

更多真题解析和视频讲解
免费在线观看请点击 www.jiyu.tv

囊括所有考试要点
最新真题实战详解 ◎ 纪宇 编

2013

心理咨询师

国家职业资格考试复习指南
与真题详解 · 新教材新思路



第3版



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

心理咨询师国家职业资格 考试复习指南与真题详解 · 新教材新思路（三级）

第 3 版

纪 宇 编



机械工业出版社

本书是人力资源和社会保障部国家心理咨询师职业资格认证考试的辅导书。本书分为上、中、下三篇，上篇为心理咨询师考试的基本情况、鉴定方案的分析和学习的策略；中篇为心理咨询师考试理论和技能的框架梳理，并包含了职业道德的内容；下篇为2010~2012年心理咨询师考试试题及详解。

本书适用于参加心理咨询师考试的考生，也可供参加心理学其他考试的考生使用。

图书在版编目（CIP）数据

心理咨询师国家职业资格考试复习指南与真题详解·
新教材新思路. 三级/纪宇编. —3版. —北京：机械工业出版社，2013.2
ISBN 978-7-111-41434-6

I. ①心… II. ①纪… III. ①心理咨询—咨询服务—
资格考试—自学参考资料 IV. ①R395.6

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第026058号

机械工业出版社（北京市百万庄大街22号 邮政编码100037）

策划编辑：马晋 责任编辑：马晋

版式设计：霍永明 责任校对：任秀丽 胡艳萍

责任印制：张楠

北京京丰印刷厂印刷

2013年3月第3版·第1次印刷

184mm×260mm·24.25印张·611千字

0 000—6 000册

标准书号：ISBN 978-7-111-41434-6

定价：49.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心：(010) 88361066

教材网：<http://www.cmpedu.com>

销售一部：(010) 68326294

机工官网：<http://www.cmpbook.com>

销售二部：(010) 88379649

机工官博：<http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线：(010) 88379203

封面防伪标均为盗版

前 言

心理咨询师是运用心理咨询技术,帮助求助者解除心理问题的专业人员。自2002年心理咨询师国家职业资格认证全国统一考试首次开考至今,我国心理咨询师的队伍正在快速壮大,且人员素质不断提高。2008年,心理咨询师在汶川地震的救援工作中表现优秀,使得社会公众对心理咨询的熟悉程度和认可程度得到了进一步提高。如今,越来越多的人对心理咨询产生了浓厚兴趣,同时,更多的人立志要成为专职或兼职的心理咨询师。

2005版心理咨询师《国家职业资格培训教程》已经使用多年,现已修订为2012版。因此,学员们特别需要一本与新教材同步的辅导书用于辅助学习,值此之际,我们凭借多年来的教学经验和教学成果为广大考生奉献这套辅导书。

本书遵循下面三个理念编写。

一、让考生用最短的时间取得最佳的学习效果。随着心理咨询师考试报名人数的增加,试题难度越来越大,通过率不断降低,考生希望有高质量的辅导书能帮助他们在有限的时间内取得理想的成绩,这也正是本书的编写目的。凡考试都有其复习的策略和方法,心理咨询师考试也不例外,本书对其进行了详细阐述。

二、理论知识条理化,技能实战化。理论知识和技能的学习方法差异很大。本书把各章理论知识的框架提取出来,条理清晰,让考生能够在头脑中形成各章节的脉络,把各章节知识有机地联系在一起,起到把书读薄、提炼出重点的作用。针对技能部分,本书注重理解和应用,理论结合实际,知识结合考题,让考生一目了然。

三、通过学习历年真题,使考生知己知彼。历年真题是最接近本次考试难度的。学习历年真题有助于我们了解考试动向,熟悉考试题型、考试难度,掌握知识点,理清答题思路,明确复习方向。

本书还配有相关视频教学和网络资源,详情可登录网站 www.jiyu.tv 查询。

限于本书编写人员水平,书中难免有不足之处,真诚希望广大读者提出宝贵意见,相关意见和建议请发送至 yuji@vip.163.com (纪宇邮箱),对您的意见和建议,我们表示由衷的感谢。

编 者

目 录

前言

上篇	心理咨询师考试学习和应试指南	1
	第一章 心理咨询师考试概述和鉴定方案分析	1
	第二章 复习策略和备考指导	3
中篇	心理咨询师考试理论和技能的框架梳理	5
	第三章 职业道德	5
	第四章 基础心理学知识	9
	第五章 社会心理学知识	20
	第六章 发展心理学知识	28
	第七章 变态心理学知识	36
	第八章 测量心理学知识	47
	第九章 咨询心理学知识	53
	第十章 三级心理诊断技能	59
	第十一章 三级心理咨询技能	70
	第十二章 三级心理测验技能	87
下篇	心理咨询师考试试题详解	93
	2010年5月心理咨询师三级真题(职业道德、理论知识)	93
	第一部分 职业道德(93)答案与解析(119)	
	第二部分 理论知识(96)答案与解析(120)	
	2010年5月心理咨询师三级真题(技能选择题、案例问答题)	106
	第一部分 技能选择题(106)答案与解析(131)	
	第二部分 案例问答题(118)答案与解析(141)	
	2010年11月心理咨询师三级真题(职业道德、理论知识)	142
	第一部分 职业道德(142)答案与解析(167)	
	第二部分 理论知识(145)答案与解析(168)	
	2010年11月心理咨询师三级真题(技能选择题、案例问答题)	154
	第一部分 技能选择题(154)答案与解析(180)	
	第二部分 案例问答题(166)答案与解析(189)	
	2011年5月心理咨询师三级真题(职业道德、理论知识)	191
	第一部分 职业道德(191)答案与解析(217)	
	第二部分 理论知识(194)答案与解析(218)	
	2011年5月心理咨询师三级真题(技能选择题、案例问答题)	203
	第一部分 技能选择题(203)答案与解析(228)	
	第二部分 案例问答题(216)答案与解析(236)	
	2011年11月心理咨询师三级真题(职业道德、理论知识)	237
	第一部分 职业道德(237)答案与解析(264)	
	第二部分 理论知识(240)答案与解析(265)	
	2011年11月心理咨询师三级真题(技能选择题、案例问答题)	249

第一部分 技能选择题(249)答案与解析(275)	
第二部分 案例问答题(262)答案与解析(283)	
2012 年 5 月心理咨询师三级真题(职业道德、理论知识)	285
第一部分 职业道德(285)答案与解析(309)	
第二部分 理论知识(288)答案与解析(311)	
2012 年 5 月心理咨询师三级真题(技能选择题、案例问答题)	297
第一部分 技能选择题(297)答案与解析(321)	
第二部分 案例问答题(308)答案与解析(328)	
2012 年 11 月心理咨询师三级真题(职业道德、理论知识)	330
第一部分 职业道德(330)答案与解析(355)	
第二部分 理论知识(333)答案与解析(356)	
2012 年 11 月心理咨询师三级真题(技能选择题、案例问答题)	342
第一部分 技能选择题(342)答案与解析(367)	
第二部分 案例问答题(354)答案与解析(375)	
参考文献	377

上篇 心理咨询师考试学习和 应试指南

第一章 心理咨询师考试概述和 鉴定方案分析

第一节 心理咨询师考试概述

一、心理咨询师的等级、考试的报名条件、时间、鉴定方式和成绩查询

国内最权威的心理咨询师考试是人力资源和社会保障部的国家心理咨询师资格认证考试。

按照国家劳动和社会保障部制定的《心理咨询师国家职业标准》，心理咨询师分三个等级，分别为心理咨询师三级、心理咨询师二级、心理咨询师一级（尚未开考）。

心理咨询师三级的报名条件（具备以下条件之一者）：具有心理学、教育学、医学专业本科及以上学历；具有心理学、教育学、医学专业大专学历，经心理咨询师三级正规培训并达到规定标准学时数，且取得结业证书；具有其他专业本科以上学历，经心理咨询师三级正规培训并达到规定标准学时数，并取得结业证书。注：实际上，各地区报名条件的宽严有所不同。

心理咨询师二级的报名条件（具备以下条件之一者）：具有心理学、教育学、医学专业博士学位；具有心理学、教育学、医学专业硕士学位，经心理咨询师二级正规培训并达到规定标准学时数，且取得结业证书；取得心理咨询师三级职业资格证书，连续从事心理咨询工作满3年，经心理咨询师二级正规培训并达到规定标准学时数，并取得结业证书；具有心理学、教育学、医学中级及以上专业技术职业任职资格，经心理咨询师二级正规培训并达到规定标准学时数，且取得结业证书，连续从事心理咨询工作满3年。注：实际上，各地区报名条件的宽严有所不同。

全国统一鉴定考试每年举办两次，分别在每年5月和11月的第三个星期六。

三级考试只有笔试，分为理论知识考核（8:30~10:00，90分钟）和专业能力考核（10:30~12:30，120分钟）两场，均实行百分制，成绩皆达60分及以上者为合格。心理咨询师二级鉴定还须进行综合评审（撰写两篇论文并参加答辩）。

心理咨询师的考试成绩大概在考试之后的两个月后开始查询，各地出分速度不同。有的地区还可以电话查分和网上查分。

二、心理咨询师考试的培训内容和教材

心理咨询师考试的培训内容基本分为10个部分，即职业道德、基础心理学、社会心理

学、发展心理学、变态心理学、心理测量学、咨询心理学、诊断技能、咨询技能和测验技能。

本考试的教材为 2011 年民族出版社出版的《国家职业资格培训教程 心理咨询师》，包括基础知识、三级技能、二级技能，习题与案例集，共四册。

第二节 鉴定方案分析

心理咨询师三级和二级都有两场笔试，第一场考核职业道德和基础理论（总分为 100 分），第二场考核专业能力（总分为 100 分）。

在第一场考试中，职业道德部分一共有 25 道题，占职业道德和基础理论考核总分的 10%，分为三种题型。单选题 8 道，多选题 8 道，个人表现题 9 道。基础知识部分只有选择题，一共 100 道题，卷面标示为每题 1 分，但此部分实际只占职业道德和基础理论考核总分的 90%，分为两种题型。单选题有 60 道，多选题有 40 道。单选题的答案有且只有一个。多选题的答案可以是 2 个、3 个或者 4 个，但不会是 1 个。（二级比三级的考核难度大。）

在第二场考试中，专业能力考试分为技能选择题和案例问答题。技能选择题有十几个案例，共 100 个选择题，卷面标示为 100 分，实际占三级专业能力考核总分的 80%，二级专业能力考核总分的 60%。案例问答题中只有 1 个案例，三级有 4 个问题，占专业能力考核总分的 20%；二级有八个问题，占专业能力考核总分的 40%。

二级心理咨询师考试还有综合评审，包括撰写两篇论文和现场答辩。

第二章 复习策略和备考指导

第一节 备考心态的调整

总有学员说自己没有时间学习，到了考前就特别焦虑。心理学上有个“齐加尼克效应”，即一个人在接受一项工作时，就会产生一定的紧张心理，只有任务完成，紧张才会解除。如果任务没有完成，则紧张持续不变。一般而言，考生复习得越早、准备得越充分，考前紧张焦虑的情绪越低，反之越高。其实很多考生并非没有时间，只是没有安排好自己的时间，没有把考试放到一个重要的位置。要想通过考试，必然要为复习拿出充分的时间，一分耕耘，一分收获，现实证明，存有侥幸心理的学员大多是通不过考试的。考生务必拿出毅力，认真备考。

第二节 复习策略的选择

下策：走马观花地看书，对知识点囫囵吞枣、得过且过，对考试轻视。

中策：以无法为有法，采用傻瓜式的复习方法，即通读每章的内容，但是抓不住重点。采用这种方法的考生还算是认真复习的学生，但是费时费力，效果未必好。

上策：用最少的时间、最低的投入取得最大的效果和最高的效率。纪宇老师总结了两段口诀供学员参考：

复习方法口诀（一）

时间紧迫分先后，取证提高不矛盾。
打好地基盖高楼，基础知识要学牢。
识记理解要兼顾，看书做题两不误。
考前冲刺做真题，掌握技巧得高分。

复习方法口诀（二）

考点全在教材中，看你会读不会读。
各章框架心中记，思路清晰好回忆。
十指不能一样长，不同章节法不同。
调好准星再射击，事半功倍好复习。

第三节 复习和考试的注意事项

1) 千万不要以为在考试之前背背重点就能考过。心理咨询师考试是理论和技能并重，理解和记忆并重，应该说考试有相当大的难度。

2) 对习题册的题目不要死背答案，要理解，要举一反三。

3) 一定要做历年真题，这样才能对考试的题型和难度有所掌握。做近三次考试真题即

可，太旧的真题反而可能会误导考生。

4) 不要相信考前贩卖答案者。

5) 审题要仔细。由于考生审题不仔细，每次考试都有考生把反选题（选错误的答案）错看成了正选题（选正确的答案）。反选题举例：性格的静态特征不包括（ ）。(A) 态度特征 (B) 情绪特征 (C) 意志特征 (D) 内容特征

6) 考试避免过分紧张。在案例选择题当中，单选题和多选题混编，每次考试都有考生由于过分紧张，导致技能选择题的单选题选了多个答案，或多选题只选了一个答案。

7) 要熟悉考试程序。案例问答题答案应该写在答题纸上，写在卷子上是没有分数的。有些年龄大的考生不懂得答题纸为何物，将问答题写在卷子上，造成遗憾。

8) 考试时要懂得分配好时间。技能考试的题量大，尤其是二级的技能考试，每次都有考生并非不会做，而是没有时间做完。

9) 错误地以为二级技能考试不考三级技能的内容。

10) 论文答辩时不虚心，和考评老师争论，这样不利于通过答辩。

中篇 心理咨询师考试理论和技能的 框架梳理

初学心理咨询的学员应该在头脑中对关键的理论和技能形成知识框架，这样才能对内容有一个清晰的理解和把握，这也是把书读薄的关键。本篇整理了各章节的框架和思路，辅助学员进行高效率的复习。

第三章 职业道德

职业道德是每一位参加职业考试的考生都要考的内容，而非心理咨询师国家认证考试独有的考试内容。国家心理咨询师认证考试中职业道德部分的考题也并非只是心理咨询师职业道德的考题，而是考察通用的职业道德规律和知识。心理咨询师职业道德的内容并非不考，而是放在基础知识和技能部分中考。

按照现有的考核方案，职业道德考题有 25 道题，占理论知识考核的 10%。由于职业道德所占分数不多，有的培训机构又缺少对职业道德考题有研究的教师，所以当前很多培训机构并不专门开设职业道德的课程，使得很多学生对职业道德的学习内容摸不着头脑，为此我们专门录制了一套关于职业道德的网络课程（www.xin8.org），方便大家学习。

学员复习职业道德时要重视历年真题，同时我们整理出一套职业道德的复习提纲，给学员提供复习的思路以供参考。另外，想深入阅读职业道德的同学请参考《职业道德国家职业资格培训教程》。

第一节 职业道德概述

职业道德概述见表 3-1。

表 3-1 职业道德概述

道德和法律的关系	道德规范与法律规范的联系	道德和法律都是国家和社会健康发展的重要保障
		道德和法律相辅相成、相互促进、共同发展
		道德和法律在内容上存在部分重叠
	道德能够弥补法律调节的不足	道德适用范围比法律广
		道德调节的主体比法律广泛
道德具有明显的自觉性、事前性		
职业道德特征	鲜明的行业性	
	适用范围上的有限性	
	表现形式的多样性	
	一定的强制性	
	相对稳定性	
	利益相关性	

(续)

职业道德具体功能	导向功能
	规范功能
	整合功能
	激励功能
我国传统职业道德的精华	公忠为国
	恪尽职守
	自强不息、勇于革新
	以礼待人
	诚实守信
	见利思义、以义取利
	“仁”是儒家道德思想的核心，是最高道德原则
西方发达国家职业道德法典	1978年，美国国会通过《从政职业法》，作为规范政府官员的职业准则。英国颁布的《荣誉法典》也是一部典型的职业道德法典
社会主义职业道德主要内容	社会主义职业道德确立了以为人民服务为核心，以集体主义为原则，以爱祖国、爱人民、爱劳动、爱科学、爱社会主义为基本要求，以爱岗敬业、诚实守信、办事公道、服务群众、奉献社会为主要规范和主要内容，以社会主义荣辱观为基本行为准则
社会主义职业道德的基本特征	继承性与创造性的统一
	阶级性和人民性的统一
	先进性和广泛性的统一

第二节 职业道德建设

职业道德建设见表3-2。

表 3-2 职业道德建设

社会主义核心价值体系	马克思主义指导思想，中国特色社会主义共同理想，以爱国主义为核心的民族精神和以改革创新为核心的时代精神，社会主义荣辱观，共同构成社会主义核心价值体系的基本内容
	在社会主义核心价值体系里，包含着以爱国主义为核心的民族精神，以改革创新为核心的时代精神
职业道德的“五个要求”	爱岗敬业
	诚实守信
	办事公道
	服务群众
	奉献社会
坚持社会主义集体主义原则	在社会主义市场经济条件下，集体主义作为公民道德建设的原则，是社会主义经济、政治和文化建设的必然要求。在处理各种不同利益关系中，都应当坚持集体主义原则
	集体主义是指一切从集体出发，把集体利益放在个人利益之上，在二者发生冲突时，坚持集体利益高于个人利益的价值观念和行为准则
	具体内容包括：坚持集体利益和个人利益的统一；坚持维护集体利益的原则；集体利益要通过对个人利益的满足来实现
职业活动内在的道德准则	忠诚、审慎、勤勉

(续)

职业化	职业化就是一种按照职业道德要求的工作状态的标准化、规范化、制度化，即以严格的职业道德标准，在合适的时间和地点，用合适的方式，说合适的话，做合适的事，并圆满完成自己所承担的工作职责
	核心层是职业化素养，中间层是职业化技能，最外层是职业化行为规范
职业化管理	注重以整体的标准而不是根据从业人员各自的聪明才智来建立人力资源管理与开发的体系，以职业经理人制度为主导而不是以企业家精神为主导，强调过程管理
职业技能特点	时代性
	专业性
	层次性
	综合性

第三节 职业道德的践行规范

职业道德的践行规范见表 3-3。

表 3-3 职业道德的践行规范

敬业	敬业的重要性	敬业是从业人员在职场立足的基础
		敬业是从业人员事业成功的保证
		敬业是企业壮大的根本
	践行敬业的要求	强化职业责任
		坚守工作岗位
		提高职业技能
诚信	诚信的重要性	诚信关系着企业的兴衰
		诚信是个人职业生涯的生存力和发展力
	诚信的内涵	诚信是我国传统道德的重要范畴。“诚”有三层意义：一是指自然万物的客观实在性；二是指对“天道”的真实反映；三是指尊重事实和忠实本心的待人待物的态度
		诚是信的基础。许诺需要发自内心的，承诺的力度要量力而为。要做到有承必践，有约必履
	诚实的特征	通识性
		智慧性
		止损性
		资质性
	践行诚信的要求	尊重事实
		真诚不欺
		讲求信用
		信誉至上
公道	公道的重要性	公道是企业发展的保证
		公道是员工和谐相处，实现团队目标的保证
		公道是确定员工薪酬的一项指标
		公道与否影响到员工职业发展的前景

(续)

公道	践行公道的要求	平等待人
		公私分明
		坚持原则
		追求真理
纪律	纪律的重要性	职业纪律影响到企业的形象
		职业纪律关系到企业的成败
	纪律的特征	社会性
		强制性
		普遍适用性
		变动性
	践行纪律的要求	学习岗位规则
		执行操作规程
		遵守行业规范
		严守法律法规
节约	节约的重要性	节约是企业兴盛的重要保证
		节约是从业人员立足企业应具有的品质
		节约是从业人员事业成功的法宝
	节约的内涵	“取之有度”、“用之有节”，以满足人类正常需要为标准
	节约的特征	时代代表性
		社会规定性
		价值差异性
	践行节约的要求	爱护公物
		节约资源
		艰苦奋斗
合作	合作的重要性	合作是企业生产经营顺利实施的内在要求
		合作是从业人员汲取智慧和力量的重要手段
		合作是打造优秀团队的有效途径
	践行合作的要求	求同存异
		互助协作
		公平竞争
奉献	奉献的重要性	奉献是企业健康发展的保障，是企业立足社会的道德资本
		奉献是从业人员履行职业责任的必由之路
		奉献有助于创造良好的工作环境
		奉献是从业人员实现职业理想的途径
	奉献的特征	非功利性
		普遍性
		可为性
	践行奉献的要求	尽职尽责
		尊重集体
		为人民服务

第四章 基础心理学知识

第一节 绪 论

一、基础心理学的研究对象及内容

普通心理学是研究正常成人心理现象的心理学基础学科。基础心理学的内容见表 4-1。

表 4-1 基础心理学的内容

分 类			概 念	
心理现象	心理过程	认知	感觉	直接作用于感觉器官的客观事物个别属性在人脑中的反映
			知觉	直接作用于感觉器官的客观物体整体属性在人脑中的反映
			记忆	过去经验在人脑中的反映
			表象	感知过的形象在头脑中再现的过程及形象
			思维	人脑对客观事物本质和事物之间内在联系的认识
			言语	人运用语言交际的过程
			想象	对已有表象进行加工并创造新形象的过程
		情绪情感		对客观外界事物的态度的体验
	意志		有意识地确立目的，并通过克服困难和挫折，实现预定目的的心理过程	
	心理特性	动力	需要	有机体对内外环境条件的欲求的不平衡状态
			动机	激发并维持个体朝着目标活动的内部动力
		适宜性	能力	顺利有效地完成某种活动所必须具备的心理条件
		人格	气质	在强度、速度、稳定性和灵活性方面动力的特征
			性格	对现实的稳定态度和习惯化的行为方式

二、人的心理的本质

动物神经系统的演化见表 4-2。

表 4-2 动物神经系统的演化

演变阶段名称	感觉阶段	知觉阶段	思维萌芽阶段	思维阶段（意识阶段）
具体生物名称	无脊椎动物	脊椎动物	灵长类动物	人类

三、心理学发展简史

心理学的流派见表 4-3。

表 4-3 心理学的流派

阶段	名称	代表人物	基本观点
学派纷争	构造心理学	冯特 铁钦纳	科学心理学诞生标志：冯特于 1879 年建立第一个心理学实验室；采用实验内省的方法，分析意识的内容，并找出意识的组成部分
	机能主义心理学	杜威 詹姆士	进化论是其理论基础，主张意识是一个整体；强调心理的适应功能；重视心理学的实际应用

(续)

阶段	名称	代表人物	基本观点
学派纷争	行为主义心理学	华生 巴甫洛夫 斯金纳	抛开意识，直接去研究行为 只要确定 S—R 之间的关系就可以预测行为 典型的环境决定论的观点
	格式塔心理学	克勒等	主张从整体上来研究心理现象，又称完形心理学
	精神分析学派	弗洛伊德	潜意识和性本能能在人的心理活动中有重要作用
当代研究取向	人本主义心理学	罗杰斯 马斯洛	重视人自身价值，提倡充分发挥潜能 心理学的“第三势力”
	认知心理学	—	研究人脑信息的输入、编码、转换、储存和提取
	生理心理学	—	探讨心理活动的生理基础和脑的机制

第二节 心理活动的生理基础

组成神经系统的神经细胞叫神经元。神经元由细胞体、树突、轴突三部分组成。神经元分为感觉神经元（传入神经元）、运动神经元（传出神经元）和中间神经元（联络神经元）。

神经系统的构造及功能见表 4-4。

表 4-4 神经系统构造及功能

外周神经系统	解剖学分类	12 对脑神经和 31 对脊神经		
	按功能分类	躯体神经系统		
		自主神经系统		交感神经 副交感神经
神经系统（组成单位是神经元）	脊髓			
	脑（单侧化优势半球）	脑干	脑桥	脑最古老部位，维持生命基本活动的中枢 脑干网状结构调节睡眠和觉醒
			中脑	
			延脑（呼吸中枢和心跳中枢）	
		间脑	丘脑	除嗅觉外所有感觉的中枢
			上丘脑	参与嗅觉和某些激素调节
			下丘脑	调节内脏系统活动
			底丘脑	调节肌张力
		小脑	保持身体平衡，实现随意和不随意运动	
		大脑（端脑）	额叶	躯体运动（中央前回）
			顶叶	躯体感觉（中央后回）
			颞叶	听觉功能
			枕叶	视觉功能

反射的概念、反射弧的结构、反馈的概念。

知识补充

植物神经系统，又称自主神经系统。这个概念和后面的诸多章节有密切联系，所以学员必须搞清楚。植物神经系统是外周传出神经系统的一部分，能调节内脏和血管平滑肌、心肌和腺体的活动。它受大脑的支配，但有较多的独立性，特别是具有不受意志支配的自主活动，主要分布在内脏、心血管和腺体中。

第三节 感觉和知觉

一、感觉

感觉是人脑对直接作用于感觉器官的客观事物个别属性的反映。感觉的相关知识见表4-5。

表 4-5 感觉的相关知识

术 语	概 念
感受性	感觉器官对适宜刺激的感觉能力
感觉阈限	刚刚能引起感觉的最小刺激强度
	感受性的高低是用感觉阈限来度量的
	感受性与感觉阈限成反比，即感觉阈限值低则感受性高，感觉阈限值高则感受性低
绝对感觉阈限	刚刚能引起感觉的最小刺激强度
差别感觉阈限	刚刚能引起差别感觉的刺激的的最小变化量
韦伯定律	差别感觉阈限和原来刺激强度的比例是一个常数， $\Delta I/I = K$
费希纳定律	感觉的强度和刺激强度的对数成正比， $S = K \lg R$ （ R 是物理量， S 是心理量）

二、感觉现象

感觉现象的相关知识见表4-6。

表 4-6 感觉现象的相关知识

感觉适应	在外界刺激持续作用下，人的感受性发生变化的现象
感觉后像	外界刺激停止作用后，还能暂时保留一段时间的感觉形象，包括正后像和负后像。彩色的负后像是刺激色的补色
感觉对比	不同刺激物作用于同一感觉器官，使感受性发生变化的现象
联觉	一个刺激不仅引起一种感觉，同时还引起另一种感觉的现象

三、各种感觉

各种感觉的适宜刺激、感受器官和相关知识见表4-7。

表 4-7 各种感觉的适宜刺激、感受器官和相关知识

分 类		适 宜 刺 激	感 受 器 官	相 关 知 识
外部感觉	视觉	380 ~ 780nm 的电磁波	锥体细胞：明视觉 杆体细胞：暗视觉	彩色有色调、明度和饱和度三个特性。颜色混合有色光混合和颜料混合两种 色觉异常包括色弱、部分色盲和全色盲。 色觉缺陷者靠明度“辨认”颜色
	听觉	16 ~ 20 000Hz 的空气振动	听觉器官（耳廓、外耳道、鼓膜、听小耳和内耳）	声音有音调、响度和音色三个特性。音调由声波的频率决定，响度由声波的振幅决定，音色由声波波形决定
	嗅觉	能挥发有气味的物质	鼻腔上膜的嗅细胞	嗅觉是最古老的感觉
	味觉	溶于水有味道物质	舌面、上颚上面的味蕾	基本味觉包括甜、酸、苦、咸
	皮肤感觉	触觉、压觉、振动觉、温觉、冷觉和皮肤痛觉	触感受器或压感受器等	痛觉最难以适应