

多层次督导模式在实习咨询师培养体系中的应用研究

李凤英

北京联合大学心理素质教育中心, 北京

收稿日期: 2026年8月14日; 录用日期: 2026年9月1日; 发布日期: 2026年9月14日

摘 要

在实习咨询师培养体系中, 实现理论学习与咨询实践紧密衔接, 在技能提升的同时, 坚守咨询伦理, 保证来访者福祉, 是许多高校或社会心理咨询服务人才培养机构重点关注的方面, 本文以北京联合大学实习咨询师培养实践为依托, 梳理当前实习咨询师培养体系现实短板, 构建个体督导 + 朋辈督导 + 团体督导三位一体的多层次督导模式, 尝试探索多层次督导在实习咨询师培养体系中的闭环嵌入路径、实施策略, 并借助自编调查问卷, 从专业能力提升、职业认同与伦理保障等维度对实践中的多层次督导模式进行效果评估。研究结果可为地方高校及心理服务机构完善实习咨询师培养体系、规范督导运行机制、保障来访者福祉提供参考与实践范式。

关键词

实习咨询师, 多层次督导, 咨询实践

A Study on the Application of a Multi-Level Supervision Model in the Training System for Internship Counselors

Fengying Li

Psychological Quality Education Center, Beijing Union University (BUU), Beijing

Received: August 14, 2026; accepted: September 1, 2026; published: September 14, 2026

Abstract

Within the training system for internship counselors, how can theoretical learning be closely

integrated with counseling practice? How can skill enhancement be achieved while simultaneously upholding counseling ethics and safeguarding the well-being of clients? These are key concerns for many universities and professional training institutions specializing in psychological counseling services. Drawing upon the training practices for internship counselors at Beijing Union University, this paper identifies the current shortcomings within the internship counselor training system; then, it proposes a multi-level supervision model comprising individual supervision, peer supervision, and group supervision; subsequently, it explores the application to embed this multi-level supervision model into the internship counselor training framework and outlines corresponding implementation strategies; finally, utilizing self-developed questionnaires, the paper evaluates the effectiveness of this multi-level supervision model from dimensions such as professional competency development, professional identity, and ethical safeguards. The findings offer practical insights and models for local universities and psychological service organizations to improve their trainee counselor training programs, standardize supervision mechanisms, and ensure client welfare.

Keywords

Intern Counselor, Multi-Level Supervision, Counseling Practice

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

心理咨询专业人才培养链条中，理论学习、技能训练与临床实践是三大核心环节，而专业督导是衔接理论与实践、规范咨询行为、塑造职业素养的关键纽带。当前我国心理咨询行业人才缺口较大，实习咨询师的实践培养需求日益增长，但现有培养体系仍存在明显短板。

首先，理论与临床实践严重脱节。现阶段高校及社会培训机构多侧重心理学基础理论、流派知识、咨询技巧的课堂讲授，依赖模拟教学与角色扮演还原技能使用场景，实习生普遍缺乏真实个案咨询、结构化访谈、危机干预、多元议题处理的实战历练，出现“懂理论、不会做咨询”的困境。

其次，督导资源严重不足。多数实习咨询师培养项目中以团体督导为主，缺少个体督导及朋辈督导。很多实习项目没有常态化、系统化督导，造成实习咨询师在个案概念化、咨询技术运用、伦理意识与实操等方面都存在诸多问题。

第三，“善行”原则与咨询伦理缺乏制度性保障。《临床与咨询心理学工作伦理守则(第二版)》中总原则的第一条就是“善行”，即咨询服务是以来访者福祉为核心目标，同时明确规定了新手咨询师必须在专业督导框架下开展相关咨询实践工作。专业督导既是实习生成长的必要途径，也是守住伦理底线、保障来访者福祉的核心内容。

最后，缺少同伴支持，职业倦怠与从业流失问题突出。实习咨询师在独立面对个案时，其压力、挫败感与自我怀疑会剧增，如果再缺少同伴交流、案例互助以及疏导情绪的方式和渠道，其职业身份认同会受到影响，容易产生学习孤独感与职业倦怠，而现实中新手咨询师短期流失现象也较为普遍。

联大心理中心作为注册系统实习机构，实习咨询师培养已成为常态化工作，通过边探索边实践，初步具备多层次督导模式的现实资源与实践基础。基于此，本文探索了多层次督导模式在实习咨询师培养体系中的系统嵌入逻辑、实施路径与优化策略，为同类心理机构人才培养提供借鉴。

2. 三类督导模式的优势与局限

2.1. 个体督导：个性化精准辅导的基础模式

个体督导类似师徒制，以一对一的方式进行，有固定时长和频率。这种督导是以对个案进行深度沟通为主要内容的，是心理咨询专业培养中最传统、最基础的督导形式。督导师依据实习生的个人特点、学习进度、个案咨询中显示出的不足和短板，进行定制化案例剖析、技术纠错与成长引导，个体督导能够深入觉察实习咨询师的个性化问题，在复杂个案处置、个人议题梳理、伦理意识塑造等方面有着不可替代的价值。

但个体督导存在明显局限：对督导师专业资历、临床经验要求极高；单名督导可覆盖实习生数量有限，规模化培养下成本偏高、普及难度大；若完全依赖个体督导，会因为督导资源紧张、实习生难以获得持续辅导机会。

2.2. 朋辈督导：同伴互助与情感支持的补充模式

朋辈督导以多名同阶段实习生组成小组，通过案例分享、角色互换、互评反馈、自我反思开展互助研讨，朋辈之间有类似的经验水平，督导中不包括正式的评估过程(Bernard & Goodyear, 2008)。其核心价值在于打破单人咨询思维局限，提供多元视角参考；构建平等互助的同伴氛围，有效缓解实习孤独感、疏导个案挫败感，降低职业倦怠水平。漆文烨等(2019)调查了连续 12 个月同辈督导前后咨询师共情能力和治疗方式的变化，研究显示，同辈督导活动能够提高心理工作者的共情能力，减少消极的应对方式。

朋辈督导的短板在于小组成员均为新手实习生，容易固化错误咨询思路与不当干预方式，需要由资深专业人员进行专业引导，多人参与在时间的协调上存在一定难度，不能够保证所有人持续参加。朋辈督导要与团体督导、个体督导搭配使用。

2.3. 团体督导：资源集约与批量赋能的高效模式

团体督导由一名资深督导师带领下，咨询师与实习咨询师共同参加，集中进行案例督导、技能示范与集体反馈，是资源利用率最高、适配规模化培养的督导形式。团体督导作为临床督导的一种形式，在协助受督者提高自身专业能力和个人成长水平的过程中发挥着重要作用(姚玉红等, 2012)。Bradley (2001)概述了团体督导的好处,通过来自团体中他人的一致反馈,个体可以对自己和他人有更准确的感知,与此同时增强了个体的同理心、社会兴趣和心理安全感。也就是说,团体督导是一种独特的学习环境,因为团体成员之间的互动促进了彼此的发展和成长(Ögren & Sundin, 2007)。通过观摩学习、案例共析、集体点评,可以引发实习生对个案多角度思考,获得替代性学习,与此同时,实习咨询师也有机会了解到同行的工作情形,这有助于降低焦虑和减少挫败感。

国内各高校心理中心,或一些专业心理平台都配备有常态化团体督导机制,验证了其在提升实习生实操能力、规范咨询流程、提升培养效率上的实践价值。团体督导的不足在于难以兼顾每位实习生的个性化深层问题,对个人成长、特殊复杂个案的针对性辅导偏弱,需要个体督导做精准补位。

我国心理咨询服务行业起步晚,心理服务人员的供给与当下对心理服务的需求严重不平衡的。经验丰富、专业水平较高的资深督导师更是稀缺资源,一对一个体督导全覆盖难以实现。我中心现有常态化的团体督导,由行业中资深督导师带领,同时拥有 6 位注册心理师,具备丰富的咨询实践经验;从整合资源的角度看,资深督导师带领团体督导,有经验的心理咨询师完成针对性个体督导,资深督导把关,有经验的心理咨询师带路,朋辈互相支持,可以满足实习咨询师培养的督导要求,实现资源的最有效配置。

3. 三类督导的具体实施实践

3.1. 团体督导嵌入实施

时长频次：依托心理中心现有基础，优化为每两周 1 次固定时段，每次 2~3 小时，保持常态化、制度化运行；

案例选取：优先选取校园常见情绪困扰、人际矛盾、学业压力、轻度抑郁焦虑及基础危机苗头类案例，聚焦结构化访谈、个案概念化、基础干预等核心技能训练；

保密管理：严格签署案例保密协议，脱敏处理个案信息，严禁私下传播来访者相关内容，严守咨询保密伦理。

3.2. 朋辈督导嵌入实施

小组划分：按实习批次分为 8~10 人固定小组，不随意拆分，保持同伴成长连贯性；

运行模式：实行每周 1 次小组研讨，采用“个案报告 - 同伴反馈 - 自我反思 - 小组总结”固定流程；

过程留痕：要求每次研讨做好书面记录与个人反思笔记，纳入实习考核档案，强化自我觉察与复盘能力。

3.3. 个体督导嵌入实施

对所有开展咨询实践的实习咨询师均安排专项个体督导，执行一案一督的规定。个督老师由中心具有丰富咨询实践经验，且是注册心理师的专职教师担任。实习咨询师每次咨询结束，都需要及时对当次咨询进行复盘，总结，并形成个案报告，由个体督导的咨询师对其本次咨询工作进行督导讨论，关注实习咨询师在咨询中所承受的压力、伦理困惑、技能短板等问题进行有针对性辅导，补齐团体与朋辈督导无法覆盖的个性化问题。

3.4. 双向匿名评价机制

实习生可匿名评价督导内容、频次与辅导质量，督导也可对实习生参与态度、成长进度进行记录点评，形成双向约束，保障督导运行质量。

4. 效果评估

4.1. 调研设计与样本概况

为验证本项目实施的效果，本文采用自编《多层次督导模式在实习心理咨询师培养体系中的现状与成效调查问卷》，对联大心理中心的实习咨询师进行了调研。问卷采用匿名线上形式，共有 32 名实习咨询师完成问卷。问卷内容包括涵盖基本信息、培养体系现状认知、三类不同层次督导作用评价、模式认可度及职业成长感知等维度，采用描述性统计方法进行数据分析。

4.2. 调研结果分析

4.2.1. 基本情况

超七成参与调研的实习咨询师在中心实习的时长超过 6 个月，具备完整督导参与体验，评价可信度高。所有受访者均参与过系统督导，无完全未参与督导人员，各类督导参与覆盖率较高，其中参加团体案例督导和个体督导的人数都超过 90%；朋辈小组督导占 84.38%；多层次督导模式落地普及度高，个体、朋辈、团督三类形式均广泛覆盖到中心的实习咨询师。

有 81.25% 实习咨询师认为, 实习咨询师培养理论与实践衔接程度良好, 可直接落地应用, 反应出我中心的整体培养体系适配实操需求。

4.2.2. 关于多层次督导体系的整体评价

受访者就多层次督导体系的作用进行了反馈。100% 的实习咨询师都认同系统的专业督导是在实习咨询师培养中保障来访者福祉、守住咨询伦理边界的最核心的措施。而有实习咨询师普遍认为, 缺乏督导最直接冲击个案专业工作能力, 84.4% 的人认为如果缺乏专业督导, 会造成实习咨询师在个案概念化能力差、78.1% 的受访者认为没有专业督导会导致复杂个案无法处置, 而个案概念化能力和复杂个案的处理是两大核心实操短板; 伦理风险、职业耗竭、来访者权益受损为衍生次生问题。

全体受访者均认可多层次督导体系建设价值, 超九成持高度认可态度, 多层次督导是实习培养刚需。

问卷对个体督导、朋辈督导、团体督导的效果进行分别调研。有 93.75% 受访者认可个督对个案难点的改善作用, 个督针对性解决个案卡点效果突出。超九成受访者通过个体督导强化伦理边界感知, 是伦理教育重要载体。个体督导在咨询师个人成长、内在觉察层面增益最显著, 半数受访者评价为“极大提升”。

90.63% 受访者认可朋辈督导带来多元思路, 群体互评互补效果明显。一般以上的受访者认为朋辈支持在情绪支持、心理减压层面具备突出价值, 是个体督导之外重要情绪缓冲渠道。

对于团体督导, 超过八成的受访者认为, 团体督导在借鉴他人咨询思路、提升结构化访谈与危机干预实操能力、快速积累实习督导时数方面优势显著, 同时适配规模化批量培养需求。

4.2.3. 模式认可度与职业认同变化

对于在实践中进行的个体督导占比 55%、朋辈督导占 30%、团体督导占 15% 比例, 超七成受访者表示非常认可或基本认可; 近八成受访者支持将多层次督导正式嵌入“理论 - 体验 - 督导 - 实践”闭环培养体系。

参与常态化督导后, 多数实习生职业身份认同感明显增强或有所增强; 绝大多数受访者认为多层次督导能够有效降低伦理风险、规范咨询行为、减少个案脱落, 切实起到保障来访者福祉的作用; 相较于单纯理论学习, 实习生普遍认可多层次督导对临床实操能力具有明显提升效果。

4.2.4. 结论

1) 多层次督导模式体系完整, 实习咨询师在实践中获得个体、朋辈、团体督导的全覆盖, 各种督导时间、频次安排合理, 供需匹配度高;

2) 受访的实习咨询师对多层次督导模式认可度较高, 认为专业督导是守住伦理、保护来访者、提升实操能力的核心内容;

3) 不同类型督导分工明确、各有优势: 个体督导主要针对个案咨询中的难点、伦理规范性、个人成长等; 朋辈督导侧重拓展思路、多元视角, 缓解实习心理压力; 团体督导注重观摩学习成熟咨询师个案处理方式方法, 完成集体案例研讨;

4) 受访的实习咨询师均认为: 如果没有专业督导, 其在个案概念化、复杂个案处理等核心专业能力会出现短板, 同时会面临伦理风险、职业倦怠、来访者权益受损等一系列问题。

5. 结论、局限与优化建议

5.1. 研究结论

第一, 当前实习心理咨询师培养中存在一些不足, 主要表现为: 理论实践脱节、督导模式单一、伦

理与来访者福祉保障机制不完善、同伴支持欠缺、职业认同感不足、实习咨询师从业流失率偏高等问题，单一传统的个体督导已无法满足规模化、高质量人才培养需求。

第二，个体督导、朋辈督导、团体督导各具优势与局限：个体督导擅长个性化精准辅导与伦理规范；朋辈督导侧重同伴互助与情感支持；团体督导具备资源集约、批量赋能等优势，三者组合构建多层次督导模式具备充分的理论与现实依据。

第三，以联大心理中心为载体构建的多层次督导模式在实习咨询师培养项目中的应用研究显示，三种督导模式配比合理、路径清晰，实现了规范化、制度化运行；问卷调研实证表明，该模式能够有效提升实习咨询师临床技能、职业认同与伦理素养，同时从制度层面保障来访者福祉。

5.2. 研究局限

首先，当前研究是基于我中心实习生培养制度开展，其结论是基于当前的实践经验，方法和手段较为单一，未来可以增加此类研究的横向比较，扩大研究样本数量，提升研究结论的科学性；

其次，研究于不同督导形式的比例，受限于当下督导资源与实习咨询师实践过程中的现实状况，今后可以通过与其他实习机构的对比和探索，进一步研究不同督导形式的适当比例。

5.3. 优化实施建议

在实际应用的过程中，依然还有很多需要不断改进的方面，总结如下：

1) 进一步建立更为规范的制度：在今后的实践中，需要制定多层次督导模式的管理细则，明确三类督导的频次、流程、保密要求、时数计量标准与考核办法，在实习咨询师结业考核中，规定督导参与情况所占比例，促进实习咨询师参与的积极性。

2) 进一步完善分层运行机制：在当前团体督导每两周常态化开展的情况下，需要将朋辈督导的频次和实践形成固定要求，引导实习咨询师克服时间、工作冲突等困难；对重点实习生、复杂个案在进行个体督导的基础上，还要有选择性地邀请个体督导咨询师之间进行案例研讨，以确保个督的效果。

3) 加强督导资源投入与能力建设：定期组织内部督导师培训与交流学习，提升个体督导和团体督导的指导能力，保障督导质量稳定。

4) 建立长期跟踪评估机制：对结业后从业实习咨询师进行简易回访，持续跟踪多层次督导对其职业发展、咨询实操与伦理践行的长期影响，动态优化培养方案。

基金项目

北京联合大学 2025 校级研究生教育教学研究与改革项目(JY2025Y014)。

参考文献

- 漆文烨, 夏江明, 钱成, 费玉娥, 李国荣(2019). 心理治疗中同辈督导对于治疗师共情能力与应对方式的影响研究. *全科医学临床与教育*, 17(9), 815-817.
- 姚玉红, 刘翠莲, 赵娟(2012). 高校心理咨询师团体督导中督导关系的效果研究. *思想理论教育*, (1), 75-79.
- Bernard, J. M., & Goodyear, R. K. (2008). *Fundamentals of Clinical Supervision* (3rd ed.). Fundamentals of Clinical Supervision.
- Bradley, L. J. (2001). *Counselor Supervision: Principles, Process, and Practice* (pp. 183-202). Brunner-Routledge.
- Ögren, M.-L., & Sundin, E. C. (2007). Experiences of the Group Format in Psychotherapy Supervision. *The Clinical Supervisor*, 25, 69-82. https://doi.org/10.1300/j001v25n01_06