平均受教育水平高

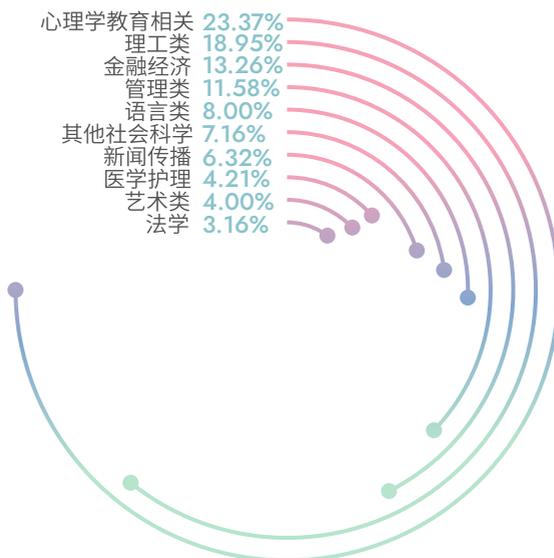
对简单心理 Uni「心理咨询师培养计划」学员的抽样匿名调查显示，57.47%的学员为本科学历，40.42%为硕士及硕士以上学历，其中博士及博士以上占比 2.11%。

对学员的学历分析显示，23.37%为心理学教育学相关专业，76.63%为跨专业进行心理咨询学习。在专业分布中排名前三的为：心理学教育学相关、理工类、金融经济类。

简单心理 Uni「心理咨询师培养计划」项目学员学历分布



简单心理 Uni「心理咨询师培养计划」项目学员专业分布

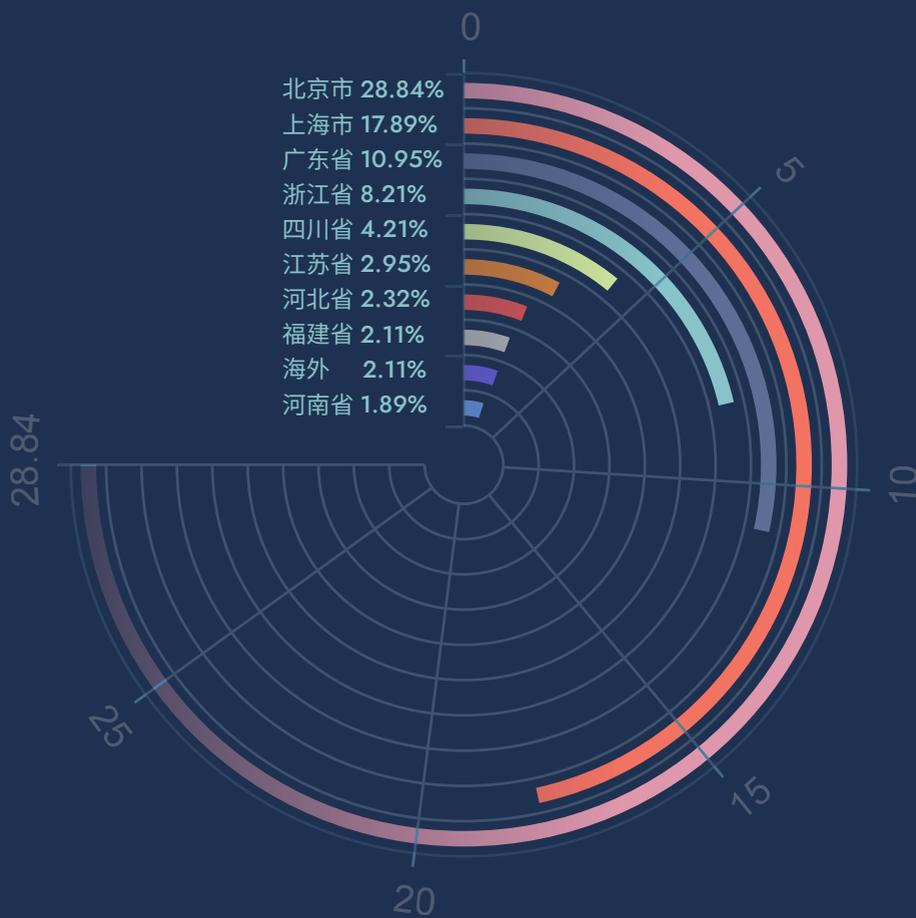


数据来源：简单心理 Uni「心理咨询师培养计划」2021 年入学学员抽样调查，N=500

5.3.4 成为心理咨询师：学员所在地域分布较广，经济发达地区对于心理咨询师职业的认可度高

学员分布排名前三的地区为：北京市、上海市、广东省，三者占比合计达 57.68%。说明对于心理咨询师的职业认可度在发达地区更高，这可能与经济发展水平、受教育程度、以及心理咨询的科学普及程度、心理咨询需求程度有关。

简单心理 Uni 「心理咨询师培养计划」项目学员地域分布



数据来源：简单心理 Uni 「心理咨询师培养计划」2021 年入学学员抽样调查，N=500

5.3.5

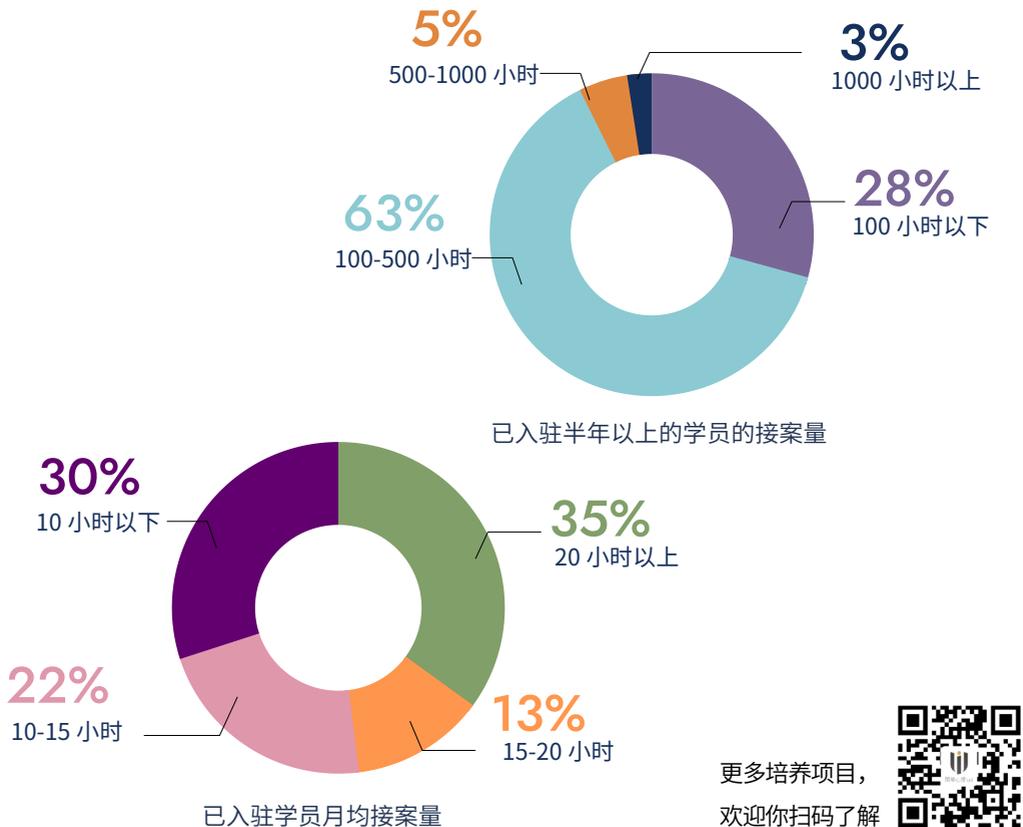
成为心理咨询师：胜任力达标的新生代心理咨询师，职业前景向好

目前，随着社会、国家对于心理健康的关注度提高，人们对于心理咨询师这个职业的关注度也随之增多，虽然心理咨询培训市场和心理咨询师职业在更为规范化、体系化的道路上还任重道远，但我们也能看到，经过系统培训、专业胜任力相对有保障的新生心理咨询师，在执业环境上越来越规范和友好。

以从「简单心理Uni心理咨询师培养计划」毕业，并成功入驻简单心理平台半年以上的心理咨询师执业数据来看，大部分入驻的毕业生在平台累计接案 100-500 小时，占比 63%，3% 的毕业学员在入驻简单心理平台后的接案量在 1000 小时以上。

以月均维度来看，35% 的毕业学员月接案量在 20 小时以上，「简单心理Uni心理咨询师培养计划」毕业，并成功入驻简单心理的咨询师有更好的职业起步。

简单心理 Uni【心理咨询师培养计划】毕业入驻学员接案量



数据来源：入驻简单心理平台半年以上的简单心理 Uni「心理咨询师培养计划」毕业学员执业数据调研，N=500

5.3.6 成为督导师：督导师成长有其特定成长模型，需要接受专门的针对性训练

督导师为心理咨询师提供专业督导，为心理咨询师和来访之间的工作，提供专业上的指导和保障，是必不可少的专业角色。^[1]

督导师的成长是有其特定成长模型的，以Watkins的督导复合模式(supervisory complexity model, SCM)为例，一个督导师的成长要经历四个阶段。在这个历程中，督导师会面临对督导工作缺乏自信、理论技术的掌握和运用不够灵活等问题。^[2]

督导师成长模型

角色震撼 role shock

刚进入督导者的角色，敏感地觉察到自己的缺点，对自己的督导能力缺乏自信。对督导的理论还了解尚浅，很少拥有个人的督导形态，也很少觉察自己对被督的影响。此外，在这个入门阶段的督导者对自己的新角色还没有真实感和认同感，需要经常寻求别人的帮助或引导。

角色恢复与转型 role recovery and transition

渐渐地，督导者开始觉察自己在工作中的某些优势与能力，自我怀疑减少，但遇到督导问题时还是容易摇摆不定。对被督的反应也开始有觉察，但更多的觉察发生在对被督的负向而非正向影响中。

通过一段时间的督导工作，对督导的理论和技术的理解也有了进一步的理解，开始逐渐形成适用于自己的督导模式。对督导的角色也逐渐萌发核心的认同感，对别人的帮助和引导也减少了强烈的依赖。

角色稳固 role consolidation

在第三阶段，督导者对自己的专业能力和技术有了更多的自信，也能更全面、更准确地觉察自己工作中的优缺点、形态和对被督产生的影响。遇到问题时也能更妥善地处理、不容易动摇。

随着对自己督导工作理解的加深，对自己的督导模式和理念的认同也更为坚定。在此阶段，督导者开始在自己不同的角色之间找到平衡，在出现困难时才依赖别人，但已经具备了充足的自我内在资源。

角色精熟 role mastery

到达最后一阶段，督导者在能力和技术上有了一致且坚定的自信，并能有效地处理督导问题。对自己在督导工作中的优缺点、和对被督的影响有一致的觉察，并能明确地认为自己是有效能的督导。对督导理论的理解清楚、连贯且协调一致，对督导理论的运用具有高意义性、个人化、以及能一致地引导实务工作。

来到这一阶段的督导者，对自己的角色认知整合良好、坚固、对自己的专业具有高认同感。

参考文献：

[1] 林家兴、赵舒禾、方格正、黎欣怡、李露芳、叶安华（2012）. 谘商督导实务. 双叶书廊.

[2] Watkins Jr, C. E. (1990). Development of the psychotherapy supervisor. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 27(4), 553.

5.3.7 成为督导师：以简单心理 Uni 督导项目为例

简单心理 Uni 督导训练项目培养的主要能力

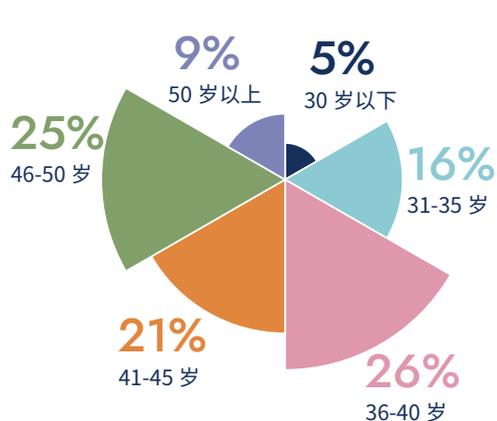
- 督导理论基础：概论；督导伦理与法律；督导理论模型；
- 督导技能：个体 / 团体 / 同辈等督导介入方式；督导关系及其冲突处理；多元文化中的督导；受督者的评量；督导中的危急处理；
- 督导实习 & 对于督导过程的督导。

督导项目学员画像

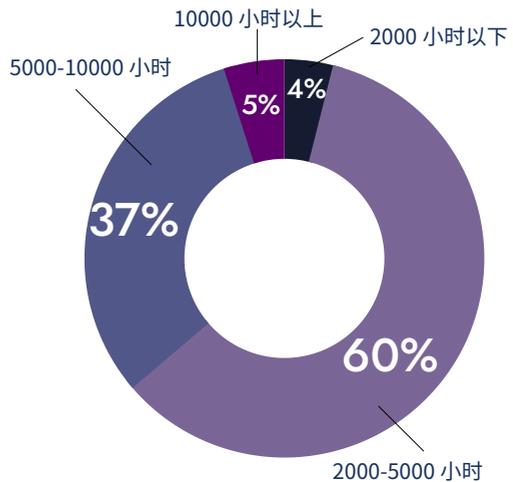
- 年龄分布方面：35 岁以上占比 81%；40 岁以上占比 55%。
- 咨询经验方面：咨询经验在 2000-5000 小时的占比 60%；咨询经验在 5000 小时以上的占比 37%。

依据对心理咨询师的职业发展规律的调研了解到，心理咨询师经过 10-15 年的专业积累后，会希望能在职业上进阶，并能够给经验更少的心理咨询师做督导教学工作。与上述调研数据较为一致。

简单心理 Uni 「督导训练项目」学员
年龄分布情况



简单心理 Uni 「督导训练项目」学员
咨询经验分布情况

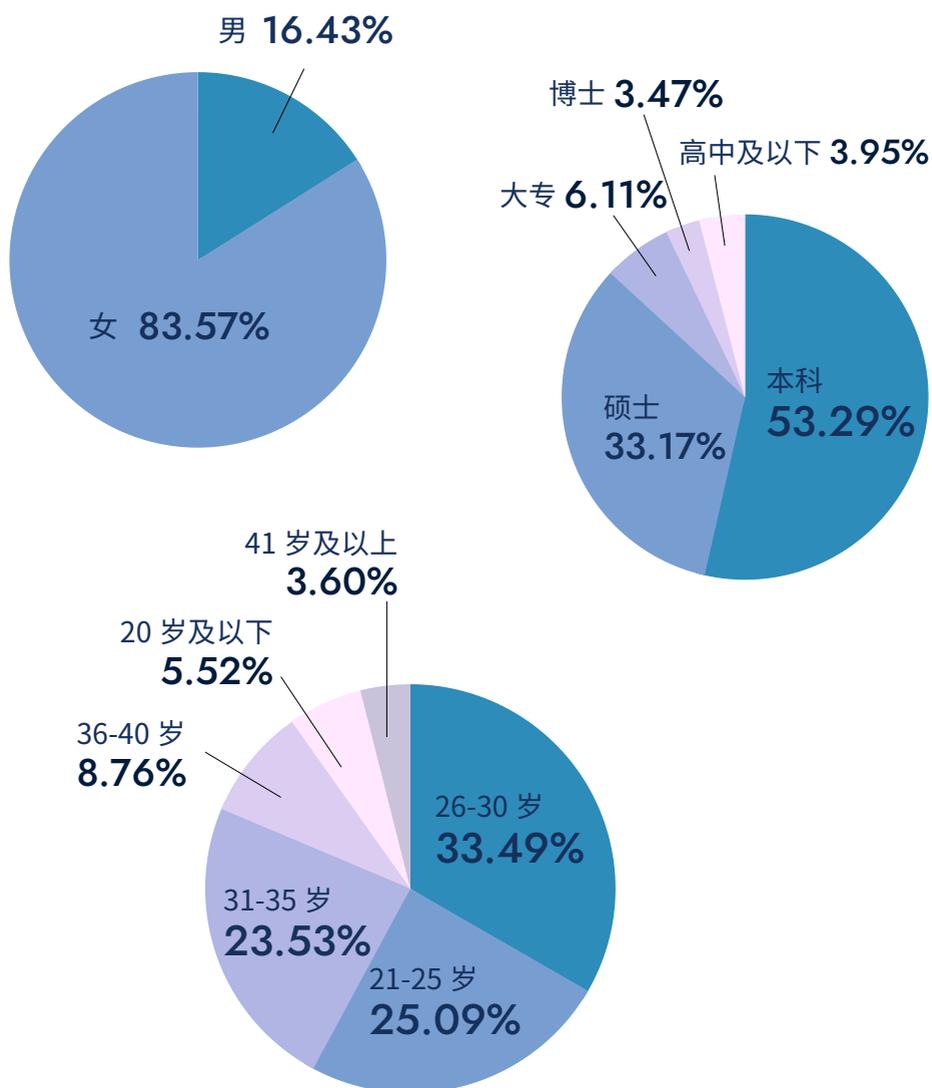


数据来源：对简单心理 Uni 督导训练项目学员匿名抽样调查 N=100

附录一

调研样本说明

简单心理 - 大众心理困扰问题分布 - 对心理评估用户的匿名随机抽样, N=1000



附录二 | 参考文献及数据来源

参考文献（一）

1. “启明星榜（心理热线）” | 2021年专业可靠的心理服务热线推荐 . (2021). 引自 <http://www.chinacpb.net/public/index.php/xwz/tongzhi/info/id/696.html>
2. 樊富珉 . (1997). 大学生心理健康与发展 . 清华大学出版社 .
3. 林家兴、赵舒禾、方格正、黎欣怡、李露芳、叶安华 . (2012). 谘商督导实务 . 双叶书廊 .
4. 心理援助热线技术指南（试行） . (2021). 引自 <http://www.nhc.gov.cn/jkj/tggg1/202101/cc7db306ca384130a3ed3a0882360128.shtml>
5. 2011 Stress in America: Stress and Gender. (2011). Retrieved from <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2011/gender>
6. A How Long Will It Take for Treatment to Work? (2017). Retrieved from <https://www.apa.org/ptsd-guideline/patients-and-families/length-treatment>
7. Abrams, Z. (2022). Kicking stigma to the curb--celebrities publicly attending to their mental health struggles may liberate others to do the same. American Psychological Association. Retrieved from <https://www.apa.org/monitor/2022/01/special-kicking-stigma>.
8. Adult Mental Health Assessment. (n.d.). Retrived from <https://www.hhs.texas.gov/services/mental-health-substance-use/adult-mental-health/adult-mental-health-assessment>
9. Adult Mental Health Case Management. (n.d.). Retrived from <https://www.hhs.texas.gov/services/mental-health-substance-use/adult-mental-health/adult-mental-health-case-management>
10. Ahn, H.-N., & Wampold, B. E. (2001). Where oh where are the specific ingredients? A metaanalysis of component studies in counseling and psychology. *Journal of Counseling Psychology*, 48(3), 251-257.
11. Alvarez, A. S., Pagani, M., & Meucci, P. (2012). The clinical application of the biopsychosocial model in mental health: a research critique. *American journal of physical medicine & rehabilitation*, 91(13), S173-S180.
12. Andrews, B. (1998). Self-esteem. *The Psychologist*, 11(7), 339-342.
13. Arnow, B., Kenardy, J., & Agras, W. S. (1995). The Emotional Eating Scale: The development of a measure to assess coping with negative affect by eating. *International Journal of Eating Disorders*, 18(1), 79-90.
14. Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of personality and social psychology*, 61(2), 226.
15. Borges, G., Nock, M. K., Abad, J. M. H., Hwang, I., Sampson, N. A., Alonso, J., & Kessler, R. C. (2010). Twelve-month prevalence of and risk factors for suicide attempts in the World Health Organization World Mental Health Surveys. *The Journal of clinical psychiatry*, 71(12), 21777.
16. Cheng, H. L., Wang, C., McDermott, R. C., Kridel, M., & Rislis, J. L. (2018). Self - stigma, mental health literacy, and attitudes toward seeking psychological help. *Journal of Counseling & Development*, 96(1), 64-74.
17. Cook, W. L. (2000). Understanding attachment security in family context. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 285-294.
18. Diamond, L. M., & Hicks, A. M. (2005). Attachment style, current relationship security, and negative emotions: the mediating role of physiological regulation. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(4), 499-518.
19. Feeney, J. A., & Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of personality and Social Psychology*, 58(2), 281.
20. Fennell, M. J. V. (1998). Low self-esteem. In N. Tarrier, A. Wells, & G. Haddock (Eds.), *Treating complex cases: The cognitive behavioural therapy approach* (pp. 217-240). John Wiley & Sons Ltd.
21. Gin, S, Malhi, J, John, & Mann. (2018). Depression. *Lancet*.
22. González-Sanguino, C., Ausín, B., Castellanos, M. Á., Saiz, J., López-Gómez, A., Ugidos, C., & Muñoz, M. (2020). Mental health consequences during the initial stage of the 2020 Coronavirus pandemic (COVID-19) in Spain. *Brain, behavior, and immunity*, 87, 172-176.

附录二 | 参考文献及数据来源

参考文献 (二)

1. Howes, R. (2014). Top 10 Reasons to Try Therapy. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/us/blog/in-therapy/201412/top-10-reasons-try-therapy>.
2. Khazaie, H., Rezaie, L., Shahdipour, N., & Weaver, P. (2016). Exploration of the reasons for dropping out of psychotherapy: a qualitative study. *Evaluation and program planning*, 56, 23-30.
3. La Guardia, J. G., Ryan, R. M., Couchman, C. E., & Deci, E. L. (2000). Within-person variation in security of attachment: A self-determination theory perspective on attachment, need fulfillment, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 367-384.
4. Li, P. (2021). Controlling parents – the signs and why they are harmful. *Parenting For Brain*. Retrieved from <https://www.parentingforbrain.com/controlling-parents/>
5. Li, P. (2021). Controlling parents – the signs and why they are harmful. *Parenting For Brain*. Retrieved from <https://www.parentingforbrain.com/controlling-parents/>
6. Lydiard, R. B. (1991). Coexisting depression and anxiety: special diagnostic and treatment issues. *The Journal of clinical psychiatry*.
7. Mental Health Atlas 2020. (2021). World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9789240036703>.
8. Moller, H. J. (2002). Anxiety associated with comorbid depression. *Journal of Clinical Psychiatry*, 63, 22-26.
9. Parekh, R. (2018). Warning signs of mental illness. American Psychiatry Association. Retrieved from <https://www.psychiatry.org/patients-families/warning-signs-of-mental-illness>
10. Recognition of Psychotherapy Effectiveness. (n.d.). Retrieved from <https://www.apa.org/about/policy/resolution-psychotherapy>
11. Signs of Anxiety. (n.d.). Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/intl/basics/anxiety/signs-anxiety>
12. Signs of Psychological Crisis. (n.d.) Retrieved from <https://caps.arizona.edu/signs-psychological-crisis>
13. Sleep and Mental Health. (n.d.) Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/us/basics/sleep/sleep-and-mental-health>
14. Stanley, B., Brown, G. K., Brenner, L. A., Galfalvy, H. C., Currier, G. W., Knox, K. L., Chaudhury, S. R., Bush, A. L., & Green, K. L. (2018). Comparison of the safety planning intervention with follow-up vs usual care of suicidal patients treated in the emergency department. *JAMA psychiatry*, 75(9), 894-900. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2018.1776>
15. STOP Skill.(n.d.). Retrieved from https://dbt.tools/emotional_regulation/stop.php
16. Stress and Workplace Bullying. (n.d.) Retrieved from <https://www.aft.org/health-safety-all/stress-and-workplace-bullying>
17. Suicide Prevention. (2021). National Institute of Mental Health. Retrieved from <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/suicide-prevention>.
18. Suls, J., & Rothman, A. (2004). Evolution of the biopsychosocial model: prospects and challenges for health psychology. *Health Psychology*, 23(2), 119.
19. Summers, D. (2016). How to recognize and overcome childhood emotional neglect. *Westside DBT*. Retrieved from <https://westsidedbt.com/how-to-recognize-and-overcome-childhood-emotional-neglect/>
20. Summers, D. (2016). How to recognize and overcome childhood emotional neglect. *Westside DBT*. Retrieved from <https://westsidedbt.com/how-to-recognize-and-overcome-childhood-emotional-neglect/>
21. Symptoms. (n.d.). Retrieved from <https://adaa.org/understanding-anxiety/depression/symptoms>
22. Watkins Jr, C. E. (1990). Development of the psychotherapy supervisor. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 27(4), 553.
23. Watts, S., Marchand, A., Bouchard, S., Gosselin, P., Langlois, F., Belleville, G., & Dugas, M. J. (2020). Telepsychotherapy for generalized anxiety disorder: Impact on the working alliance. *Journal of Psychotherapy Integration*, 30(2), 208.
24. Webb, J. (2015). Childhood emotional neglect: how to stop your fatal flaw in its tracks. Dr. Jonice Webb. Retrieved from <https://drjonicewebb.com/childhood-emotional-neglect-how-to-stop-your-fatal-flaw-in-its-tracks/>
25. Webb, J. (2015). Childhood emotional neglect: how to stop your fatal flaw in its tracks. Dr. Jonice Webb. Retrieved from <https://drjonicewebb.com/childhood-emotional-neglect-how-to-stop-your-fatal-flaw-in-its-tracks/>
26. What is a Multidisciplinary Team? (n.d.). Retrieved from <https://www.irishpsychiatry.ie/external-affairs-policy/public-information/what-is-a-multidisciplinary-team/>
27. What is Anxiety and Depression? (n.d.) Retrieved from <https://adaa.org/understanding-anxiety>.
28. Working Alliance.(n.d.). Retrieved from <http://psychology.iresearchnet.com/counseling-psychology/counseling-process/working-alliance/>
29. World Health Organization. (2021). Retrieved from <https://www.who.int/zh/news-room/fact-sheets/detail/suicide>
30. World health statistics 2021. (2021). World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int/data/gho/publications/world-health-statistics>.
31. Xiong, J., Lipsitz, O., Nasri, F., Lui, L. M., Gill, H., Phan, L., & McIntyre, R. S. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 277, 55-64.

附录二 | 参考文献及数据来源

部分信息来源

《关于印发心理援助热线技术指南（试行）的通知》

《关于印发全国社会心理服务体系试点 2021 年重点工作任务的通知》

《关于加强学生心理健康管理工作的通知》

《关于进一步落实青少年抑郁症防治措施的提案》答复

《精神障碍诊断与统计手册（第五版）》

《中华人民共和国国民经济和社会发展第十四个五年规划和 2035 年远景目标纲要》

World Health Organization. <https://www.who.int/zh>.

World Health Organization. 《World health statistics 2021》<https://www.who.int/data/gho/publications/world-health-statistics>

数据来源

巨量算数平台

简单心理对 2021 年线上心理评估服务用户的匿名随机抽样，样本量 N=1000

简单心理心理评估用户，匿名抽样一对一访谈，样本量 N=48

简单心理对 2021 年平台来访者的匿名随机抽样，样本量 N=10000

简单心理对 2021 年心理热线来电者的匿名随机抽样，样本量 N=500

简单心理对 2021 年平台入驻合作咨询师的匿名随机抽样，样本量 N=1000

简单心理对于平台评估顾问的背景信息的调研分析，样本量 N=50

简单心理 Uni 「心理咨询师培养计划」2021 年入学学员抽样调查，样本量 N=500

入驻简单心理平台半年以上的简单心理 Uni 「心理咨询师培养计划」毕业学员执业数据调研，样本量 N=500

简单心理 Uni 督导训练项目学员的匿名抽样调查，样本量 N=100

版权说明

本数据报告页面内容、页面设计的所有内容（包括但不限于文字、图片、图表、标志、标识、商标、商号等）版权归北京竹间科技有限公司所有。

凡未经版权所有人书面授权，任何单位或个人不得复制、转载、重制、修改、展示或以任何形式提供给报告发布方之外的第三方使用本数据报告的局部或全部的内容。

如引用报告内容，须注明内容来源为《简单心理 2021-2022 大众心理健康洞察报告》。

任何单位或个人违反前述规定的，均属于侵犯版权的行为，版权所有人将追究法律责任，并根据实际情况追究侵权者赔偿责任。

关于我们

寻找靠谱心理健康服务



简单心理 APP

了解更多心理科普



简单心理公众号

成为心理咨询师



简单心理 Uni

简单森林线下咨询



简单森林心理健康中心

合作联系

品牌 / 商务合作: mkt@jiandanxinli.com

企业服务: eap@jiandanxinli.com

联系客服: service@jiandanxinli.com