

心理学与社会工作专业的报考资讯

摘要：

本文为一次高考志愿填报相关的座谈会的会议摘要，会议中主要分享了心理学与社会工作专业相关的各类专业与行业资讯，供有意向报考相关专业的学生学习。

本次座谈会已经结束。因为一些考生填报志愿的时间已经很紧张，也有一些考生没有赶上参与，所以针对一些重点的问题，尽快整理了座谈会的文字摘要分享出来，大家可以转发给自己身边有需要的考生。

心理学相关答疑

Vivian 老师介绍：从事心理咨询行业多年，清华北京幸福公益基金热线工作组成员，跨儿中心开展性别友善心理咨询服务人员。

1. 心理咨询师、心理老师、心理医生、心理治疗师的区别？

- 心理咨询师：有执业资格证书，通常执业咨询或兼职咨询。就业包括个人执业；公司；医院（国家二级）。
- 心理老师：通常心理学专业出身，主要给学校里给学生上心理课和进行心理辅导。职能相对边缘化，一是学生并不愿意对老师敞开心扉；二是上课和心理辅导本身存在冲突，和来访者的关系模糊，也容易受制于体制。
- 心理医生：医院里的医生，通常在精神科和心理科，有医学背景。病人挂号后会进行诊断。他们往往考过了心理咨询师证或心理治疗师证，在医院里给来访者做服务，有诊断权。
- 心理治疗师：有执业资格证书和心理治疗师资格；可在医院、机构、全职或兼职咨询。

2. 想学心理学要摒弃哪些偏见和误会？

首先要消除“滤镜”。大家想学心理学专业可能有看到心理咨询师高薪、觉得心理学行业是蓝海好就业，或者觉得研究心理很有意思。但真正心理学的学习很枯燥，它是一门科学，首先要学基础心理学、变态心理学这些理论上的东西，等你读研、读博就更往数据、认知方面做研究了。多了解行业信息，消除滤镜才能摒弃偏见和误会。

3. 成为咨询师能不能解决我自己的心理问题？

对于跨性别来说，不少人是为了研究自己或者缓解自己内在的冲突，希望我可以拯救自己。这让我想到我刚成为咨询师的时候，我问很多同事为什么做咨询师，他们都说自己有问题，所以要学心理学，久病成医。但在心理咨询师领域，更要讲“医者不自医”。试想一下，作为一个有很多创伤的咨询师，你碰到某个来访者把你的内在创伤激发出来，对方崩了，你也崩了。如果你真的很向往心理咨询师，首先要进行个人体验和自我疗愈。如果做不到自我疗愈，也许你更需要一个靠谱的心理咨询师帮助自己。

4. 心理咨询师的就业性别友善度如何？

在来访者层面，你遇到的来访者不一定能接受你的性别认同、你并不“顺性别”的姿态，甚至引起你自己外貌焦虑。在工作地点和单位方面，如医院、公司领导会强调你的性别刻板印象，让你的焦虑很突出。整体来讲，并不能算特别友善。因此你必须考虑工作中其他人不能很好地接纳你的情况。

5. 没选到心理学或者其他心仪的专业怎么办？是否没法从事自己喜欢的领域？

高考对于大家来说是未成年步入成年的标志，意味着你要对以后的生活有选择的权利，不仅锻炼你搜集信息和决策能力，还体现在承担自己报考的结果。但是，高考后的专业选择也只是一段经历。也许你刚毕业时工作与专业相关，但毕业一段时间后就不一定了，就业更看重个人的综合能力与经验。因此，抓住大学期间锻炼各方面能力的机会，尽可能提升能力、增长阅历更重要。

6. 从事心理咨询师要考什么证？

国家级的心理咨询师从业资格证自 2018 年起已经停止考试了，目前市场上各机构平台的证书都是结业证书，并不等同于执业资格证书，个人不建议大家选择。

目前我推荐报考的只有两类咨询身份：

一是 CPS 注册系统，这个是中国心理学会建立的，你可以去申请助理咨询师，注册系统心理师等。当你就读心理学相关专业时，你的导师很可能就是系统内人士。如果主动提出进入系统，他可以带你成长、增加你的督导时长，最后提交资料申请。如果你是非相关行业，进入这个系统就比较麻烦，需要花费相比较学校专业内的人更多的钱和精力；

二是中国心理卫生协会颁发的心理治疗师证书，这个社会人士也可以考，但学费在一万元以上。基础要求是本科，最好有医学背景，这样你可以少花一些费

用。

可以看出，你选什么专业和进入这个市场没太大关系，只是说当你报考专业时选心理学、教育学、医学时，有这样的背景背书会更符合你的工作人设。

7. 心理学相关专业的就业除了心理咨询师外还有？

不必一定纠结于自己能否做心理咨询师，相关专业毕业可以做研究、项目、上课。心理学的领域市场很大，你甚至可以雇佣心理咨询师帮助大家做事情，做公益。一线咨询师不是唯一的选择。因此，大学期间要多加强实践，比如运营一些心理相关公众号、写写文，哪怕打杂也往这个方向去靠拢，拓宽自己的就业渠道。

8. 心理学、应用心理学、临床心理学三个专业的区别是？

- 心理学是个非常宽泛的专业，讲的都是理论基础的东西，比较杂糅，什么都学习，但是学不精，因此不容易找到对口工作。但既然是心理学出身，做咨询师也没有问题，只是没有其他针对性学习的人更适应。
- 应用心理学主要学习心理知识在社会上的应用，比如社会心理、工业设计、销售心理。社会上很多心理学的书都是从应用心理学延伸出来的。应用心理学是对心理认知的学习。
- 临床心理学重实践，医学背景更多。我们会学到抑郁、交流、神经症、精神障碍的研究，在实务上更有针对性，更接近我们的心理治疗，这个是通常挂靠在医学下面的，是从事心理咨询师最适合报考的专业。

9. 心理学相关专业本科毕业后要不要考研？

以我个人的浅见，心理学相关专业本科读完约等于什么没学。如果你还想往心理学发展就要考研、考博。有的人考完研可能去中小学、中专做心理老师，本科是没有太多工作机会的。

10. 心理咨询是否“投入大、回报小”？

以大家最耳熟能详的精神分析创始人弗洛伊德为例，他自己有精神医学背景，还有一个很有钱的老婆，才可以放心去做研究。实际上，一线咨询师要花钱去学一些流派、花钱督导个案、花钱做个人体验，额外去提升自己。但如果你本科就读了心理学相关专业，高校内部有一些资源，花的钱会少一些。其实任何一个领域都是这样的，学习是终身的，但如果你能坚持五年以上的学习，你后期回报是指数倍增长的，就好比一个吸铁石一样，总会有人找到你。

11. 如何自学心理学？

首先，看 B 站的 UP 主的视频输出来自学是远远不够的。因为真正做咨询的大拿和教授没时间剪辑视频和做自媒体内容输出。因此更推荐大家去看课程提升自己。课程方面，由于心理咨询的发展过程就是国外—港澳台—大陆，因此可以优先看国外的课程，比如哈佛、耶鲁的公开课；港澳台方面发展比大陆更早，也倾向于扎扎实实培养咨询师；大陆的清华大学彭凯平教授和樊富珉老师主推积极心理学，比较符合当下社会受众的需求。

12. 各心理学的优势高校特点：

由于国内的心理学挂靠在教育下面，首选是师范类高校：北师大、华东师大、华南师大，不管一本二本都优先师范院校；次选是医科大学，临床医学出来的精神科医生会有诊断权，出来也可以做心理咨询师和治疗师；再就是语言学校或者理工科的心理专业。如果确实对心理学有执念可以选择。

13. 在心理学的性少数领域缺少什么样的研究？

国内基本几乎没有专门做性少数方面研究的教授。即便是西方国家，性别平权研究也在发展道路上，所以走学术道路任重而道远。

14. 作为跨性别，报考教育学专业除了走心理学道路还有何建议？

心理学外，我个人推荐做对外汉语老师，有个专业叫汉语国际教育，很适合跨儿。它要求你汉语好、普通话好，因为到时候要出去教外国人，但你的英语或者其他小语种可以在学校里学。这个专业国家有项目外派，可以在国外工作，相对而言性别友善度较高。但也要注意，出国代表的是国家，不谈政治、宗教和种族，未来也可以考虑选择留在国外工作生活。

15. 目前心理咨询推荐学什么流派？

最好把所有流派了解一遍，看一下所有理论，比较哪个流派和自己比较适合，再去专门了解和深入了解。比如我现在选择的后现代流派就很适配我的性格。没有最好的流派，只有最适合你的流派。

16. 如何加入心理学会会员？

其实国内有两个类似组织，一个是心理学会，一个是心理卫生协会。后者以精神科医生和治疗师，有医学背景的人为主。我们现在说的心理治疗师证书就是后者颁发的。这两个会如果想入，需要你有咨询的时长、执业资质，还需要有人担保和推荐你成为会员。这个会员对你未来心理咨询行业的成长有一个身份上的背书。

留给大家的话：希望大家不管学习什么专业都照顾好自己，努力发展自己，要对他人友善，做一个温柔而又有力量的人。我能感受到大家助人的热忱，但只

有你把自己照顾好的时候，才能帮助别人，否则自己深陷泥潭，掏空自己帮助别人，很容易把自己也拉下深渊。

社会工作专业答疑

安黛介绍：社会工作本科毕业，曾从事企业社工和司法社工三年以上，主要负责未成年人司法社会工作项目。

1. 社会工作专业简介：

社会工作本质上是一种职业化的助人活动。所以我们一般称自己为“专业的助人者”。

2. 社会工作专业主要会学习哪些内容？

用比较流行的话来说，社会工作是一个比较“缝合”的专业，我们通过本科学习的内容就能看出来。

第一类我们要学社会学课程，比如大一的社会学概论、人类行为与社会环境、大二的社会政策和社会福利；

第二类我们要学心理学课程，包括社会心理学、心理咨询方法技巧，同时在个案工作课中我们会学习到心理咨询各流派的方法技术；

第三类我们要学习调研统计类课程，比如社会统计学、社会调研方法；

第四类是社会工作核心课，三大主课个案工作、小组工作、社区工作，以及针对青少年、老年、妇女、企业、司法的社会工作。这个每个学校开设的情况不同。

3. 社会工作专业的学生未来主要会从事哪些工作？

一般是考公、社工机构和企业。我个人走的社工机构这条路，但大多数人走了考公。

4. 社工机构的薪资待遇、晋升情况如何？

到目前为止，国内社工机构的资金来源 90%以上是政府购买，资金来源渠道很有限。再者，社工是公益行业，社工机构不属于商业机构，因此社工并不是“赚钱”的专业。在刚入行的前两年，你往往会担任一线社工，薪资一般会在 2000-4000 元（含五险），一线城市会多 1000-1500 元。不包食，但做项目期间会有餐补。比较好的社工机构会包宿舍，但对于跨性别来说可以忽略。总体来讲，社工机构能保证你自食其力生活，如果靠这个买房买车或者 SRS，还是有点吃力。

5. 机构社工的具体工作内容是什么？

本文档为“寒澁漪知乎资料归档项目组”整理的文本，仅对原始内容进行结构化处理与必要注释，不代表整理者立场。

原文版权归原作者所有。未经许可，任何形式的转载、分发、修改、再发布及商业使用均被禁止。

社工机构资金来源是政府购买，以项目制为主。根据服务人群，分为青少年、妇女、老年人、职工、司法等，一线社工的工作内容多为 20%的行政+70%的活动+10%的小组/个案。根据服务内容不同会有区别。

活动开展就类似于亲子活动、读书会、音乐会甚至社区游戏竞赛。可见，“活动筹备和开展”作为从业后最重要的工作内容，在学校里没有专业课程。这导致很多非社工专业的人会比社工更游刃有余。因此，社工的职业壁垒很低。从这个角度，希望大家在选择的时候三思而后行。

6. 社工专业的性别友善度

以下回答仅从我个人经历来阐述，仅供参考。我所在的学校是北京一所二本学校，而且是工科大学，社工是弱势专业。

我个人是在大一出柜。在校期间从未遭受同学歧视的对待，大家把跨性别当作习以为常的事情。期间也有不少学生对性别议题感兴趣，会在小组作业或者论文会写性少数题材，甚至和我一起做性少数调研。

教师方面，我遇到的绝大多数教师都非常照顾我，甚至会帮我劝导家长，疏导我的负面情绪。我大三的个案实训课做了一个 FTM 的个案，在课堂上分享时老师还协助我讲解性少数的事情，最后还感谢我让大家了解了这个群体。

学术氛围方面，大三的时候学院特意请了北同的执行主任给我们开讲座。我在学校的课程论文至少有 8 篇是写跨性别的，每次得分都很高。毕业论文也是跨性别主题，得到了老师很多思路上的帮助。

从我的经历来看，社工专业的老师和学生相对其他专业会更包容一些，但具体情况要考虑学校的层次和所在地域——比如是否在北上广等开放城市。

7. 社工机构的性别友善度

社工机构的友善度相对没有学校那么高，这是由资金来源和工作内容决定的。既然主要是政府购买，我们的甲方就是街道、妇联、工会、公检法，作为社工，我们每天要和甲方沟通、反馈工作情况。以我在社工机构的经历，同事和领导是很理解我的，大家讨论性别议题也很包容，但甲方的包容度显然没有那么高。在工作内容上，由于要面向不同服务群体，如老年人等群体也很可能对跨性别的社工呈现出不接纳的态度。因此，社工机构的友善度非常割裂。

8. 社会工作成人自考学历是否有用？

如前所述，社会工作专业的专业壁垒不强，并且很缺人，更看重你的能力。所以相对其他行业的就业岗位更友善一些。

9. 报不了心理学，想通过学社工来学心理咨询，这个可行吗？

社工专业往往比心理学专业分数低很多，但是学习内容又有重叠。比如社工专业课中的“个案工作”在某种程度上可以视为低配的心理咨询，又会学到变态心理学这些内容。我在 2016 年入学的时候，老师告诉我们很多学长学姐考上社工专业后，再自学考心理咨询师的证，出来当心理咨询师。但这个证后来不能考了，这样下来，社工专业弯道超车没有任何优势。去学计算机专业照样可以通过老师之前讲的方法从事心理行业。

10. 社工可以选择自己工作的细分领域吗？

可以。比如我之前的机构分为青少年社工部，司法社工部、禁毒社工部、老年人社工部，你在入职的时候就可以去跟 HR 提你想进哪个部门，根据自己的意愿和优势来选择。需要注意的是，很多小型社工机构只专精一个社工领域。

11. 值不值得为了做性少数社工去学社工？

不建议大家为了做性少数社工专门去学社工行业。最直白的一点，学心理学出来的学生可以做社工，但是学社工出来的学生不能做心理咨询。如果有意愿做性少数领域的公益，可以先从事其他行业，在闲暇之余了解社工的原则、技巧等。