**了解心理咨询之——如何衡量你的咨询师是否称职**

心理咨询是一个非常特殊的行业，除了必备的专业素养外，心理咨询师本人的人格特点、他生命历程中曾经发生过的事件、他对自己内心探索的深度等因素，都会影响到他和来访者一起合作的效果。

　　每个心理咨询师都会有独特的个性和咨询风格，但一个合格的、并且可能与你契合的咨询师，必然有以下这些特点：

* 当你第一眼见到他时，你不会觉得反感；
* 当你询问他的资质和受训情况时，他能如实相告；
* 咨询刚开始时，如果你感觉紧张，他能察觉到并帮助你放松下来；
* 当你们开始交谈，你能感觉到他关注着你，并且鼓励你可以自由地表达；
* 在你说话的过程中，你能感觉到他的耐心和包容，他不会打断你，抢着说他想说的话；
* 你能注意到他基本上是中立的，他不会用他相信的价值观或道德标准来评价甚至指责你；
* 他很少直接给你建议，而是帮助你发现、并改进你旧有的反应模式，他既不会随便迎合你的要求，也不会要求你去顺应他的想法；
* 你能感觉到和他的沟通很顺畅，他会几乎不使用专业术语，而用你能理解的语言和你交谈；
* 你觉得他能理解你的大部分感受，有时更能帮助你发现你自己忽略的感受；
* 在你们交谈的过程中，他说的话会比你少得多；
* 他不会强迫你说或做任何你不想、或还没有准备好要说或做的事情；
* 当你对他的态度或话语表示不满或质疑的时候，他不会恼羞成怒或气急败坏，他能涵容你的情绪而且会和你讨论你对他的感觉；
* 他会注意控制咨询时间，不会不和你商量就随意延长或缩短时间；
* 在非危机情况下，他不会留给你他的私人联系方式，更不会提出或同意和你在咨询室外保持私人交往；
* 他一定是从充分了解你的情况入手，而不会一开始就盲目的许下承诺，认为能够“彻底解决”你的问题；
* 他会注意对自己来访者信息的保密，不会在非危机情况下透露任何来访者的信息；
* 他不会以任何理由和你发生不恰当的身体接触，包括拥抱、抚摸、或其他更亲昵的动作；
* 他不会接受你的任何礼物或馈赠，除了象征意义远高于实际价值的礼物，如卡片、花等；