

简单心理 × CBNDATA

第一财经商业数据中心

2023-2024

心理健康

及行业人群洞察报告

更多免费行业报告

并购家

www.ipoipo.cn

并购家 免费行业报告网

IPOIPO.CN 每日更新 不用注册会员 无广告 永久免费

前言

在这个纷繁复杂、快速变化的世界中，我们的内心世界正面临着前所未有的挑战。从职场的压力到日常生活的忙碌，从人际关系的纠葛到自我价值的探索，心理健康已成为我们每个人不可避免的话题。在这样的背景下，专业的心理健康服务已不仅是个人成长的助力，更是社会和谐与进步的重要基石。

简单心理联合第一财经商业数据中心 CBNDData 共同呈现了这份《2023-2024 心理健康及行业人群洞察报告》，旨在洞察心理健康服务的现状，探索其在未来社会发展中的角色与影响。

在本报告中，我们将从心理健康及咨询行业发展概况、心理评估用户主诉、心理咨询来访者画像及行为特征、心理咨询师群体画像及行为特征等多个维度，展现心理健康服务行业的全貌。我们还将关注国家政策对心理健康行业的支持、社交媒体对心理咨询行业的影响、以及 AI 等技术在心理健康服务中的应用前景。

此外，报告还将深入分析心理咨询学习者及人才培养的现状，探讨如何通过教育和实践提升心理咨询师的执业胜任力。我们相信，通过不断的学习和实践，心理咨询师能够更好地服务于社会，帮助人们实现心理健康和个人成长。

这是简单心理成立以来发布的第 7 份报告，我们希望每一年的行业报告，既真实地记录和反映行业发展，也为一线的行业从业者、研究者提供更多的观察视角。我们也期待与更多的人共同站在心理健康服务的前沿，见证并推动这一行业的蓬勃发展。

目录 CONTENTS

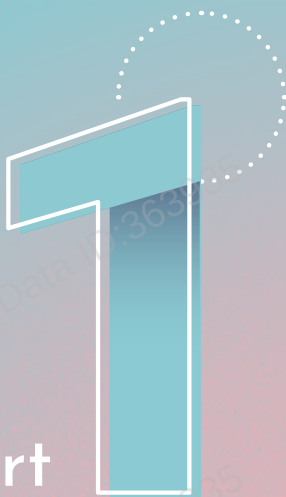
Part 1 心理健康及咨询行业发展概况 7

Part 2 心理评估用户主诉、心理咨询来访者画像及行为特征 13

Part 3 心理咨询师群体画像及行为特征 31

Part 4 心理咨询学习者画像及行为特征 46

Part



心理健康及咨询行业发展概况

本章以简单心理对行业内相关政策及数据的梳理、调研和总结为基础，呈现当前行业的发展概况，为大众了解心理健康行业提供部分参考。

1.1

国家政策持续发力，
对大众心理健康和心理咨询行业予以更多关注和指导

> 2022.4

国务院办公厅印发《“十四五”国民健康规划》，
明确将心理健康内容纳入发展目标。包括：加强抑郁症、焦虑障碍、睡眠障碍、儿童心理行为发育异常、老年痴呆等常见精神障碍和心理行为问题干预；将心理危机干预和心理援助纳入突发事件应急预案；建立精神卫生医疗机构、社区康复机构及社会组织、家庭相衔接的精神障碍社区康复服务模式等。^[1]

> 2022.9

教育部发布新版职业教育专业简介，在高等职业教育专科专业中，包含了心理咨询和心理健康教育两个专业。其中，**心理咨询专业**归属于医药卫生大类下的健康管理与促进类，主要面向心理咨询师等职业。**心理健康教育专业**归属于教育与体育大类下的教育类，主要面向从事小学、幼儿园心理健康教育教学等工作的教育工作者。^[3]

> 2022.7

国家人力资源社会保障部新修订《中华人民共和国职业分类大典》。据不完全统计，与心理相关的职业包含：
心理学研究人员、心理咨询师、婚姻家庭咨询师、心理治疗技师、精神科医师、社会工作者、社群健康助理员和出生缺陷防控咨询师。此次发布对于增强心理行业从业者的社会认同度、促进就业创业等具有重要意义。^[2]

[1] 关于印发《“十四五”国民健康规划》的通知

[2] 《中华人民共和国职业分类大典（2022年版）》公示

[3] 中华人民共和国教育部《职业教育专业简介（2022版）》

> 2023.5

教育部等十七部门联合印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025年）》，部署开展八项重点工作：五育并举促进心理健康、加强心理健康教育、规范心理健康监测、完善心理预警干预、建强心理人才队伍、支持心理健康科研、优化社会心理服务、营造健康成长环境。^[4]

> 2023.3

全国两会上，相关政协委员和人大代表就心理咨询与心理治疗纳入医保提交了相关的建议与提案，如：建议将抑郁症等**心理疾病纳入医保**门诊慢性病病种；建议将“心理治疗”项目纳入门诊慢性病统筹，由医保个人账户基金支付费用；建议将学生患者心理治疗、心理咨询有序纳入医保范围等。

> 2023.10

民政部等五部门联合印发《关于加强困境儿童心理健康关爱服务工作的指导意见》，要求各部门按照工作职责，畅通家庭、学校、社区、社会心理服务机构等与医疗卫生机构之间预防转介干预就医通道。以及强化跟进服务帮扶，与困境儿童建立结对关爱服务关系，在家庭探访、咨询服务、爱心帮扶等方面，给予精准关爱服务。^[5]

[4] 关于印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025年）》的通知

[5] 《关于加强困境儿童心理健康关爱服务工作的指导意见》

1.2

大众心理健康服务需求高涨，
行业供给持续增多，但依然缺口较大

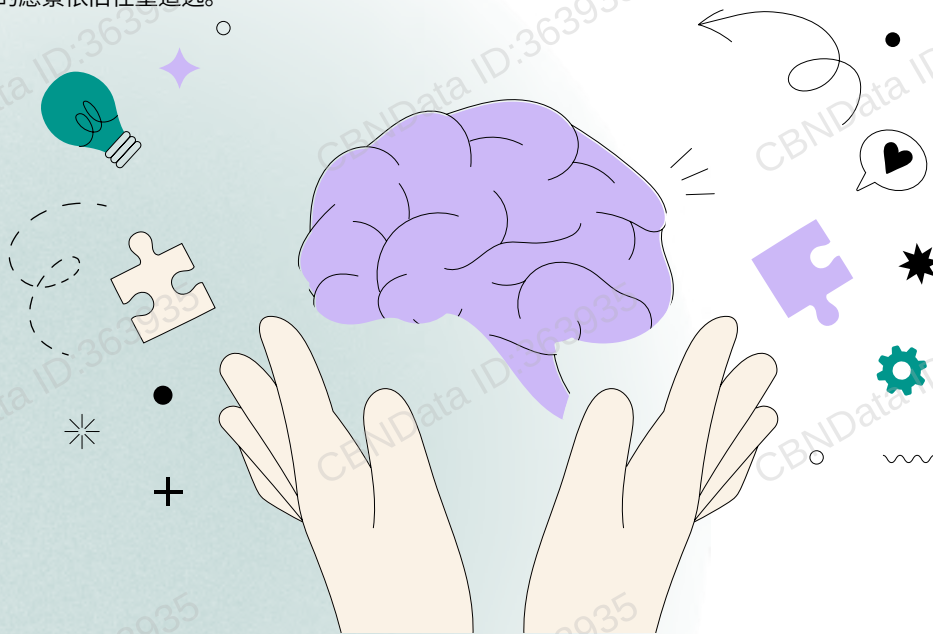
由中国科学院心理研究所发布的《2021-2022 中国国民心理健康报告》指出，近年来在新冠肺炎疫情的影响下，心理健康风险上升为全球十大风险之一。在此次报告调查中，国民抑郁风险检出率为 10.6%，焦虑风险检出率为 15.8%。^[1]

大众对心理健康服务的需求也持续高涨，以简单心理于 2016 年推出的免费心理健康热线服务为例，截至 2023 年，该服务热线的年平均通话的增幅达 24.3%。

在供给端，为了提升心理健康服务的质量，国内高校也不断加大心理学专业的培养力度。2010 年 1 月，国务院学位委员会通过了《应用心理硕士专业学位设置方案》，经过十几年的发展，目前国内高校应用心理硕士专业学位授权点总数增长超过 300%，应用心理硕士每年的招生人数也增加了 7 倍以上，为行业的可持续发展提供了有力支持。^[2]

同时，自 2020 年起，国内心理健康赛道的企业竞争加剧，节奏加快。据 36 氪统计报道，2021 年，国内心理健康赛道全年融资事件 25 起，涉及 20 家企业。包括好心情、简单心理等在内的多个头部企业进入 B 轮及 C 轮。^[3]

尽管行业的供给持续增多，但在大众对心理健康服务的迫切需求下，不论是专业人才培养，还是优质服务的供给依然存在极大缺口。据国家卫健委统计，截至 2021 年底，我国精神科医生数量达 6.4 万人，只占全国医师数量（428.7 万人）的 1.49%，且多数集中在发达省市及地区。^[4]同时，尽管社会心理健康服务机构增多，但其服务水平和质量参差不齐，且在不同省市和地区之间存在极大的不平衡。为大众提供专业优质心理健康服务的愿景依旧任重道远。



[1] 傅小兰、张侃、陈雪峰、陈祉妍. 2023. 中国国民心理健康发展报告 (2021-2022). 社会科学文献出版社.

[2] 加大力度提升应用心理专业学位研究生培养质量. (2023). 中国社会科学网. 引自 https://cssn.cn/shx/shx_gcz/202308/t20230816_5679182.shtml

[3] 不温不火多年终于起风，心理健康赛道现在有哪些玩家 | 行业观察. (2022). 36 氪. 引自 <https://36kr.com/p/1567866592219012>

[4] 抑郁症等精神疾病防治需求庞大，业内探索 AI 辅助诊断治疗. (2023). 第一财经. 引自 <https://www.yicai.com/news/101911881.html>

1.3

社交媒体在带来机会的同时， 也不断挑战着传统心理咨询的咨询设置和伦理

社交媒体的蓬勃发展为心理咨询领域注入了新的元素和机会，心理咨询师和来访者都收益颇丰。

对咨询师而言，通过社交媒体分享知识和经验可以建立专业形象，提高知名度，吸引潜在来访者。其次，咨询师可以通过发布文章、视频、或直播等形式传递心理知识，帮助来访者更好地了解自身问题、寻找资源，预防心理健康问题的发生，这有助于推动社会对心理健康的关注和认知。

对于来访者而言，社交媒体为其提供了更广泛的选择空间。他们可以通过浏览咨询师的社交媒体内容，了解咨询师的专业背景、服务理念等，从而更好地选择适合自己需求的咨询师。

但是在上述机会与益处之外，社交媒体打破了传统咨询室的空间，相应的在咨询设置、和相关伦理议题上都提出更多需要讨论的、新的挑战。



1.4

AI 等技术取得重大突破，
数字心理健康服务前景广阔，从业者路径扩大什么是
数字心理健康服务？

数字心理健康服务是基于数字平台、智能穿戴等工具，为消费者提供预防或治疗精神心理障碍的服务，如移动应用和在线平台、智能对话和聊天机器人（AI）、虚拟现实（VR）疗法、生物反馈和监测等。

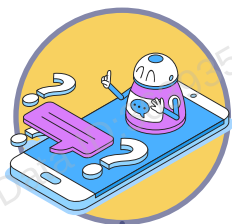
近年来，心理健康领域积极探索与 AI、VR、大数据等新一代信息技术的融合，以进一步增强心理医疗服务的供给能力。

2022 年 12 月，美国人工智能研究实验室 OpenAI 上线人工智能聊天机器人程序 ChatGPT，引爆互联网。2024 年，苹果公司开发的 Vision Pro 头显上市，突破性的技术也吸引了消费者和 VR（Virtual Reality，虚拟现实）行业的尝试与测评。

随着阿里巴巴、百度、字节跳动、谷歌等国内外互联网巨头以及众多创业公司的入局和探索，通用人工智能产品所产出的 AIGC（AI-Generated Content，人工智能生成内容）为数字心理健康服务的创新打开了新局面。而 VR 市场的进一步发展和竞争，也为基于 VR 等硬件设施的数字心理健康服务提供了更多的想象空间。

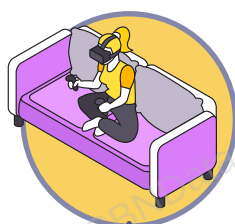
随着技术的不断进步，AI 等技术在心理健康服务中将得到更多实践，同时会广泛应用在教育、社会工作、企业健康管理、研究机构与临床实践等领域，心理健康行业从业者的未来也不再拘泥于精神科医生、心理治疗师、心理咨询师、社工等传统岗位，其从业路径将极度地扩大。当然，我们也要看到 AI 在心理健康服务中的技术实现、伦理风险、社会责任等维度的挑战，抱有乐观而谨慎的期待。

基于 AI 和 VR 等技术的心理咨询应用场景



情绪陪伴和支持

智能聊天机器人、虚拟情感陪伴、个性化日志分析 ...



数字疗法和干预

VR 现实暴露疗法、VR 情绪体验游戏 / 冥想 / 放松练习、面部情绪识别产品 ...



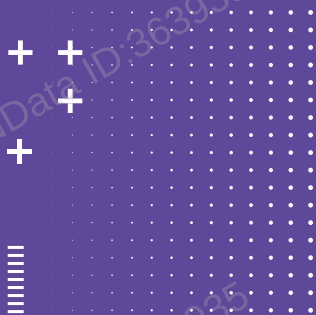
辅助诊疗和康复

虚拟现实治疗室、AI 辅助诊断、远程监测与康复 ...



咨询师技能学习

生成式对话练习、咨询场景模拟与培训、来访语音和情感分析 ...



Part 2

心理评估用户主诉、心理咨询来访者画像及行为特征

本章对简单心理 2022-2023 年的心理评估用户、心理咨询来访者进行了匿名随机抽样调查，呈现其主诉问题、画像特征和行为特征。

2.1

心理评估用户的主诉问题

本节内容匿名随机抽样了简单心理 40000 名参与心理评估服务的用户数据，从身心健康状态、主诉问题等角度呈现心理评估用户的群体画像特点。

什么是心理评估?



心理评估是心理咨询中的一项结构化的关键过程，旨在通过使用不同的评估工具和技术，收集个体的信息，全面地理解其心理健康状况、需求、严重程度、可能成因和资源，以便制定合适的治疗计划。

心理评估适合哪些人?

- ◆ 正在经历某些心理或情绪上的困扰，但无法命名这个困扰，或不知如何获得帮助；
- ◆ 不确定自身问题的严重程度是否需要心理帮助，或该选择什么样的帮助；
- ◆ 对进行正式的心理咨询有疑虑或困惑，希望优先梳理问题，获得初步的解决方案；

心理评估的步骤——以简单心理平台为例:

- 1. 标准化信息采集:** 收集个体的基本信息，如性别、年龄、婚恋状况、职业、收入、主诉困扰等；
- 2. 标准化量表自评:** 如焦虑量表、抑郁测试等，以收集个体客观的、量化的信息；
- 3. 专业面谈及观察评估:** 心理评估顾问与个体进行对话，了解其生活情境、家庭背景、教育经历、职业历史、症状和需求等；同时通过观察个体的行为和情绪表现，获取更多关于其日常功能和应对策略的信息；
- 4. 制定健康方案:** 基于上述步骤，为其制定符合个体心理健康状况的健康方案。包括但不限于提供轻量级的心理练习、工具或影音图文资源包等；对于适合进入正式心理咨询的个体，推荐并匹配若干位心理咨询师；对于心理健康状况较为严重的个体，建议精神科就诊等等。



扫码参与心理评估

2.1.1

近 4 成参与心理评估的用户，
曾在其他渠道寻求过心理咨询的帮助

本次调查显示，37.3% 的来访者在进行评估之前，已经通过其他渠道或路径寻求过心理咨询的帮助。这表明，许多寻求心理咨询的个体通常不会在首次尝试时就找到满足其需求的服务。这可能是多种原因导致的：如来访者对心理咨询的期望与实际服务之间存在差异、咨询师与来访者之间的匹配度不高、或是来访者的需求发生了变化等等。

在心理咨询理论中，对来访者的问题进行准确评估被视为咨询过程的关键第一步，这有助于确立咨询目标和计划，也有助于咨询师和来访者在后续建立更好的工作联盟关系。对简单心理平台参与心理评估用户的调查也发现，其寻求心理评估的主要目的是为了梳理和定位自己的心理问题，其次是判断是否需要专业的帮助，再次是希望找到适合自己的心理咨询师。

你是否寻求过心理咨询的帮助

否 62.7%

是 37.3%

你希望通过本次评估实现

53.5%

梳理和定位自己的
心理健康问题

26.3%

判断是否需要专业帮助

14.5%

找到适合自己的
心理咨询师

3.5%

获得心理健康相关的
更多信息

2.2%

其他

2.1.2

心理评估中， 一至两成用户已经求助过精神科医生 或正在经历慢性躯体疾病

本次调查显示，19.8% 的用户在进行评估之前，已经寻求过精神科医生的帮助；同时，有 14.2% 的用户正在经历慢性的躯体疾病。询问上述两个问题，是为了获取来访者更全面的背景信息，提供更有效的心理评估和咨询服务。其目的包括：

◆ **综合评估病史：** 了解来访者是否曾经寻求过精神科医生的帮助，可以帮助心理咨询师更全面地了解来访者的病史和治疗历程。这有助于形成更准确的评估和制定更完整的心理健康方案 / 心理咨询规划。

◆ **辨别潜在身体疾病影响：** 一些躯体疾病可能与心理健康问题相互关联，或者可能导致心理症状。了解是否存在慢性躯体疾病可以帮助排除或关注潜在的生理健康因素，确保综合考虑来访者的整体健康状况。

◆ **协同工作：** 有时候，心理问题可能与生理疾病或精神障碍相互关联。了解来访者是否正在接受其他医疗治疗，特别是精神科医生的治疗，有助于协同不同专业的治疗团队，提供更全面的支持。

◆ **个性化咨询方案：** 身体健康和心理健康之间存在密切联系。知晓来访者的身体健康状况有助于制定个性化的咨询方案，以更好地满足其独特的需求和挑战。

你是否寻求过精神科医生的帮助

否 80.2%

19.8%
是

是否正在经历慢性的躯体疾病

否 85.8%

14.2%
是

2.1.3

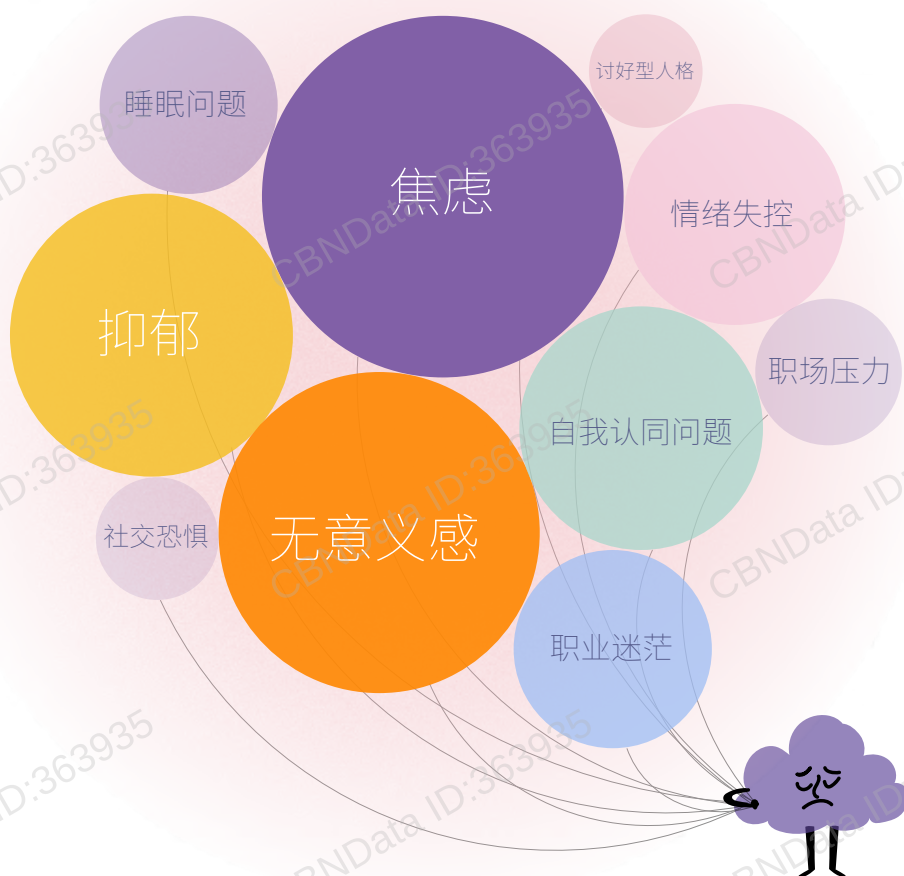
焦虑、无意义感和抑郁，
是心理评估用户试图解决的三座大山

当参与心理评估的用户提及自身所面临的主要困扰时，焦虑、无意义感、抑郁是其希望解决的 Top3 问题。2021 年，简单心理对心理评估用户所做的相同的调查显示，其 Top3 的困扰是：抑郁、焦虑、情绪失控。

有研究指出，在临床表现上，抑郁和焦虑常常同时出现。本次调查中，高居第一位的焦虑可能反映了当前社会中普遍存在的压力和不确定性。挑战性的生活事件、职业压力、以及社会和家庭压力等都可能导致焦虑和抑郁症状。而无意义感可能反映了一种对生活目标和价值的迷失感，这可能与人们对自己的生活目标、职业方向或个人意义的探索受阻都有关。

值得关注的是，自我认同、社交恐惧、讨好型人格这三个非常具象的问题也位列心理评估用户的 Top10 困扰中。自我认同问题可能涉及对自己的价值、身份和角色的认知。社交恐惧和讨好型人格则反映了一系列社会、心理和个体层面的因素，如外部的社会压力和期望、自我成长的历史问题、自我认知和自尊问题等等。这些问题都值得更多的审视与探讨。

心理评估用户面临的困扰分布 TOP10



2.1.4

恋爱状态下，男性面临的伴侣沟通困扰要多于女性

此次调查发现，在恋爱和已婚状态下，不论男性还是女性，伴侣沟通都会造成显著的困扰。恋爱阶段通常伴随着强烈的情感体验，包括兴奋、不安和期待，这种情感的激烈变化可能导致伴侣之间的沟通更为敏感和易产生误解。已婚状态通常伴随着更多的生活责任和压力，这可能增加了伴侣之间的沟通难度。处理日常生活中的事务、财务和家庭责任也可能导致更多的沟通问题。

值得一提的是，在恋爱状态中，参与心理评估的男性用户所面临的伴侣沟通困扰，要显著地高于女性。这可能是多种原因造成的，如有些男性在成长过程中，因社会文化传统或家庭环境原因而缺少表达、倾听等方面的锻炼，这可能导致他们在伴侣沟通中感受到更多的压力，尤其是在涉及情感表达和沟通方面。

恋爱中男性心理评估用户困扰 TOP 10

恋爱中女性心理评估用户困扰 TOP 10



2.1.5

已婚状态下，
有孩女性比无孩女性面临更多的伴侣沟通和家庭冲突问题

同样是在已婚状态下，是否有孩子会极大的影响女性所面临的困扰。在本次调查中，我们发现有孩的女性，会更多地面临伴侣沟通问题和家庭冲突问题。

有孩子的女性可能需要在工作和家庭育儿之间进行更多的时间和精力分配，孩子的存在也会导致家庭中更多的沟通需求，如孩子的教育、行为管理等问题，这会使女性感到疲惫和压力，也催化了伴侣沟通和家庭冲突的出现。在面对这个问题时，重要的是提供支持和理解，以帮助有孩女性有效地应对伴侣沟通和家庭冲突，如尝试促进夫妻之间更好的沟通、分享家庭责任、提供支持网络等。此外，专业的伴侣咨询也是有益的，可以帮助夫妻更好地理解 and 应对彼此的需求。

已婚有孩女性心理评估用户困扰 TOP10

已婚无孩女性心理评估用户困扰 TOP10



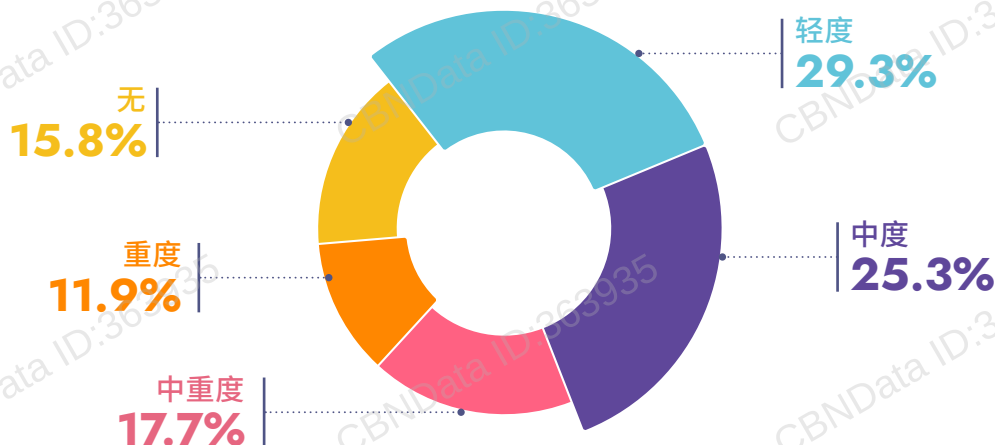
2.1.6

心理评估用户中， 超过半数人都有中度及以上的抑郁或焦虑症状

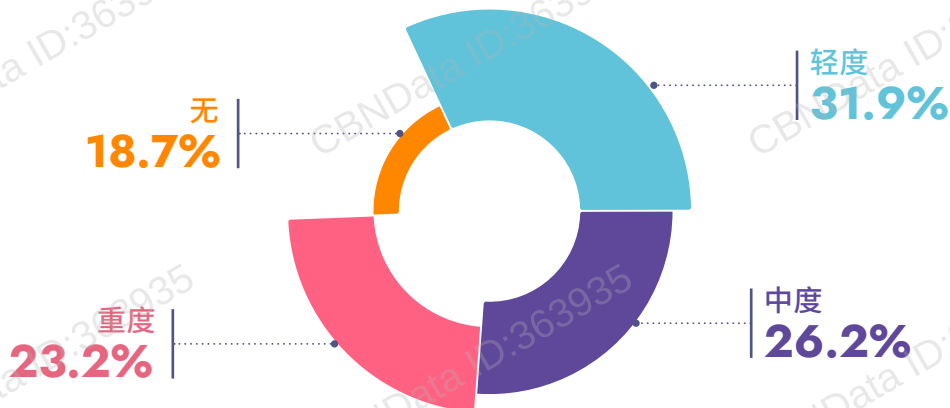
本次调查显示，在参与心理评估的用户所完成的抑郁自评量表和焦虑自评量表中，半数以上的用户，都处在中度及以上程度的抑郁或焦虑状态中。**这表明抑郁和焦虑在受调查群体中是相当普遍的、不容忽视的问题。**

尽管自评量表并不完全代表最终的专业评估和判断，同时参与心理评估的用户已是较明确的处在某些情绪或心理困扰中的群体，**但这一结果仍然表明，我们需要增强对心理健康问题的迫切关注，更多地开展大众心理健康教育，在去污名化的同时提高大众对抑郁和焦虑的认知，以帮助个体更好地理解和管理自己的情绪和心理健康。**同时社会各界还需要持续提供更广泛、更易获得的心理健康服务，为大众打造更全面的心理健康支持系统。

心理评估用户抑郁情况测评



心理评估用户焦虑情况测评



2.1.7

心理评估用户在
抑郁、强迫、人际关系上的不健康程度最高

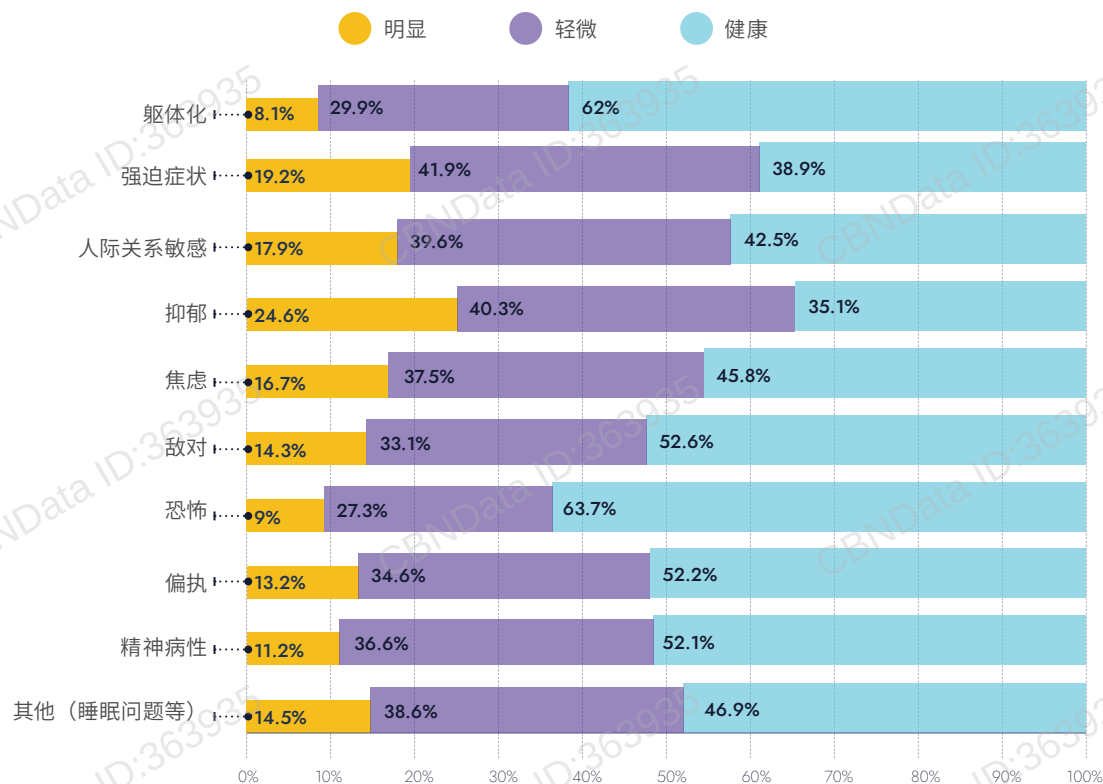
本次调查发现，在心理评估用户完成的心理健康自评量表中，不健康程度最高的前5大表现分别是：抑郁、强迫症状、人际关系敏感、其他（如睡眠问题）、偏执。结合上文提及的该群体用户自身所面临的主要困扰，可以更深入地分析这一现象：

◆ **抑郁问题**：高抑郁水平可能与用户普遍面临的抑郁困扰相关。抑郁可能与生活压力、人际关系困扰等因素相互作用，影响用户的整体心理健康。

◆ **强迫症状**：强迫症状的高水平可能反映了用户应对焦虑的一种方式。这可能是对其他困扰（如人际关系、抑郁）的一种应对机制，但其本身也可能导致心理健康问题。

◆ **人际关系敏感**：高人际关系敏感度可能与用户在人际关系中经历的挑战相关。这可能与社交焦虑、自我认同问题等有关，影响用户与他人的相互作用和情感体验。

心理评估用户心理健康自评量表结果分布



2.2

心理咨询来访者画像及咨询行为特征

本节内容匿名随机抽样了简单心理 20000 名参与心理咨询服务的用户数据，从身心健康状态、主诉问题等角度呈现心理咨询用户的群体画像特点。

2.2.1

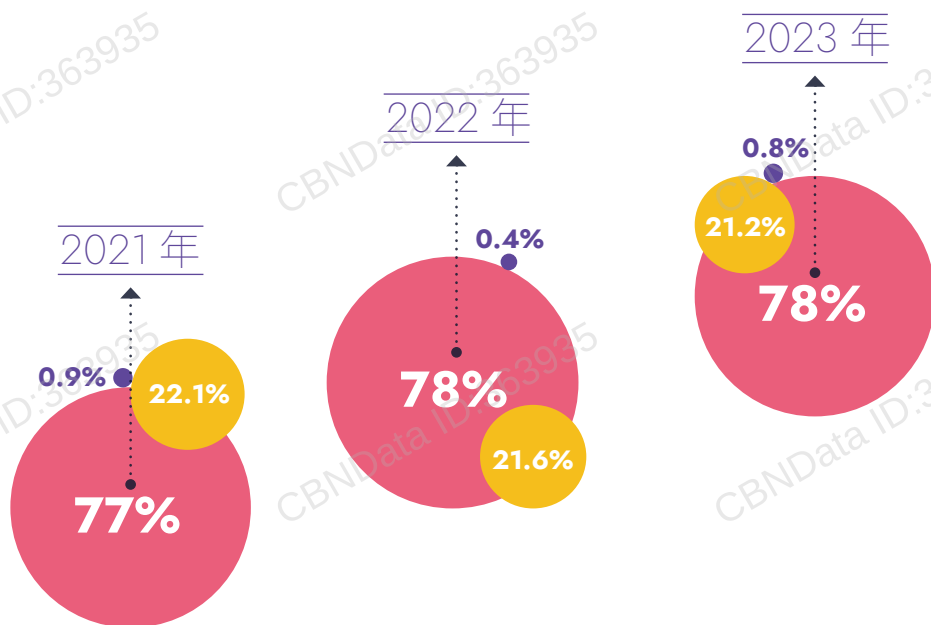
咨询来访者中女性占比稳定在近 8 成，
同时性别多元群体始终存在

2021-2023 年，简单心理心理咨询来访者的男女性别比例始终保持平稳，女性作为咨询用户的主体，总体占比近 8 成，男性保持略高于 2 成的比例。来访者男女比例的悬殊，在国内外的心理咨询行业中都普遍存在，这可能与社会文化因素、心理健康观念、社会压力和刻板印象等因素都相关。

同时，简单心理为来访者提供了【男性】【女性】【其他】三个性别选项，一直有小比例的来访选择【其他】。这可能反映了他们不认同传统的性别标签分类，或者表示其身份认同在性别范围之外。在心理咨询中，性别认同探索、性别身份等议题一直长期存在，心理专业人士在这方面的培训和教育也变得越来越重要，以确保他们能够为来访提供细腻、包容和专业的支持，同时减少刻板印象、消除歧视，促进社会对性别多元性的理解。

2021-2023 年简单心理咨询来访者性别分布

● 女性 ● 男性 ● 其他



2.2.2

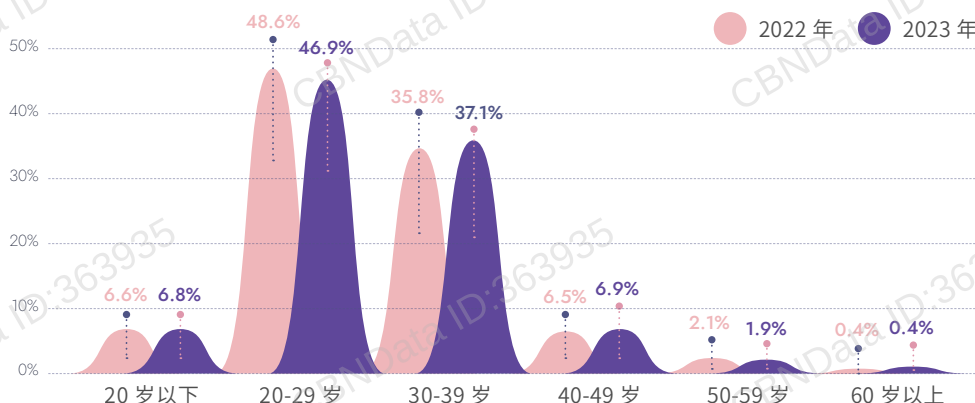
20-40 岁的人群是咨询主力，
并集中分布在学生群体、互联网和文化教育等行业

本次调查发现，在简单心理的咨询来访者中，20-39 岁和 30-39 岁这两大年龄段在服务中占据主导地位。从行业分布上来看，来访者主要集中在学生群体、互联网/IT/通信行业、文体教育、金融行业。

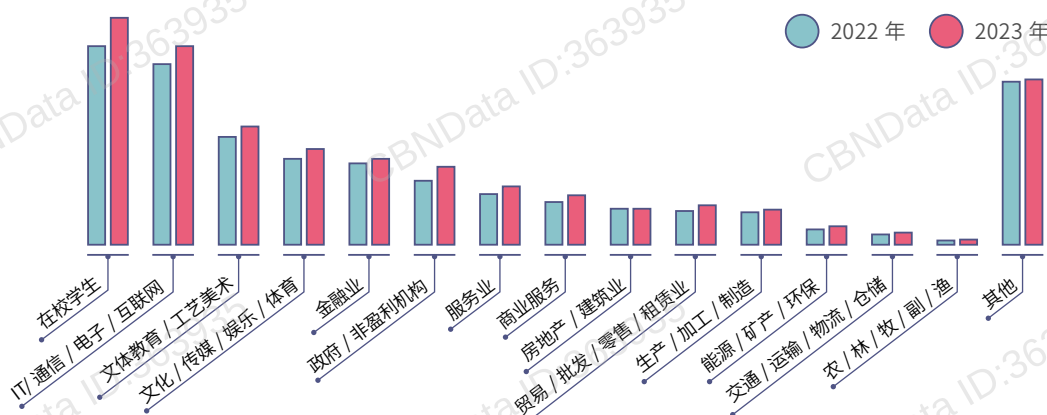
上述两个年龄段是个体成年后，在教育、生活、职业生涯等维度的关键发展时期，困难和挑战重重。学生群体面临学业压力、未来职业规划的不确定性，以及人际关系的挑战。中科院心理研究所的《2021-2022 中国国民心理健康报告》也显示，在成年人中，青年为抑郁的高风险群体，18-24 岁年龄组的抑郁风险检出率高达 24.1%，25-34 岁抑郁风险检出率为 12.3%。

而互联网、文教、金融等行业通常高度竞争、工作变化大，以及重重的创新和变革压力，其从业者也可能因工作相关的挑战而寻求心理咨询支持。

2022-2023 年简单心理咨询来访者年龄段分布



2022-2023 年简单心理咨询来访者行业分布情况



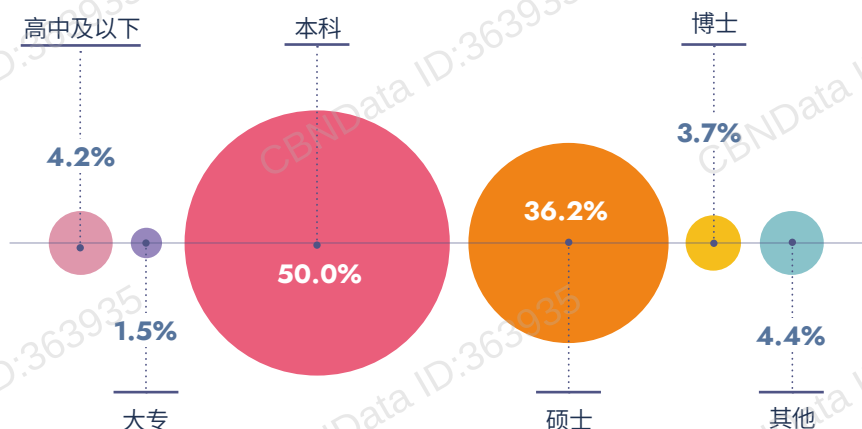
2.2.3

咨询来访者整体学历偏高，本科及以上学历占比接近 9 成，月收入 6 千 -2 万元的来访者占比最多

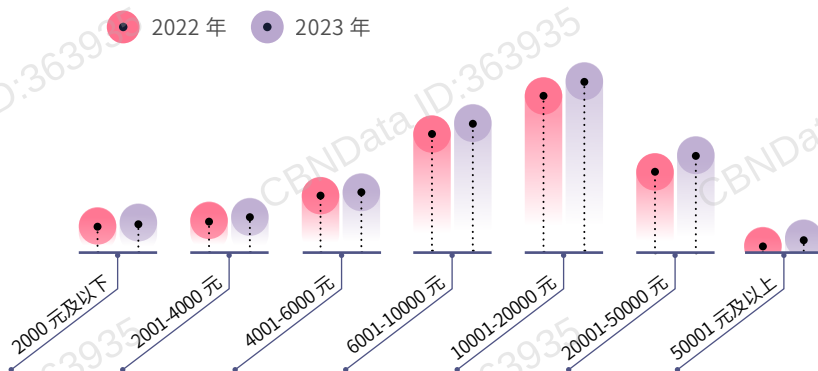
心理咨询来访者整体呈现高学历、高收入的背景。本次调查显示，本科及以上学历的来访者占比近 9 成，其中本科学历占比 50%，硕士学历占比 36.2%，博士学历占比 3.7%。在来访者中，月收入 1-2 万元的来访占比最高，其次是 6 千 -1 万元、2-5 万元月收入的来访者。

更高水平的心理咨询服务和咨询师可能收费较高，而较高收入人群可能更倾向于选择高水平的服务，为此支付更高的费用。对于服务机构和心理咨询服务提供者来说，制定灵活的收费策略、提供不同价格档次的服务，以及在未来考虑提供医疗保险覆盖等方式，有助于更好地满足不同经济状况的人群的心理健康需求。

2023 年简单心理咨询来访者学历情况分布



2022-2023 年简单心理咨询来访者收入情况分布



2.2.4

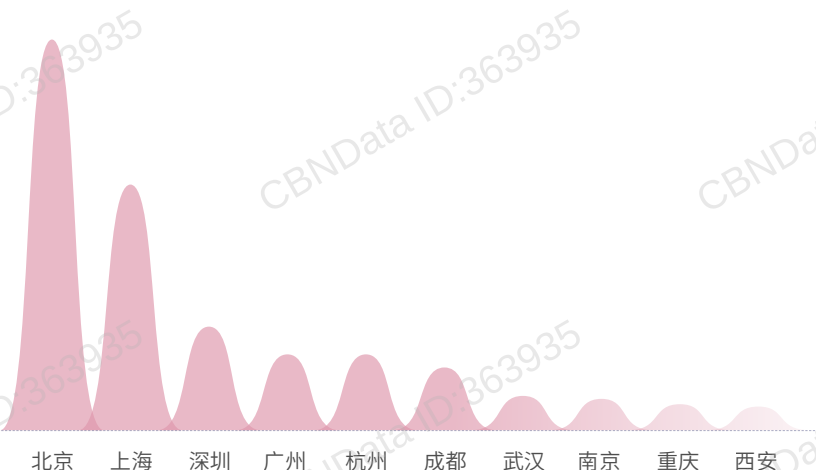
咨询来访者的城市分布与经济水平高度相关，集中在超一线及一线城市

2023 年，简单心理咨询来访者遍布国内外 383 个城市及地区，较 2021 年增加了 23 个。

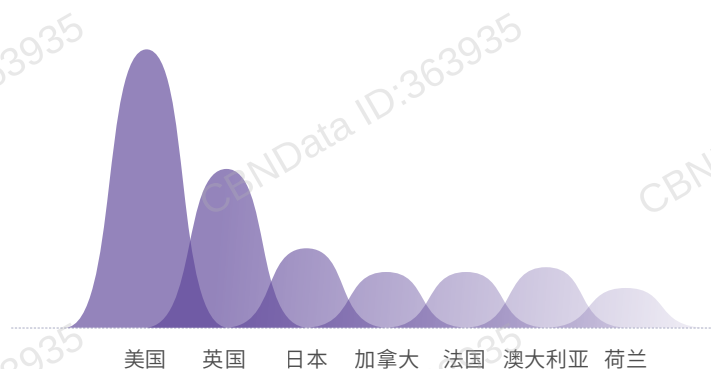
来访者在国内的城市分布，近半数都集中在北京上海深圳广州四大超一线城市，以及杭州成都武汉南京等一线发达城市或区域中心城市，这一分布情况也与我国城市的区域经济发展呈高度正相关性。

同时，一直有身居海外的来访者在寻求心理咨询服务。2023 年，简单心理海外的咨询来访者主要分布在美国、英国、日本、加拿大、法国五个国家。

2023 年简单心理咨询来访者国内城市分布



2023 年简单心理咨询来访者海外地区分布



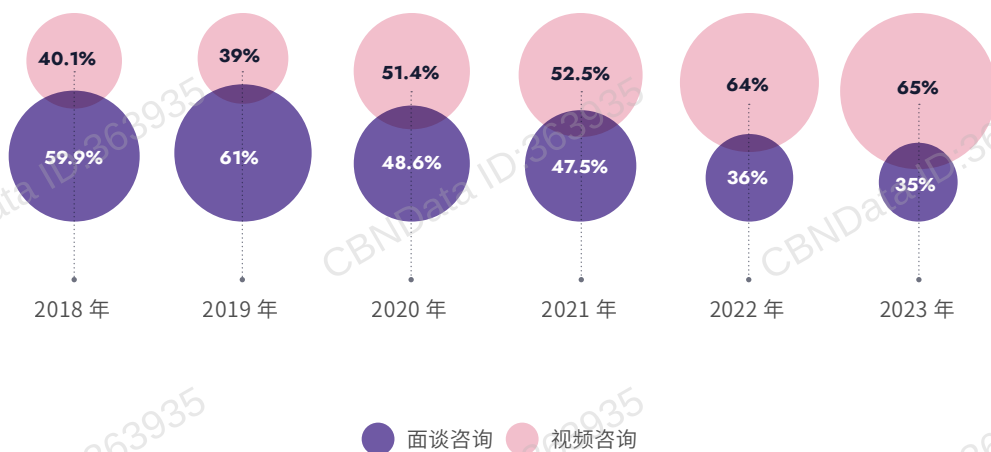
2.2.5

移动互联网时代，视频咨询逐渐成为主流的咨询方式

区别于传统的地面咨询机构，以简单心理为代表的新一代心理健康服务机构在创建之初就为来访者提供了视频咨询和面谈咨询两种形式，但面谈咨询一直是更为主流的咨询方式。2019年后，视频咨询迅速发展，自2020年开始已经稳定地超过面谈咨询，占比超过60%，成为用户选择的主要咨询方式。

近些年技术的进步也使得视频咨询变得更加流畅可靠，允许用户与不同地区、不同国家的咨询师进行远程会话，这使得用户更容易找到符合他们需求的专业咨询师。叠加当下中国心理咨询服务资源分配不均、大众心理健康服务需求爆发等各种因素，视频咨询在未来一段时间内可能依然是简单心理的主流咨询方式。

2018-2023 年简单心理来访者咨询方式占比



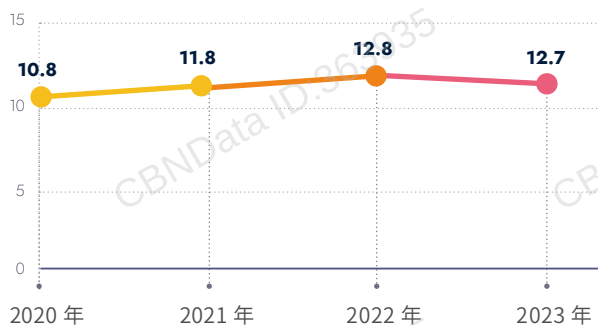
2.2.6

来访者的平均咨询次数稳步增高，
5 次以上的中长程咨询亦稳定增长

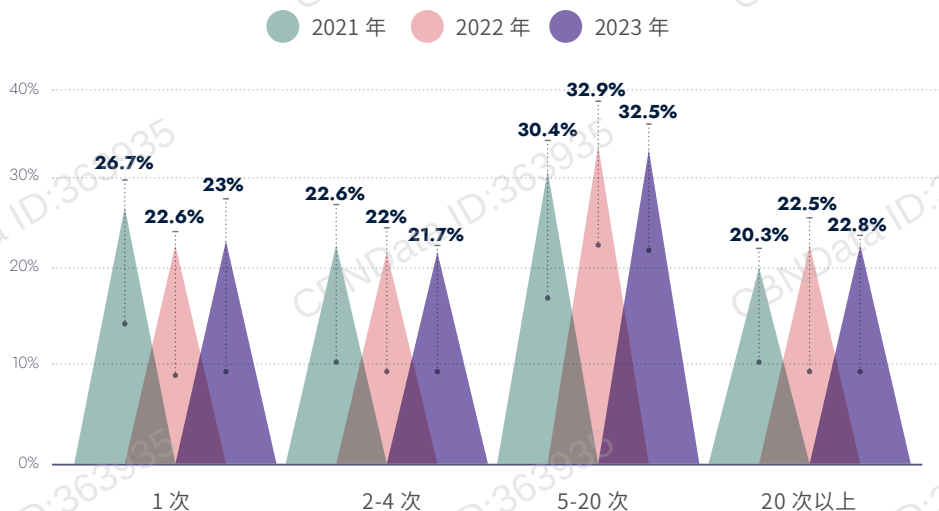
2020-2023 年，简单心理的咨询来访者单年平均咨询次数从 10.8 次提升至 12.7 次。同时，观察 2021-2023 年来访者的咨询次数分布，5-20 次、20 次以上的中长程咨询都有增长。

来访者的咨询次数受到许多因素的影响，如咨询的目标、主诉问题、咨询师的流派和风格、咨询师的专业水平等等。研究也证明，中长程的咨询对于处理复杂的心理问题、实现持续性的心理成长是有效的，心理咨询的效果可能在咨询结束后还会继续存在。

2020-2023 年简单心理来访者平均咨询次数



2021-2023 年简单心理来访者咨询次数分布



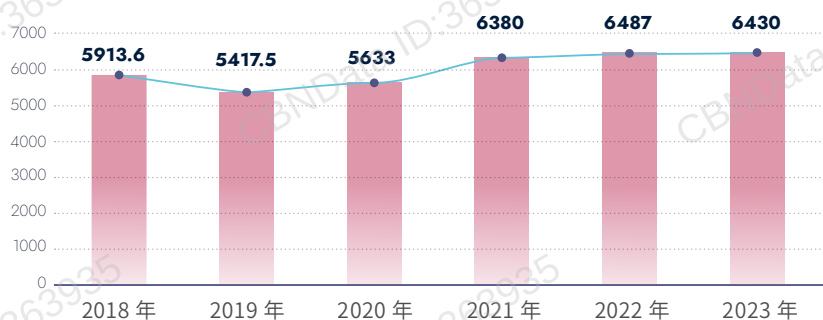
2.2.7

近三年咨询来访者人均单年花费近 6500 元，
单次咨询费用分布非常多元

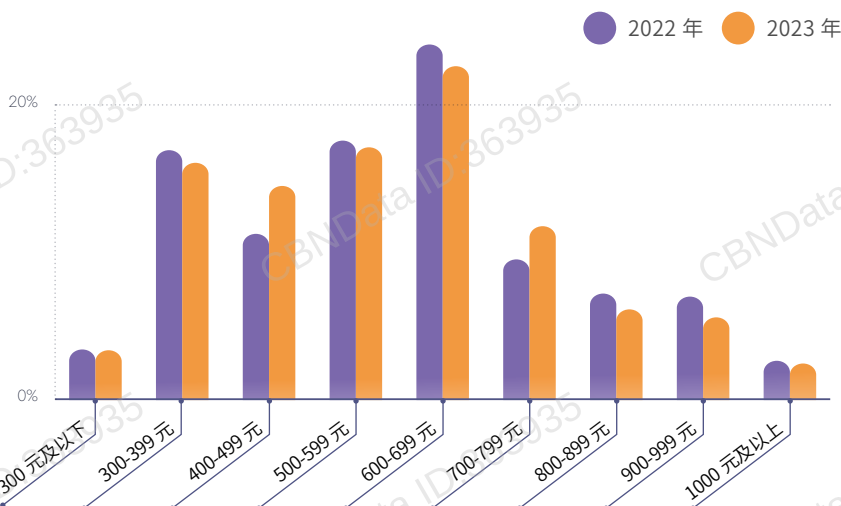
2018-2023 年，简单心理的咨询来访者单年平均费用稳定在 5000-6500 元之间，近三年的人均费用保持在近 6500 元。来访者平均费用的稳步提升可能与多种因素有关，如咨询服务质量的提升、来访者愿意为自身的心理健康发展持续投入等等。

在单次咨询费用的分布上，简单心理为来访者提供了多样化的费用服务，来访自身的选择也极其多元。调查结果显示，300-700 元的单次咨询费用是多数来访者的首要选择，来访者可能更倾向于综合评估自身的财务情况、咨询费用的经济实惠、咨询目标等各种因素来进行选择。

近 6 年简单心理咨询来访者人均花费情况（元）



2022-2023 年简单心理来访者选择咨询的单次费用情况分布



Part

3

心理咨询师画像及行为数据

本章以简单心理入驻心理咨询师的随机抽样数据为依据进行分析，希望呈现出心理咨询师的人群画像、执业特征以及执业现状。

3.1

心理咨询师基础人群画像特征

本节内容随机抽样了简单心理 1500 位心理咨询师，从咨询师的基础人口学信息呈现心理咨询师群像特征。

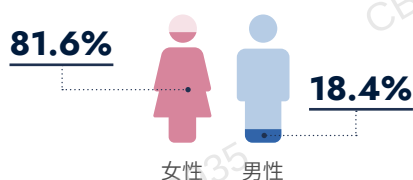
3.1.1

心理咨询师的性别比例多年来比较稳定； 20岁+的年轻咨询师入驻比例稳步增加

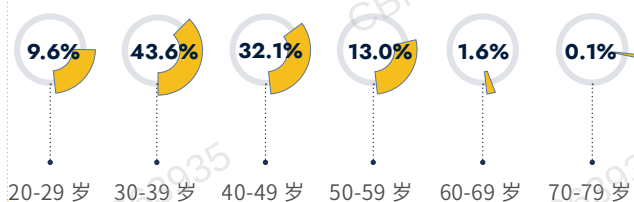
简单心理自成立以来，入驻心理咨询师的性别比例比较稳定，截止至2023年，女性咨询师与男性咨询师的比例为4.4:1（女性占比81.6%，男性占比18.4%）

在年龄方面，截止到2023年12月，30-39岁的咨询师数量最多，占比43.6%；同时也有32.1%的咨询师集中在40-49岁之间。在简单心理近3年每年入驻的咨询师中，20-29岁的咨询师占比逐年增多，从2021年的24.4%增长到2023年的35.4%。随着心理咨询行业的发展和规范化，「心理咨询师」正在职业化进程中，更多学生、年轻人将心理咨询师认同为一种职业身份，在大学、硕士学历教育阶段选择心理咨询相关专业、选择在职业早期进入心理咨询行业深耕。

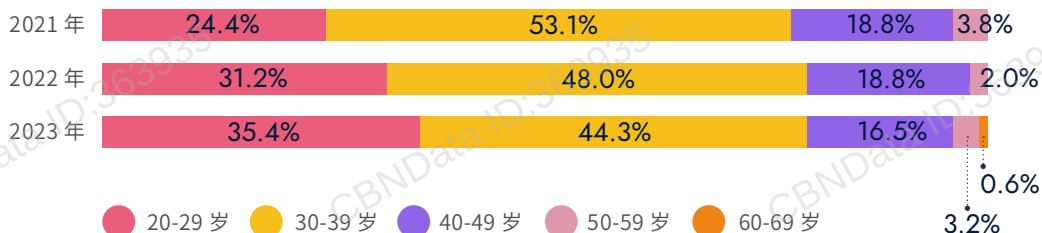
2023年简单心理咨询师性别分布



2023年简单心理咨询师年龄分布



2021-2023年入驻咨询师群体年龄分布变化



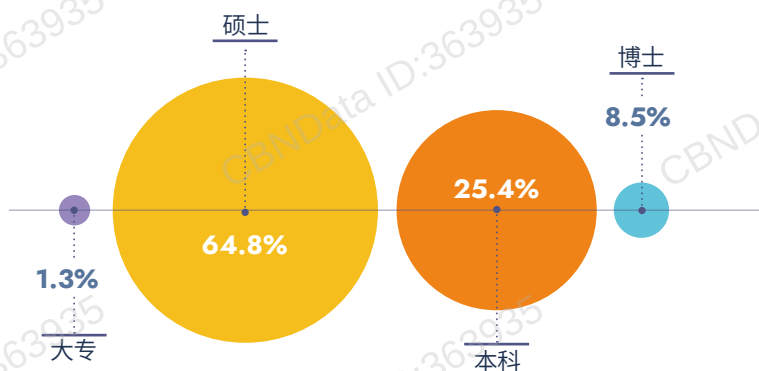
3.1.2

心理咨询师中硕博比例超过七成； 拥有心理学相关专业学历教育经历的咨询师占比逐年增高

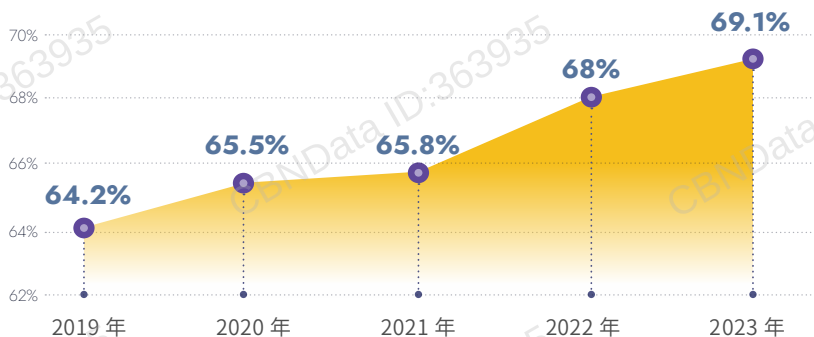
在 2023 年 12 月对于简单心理咨询师的抽样调查中，98.7% 的咨询师拥有学士及以上的学位，其中拥有硕士学位的咨询师最多，占比 64.8%；8.5% 的咨询师拥有博士学位。

2016 年以来业界各方开始大力推动应用心理学专业学科的人才培养和学科研究，发展学历教育项目的数量和规模，国内许多大学增设了心理专业硕士、博士的招生名额，学历教育项目的人才培养渠道在近年来逐渐拓展。^[1] 在简单心理的咨询师群体中，拥有心理学相关专业教育经历的比例逐年升高，从 2019 年的 64.2% 上升到 2023 年的 69.1%。

2023 年简单心理咨询师受教育程度分布



2019-2023 年简单心理咨询师中拥有心理学相关专业教育经历的占比变化



[1] 王东美, 钱铭怡, 樊富珉 & 江光荣. (2022). 中国临床与咨询心理学百年发展简史 (1921-2021). 中国临床心理学杂志 (02) 454-460. doi:10.16128/j.cnki.1005-3611.2022.02.041.

3.1.3

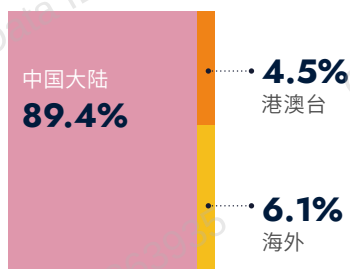
六成咨询师身处一线城市；
视频咨询的广泛度逐年提升

在中国大陆，咨询师的城市分布比较集中，80.2% 的咨询师集中在 Top10 的城市中，其中 60.2% 的咨询师身处一线城市（北上广深），成都、杭州、武汉也是多年来心理咨询师的执业重镇。

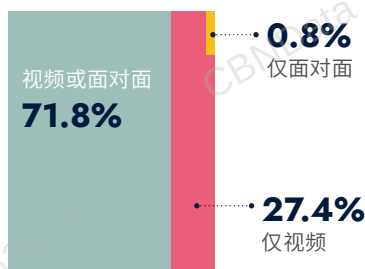
有 6.1% 的咨询师在海外执业，分布同样相对集中，其中有 81.5% 的咨询师集中在北美地区，这可能与北美地区以英语为语言的心理学相关专业学历教育项目较为集中有关，在北美执业的简单心理咨询师中，82.6% 的咨询师在入驻前具备北美地区心理学相关硕士 / 博士学位。

2019 年以来视频咨询的广泛度得到了进一步的提高，从来访者与咨询师双方破除了地域限制^[1]。目前有 99.2% 的咨询师支持视频咨询。实际上在简单心理近 5 年中发生的心理咨询中，视频咨询的比例在逐年升高，2023 年 65.7% 的心理咨询通过视频方式进行，相比于 2019 年的 40.0%，增长了 64.3%。

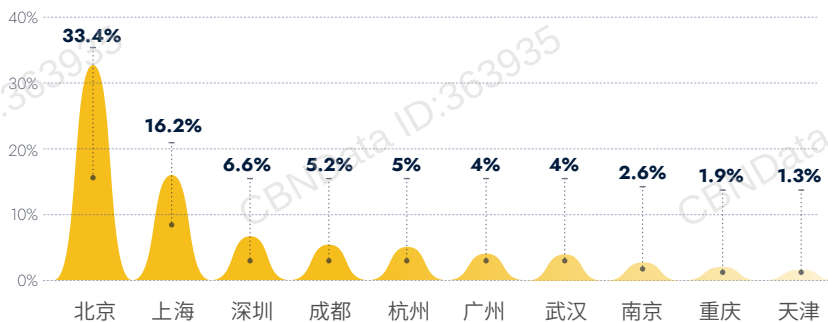
2023 年简单心理咨询师地域分布



2023 年简单心理咨询师支持的咨询方式分布



2023 年简单心理咨询师在中国大陆地区的城市分布占比 Top10



[1] 赵晨颖, 岸本鹏子, 刘源清, 唐亚彬, 肖丹, 殷云路 & 钱铭怡. (2015). 咨询师与非咨询师对网络心理咨询伦理规范的态度. 中国心理卫生杂志 (12), 887-894.

3.2

心理咨询师执业特征及工作范围

本节内容随机抽样了简单心理 1000 位心理咨询师，希望呈现出心理咨询师的执业信息特征。

3.2.1

精神分析 / 心理动力学理论取向是大多数咨询师的理论取向之一，
后现代理论取向近年来发展迅速

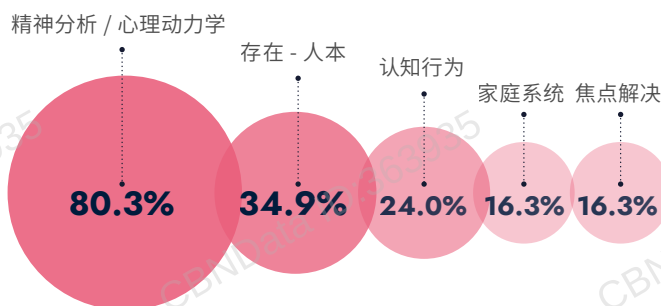
咨询师可能将一种或者多种理论取向纳入到自己的工作框架中，多数咨询师会涉猎多个理论取向，或者在某个理论取向下游猎多个细分流派。在 2023 年对于 1000 名咨询师理论取向的抽样调查中，咨询师会选择的最多的 5 个理论流派及占比是：精神分析 / 心理动力学取向（80.3%）、存在 - 人本取向（34.9%）、认知行为（24.0%）、焦点解决（16.3%）、家庭系统（16.3%）

在分别对于 2014-2018 年间入驻的咨询师和 2019-2023 年间入驻的咨询师做抽样调查并对比分析中，选择精神分析 / 心理动力学的咨询师占比从 87.1% 降至 76.6%。同时以叙事疗法、女性主义、焦点解决为代表的一些后现代理论取向细分流派在近年间逐渐发展，叙事疗法从 5.1% 上升至 13.6%，焦点解决从 10.9% 上升至 19.4%，女性主义从 2.3% 上升至 7.9%。

精神分析 / 心理动力学取向是心理咨询领域的最早起源的理论之一，也是中国心理咨询发展早期最主流的理论取向。自 2000 年以来，中德精神分析连续培训项目、中国 - 挪威精神分析心理治疗师与督导师连续培训项目、中美精神分析联盟（CAPA）的长程系统培训培养了众多早期入行的心理咨询 / 心理治疗领域的行业骨干。^[1]

随着社会后现代主义的兴起，后现代取向心理咨询也应时代而发展，大部分后现代取向的咨询师和研究学者都发现来访者能够在较短时间内获得满意的效果^[3]，同时短程化、标准化的心理咨询也越来越符合社会环境和来访者的需求。^[2]

2023 年简单心理咨询师理论取向 Top5

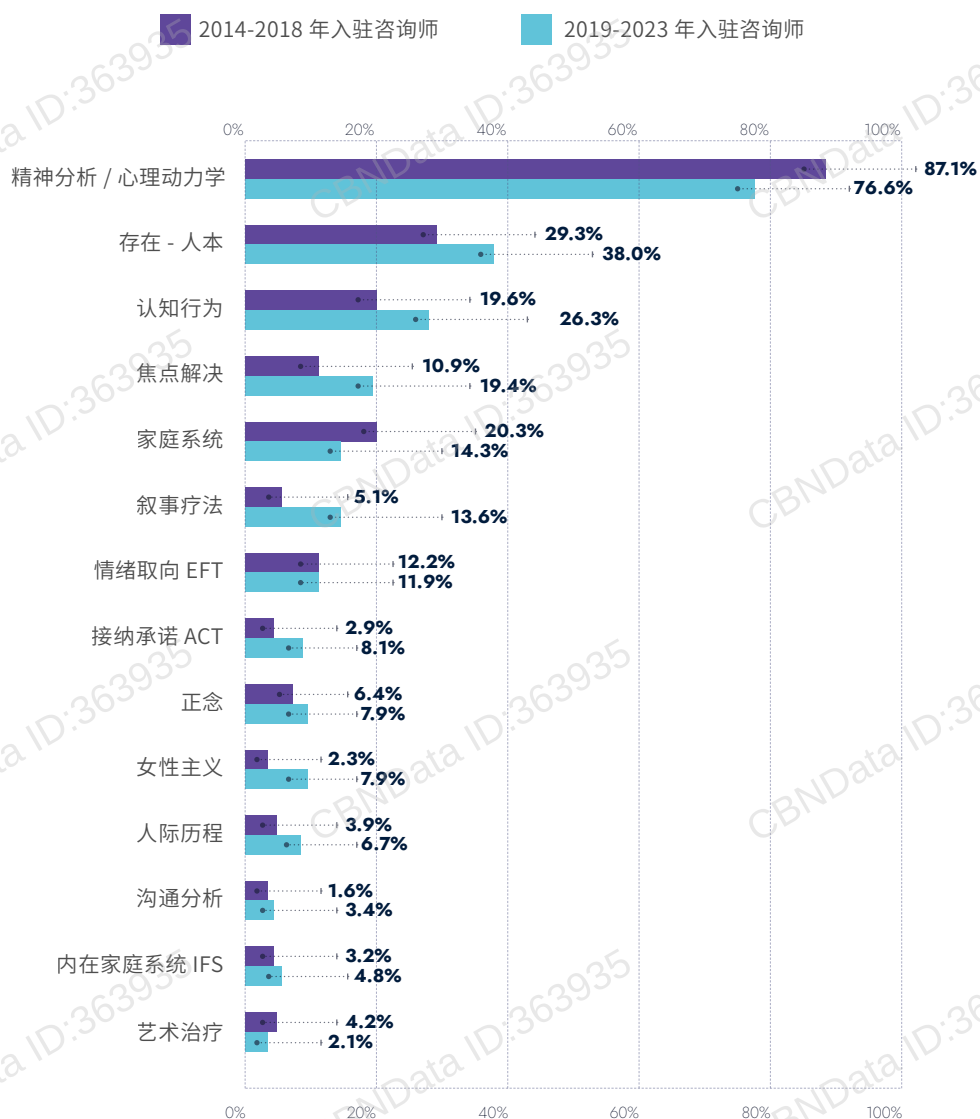


[1] Huang, H. Y., & Kirsner, D. (2020). The history of psychoanalysis in China. *Psychoanalytic Inquiry*, 40(1), 3-15.

[2] 宋敏捷 & 李占江. (2019). 现代心理治疗发展史与未来趋向. 首都医科大学学报 (05), 693-697.

[3] Corey, G. (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Cengage learning.

2014-2018 年间入驻咨询师 vs 2019-2023 年间入驻咨询师的理论取向变化



3.2.2

咨询师群体擅长方向分布广泛，
同时希望接待更多样化议题的来访者

在 2023 年对于简单心理咨询师的抽样调查中，以下是咨询师选择擅长领域时所选最多的议题标签：

抑郁、焦虑、自我探索、人际关系冲突、职业压力 / 倦怠、亲密关系危机、伴侣沟通问题、自我实现 / 人生目的和意义、自尊、个人边界、社交回避 / 恐惧、成长创伤、家庭冲突、失恋、女性成长、依恋问题、亲子沟通、讨好、学业压力、复杂性创伤

除了上述标签描述外，咨询师更希望接待的来访者的描述也比较多元：



3.3

心理咨询师执业现状

本节内容随机抽样了简单心理 1000 位心理咨询师，希望从心理咨询师的定价、收费、收入等信息呈现心理咨询师执业现状。

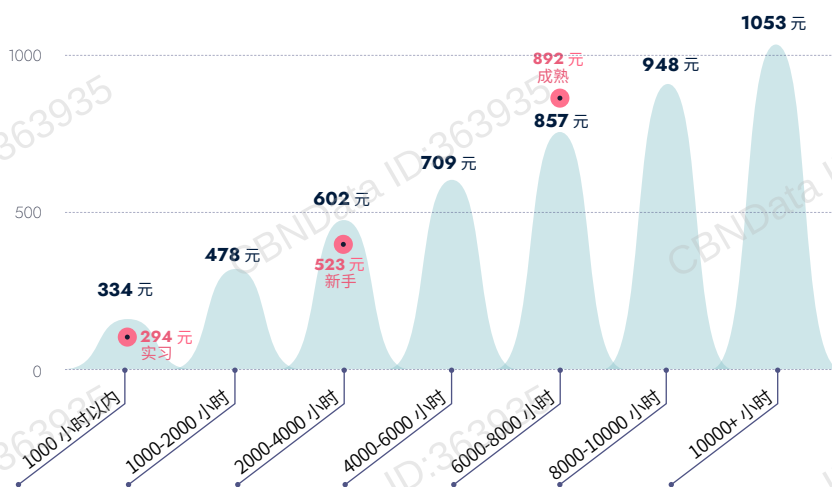
3.3.1

咨询师定价与咨询经验呈正相关，成熟咨询师平均咨询经验达7000+ 小时，平均定价近 900 元 / 节

心理咨询师通常按照单次的咨询价格收费，收费价格也通常可能从多个因素考量，例如心理咨询师所在地区城市及其消费水平、咨询师的专业经验、来访者的特殊情况、所在机构的定价要求、咨询师特定的咨询设置等等^[1]。

根据简单心理的规定，实习咨询师在 300 元 / 节及以下定价，新手咨询师在 400-600 元 / 节之间定价，成熟咨询师可以自主定价。在这样的前提下，我们在对于咨询师的咨询经验小时数和定价抽样调查中发现，咨询师的咨询经验小时数与定价存在正性相关，实习咨询师的平均收费为 294 元 / 节，平均经验小时数为 599 小时；新手的平均收费为 523 元 / 节，平均经验小时数为 2583 小时，成熟咨询师的平均收费为 892 元 / 节，平均咨询经验小时数为 7199 小时。

2023 年简单心理咨询师的咨询经验与展示价格情况



[1] 张爱莲,王宗谟 & 黄希庭. (2017). 国内心理咨询与治疗收费的现状调查. 中国心理卫生杂志 (01),40-45.

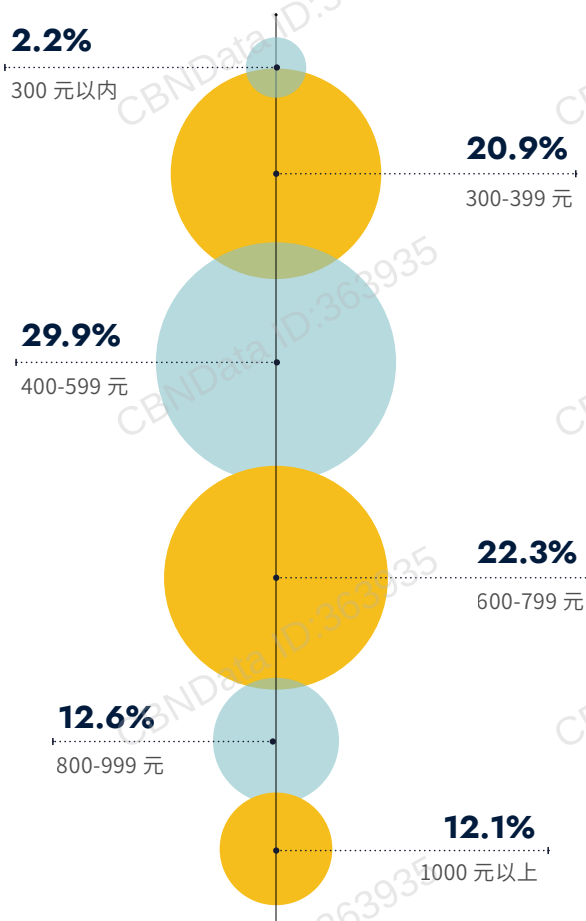
3.3.2

超过一半的咨询师定价在 600 元 / 节以下，
400-599 元 / 节定价的咨询师占比最高

在更细致的定价分布方面，有 53.0% 的咨询师定价 600 元 / 节以下，其中 400-599 元 / 节的咨询师人数最多，占比 29.9%，有 22.3% 的咨询师定价在 600-799 / 节之间，分别有 12.6% 和 12.1% 的咨询师定价在 800-999 / 节和 1000 元 / 节以上。

在咨询工作中，咨询师会为特定的人群（例如经济暂时存在困难、学生等等）提供个别的低价名额，使用略低于展示价格的咨询费用结算；简单心理咨询师 40% 的咨询师提供个别特殊价格的咨询。

2023 年简单心理咨询师展示价格分布情况



3.3.3

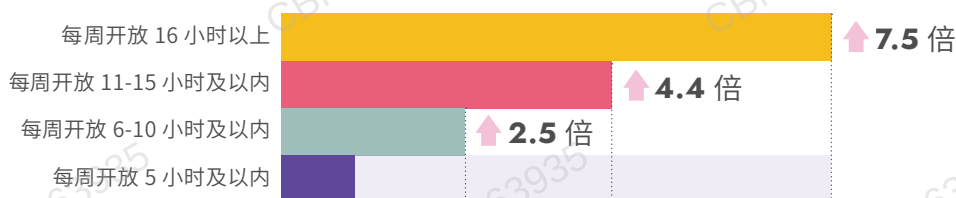
咨询师的收入随资历增长而增加， 收入 Top20% 的咨询师在多方面高于平均水平

对于心理咨询师保持好的执业状态来说，稳定的收入是咨询师执业稳定重要保障之一。心理咨询师在简单心理的收入与多种因素相关：心理咨询师的定价、专业资历、心理咨询师的全职 / 兼职执业状态、每周的个案量、在简单心理每周开放的工作小时数等等。

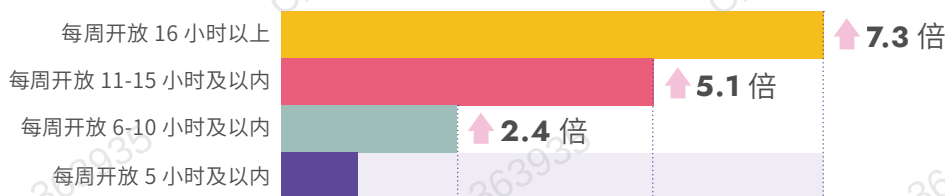
在 2023 年对于简单心理咨询师执业数据的抽样调查显示，随着心理咨询师的咨询经验、资历和胜任力的提升，咨询师由心理咨询工作获得的收入也随之相应提升。就整体的平均月收入而言，成熟咨询师收入最高、依次为新手咨询师、实习咨询师。

在对于同级别咨询师的执业数据调查中显示，咨询师在平台上开放的时间越多，越有机会被来访者预约，每周个案量越多，在简单心理的收入越高。我们对比了开放不同的时间咨询师收入情况，以成熟咨询师为例，假设每周开放 5 小时及以内的成熟咨询师平均月收入是 1，那么每周开放 6-10 小时的成熟咨询师的平均月收入增长 2.5 倍，每周开放 11-15 小时的成熟咨询师平均月收入增长 4.4 倍，每周开放 16 小时以上的成熟咨询师平均月收入增长 7.5 倍。

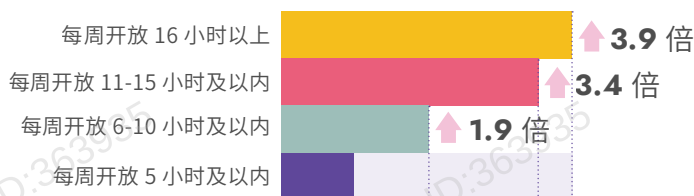
2023 年简单心理成熟咨询师在不同开放时间数量下的平均月收入情况



2023 年简单心理新手咨询师在不同开放时间数量下的平均月收入情况

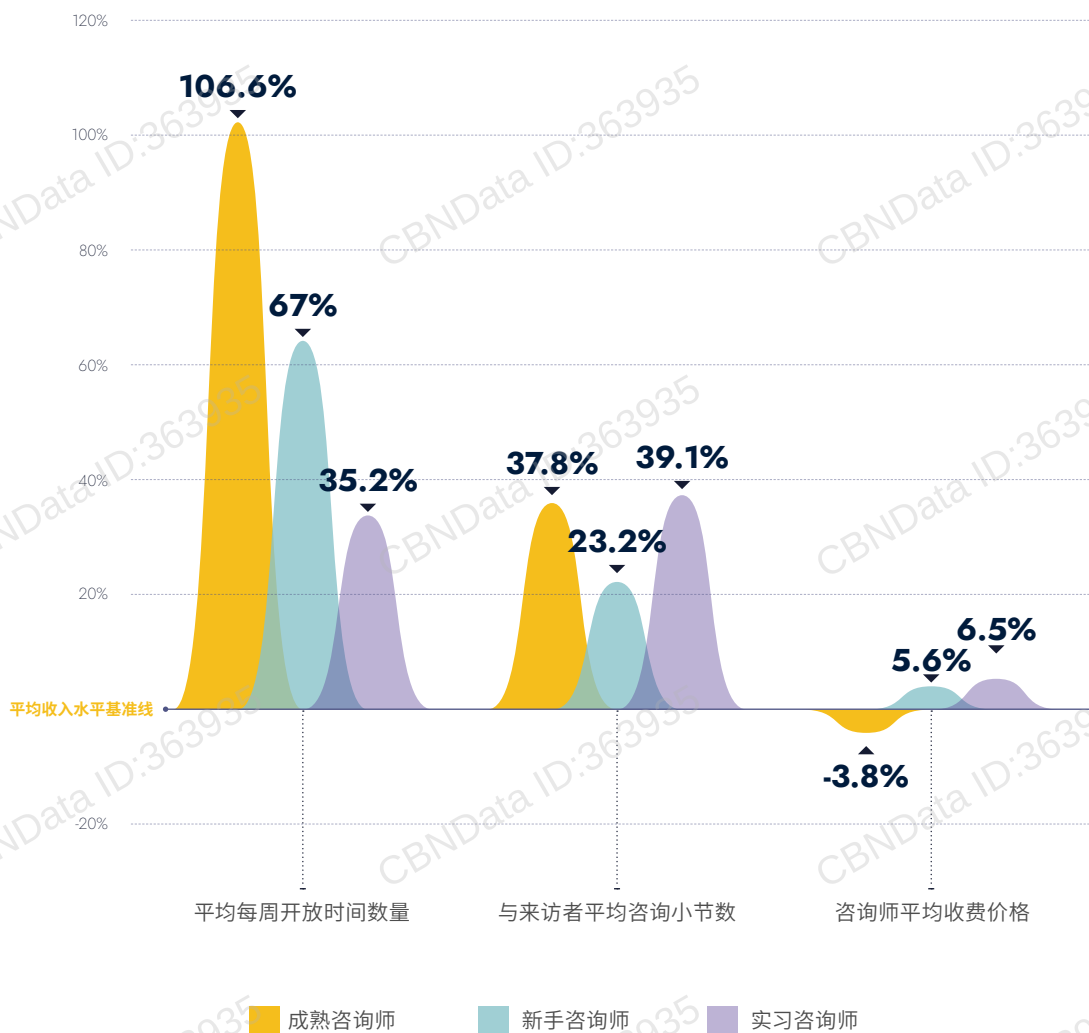


2023 年简单心理实习咨询师在不同开放时间数量下的平均月收入情况



在对于各等级收入 Top20% 的咨询师的执业数据分析中也能够看到，咨询师在「平均每周开放小节数」维度上明显高于收入平均水平的咨询师，高收入成熟咨询师在此维度上高于均值 106.6%、高收入新手咨询师高于均值 67.0%，高收入实习咨询师高于均值 35.2%。此外，收入 Top20% 的咨询师咨询工作更为稳定，他们的中长程个案比例相对较高。在咨询价格方面，高收入咨询师的收费价格与平均水平无明显差异。

2023 年简单心理各等级收入 Top20% 咨询师在不同维度下与平均收入水平的差异情况



3.3.4

心理咨询投诉发生概率约千分之一点七， 来访者与咨询师存在不匹配为短程咨询投诉的主要原因

咨询师在简单心理执业的过程中有可能会收到来访者对于咨询的正式投诉，投诉由简单心理执业监管团队处理，负责对于咨询师在投诉中涉及的专业伦理问题做出评估裁定，并根据裁定向来访者、以及涉及的行政监管部门做出情况说明。简单心理近 3 年的投诉发生概率为千分之一点七，即每 1000 个心理咨询关系中，会发生 1.7 个投诉。

在对于简单心理近 3 年的投诉案例的抽样调查中，约有 44.1% 的投诉为工作 1 小节后，占比最高；其次有 28.0% 的投诉发生于工作 12 小节及以上的中长程咨询中。

注：正式投诉是指来访者实名投诉、签署相关知情同意、授权简单心理专业监管团队打破保密协议介入调查之后，提交投诉申请。

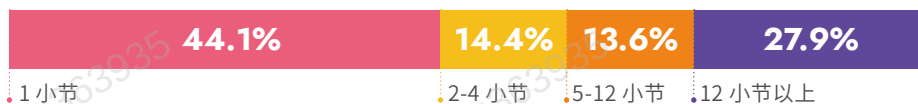
工作 1-4 小节中投诉主要的问题比较有共性：

- ◆ 未获得期待的建议 / 效果 / 理解
- ◆ 临时与咨询师协商时间更改，双方未达成一致

在对 2023 年 1-4 次（一般为初始评估阶段）的投诉案例统计中，没有咨询师存在明显违反专业伦理的案件。在这个阶段的主要原因为咨询师的工作方式和风格与来访者的期待不匹配。5 次咨询以上（一般为初始评估阶段之后）的投诉案件情况和裁定则较为复杂。

投诉发生在各个等级的咨询师中，在对于近 3 年发生投诉案例的抽样调查中，43.7% 的投诉对象涉及成熟咨询师、35.3% 涉及新手咨询师、21.0% 涉及实习咨询师。相关研究显示，在对于不同收费水平的来访者咨询满意度调查中，高付费来访者认为咨询师的咨询效能最高，但更不容易对于咨询结果感到满意。当来访者选择高收费咨询师时，高付费使得他们对于咨询效果有更高的期待，因此也一定程度上低估了咨询带给他们的帮助。^[1]

2021-2023 年简单心理投诉案例中咨询工作小节数分布



2021-2023 年简单心理投诉案例中涉及的咨询师等级分布



[1] 蔡雅琦 & 徐光兴 .(2010). 选择不同收费水平的来访者的咨询效能与咨询满意 . 中国心理卫生杂志 (10),737-738.

4

Part

心理咨询学习者及人才培养

本章以 2023 年简单心理 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依据，对正在接受心理咨询师培训的群体进行分析。

4.1

心理咨询入门学习者的基本画像

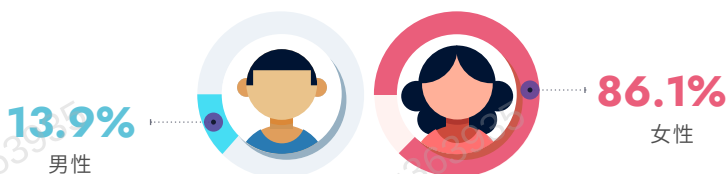
本节匿名随机抽样了 375 名 2023 年入学简单心理 Uni「心理咨询师培养计划」的学员，从性别、年龄、地域、行业、学历几方面分析用户画像特点。

4.1.1

心理咨询初学者中，男女性别占比为 2:8

在从事心理咨询事业及进行相关学习的人群中，女性依旧占据了主导地位。心理咨询领域的男女比例严重失衡，也源自于本科生学科 / 专业选择上存在性别隔离现象，有调查显示，本科教育心理学专业男女生比例接近 2:8，心理学专业男女比例约为 2:8^[1]。美国心理学会（APA）的调查研究同样发现，心理咨询师女性比例远高于男性，招募更多男性学生进入心理学本科专业，也是缓解心理咨询师性别分化的重要方式。^[2]

2023 年入学简单心理 Uni「心理咨询师培养计划」课程的男女比例

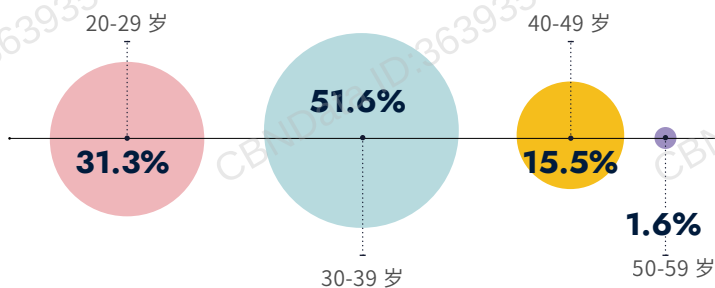


4.1.2

随着心理行业的蓬勃发展，越来越多的 80、90 后加入到心理咨询行业

从数据中我们可以了解到心理咨询师初学者年龄 20-29 岁占比 31.3%，30-39 岁占比 51.6%。从年龄分布来看，心理咨询师初学者年龄逐渐趋于年轻化。一方面，经济发达地区对心理咨询的需求较大，可能推动年轻一代进入心理咨询行业；另一方面，当代社会对于心理健康的关注度越来越高，这也使得年轻人更有可能参与其中。

2023 年入学简单心理 Uni「心理咨询师培养计划」课程学员年龄分布



[1] 王俊；田菊。高等教育中学科 / 专业选择性别差异的调查分析——以华中师范大学本科生的专业选择为案例 [D]。华中师范大学。2014

[2] The American Psychological Association (2017) The Changing gender composition of composition of psychology.

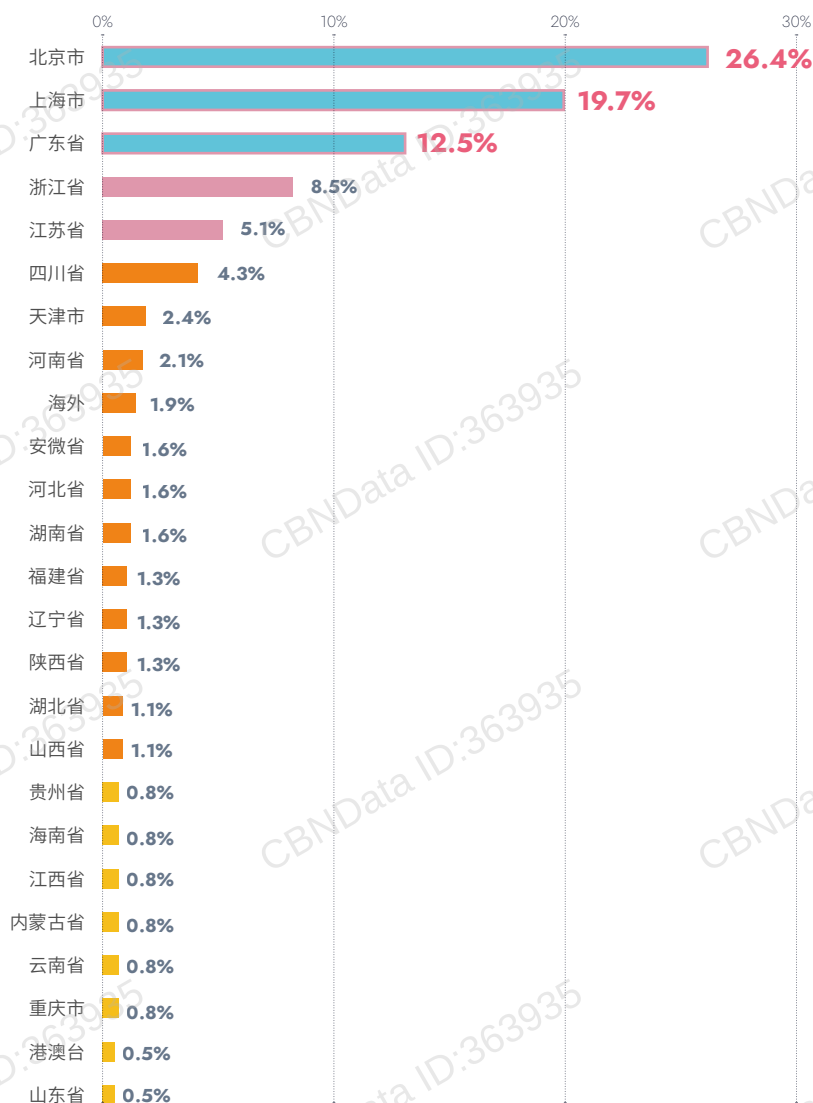
4.1.3

学员分布地域广阔，
经济发达地域对心理咨询师职业的认同度更高

学员分布的前三大地区是北京、上海和广东，共占总比例的 58.7%，这种现象可能与当地的经济实力、教育水平、心理咨询知识的传播情况及市场需求息息相关。

一方面，衡量地区经济实力的指标——生活水平和消费能力，以及心理健康需求，影响着心理咨询行业的发展空间。北京、上海、广州等大都市已然成为心理咨询师的密集区。另一方面，随着社会经济和认知的发展，其他地区也逐步形成了对心理咨询服务的接纳态度。同时互联网技术蓬勃发展，为心理咨询师提供了全新的线上服务途径，使其服务范围能覆盖各个角落。

2023 年入学简单心理 Uni「心理咨询师培养计划」课程学员地区分布



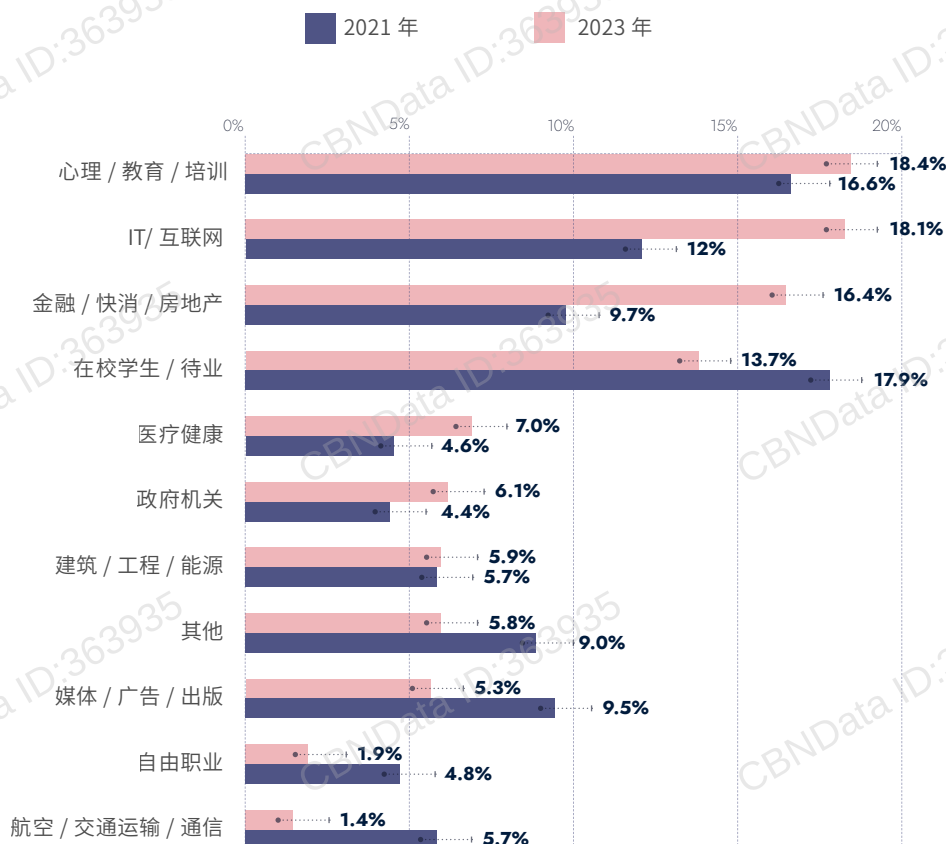
4.1.4

IT/ 互联网、金融 / 快消 / 地产等从业者转行至心理咨询行业的比例逐渐提高

对比分析 2021 年与 2023 年的学员现阶段职业情况，心理教育培训相关职业的学员占比一直处于第一位。整体学员中，跨行业学习心理咨询的占比高达 81.2%。其中 IT 互联网、金融快消房地产等相关行业的学员占比逐渐提升。

根据《2023 年一季度人才市场热点快报》显示：互联网、金融、文化行业是“35 岁”现象重灾区，终身学习、积累经验，是职场人应对“35 岁”危机的主要方式，心理咨询师这类需要自我成长、终身学习的行业也逐渐成为转行中的热门选择。

2021/2023 年简单心理 Uni「心理咨询师培养计划」课程学员行业分布



心理咨询行业飞速发展，吸引越来越多高学历人群的加入

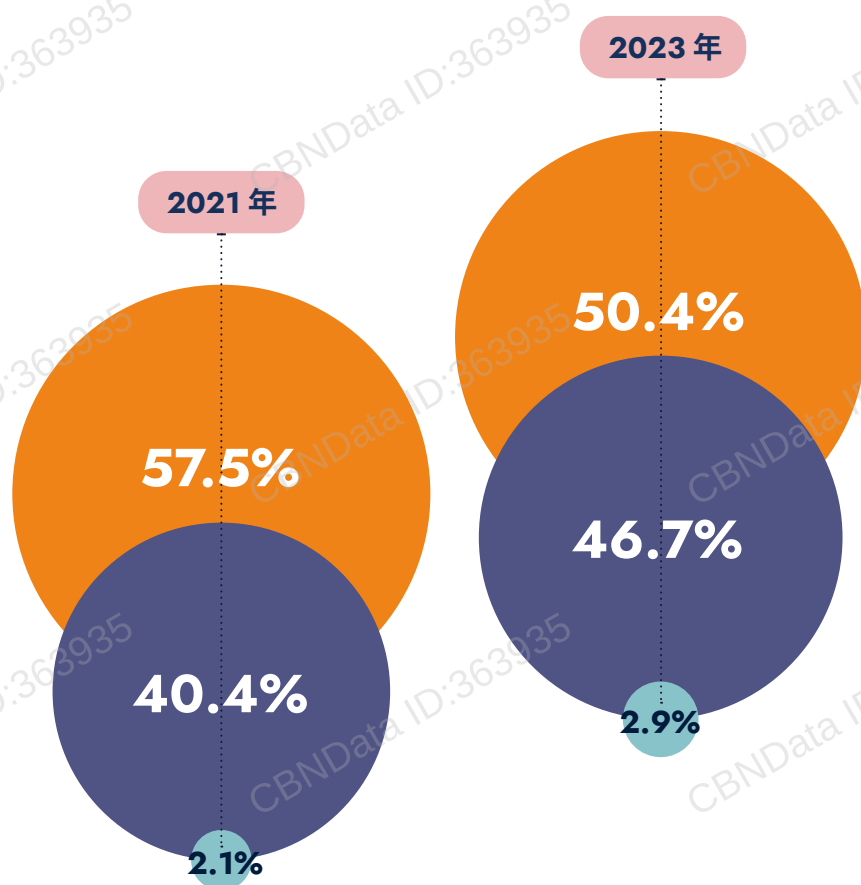
相较于 2021 年，2023 年学员硕士背景的比例提升了 6.3%，博士比例提升了 0.8%。这一现象反映了社会对心理健康的关注度提高，并且硕士和博士等高学历人士更倾向于加入心理咨询领域。

2021/2023 年简单心理 Uni「心理咨询师培养计划」课程学员学历分布

本科

硕士

博士



4.2

心理咨询的进阶学习者

本节内容主要以简单心理 Uni 的流派大咖课和两年系统课学员作为主要研究对象，以呈现进阶学习者的画像特征。

4.2.1

心理咨询专业课程受众较广，
是否有临床经验影响了其选择课程的倾向性

我们随机抽样调查了 8000 位简单心理 Uni 的部分流派大咖课学员，对各个课程学习人员进行分析。各课程内涵盖的学员阶段，有较明显的差异。

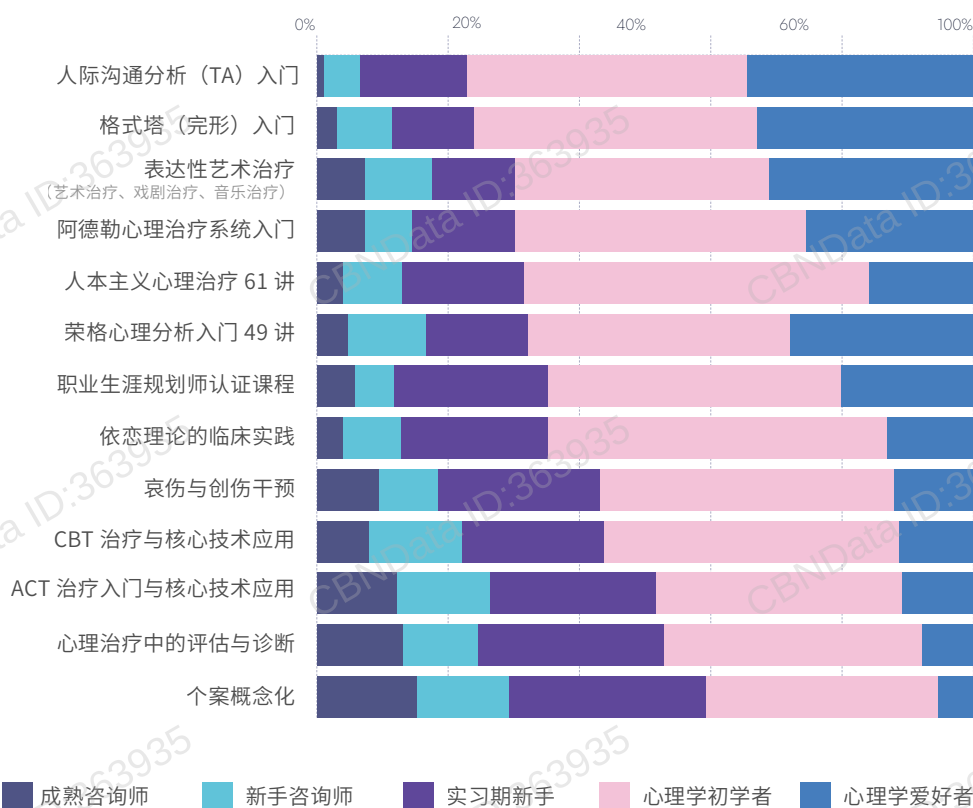
心理学爱好者由于缺乏系统的理论知识，可能会选择一些学习门槛低、实用性强、可直接应用于日常生活的课程。例如：TA 人际沟通入门课、格式塔「完形」入门课、荣格心理分析课程等。

心理学初学者对开始心理学有一定的基础理解，会更倾向性的选择一些流派和专题课程学习。例如：阿德勒理论课程、人本主义心理治疗、依恋理论课程、哀伤与创伤课程等。

心理学初学者和爱好者们也愿意结合自己的兴趣爱好进行自我探索，会选择一些表达性艺术治疗类课程（包含：音乐治疗、戏剧治疗、艺术治疗）。

实习咨询师、新手咨询师和经验丰富的成熟咨询师，基于临床实践体验，更清楚自身的不足之处，趋向于选择临床技能提升的课程，例如：评估与诊断、个案概念化等。同时，他们也对前沿工作技术接受度也更高，会选择认知行为疗法（CBT）和接纳与承诺疗法（ACT）等流派课程。

简单心理不同阶段学员的课程学习倾向分布



4.2.2

有临床实操经验的咨询师开始逐渐形成自己的工作风格，更愿意选择两年系统培训

我们随机抽样调查了 240 位简单心理 Uni 的两年系统培训学员，发现：

「美国学院制儿童与青少年精神分析训练 2 年项目」97% 的学员有临床咨询经验

「美国学院制精神分析训练 2 年项目」90% 的学员有临床咨询经验

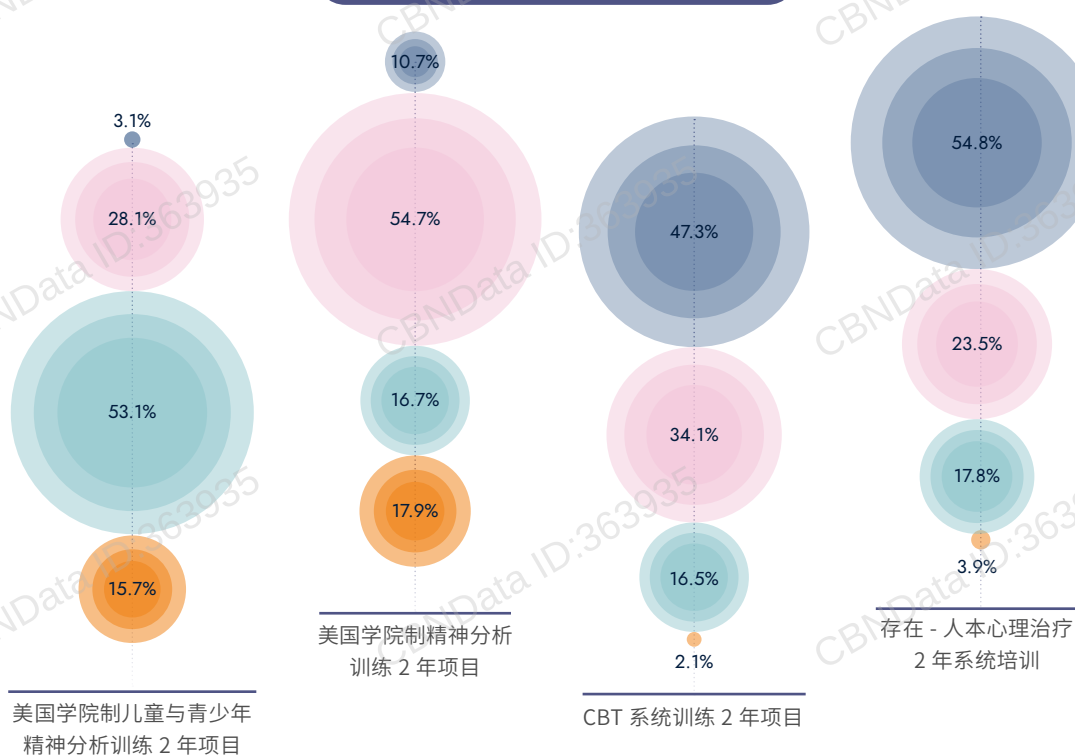
「CBT 系统训练 2 年项目」53% 的学员有临床咨询经验

「存在 - 人本心理治疗 2 年系统培训」45% 的学员有临床咨询经验

说明心理咨询师在经过一段时间的临床工作后，逐渐开始有自己工作风格和流派的倾向性，会选择更系统的长程培训，来提升自己的临床工作能力。

其中「CBT 系统训练 2 年项目」和「存在 - 人本心理治疗 2 年系统培训」课程有 50% 左右的心理咨询初学者也愿意选择，原因是 CBT 流派广泛适用于心理问题的治疗，例如成瘾、愤怒、焦虑、抑郁症、恐慌障碍、饮食失调、压力和恐惧症等。同时它也具有结构化的治疗方式，初学者上手较快。存在人本贯彻着以来访者为中心、共情的态度等是一名心理咨询师的底色，也非常适合初学者学习。

简单心理学员进阶学习的课程分布



成熟咨询师

新手咨询师

实习咨询师

初学者

4.3

实践环节对于提高心理咨询师的 执业胜任力起到至关重要的作用

本节随机抽样了 375 位简单心理 Uni「心理咨询师培养计划」2023 年毕业学员的实习数据，希望呈现心理咨询初学者的实践情况。

4.3.1

初、中、高三阶段实习，扎实基本咨询技术，
提升助人能力

对简单心理 Uni「心理咨询师培养计划」2023 年毕业学员的抽样匿名调查显示，在整个学习期内，共计完成 17294 小时的免费心理倾听热线实习，与 2561 位志愿者完成免费预咨询实习，与 1393 位来访者进行个案咨询实习。



其中 2023 年「心理咨询师培养计划」毕业学员中，课程项目中单个学员接待实习个案最高记录达 108 节，单个学员在实习项目中接待来访者人数最多记录是 23 人，课程内学员平均接待实习个案 5 个。

2020 年秋季班

单个学员在实习项目中接待
来访者人数最多记录

23 人

课程项目中单个学员接待
实习个案最高记录

108 节

课程内学员平均接待实习个案

5 个

2021 年春季班

单个学员在实习项目中接待
来访者人数最多记录

15 人

课程项目中单个学员接待
实习个案最高记录

103 节

课程内学员平均接待实习个案

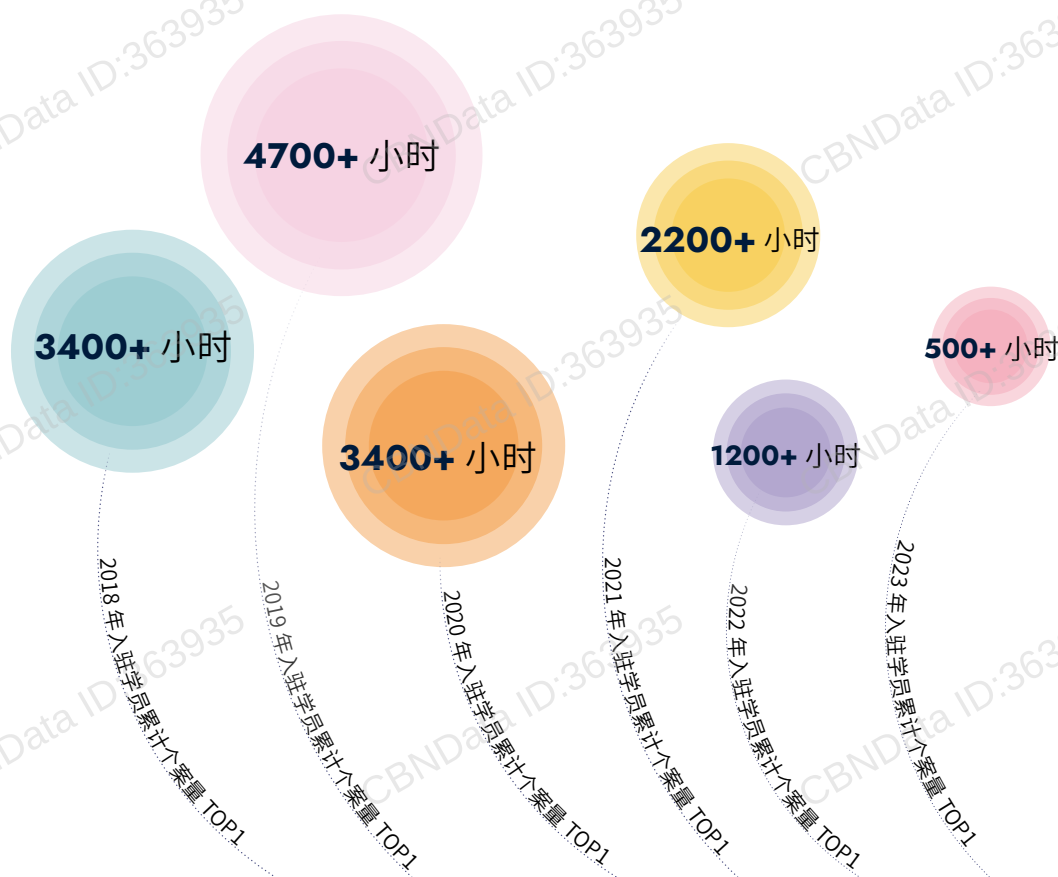
4.9 个

4.3.2

心理健康服务需求增加，人才数量紧缺，
实践是提升心理咨询师胜任力的关键

随着社会的不断发展，心理健康的重要性被越来越多的人所认识和重视，这也在很大程度上推动了心理咨询行业的发展。如今人们的心理压力也在不断增大，从而使心理咨询师的需求不断增加。随着互联网的发展，网络心理咨询也逐渐成为一种新兴灵活的工作方式，这也为心理咨询师提供了更多的工作机会。

毕业后成功入驻的学员，在过去 1 年内的接案量平均在 310+ 小时；其中 20% 的入驻学员过去 1 年接案量超过 500+ 小时。所有毕业后入驻到简单心理的学员，目前 21.6% 已经升级成新手或成熟咨询师。



附录

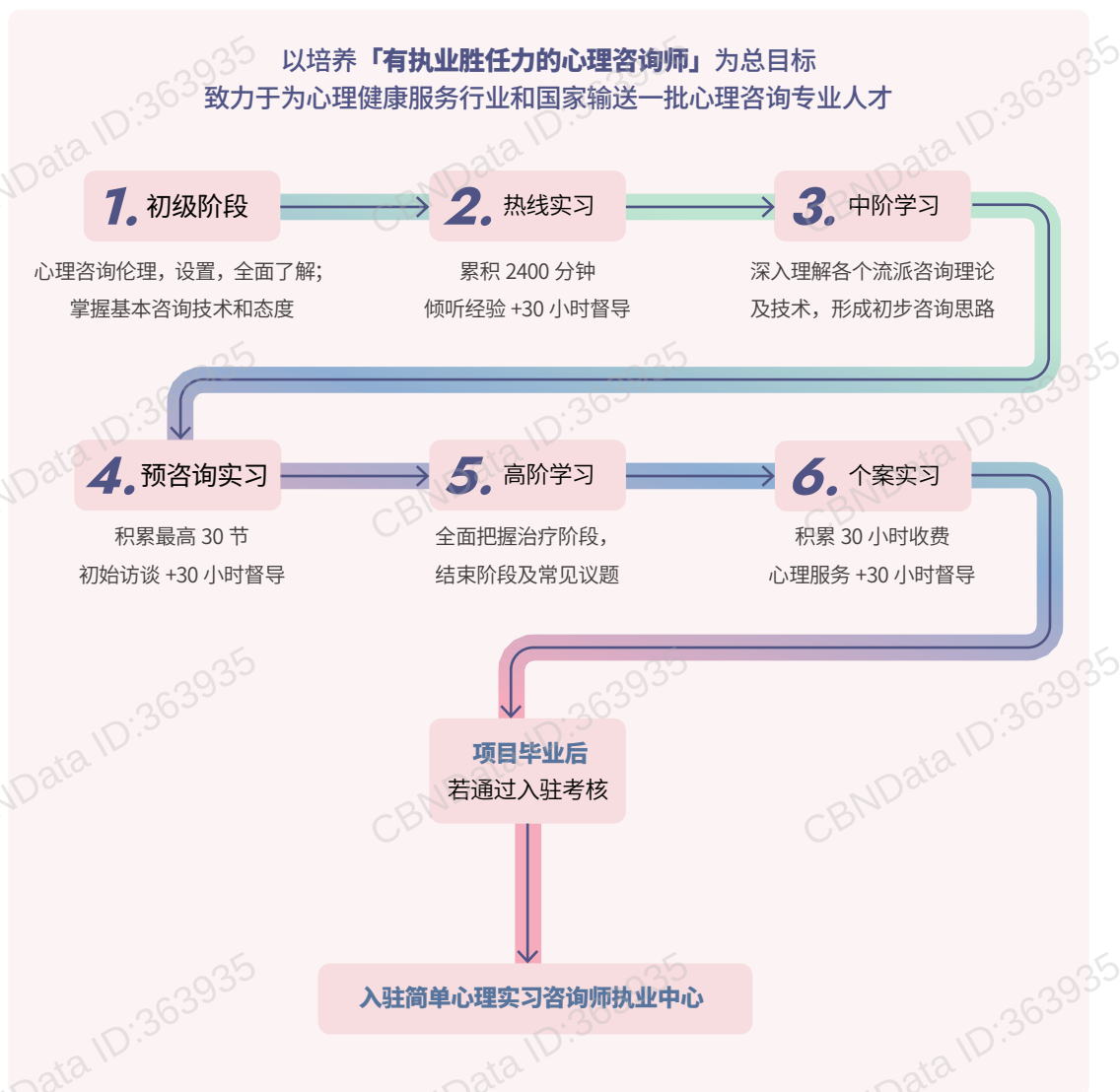


简单心理 Uni 「心理咨询师培养计划项目」

心理咨询师培养计划，以心理咨询师「职业胜任力」为培养目标

简单心理 Uni 推出的「心理咨询师培养计划项目」历经 8 年迭代，课程体系成熟，参照海内外院校培养研究生的模式，推出三阶式培养模式，循序渐进提升专业能力。在随机匿名调研了 500 位学员的成长诉求的基础上，结合了 APA 心理咨询师胜任力模型、国际专业理论研究以及平台咨询师的实际经验。为所有想要成长为心理咨询师的人们，搭建一个真实、科学、专业的职业成长平台，为新手咨询师执业生涯的成长保驾护航。

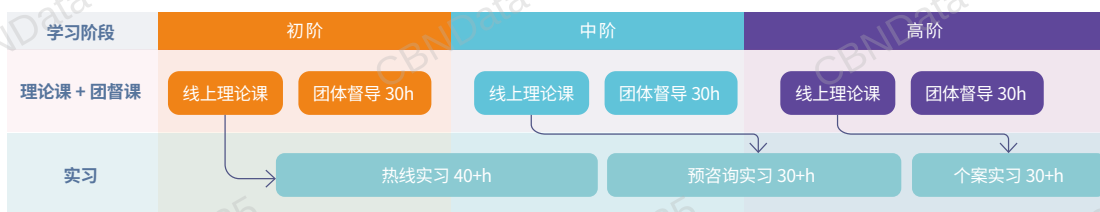
「心理咨询师培养计划项目」通过两年，共 670+ 学时的理论学习与实践督导，帮助你成长为一名专业的、具有扎实理论与技能的、具有执业胜任力的心理咨询师。三个阶段都采用理论学习 + 实习 + 督导的模式，保证了理论与实操不脱节，让学员在学习的过程中不间断的浸泡在实习中，在实习中积累咨询小时数和经验，为之后的执业之路做充足准备。



实习几乎覆盖学习全周期，边学习边实践，始终保持职业敏感度。

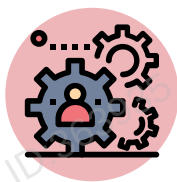
实习是成为有胜任力咨询师必不可少的一环，反复练习、反思，才能慢慢从细节和技术片段中跳脱出来，真正地要和来访者站在一起。在美国，在硕士、博士阶段，至少需要 1-2 年的实习时间，才能申请职业执照。在中国，正规的专业机构、专业协会都对从业小时数有不同要求。大部分心理咨询机构对于合作咨询师，都有几十到数百小时数的要求。简单心理要求入驻的新手咨询师需要不低于 400 小时，成熟咨询师不低于 1500 小时。

2023 年针对「心理咨询师培养计划」项目进行了新的升级，推出了「心理咨询师培养计划 PRO」。实习几乎覆盖学习全周期，边学习边实践，让你始终保持职业敏感度。



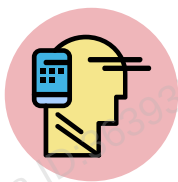
6 位一体督学制：

多维度且更严格的督学，只为让学员成为「有执业胜任力的咨询师」；顺利毕业，为走上执业之路做好准备，努力成为更好的自己，是我们共同的目标。



全程教务管理

授课教师、督导、辅导员、实习助理
全程护航



直播研讨

老师、学员、小组成员面对面快速答疑、即时互动



1V1 作业反馈

每门核心课程均需完成作业报告，作业会有授课教师一对一反馈，帮助巩固所学



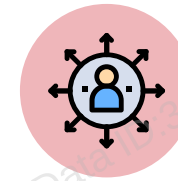
阶段性督导评量反馈

每阶段督导一对一反馈报告帮助明确胜任力进展，反思精进



读书小组

小组成员根据参考书单，共读学习扩充知识面，激发新思想



不定期班级活动资源共享

学长学姐经验分享、咨询师执业经验
实习资源共享、校友资源



扫码了解
简单心理 Uni
「心理咨询师培养计划 Pro」

针对学员薄弱之处，更精细化开发相关专题课程

简单心理自主搭建的实习及执业平台，依据执业大数据提供精准建议。能快速识别并弥补咨询师实战薄弱之处。通过流派大咖课、流派技术入门、临床实践课、专项提升等课程使培训课程与临床工作更契合。



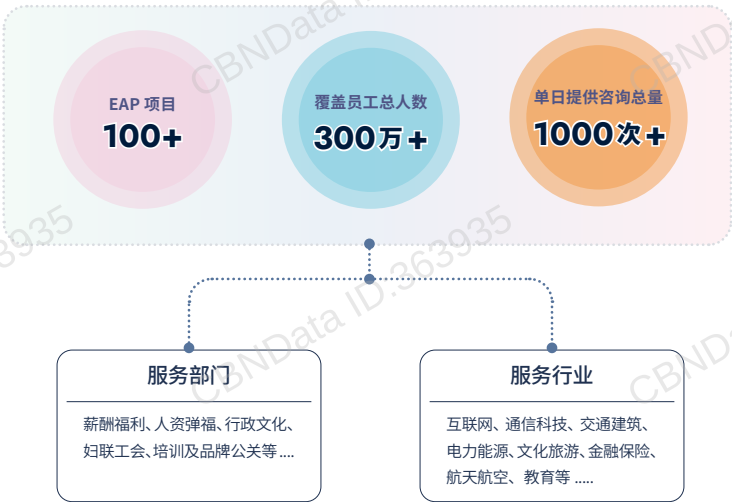
扫码了解
简单心理 Uni
流派大咖课



>> 简单心理 EAP 服务

简单心理为企业客户及渠道伙伴提供高质量、数字化、智能化的 EAP 服务，以数字化 EAP 模式服务百余家单位，协同成长，共促 EAP 服务在新时代的转型升级。

简单心理全线管理的 EAP 项目（截至 2024.1）



简单心理 EAP 服务模式

企业专属定制

根据不同企业的需求，提供具有针对性的 EAP 解决方案，搭建完备的数字化 EAP 服务平台（提供不仅限于心理评估、组织调研、EAP 咨询、管理咨询、转介服务、团队赋能培训 / 辅导、危机干预、EAP 文化品牌搭建等服务产品）。

渠道平台合作

将简单心理自有并适配各类渠道的心理服务商城嵌入至友商的客户端，共同将心理类商品或服务输送给大中小型组织或个人及家庭用户，实现多方共赢。

发布方



「简单心理」成立于 2014 年，致力于提供专业、高质量的一站式心理健康服务。至 2023 年底，我们在全球 117 个城市，拥有 2000+ 专业心理咨询师和心理健康工作者，已为超过 200 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、免费热线、心理评估、心理咨询、精神科顾问、心理课程等多项综合心理服务。

简单心理为企业客户及渠道伙伴提供高质量、数字化、智能化的 EAP 服务。由简单心理全线管理的 EAP 项目已超百余个、覆盖员工总人数超 300 万、单日提供咨询总量达到千余次，服务覆盖国内头部互联网企业、通信科技、交通建筑、电力能源、文化旅游、金融保险、航天航空、教育、卫生卫计等各类行业。

简单心理旗下设有助力心理咨询师终身成长教育的「简单心理 Uni」，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。2016 年起，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，并提供心理咨询师继续成长和实习执业的路径。目前简单心理 Uni 已开设 100 多门课程，共计服务 50 万+人次的学习者。

同时，简单心理在北京和上海拥有线下机构「简单森林心理健康中心」，致力为来访者和家庭提供循证、一站式心理健康服务。

CBN DATA

第一财经商业数据中心

CBNData（第一财经商业数据中心）是上海广播电视台（SMG）、第一财经旗下大消费产业研究机构与媒体型智库，致力于洞察消费行业前瞻性趋势，寻找行业新锐赛道，助力品牌影响力的可持续增长及企业决策效率的提升。

CBNData 立足多元的跨领域数据库，围绕新消费、新圈层、新方法三大研究方向，面向品牌企业输出行业研究、数据沉淀、信息聚合、营销传播及商业公关等产品及服务，多维助力品牌影响力的搭建、透传及破圈。

参考文献及资料来源

1. 王东美, 钱铭怡, 樊富珉 & 江光荣. (2022). 中国临床与咨询心理学百年发展简史 (1921-2021). 中国临床心理学杂志 (02), 454-460. doi:10.16128/j.cnki.1005-3611.2022.02.041.
2. 赵晨颖, 岸本鹏子, 刘源清, 唐亚彬, 肖丹, 殷云路 & 钱铭怡. (2015). 咨询师与非咨询师对网络心理咨询伦理规范的态度. 中国心理卫生杂志 (12), 887-894.
3. Huang, H. Y., & Kirsner, D. (2020). The history of psychoanalysis in China. Psychoanalytic Inquiry, 40(1), 3-15.
4. 宋敏捷 & 李占江. (2019). 现代心理治疗发展史与未来趋向. 首都医科大学学报 (05), 693-697.
5. Corey, G. (2013). Theory and practice of counseling and psychotherapy. Cengage learning.
6. 张爱莲, 王宗谟 & 黄希庭. (2017). 国内心理咨询与治疗收费的现状调查. 中国心理卫生杂志 (01), 40-45.
7. 蔡雅琦 & 徐光兴. (2010). 选择不同收费水平的来访者的咨询效能与咨询满意. 中国心理卫生杂志 (10), 737-738.
8. 王俊; 田菊. 高等教育中学校 / 专业选择性别差异的调查分析——以华中师范大学本科生的专业选择为案例 [D]. 华中师范大学. 2014
9. The American Psychological Association(2017) The Changing gender composition of composition of psychology.
10. 傅小兰、张侃、陈雪峰、陈祉妍. 2023. 中国国民心理健康发展报告 (2021-2022). 社会科学文献出版社.
11. 关于印发《“十四五”国民健康规划》的通知
12. 《中华人民共和国职业分类大典 (2022 年版)》公示
13. 中华人民共和国教育部《职业教育专业简介 (2022 版)》
14. 关于印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划 (2023—2025 年)》的通知
15. 《关于加强困境儿童心理健康关爱服务工作的指导意见》
16. 智联研究院《2023 年一季度人才市场热点快报》
17. 加大力度提升应用心理专业学位研究生培养质量. (2023). 中国社会科学网. 引自 https://cssn.cn/shx/shx_gcz/202308/t20230816_5679182.shtml
18. 不温不火多年终于起风, 心理健康赛道现在有哪些玩家 | 行业观察. (2022). 36 氪. 引自 <https://36kr.com/p/1567866592219012>
19. 抑郁症等精神疾病防治需求庞大, 业内探索 AI 辅助诊断治疗. (2023). 第一财经. 引自 <https://www.yicai.com/news/101911881.html>

版权说明

数据说明

数据来源：本报告数据来源为简单心理内部数据，初步统计，未经审计。

时间周期：具体详见报告正文相应的时间说明及标注。

样本量：本报告不同章节使用的样本量不同，具体详见每章节及正文内的数据样本标注。

声明

本报告由简单心理、CBNData 联合制作。

报告中文字、数据等内容受中国知识产权相关法律法规保护。除报告中引用的第三方数据及其他公开信息，报告所有权归北京竹间科技有限公司所有。

报告制作方对报告中所引用的第三方数据及其他公开信息不承担任何责任或义务。在任何情况下，读者参考。

如引用报告内容，须注明内容来源为《简单心理 x CBNData 2023-2024 心理健康及行业人群洞察报告》。

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

了解 CBNData



第一财经商业数据中心

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

CBNData ID:363935



更多免费行业报告

并购家

www.ipoipo.cn