

紧缺人才培训工程心理系列丛书

注册紧缺人才专业等级考试专用教材

# 儿童心理 咨询治疗师

育宁心理◎编

清华大学出版社



紧缺人才培训工程·心理系列丛书

注册紧缺人才专业等级考试专用教材

# 儿童心理 咨询治疗师

育宁心理◎编

清华大学出版社  
北京

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

### 图书在版编目(CIP)数据

儿童心理咨询治疗师/育宁心理编. —北京:清华大学出版社, 2015

(紧缺人才培训工程心理系列丛书)

注册紧缺人才专业等级考试专用教材

ISBN 978-7-302-41563-3

I. ①儿… II. ①育… III. ①儿童心理学-咨询心理学-水平考试-教材  
IV. ①B844.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第245003号

责任编辑: 姜志敏

封面设计: 王奕奕

责任校对: 王荣静

责任印制: 沈 露

出版发行: 清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址: 北京清华大学学研大厦A座 邮 编: 100084

社总机: 010-62770175 邮 购: 010-62786544

投稿与读者服务: 010-62776969, [c-service@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:c-service@tup.tsinghua.edu.cn)

质量反馈: 010-62772015, [zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn)

印装者: 三河市中晟雅豪印务有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 170mm×240mm

印 张: 14

字 数: 187千字

版 次: 2015年12月第1版

印 次: 2015年12月第1次印刷

定 价: 46.00元

---

产品编号: 064948-01

# 前 言

---

随着社会的发展变化，儿童心理健康日益受到大众的注意。独生子女、单亲儿童、留守儿童等社会问题的出现，儿童不良心理行为问题正变得越来越突出。现在，儿童不良心理问题的发生率呈不断上升之势，应这种需求，心理咨询行业越发需要对儿童发展过程有足够认识，并且对儿童各类常见问题有解决能力的人才。

育宁集团下属的阳光国际心理学院和人事局下属的上海人才培训市场共同开发“儿童心理咨询治疗师”这个培训项目，旨在为社会培养一批高质量、具备咨询实战能力的儿童咨询方面的人才。

本书为《儿童心理咨询治疗师》的专用教材，共分为三大部分：

**第一部分 心理基础知识** 此部分是将心理学最基本的知识做了一个简要的概述，对感觉、知觉等基本概念进行了梳理。如果你有心理学背景或者相关学习经验，可以复习巩固一下，或者直接从第二部分开始学习。

**第二部分 儿童心理专业知识** 此部分是儿童心理关键的内容，包括儿童发展的情况，不同年龄段儿童会出现的问题，以及目前常用的儿童治疗的方法，是对儿童这部分的知识进行的全面的梳理。

**第三部分 心理咨询经典流派** 此部分是心理学经典的疗法介绍，大部分儿童的治疗方式是从这些经典疗法中发展起来的，精读此部分一方面可以较完整地掌握心理学疗法的相关知识；另一方面也可以了解儿童常用疗法的根基所在。

本书所涵盖的内容是学习儿童咨询治疗师必备的专业基本理论，所采用的案例仅供参考，与任何机构和个人无关。希望大家在读完本书后能有所受益，同时也对在本书编写过程中给予支持的专家和同人表示感谢。

# 目 录

---

## 第一部分 心理基础知识 //001

### 一、感觉 // 002

- (一) 感受性和感觉阈限 // 003
- (二) 视觉 // 003
- (三) 听觉 // 004
- (四) 味觉、嗅觉和皮肤觉 // 004
- (五) 内部感觉 // 005

### 二、知觉 // 006

- (一) 知觉的基本概念 // 006
- (二) 知觉的特性 // 007
- (三) 知觉的常恒性 // 008
- (四) 空间知觉 // 008
- (五) 时间知觉和运动知觉 // 009
- (六) 错觉 // 009

### 三、意识和注意 // 011

- (一) 意识的基本概念 // 011
- (二) 意识的不同形态 // 011
- (三) 注意的概念和分类 // 012
- (四) 注意的选择、持续和分配 // 013
- (五) 注意的认知理论 // 014

#### 四、记忆 // 014

- (一) 记忆的基本概念 // 016
- (二) 情境记忆和语义记忆 // 016
- (三) 陈述性记忆和程序性记忆 // 016
- (四) 内隐记忆和外显记忆 // 017
- (五) 感觉记忆 // 017
- (六) 短时记忆 // 017
- (七) 长时记忆 // 018
- (八) 遗忘 // 019

#### 五、学习 // 021

- (一) 学习的概念及分类 // 021
- (二) 学习理论 // 023

#### 六、语言 // 026

- (一) 语言的基本概念 // 027
- (二) 语言的生理机制 // 027
- (三) 语言活动 // 028
- (四) 句子 // 028
- (五) 语言的获得 // 029

#### 七、思维 // 030

- (一) 思维的基本概念 // 030
- (二) 思维的过程 // 031
- (三) 思维的种类 // 031
- (四) 表象 // 032
- (五) 想象 // 033
- (六) 概念 // 034
- (七) 问题解决 // 034

## 八、动机 // 036

- (一) 动机的基本概念 // 036
- (二) 动机理论 // 037
- (三) 动机的种类 // 038
- (四) 动机与意志 // 039

## 九、情绪和情感 // 039

- (一) 情绪与情感的基本概述 // 040
- (二) 情绪的功能 // 040
- (三) 情绪的分类 // 041
- (四) 情绪理论 // 041
- (五) 情绪调节 // 042

## 十、能力与技能 // 043

- (一) 能力和技能的基本概念 // 043
- (二) 能力的分类 // 044
- (三) 能力的结构 // 045
- (四) 能力测量 // 046
- (五) 能力发展中的个体差异 // 047

## 十一、人格 // 049

- (一) 人格的基本概念 // 049
- (二) 人格的结构 // 049
- (三) 人格理论 // 050
- (四) 人格测验 // 053

## 第二部分 儿童心理专业知识 //055

### 一、儿童心理发展历程 // 056

- (一) 胎儿的发展 // 056
- (二) 婴儿的发展 // 059
- (三) 幼儿的发展 // 077
- (四) 学龄儿童的发展 // 084

### 二、0 ~ 6 岁儿童常见问题与鉴别 // 091

- (一) 睡眠问题 // 091
- (二) 排便障碍 // 094
- (三) 孤独症和广泛发育障碍 // 099
- (四) 恐惧与焦虑 // 102
- (五) 神经性厌食与贪食症 // 111

### 三、6 ~ 12 岁儿童常见问题与鉴别 // 115

- (一) 学习和交流障碍 // 115
- (二) 品行问题 // 118
- (三) 注意力和多动症问题 // 128
- (四) 其他障碍 // 134

### 四、儿童问题咨询常用技术 // 140

- (一) 游戏疗法 // 140
- (二) 艺术疗法 // 145
- (三) 阅读疗法 // 149

## 第三部分 心理咨询经典流派 //153

### 一、精神分析疗法 // 154

- (一) 精神分析的基本理论 // 154
- (二) 精神分析的治疗方法 // 160
- (三) 治疗技术 // 162
- (四) 案例分析 // 163

### 二、认知行为疗法 // 169

- (一) 理性情绪疗法 // 169
- (二) 贝克认知疗法 // 173
- (三) 案例分析 // 177

### 三、来访者中心疗法 // 182

- (一) 来访者中心疗法的基本理论 // 183
- (二) 来访者中心疗法的主要步骤 // 184
- (三) 来访者中心疗法的主要技术 // 186
- (四) 补充理论：格式塔和存在主义 // 191
- (五) 案例分析 // 195

### 四、行为疗法 // 200

- (一) 行为疗法的基本理论 // 200
- (二) 行为疗法的一般步骤 // 204
- (三) 行为疗法的具体技术 // 206
- (四) 案例分析 // 208

## 参考文献 //216

# 第一部分 心理基础知识

- 一、感觉
- 二、知觉
- 三、意识和注意
- 四、记忆
- 五、学习
- 六、语言
- 七、思维
- 八、动机
- 九、情绪和情感
- 十、能力与技能
- 十一、人格

## 一、感觉

» 你知道吗？

你能否想象一下，有一天起床，突然看不见东西、听不见声音，甚至无法用手去触摸？你无法与外部世界建立联系，你的一切感觉都消失了……

贝克斯顿（Bexton）和斯科特（Scott）于1954年就做过这样的感觉剥夺实验。被试者躺在一张小床上，眼前一片漆黑，看不见任何物体，也几乎听不到任何声音，双手戴着手套，并且用卡纸包住。在这个实验中，被试者的视觉、听觉和触觉在很大程度上都被剥夺了。被试者感到了一种真正的孤独，因为他体验不到任何的外界刺激。

实验者通过观察发现，过了一会儿，被试者会自己主动制造刺激，他们可能动来动去，自己发出声音等等；再过了一段时间，被试者无法坚持继续实验。即便实验有着不菲的报酬，但是被试者再也不愿意体验了。

通过对被试者进行检测可以发现，在实验结束时，被试者的各种能力都产生了衰退，他们有的看不清事物，有的拿不稳笔，还有的记不清某些事情。经过一段时间的调整，被试者才能逐渐恢复过来。

这个实验也直接明了地反映了：感觉对于一个人无比重要，没有感觉，人没有办法正常生活。

感觉是我们的大脑对外部个别特征的反应。我们平时说的视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉都是感觉的不同类型，这些感觉都是由外部客观的事物带给我们的，所以被称为外部感觉。另外，我们的内部器官也会产生感觉，这些就是内部感觉。在感觉中，有几个比较重要的概念需要理解。

### （一）感受性和感觉阈限

感受可以被测量。感受性是指个体对刺激的感觉能力，对同一刺激不同的人有不同的感受性。

当你和你的室友们住在一起，你的室友 A 让你把音乐声音关掉，因为吵到他睡觉了，然而你的室友 B 却无动于衷，因为他压根儿听不见你放的音乐。此时对于音乐而言，室友 A 与室友 B 拥有不同的绝对阈限。绝对阈限就是能够引起感觉的最小刺激量。当绝对阈限达到某个值时，个人对于某个刺激就能产生感觉。

此时，你对室友 A 抱怨不满，于是偷偷摸摸放大了音量，但是被室友 A 发现了，他感受到了音量的变化。我们把能够察觉到的最小刺激量的变化叫作差别阈限，这个变化的值叫作最小可觉差。差别阈限和绝对阈限都是感觉阈限的一种，差别阈限和绝对阈限对不同人而言是不同的。

感觉的差别阈限会跟随原来刺激量的变化而变化，德国学者韦伯发现差别阈限与刺激量成正比，提出了一个公式：

$$\Delta S / S = K$$

其中 S 是原有刺激值； $\Delta S$  是对 S 的最小可觉差值；K 为比例常数，亦称为韦伯分数。人们把上述关系称为韦伯定律。

### （二）视觉

视觉是由于人的眼睛受到了光的刺激而产生的一种感觉。

当光的刺激作用于人眼时，我们所能感觉的明暗程度称为明度。明度越高，感觉越亮。除了本身就发光的物体，物体表面对光的折射率也能影响明度的高低，当物体本身的颜色较暗时，对光的折射率较低，因而我们看上去也会觉得很暗。

饱和度是指颜色的鲜明程度。饱和度越高，颜色就让人觉得越纯净。

颜色还有一个基本属性，称为色调。它是由光波的波长决定的，不同的波长所呈现的颜色不同，人眼感觉到的颜色也不同。

在我们的生活中，一些人会有色弱或是色盲，这是一种色觉的缺陷。色弱是指对颜色的分辨能力较差，色盲则是丧失了对某些颜色的感知能力。

对于颜色来说，有两种比较著名的理论。一个是由英国科学家托马斯·杨所提出的三原色说。他认为，人的眼睛有3种颜色感受器，而每种感受器只对光谱的某些部分较为敏感。当光刺激拥有不同的波长时，就会感觉到不同的颜色。托马斯·杨认为这3种感受器对应的颜色是红、绿、蓝。

还有一种色觉理论是拮抗说（又称四色说）。赫林认为，视觉有3对要素，即红绿、黄蓝、黑白，3对要素是对立的。当眼睛对某对要素中的一种颜色的感知丧失，将会失去这一对颜色的感知能力，当对其中的一种颜色感知下降，另一种颜色就会突出。赫林的这种说法对色盲的产生进行了一个很好的解释。

### （三）听觉

物体的振动产生了声波，而声波作用于人耳产生了听觉。我们把物体在每秒内周期性振动的次数称为频率，单位是赫兹，频率的大小决定了声音的高低。物体振动的幅度称为振幅，振幅的大小决定了声音的响度。

一般来说，人耳能够感受的听觉刺激在15赫兹到20000赫兹之间，不过即使在这个范围之内，如果声音的响度不够，人耳也是无法感觉到的。

### （四）味觉、嗅觉和皮肤觉

味觉是对于物体味道的感觉，通过味蕾进行感觉。人有4种基本的

味觉：酸、甜、苦、咸。它们对应了舌头上的不同部位，例如：舌尖对甜味比较敏感，而把同一物体放在舌根，你就会觉得没有放在舌尖那么甜了。

嗅觉是对气体物质气味的感觉。气体本身的浓度和周围的环境都会影响人们对气味的感知。人对味有一定的适应能力，当气味持续作用时，过了一段时间，对该气味的感受性就会下降。

皮肤是人体最大的感觉器官。痛觉、触觉、冷觉和温觉构成了4种最基本的皮肤觉。当外界的刺激作用于皮肤，对皮肤产生一种压力时，就会产生触觉或者叫作触压觉，此时皮肤表面会有不同程度的变形。

温度觉是对皮肤表面温度变化的一种感觉。当皮肤表面的冷觉和温觉的感受器同时受到刺激时，就会感觉到热。

痛觉是一种比较复杂的感觉，因为引起痛觉的刺激有很多种，同时痛觉的传导机制也相对比较复杂，感受器是皮肤下层的自由神经末梢。痛觉是个体对外部刺激可能对机体造成伤害而产生的一种防御手段。

### （五）内部感觉

来自机体的内部感觉主要有3种，即动觉、平衡觉和内脏感觉。

动觉是对身体各部分位置和运动的感觉。人会感到身体各处的肌肉和关节的紧张程度，这就是动觉。动觉对于个体而言是十分重要的，因为每个人的日常活动，站立、行走乃至每一个细小的动作都需要借助于动觉。

当人体做加速、减速或者旋转运动时都会产生平衡觉。在日常生活中，平衡觉可以帮助个体保持身体的平衡。

内脏感觉也称机体感觉，顾名思义是由机体的内脏活动所引起的。一般来说，我们无法意识到内脏的活动，但在某些情况下，我们会感觉到自身的某些内在器官有明显的不适感或者疼痛感。

## 二、知觉

» 你知道吗？

美国心理学家洛钦斯做过这样一个“第一印象”效应实验：他编写了名叫吉姆的人的生活故事。在第一个片段中，先描述吉姆是个性格外向的人，再描述他性格内向的部分。而在另外一个故事中，则把两个描写倒一下，先说吉姆性格内向的那部分，再描述他性格外向的部分。

之后将这两则故事分别让两组阅读水平差不多的被试者阅读，再让这两组被试在阅读之后总体评价一下吉姆这个人。结果发现，阅读了吉姆外向在先的故事的被试者，绝大多数认为吉姆是个外向的人，而阅读了吉姆内向在先的被试者只有极少数认为吉姆是个外向的人。

这个实验体现了先入为主的第一印象对人的知觉会产生什么样的影响。在心理学上，我们把这种现象称为首因效应。关于知觉，还有许多值得人们思考的神奇的地方，下面就让我们进入有关知觉的奇妙世界。

### （一）知觉的基本概念

客观事物作用于人的感官，会在人脑中产生一种对事物的整体反应，这就是知觉。

知觉是对感觉信息的汇总与整合，因此知觉的产生是依赖于感觉的。举个例子来说，在鉴别红酒时，首先会观察它的颜色、纯度；然后要闻闻它的香味；最后还要品尝一下味道如何，才能判断这瓶红酒的优劣。这一过程就是将各种感觉到的信息整合在一起，依靠经验进行解释，从而形成对这瓶红酒的知觉，如这是一瓶好酒。

在知觉的过程中，我们会根据自身的经验、期望对外部信息进行加工，

这种加工称为自上而下的加工，或是概念驱动加工。与之对应的是自下而上的加工，又叫作数据驱动加工，它不受自身经验的影响而是直接由感觉到的信息指引。

## （二）知觉的特性

图形与背景的选择。有时在对象过于庞大或者复杂时，我们会找到对自己有用的那一部分作为知觉的对象，这是由于知觉具有一种选择性。那些被我们选出来的部分叫作图形，其余的部分叫作背景。这里要注意的是，所谓的图形和背景只是相对而言的，它们之间是可以相互转换的（如图 1.1 所示）。

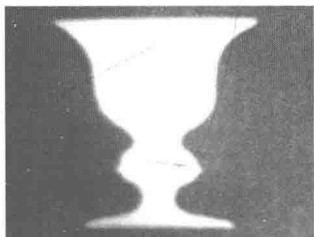


图 1.1 人脸还是酒杯

图形的选择和图形本身的特点以及背景都有关联。通常而言，那些更加强烈对我们的感官更具有冲击的刺激更加容易被我们选择出。有时我们也会被背景给予的信息干扰，测试色盲的色卡就能很好地体现出这一点。

整体和部分的关联。人们根据自身的经验，将某些部分知觉称为一个整体，这就是知觉的整体性。各部分的特点决定了我们将其知觉视为一个怎样的整体。

对于知觉的整体性遵循怎样的规律，格式塔主义心理学家总结了几个原则：一是接近原则，在时间或空间上靠近的部分容易被知觉成一个整体；二是相似原则，具有相似特征的部分容易被知觉成一个整体；三是连续性原则，把单独的个体看成一个连续的整体。

### （三）知觉的常恒性

当知觉的客观条件在一定程度上发生改变，我们对客观事物仍有一个稳定的认识，这就是知觉的常恒性。

知觉在物体的明度、大小、形状、颜色等方面都具有常恒性。尽管在视网膜成像上有近大远小的规律，然而当一个人向自己走近时，我们不会觉得这个人的身高有所变化，这就是知觉大小的常恒性。同一物体处于阳光之下或是阴影之中，我们知觉到物体的颜色不会随之发生变化，这是知觉颜色的常恒性。

### （四）空间知觉

对于一个物体空间特性的知觉被称为空间知觉。它包括形状、大小、深度、方位等等。

#### 1. 形状知觉

形状知觉是对物体形状特征的知觉。例如：我们能很快地从一堆正方形里面找出一个三角形。

#### 2. 大小知觉

大小知觉是受物体在视网膜上成像的大小、物体与观察者的距离及周围参照物等因素影响的。例如：距离一定，视网膜像越大，物体就越大；反之，物体就越小。不过，由于知觉恒常性的存在，对于同一物体而言，无论远近，我们都倾向于把它知觉成同一大小。

#### 3. 深度知觉

深度知觉是判断距离远近的知觉。它是一种相对而言较为复杂的知觉。我们生活在一个三维立体的世界，因而它是一种十分重要的知觉。

深度知觉是依赖于深度线索进行的，由一只眼睛就能提供的线索称为单眼线索。例如：物体的大小、阴影、重叠、透视等知觉都可由一只