



华夏心理丛书

心理咨询师

国家职业资格考試 核心考点及试卷详解

· 第2版 ·

华夏心理丛书编委会 编著

国家人力资源和社会保障部中国就业培训技术指导中心授权
心理学领域远程职业技能培训唯一合作单位

心理咨询师国家职业资格培训鉴定工作技术支持单位

十余年专注心理咨询师职业资格考試培训，精研考題，权威解析



机械工业出版社
China Machine Press



华夏心理丛书

心理咨询师

国家职业资格 考试 核心考点及试卷详解

· 第2版 ·

华夏心理丛书编委会 编著

主 编 刘利平

副主编 曹雪 高佳怡

参 编 陈兰 代丽男 李娜 刘乐 王薇

(按姓氏拼音排序)



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

心理咨询师国家职业资格考核核心考点及试卷详解 / 华夏心理丛书编委会编著. —2 版.
—北京: 机械工业出版社, 2017.5
(华夏心理丛书)

ISBN 978-7-111-56832-2

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 084053 号

本书是一本专门针对心理咨询师国家职业资格鉴定的应考辅导手册, 凝聚了“华夏心理”十多年来对心理咨询师认证考试研究和培训经验的精华。


本书详细说明了心理咨询师国家鉴定考试的形式, 涵盖了几乎所有考试的重点和难点, 并且以模拟真题的方式给予示范和讲解。内容包括心理咨询师职业及鉴定考试介绍、复习方法指南和答题技巧、考试重点难点分析、考试样题及典型案例解析、二级综合评审论文撰写要求及范例、案例问答题常见问题分析, 以及职业道德的复习参考资料等。

本书有助于考生了解心理咨询师国家鉴定考试形式, 系统地、有针对性地复习考试重点和难点, 全面掌握答题技巧和应试策略, 助力考生顺利通过考试。

心理咨询师国家职业资格考核核心考点及试卷详解

出版发行: 机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码: 100037)
责任编辑: 程天祥
印刷: 北京诚信伟业印刷有限公司
开本: 170mm×242mm 1/16
书号: ISBN 978-7-111-56832-2

责任校对: 李秋荣
版次: 2017 年 6 月第 2 版第 1 次印刷
印张: 19.5
定 价: 49.00 元



凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换
客服热线: (010) 68995261 88361066
购书热线: (010) 68326294 88379649 68995259
投稿邮箱: hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究
封底无防伪标均为盗版
本书法律顾问: 北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东

前 言

华夏心理教育中心^①自1999年筹备之初就以推广和传播心理学知识为使命，以提高社会成员心理健康水平为愿景。为更好地完成这一使命，达成愿景，2000年秋与郭念锋、虞积生等专家合作，开展“全国心理咨询师从业现状调查”，为专家与国家劳动和社会保障部（现人力资源和社会保障部）的心理咨询师职业资格的建立提供了第一手资料。2001年，华夏心理为“试行标准”和“试行教材”的编写和审校工作提供了大量的人力、物力和技术支持。

随着2001年《心理咨询师国家职业资格标准（试行）》的颁布，心理咨询师职业成为我国《职业分类大典》中的一个正式职业，标志着我国心理咨询师职业化进程的开始。2003年，华夏心理以自身的技术优势和远程教育特长，成为原劳动部心理咨询师远程教育与培训合作唯一技术支持单位。2005年，华夏心理开发的“心理咨询师远程培训课程”通过劳动和社会保障部专家评审与认定，人社部中国就业培训技术指导中心授权华夏心理，为经过华夏心理教育中心心理咨询师远程培训，并通过考核的学员颁发CETTIC^②职业培训证书，成为全国唯一颁发国家级培训证书的远程教育机构。

秉承认真办学的教育理念，华夏心理与心理学、教育学的相关专家一起，先后制定了符合国际教育标准的心理学远程学习平台和国家级课程体系，发布了心理咨询师实务技能培训标准，承担了多项国家级和部级科研课题，并成功申报16项软件著作权，编撰了国内第一本适合中国国情的心理咨询师成长手册——《如何成为心理咨询师》。经过多年在教研方面的持续投入，华夏心理以一流的教学质量为保障，培养了超过10万名心理学专业人员，赢得了良好的口碑和社会认可。

① 华夏心理，是北京华夏赛科技发展有限公司和北京市海淀区华夏心理培训学校，在开展心理学远程培训产品的研发与培训中创立的心理学教学品牌。1999年开始筹备，2001年正式成立。

② CETTIC证书是由国家人力资源和社会保障部颁发，中国就业促进会加贴防伪标签的国家级权威培训证书。

15年的培训经验为华夏心理打造了一支有战斗力的教育教学队伍，这支队伍十几年间与专家并肩工作，开展网络及各地辅导课程累计近5000场，研发训练经典试题16000余题，回应学员问题超过30万个，积累了丰富的教学培训、备考辅导经验。为了让更多希望从事心理咨询事业、学习心理学知识、迎接国家心理咨询师统考的伙伴们共享华夏心理多年的教学成果，我们再一次系统地总结和整理了华夏心理的教学和考前辅导的经验和资料，力争为各位伙伴的心理学学习和复习备考起到积极的推动作用。

本书编写组认为，在各种心理咨询与治疗流派和方法都广为流传、百花齐放的今天，作为心理咨询师的基础学习和认证，依然有必要也必须基于“心理咨询”这四个字来进行工作，也就是我们在培训中一再指出的从事以“心理学”方法开展的“心理”咨询工作。这也就使得我们必须坚守从根基上对心理学、心理问题的发生发展、心理问题的心理干预方法等几个问题开展教育和教学工作，使考生在面对鉴定考试或未来的咨询工作中，都能够立足于人的“心理”，基于人的最基本的、最一般的心理规律。这也恪守了“心理咨询”的职业意义。

因此本书编写时也遵循着符合基本技能的要求，将心理咨询师教材划分为四个部分，即基础知识部分（包括基础心理学、社会心理学、发展心理学三个章节）、心理诊断部分（包括变态心理学与健康心理学、三级心理诊断技能、二级心理诊断技能三个章节）、心理咨询部分（咨询心理学、三级心理咨询技能、二级心理咨询技能三个章节）、心理测验部分（心理测量学、三级心理测验技能、二级心理测验技能三个章节），作为四个学习阶段。从心理咨询的基本知识入手，深入解析心理咨询的操作技能，从理论和技能两个角度，以时间为序，推动各位考生对教材及相关知识的学习。为兼顾知识点分析和试题讲解，以及应用训练几个部分，经反复斟酌与研究，确定本书由以下几个篇章构成：第一篇“复习方法指南与复习重点难点”；第二篇“四个阶段学习指导及复习重点”；第三篇“心理咨询师考试样题及案例解析”；第四篇“心理咨询师综合评审论文撰写要求及答辩常见问题”。第一篇为导论，讲解复习方法和知识点逻辑脉络，适合总括性学习；第二篇以前述四个学习阶段为基础组织基本知识点，适合冲刺复习使用；第三篇主要内容是样题和案例的解析，相对于理论知识，技能考试中的案例是比较难的内容，如何理解和分析案例，并找到案例的突破口是本篇的重点内容，适合试题分析与理解时使用；最后一篇是综合评审部分，适合全国除湖南、吉林、浙江以外，以论文答辩形式参加二级综合评审的考生进行阅读。在本书的最后，为考生准备了四个附录：前两

个是心理咨询师综合评审论文两篇，以及案例报告一篇、个人成长分析一篇，供考生参考。附录三是技能考试中常考到的案例问答题的汇总。附录四是职业道德知识复习参考。

编写组希望提供给大家的材料还有很多，但囿于篇幅，只能将多年实践检验的最为关键的部分资料先呈现出来，如各位考生还有更多需要，请登录华夏心理网 (<http://www.psychcn.com>)，查询或拨打全国客服电话 400-689-1166。

最后，华夏心理教育中心全体成员想再一次献上对郭念锋教授的感谢。郭念锋教授利用“1985～2000年”第一个15年在中国科学院心理学研究所推动了心理学函授工作的进行，累积了大量经验，培养了一大批中国心理咨询的中坚力量。2000年到今天又过去了17年，郭念锋教授用他的坚定、执着、智慧、勇气，推动着中国心理咨询师职业的发展，为中国心理学史的发展画上浓重的一笔。而我们作为这一历程的见证者和参与者，也希望秉承郭老师的精神与力量，为中国心理咨询事业继续播撒种子，让幸福之花开满华夏大地！

华夏心理教育中心教研团队

华夏心理丛书编委会

2017年3月

心理咨询师职业及考试简介

心理咨询师职业前景

有人的地方，就有心理学。有人的地方就有选拔，有人的地方就有沟通和协作，有人的地方就是江湖，“人在江湖”就必然会产生心理困扰。若困扰能够及时解决，就不会发展成为影响身心健康心理问题。正因为如此，与心理咨询、心理健康乃至心理保健相关的岗位已经越来越得到重视。随着“心理资本”概念的引入、企业 EAP 项目的火热，不仅仅是心理咨询领域，心理咨询的应用领域也跟着火热起来。

一、社会逐渐认可心理咨询，岗位数量在不断增加

从未来职业发展的角度上看，未来的职业发展走向，可分为职业心理咨询师、行业心理咨询师和企业心理导师几个方向。其中，职业心理咨询师是指以心理咨询为职业的人，也就是最正统的“心理咨询”师。他们的主体工作是为来访者提供专业的心理咨询服务，并通过从业获得收入以及经济来源，是最单纯的心理咨询师。他们或自己开立心理咨询中心（门诊），或加盟其他心理咨询机构，活跃在咨询的第一线。第二类是行业心理咨询师，这是心理咨询师与行业结合的体现，是行业内部的心理咨询师，其只面向行业内部提供心理咨询及相关服务。这一群体最了解行业的特点，最理解行业工作人员的心理问题，他们为行业发展保驾护航。第三类是企业心理导师方向，在第三方企业供职，亦可是 EAP 心理咨询师。企业心理导师为企业服务，针对企业内部关于工作中出现的沟通问题、人际关系问题、团队凝聚问题等，提供帮助和服务，并协助企业高层制定企业心理战略、促进激励、提升员工满意度以及和谐企业氛围。随着时代的发展和进步，心理学、心理咨询都从装饰品的角色中解放出来，走进寻常百姓的家庭，成为促进家庭和谐、

社会和谐的重要学科；越来越多的行业、企业开始重视心理咨询、心理健康，也提供了越来越多的岗位供咨询师来选择。可见，对于心理咨询师而言，前景一片光明。

二、专业队伍正在扩大，但仍不能满足社会需求

目前，从事心理治疗与咨询的专职人员日趋增多。以往从事心理治疗与咨询的人员，大多是精神科医生或心理学专业教师。他们的本职工作是精神科临床或心理学教学，心理治疗与咨询只是他们工作中的一个部分，因此其所能提供的心理治疗与咨询服务时间有限，远远不能满足社会公众日益增长的需求。现在，不论是专科医院还是大专院校，均有专职心理咨询与治疗的专家开设门诊，接待来访者咨询。社会上的以“心理咨询与治疗”为专业的机构和个人也参与进来，他们每天主要时间都用于心理治疗与咨询，因此说这个队伍正在扩大。但即便这个队伍扩大，培养一个优秀的心理咨询师也要花上几年甚至十几年的时间，社会大量的咨询需求与现实中能提供优质咨询服务的咨询师数量有限之间的矛盾，使得咨询市场在发展的同时，也受到了资源的巨大制约。偌大的市场领域在等待着心理咨询师的成熟和加盟。

三、政策发展为心理健康及心理咨询工作保驾护航

2001年，我国《心理咨询师国家职业标准（试行）》的颁布是中国心理咨询师职业化的重要事件，它也是第一本以“国家”字样冠名的心理咨询师标准。但在此以前，国家政策就已经在中小学教育中首先引入了心理健康教育的要求。1999年8月，教育部发布教基〔1999〕13号文件——《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》；在《国家职业标准》发布4个月后，2001年12月28日上海市第十一届人民代表大会常务委员会第三十五次会议通过我国第一个地方性精神卫生条例——《上海市精神卫生条例》；2004年，国办发〔2004〕71号文件——《国务院办公厅转发卫生部等部门关于进一步加强精神卫生工作指导意见的通知》，2006年12月8日北京市第十二届人民代表大会常务委员会第三十三次会议通过《北京市精神卫生条例》；至今，无锡、杭州等地均已通过当地精神卫生条例。2007年，卫生部下发《全国精神卫生工作体系发展指导纲要（2008—2015年）》；2008年，卫生部发布《紧急心理危机干预指导原则》。这一系列举措都在为规范从业者要求、保护从

业者合法权益做出规定。

鉴定考试规程

一、考试等级

作为高知识含量的职业，心理咨询师从三级开始鉴定，共设三个等级：心理咨询师三级（国家职业资格三级），心理咨询师二级（国家职业资格二级），心理咨询师一级（国家职业资格一级，尚未开设）。

二、考试时间

心理咨询师职业资格认证考试一般在每年5月和11月的第三个周末考试，具体时间每年略有不同。

三、考试内容

分为理论知识考试和专业能力考核，采用闭卷笔试方式，二级还需进行综合评审。理论知识考试、专业能力和综合评审的考核均实行百分制，成绩皆达60分及以上者为合格（见表0-1）。

表 0-1 心理咨询师考试内容

职业	等级	考试科目	题型	答题时间	答题方式	满分	所占比例	
心理咨询师	三级	职业道德	选择题	8:30~10:00	题卡作答	100分	10%	
		理论知识					90%	
		专业能力	技能选择题		10:30~12:30	题卡作答	100分	80%
			案例问答题			纸笔作答		20%
	二级	职业道德	选择题	8:30~10:00	题卡作答	100分	10%	
		理论知识					90%	
		专业能力	技能选择题		10:30~12:30	题卡作答	100分	60%
			案例问答题			纸笔作答		40%
综合评审	论文答辩	15~30分钟	口头答辩	100分	100%			

目 录

前言

心理咨询师职业及考试简介

第一篇 复习方法指南与复习重点难点	1
第一章 学习流程及时间规划指导	1
第二章 职业道德复习参考	2
第三章 心理咨询师各学科关系	2
第二篇 四个阶段学习指导及复习重点	5
阶段一：基础、社会与发展心理学学习指导	5
第一章 基础心理学知识	6
第一节 绪论	6
第二节 心理活动的生理基础	7
第三节 感觉和知觉	9
第四节 思维、言语及想象	13
第五节 意识与注意	15
第六节 需要与动机	17
第七节 情绪、情感和意志	18
第八节 能力和人格	19
第二章 社会心理学知识	21
第一节 概述	21
第二节 社会化与自我	23
第三节 社会知觉与归因	26
第四节 社会动机与社交情绪	28
第五节 态度	32
第六节 沟通与人际关系	33

第七节	社会影响	35
第八节	爱情、婚姻与家庭	37
第三章	发展心理学知识	38
第一节	概述	39
第二节	婴儿期的心理发展	43
第三节	幼儿期的心理发展	47
第四节	童年期的心理发展	50
第五节	青春发育期的心理发展	52
第六节	青年期的心理发展	56
第七节	中年期的心理发展变化	59
第八节	老年期的心理发展变化	61
阶段二：变态、健康与诊断技能学习指导		65
第四章	变态心理学与健康心理学	66
第一节	变态心理学概述	66
第二节	心理正常与心理异常	67
第三节	常见异常心理的症状	68
第四节	常见精神障碍	72
第五节	心理健康与心理不健康	74
第六节	心理不健康状态的分类	76
第七节	关于健康心理学	76
第八节	压力与健康	77
第五章	三级心理诊断技能	78
第一节	初诊接待与资料的搜集、整理	78
第二节	初步诊断	85
第六章	二级心理诊断技能	89
第一节	鉴别诊断	89
第二节	识别病因	93
阶段三：咨询心理学与咨询技能学习指导		95
第七章	咨询心理学知识	96
第一节	概述	96
第二节	历史上的几种理论观点	97
第三节	心理咨询的对象、任务、分类和一般程序	101
第四节	不同年龄阶段的心理咨询	102
第五节	婚姻、家庭心理咨询	103
第六节	性心理咨询	105

第八章	三级心理咨询技能	107
第一节	建立良好的咨询关系	107
第二节	制定个体心理咨询方案	109
第三节	个体心理咨询方案的实施	111
第九章	二级心理咨询技能	118
第一节	个体心理咨询方案的实施	118
第二节	团体心理咨询技能	126
阶段四：心理测量学与测验技能学习指导		127
第十章	心理测量学知识	128
第一节	概述	128
第二节	测验的常模	130
第三节	测验的信度	132
第四节	测验的效度	133
第五节	项目分析	135
第六节	测验编制的一般程序	136
第七节	心理测验的使用	136
第十一章	三级心理测验技能	138
第一节	智力测验	138
第二节	人格测验	142
第三节	心理与行为问题评估	146
第四节	应激及相关问题评估	149
第十二章	二级心理测验技能	151
第一节	心理与行为问题评估	151
第二节	特殊心理评估的实施	156
第三节	测验结果的解释	158
第三篇 心理咨询师考试样题及案例解析		163
三级理论知识考试样题及参考答案		163
第一部分	职业道德	163
第二部分	理论知识	167
三级操作技能考试样题、案例分析及参考答案		176
第一部分	技能选择题	176
第二部分	案例问答题	198
二级理论知识考试样题及参考答案		201

第一部分 职业道德	201
第二部分 理论知识	205
心理咨询师二级操作技能模拟试卷	214
第一部分 技能选择题	214
第二部分 案例问答题	239
第四篇 心理咨询师综合评审论文撰写要求及答辩常见问题	243
第一章 国家职业资格全国统一鉴定综合评审办法介绍	243
第二章 综合评审答辩常见问题	250
附录一 心理咨询师咨询综合评审案例报告范文	251
大一学生考试焦虑的咨询案例报告	251
附录二 心理咨询师综合评审个人成长报告范文	259
品读过去的时光——个人成长报告	259
附录三 案例问答题常见问题及参考答案	263
三级部分	263
二级增加内容	268
附录四 职业道德复习参考	271
第一章 职业道德概述	271
第二章 职业道德建设的基本原则	275
第三章 职业化与职业道德	277
第四章 职业技能与职业道德	279
第五章 职业道德修养	280
第六章 敬业	282
第七章 诚信	285
第八章 公道	287
第九章 纪律	289
第十章 节约	291
第十一章 合作	292
第十二章 奉献	294
参考文献	297

第一篇

复习方法指南与复习重点难点

第一章 学习流程及时间规划指导

众所周知，成人学习和青少年或者儿童学习有很大的不同。成年人有更强的主动性和更丰富的个人经验，但记忆能力有所下降。因此，成人学习应该用更科学的方式方法。学习之后多次复习加深印象，复习之后多次练习加强应用，能使学习更有效更实际。各位考生读者可以按照以下流程（见图 1-1）完成从学习到复习再到练习，最终实现自信应考。

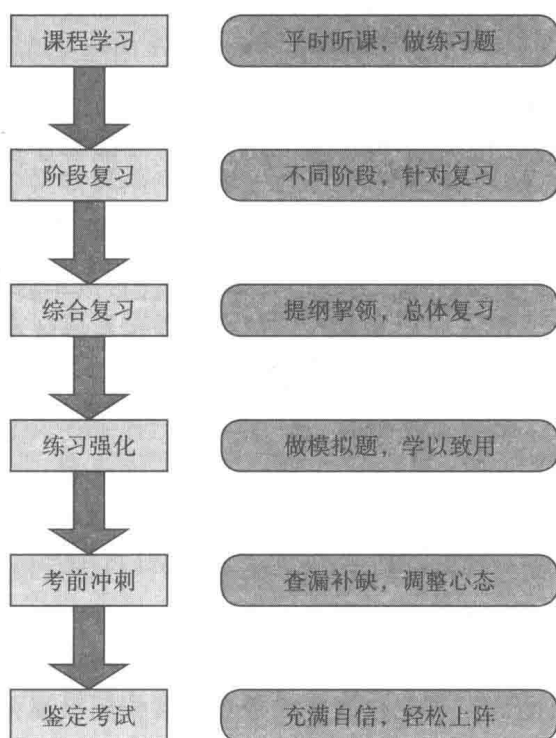


图 1-1 学习流程图

第二章 职业道德复习参考

职业道德和理论知识同卷考核，分数占整个试卷 10%，建议考生读者不以此为重点复习。考核相关内容见附件四。

第三章 心理咨询师各学科关系

也许有考生读者会问：“我是致力于从事心理咨询师行业的，为什么要学那么多复杂的课程呢？”其实，所谓心理咨询师，要面对和理解的是“人”，从心理学的角度去理解“人”是心理咨询师开展工作的前提。了解人们心理现象是什么以及这些现象发生、发展的过程就是进行心理咨询的首要任务，也是基础心理学所讲述的内容。这个学科告诉我们人怎样认识世界，怎样体会七情六欲，又怎样付诸行动。很显然，一个小孩的心理和一个老人肯定不一样，青年人觉得“问世间情为何物，直教人生不如死”，可是 40 岁的人更愿意把这份情定位为“相濡以沫，不离不弃”。可见不同年龄的个体有着不同的心理活动规律，作为心理咨询师需要从更为漫长的人生演变角度来理解每一个求助者心理问题形成的始末缘由，这就是发展心理学能够告诉我们的。人类作为群居动物，从一出生就和其他人联系在一起，同样的一个人在公交车上，有的时候会给老人让座，有时候却不会，社会情境和他人的存在对人们心理的影响不容小觑，社会心理学能够让我们从个体情境的交互中了解人的心理与行为。

以上这些内容都是对正常心理现象所进行的描述。只不过基础心理学更基于基本心理现象的概念和理论研究；发展心理学更加注重以年龄（时间）因素划分的某个阶段人类的基本心理特征；而社会心理学则是将个体放置在群体中来进行研究，研究群体或环境对个体心理现象发生发展的影响。了解正常的心理现象就可以了解我们工作对象的基线水平或常态。相应地，有一些求助者的心理健康状况已经超出了心理咨询师的工作范围，表现为各种心理异常。这就需要对心理的正常和异常进行判断。心理咨询师的职业基本要求咨询师在心理正常的前提条件下为求助者提供帮助，而心理异常的个体应转送至精神科进行精神病学方面的治疗；也就是说心理咨询师必须能够区分何为正常、何为异常，在正常的心理表现中又如何去区分是心理健康还是不健康状态，并以此为依据提供帮助。研究变态心理学与健康心理学的目的即在于此。但是正常与异常我们口说无凭，必须有一个量化的硬性指标，此刻，我们就需要掌握一点儿测量学的知识，学习如何用科学的评估方法对心理现象进行评估，有了这些评估工具，我们就可以用更客观的眼光

去分析人们的心理状况了。最后我们也需要知道在心理学发展历程中所产生的各理论流派如何看待心理失调，并如何帮助求助者来解决失调问题，因此我们也许要学习咨询心理学。

这么看来，基础课程的内容就变得非常必要了。这些知识是开展咨询工作的基础。但仅有这些知识不见得能够成为合格的心理咨询师，这就好像一个营养学家不一定是个好厨师。除了知识，心理咨询师还必须掌握足够多的心理咨询技能。面对愁眉不展的来访者如何形成初步诊断印象？如何专业地开展工作，又如何评估所取得的咨询效果？这就是技能教程所要告诉我们的东西。

根据心理咨询师培训教程的内容，我们结合多年的工作经验和总结，建议各位考生在学习教材的过程中将教材中的章节进行不同的排列组合，将结合紧密或较为相似的章节放在一起对照学习，以便在学习和复习中起到事半功倍的作用。我们所推荐的阶段组合如下。

第一阶段 基础知识类：基础心理学、社会心理学、发展心理学；

第二阶段 心理诊断类：变态心理学与健康心理学、心理诊断技能（三级、二级）；

第三阶段 心理咨询类：咨询心理学、心理咨询技能（三级、二级）；

第四阶段 心理测量类：心理测量学、心理测验技能（三级、二级）。

以上四个学习阶段中，第一阶段为基础知识阶段，专门研习正常的、基本的心理现象，了解普通人心理现象的发生和发展过程，明确何为常态。

第二个阶段就进入诊断类知识阶段，这个阶段包括变态心理学与健康心理学，以及心理诊断技能两部分（三级、二级）。变态心理学与健康心理学主要讲解心理问题的表现、大致的判断标准和依据，而心理诊断技能则从诊断的操作入手，讲解如何在实际工作中完成对求助者心理问题的基本定性定量分析；也可以说一个是操作过程，一个是操作标准。

第三个阶段进入心理咨询类学习阶段，这个阶段的主要议题是如何帮助求助者发生心理上的改变。咨询心理学所讲解的是不同的理论体系如何看待心理问题的形成和演变，使用何种技术来帮助求助者；心理咨询技能则提供改变的具体操作步骤和方法，包括会话的过程和种类、基本的技术和基本的疗法。

第四个阶段是最后一个阶段的学习，这一阶段的主要内容在于“评估”。心理测量学讲为何可以做评估，可以做什么评估，而测验技能则直接给出评估工具，教会考生评估工具的使用。

一般传统的学习是看完一本再看下一本，学习的时候总是学了后面忘了前面，而我们所推荐的是四阶段学习法，将教材内容有效地进行整合，合并对照同类知识，区分理论和实践技能，这么一个小小的改变，就会使学习、复习速度大大提升。

但是，即便拥有相应技能，也不见得能够通过考试。考试，绝对是个技术活儿，要想取得从业证书，你必须通过理论知识考试和专业技能考试，二级学员还要通过综合评审。在理论知识学习的时候，很多人都感叹内容太多根本记不住。即便记住，放到卷子上也不认得。更别提技能考试了，试卷上的“不想出门”到底应该算情绪问题还是行为问题，想破脑袋也搞不清楚。想要弄清这个，除了知识，更需要训练。

所以成年人学习心理咨询师课程，应遵循“学习→理解→训练→冲刺”的规律进行。学习指的是听课、研习书本，如有条件应尽可能多地吸收教师讲课内容；在这个基础上，要进行理解，心理咨询师归根结底是理解“人”的工作，如果一个人无法将自己的生活与专业知识结合起来看待和理解，想要实现理解“人”的目标恐怕非常困难。因此，考生必须能够进入“人”的世界；在理解基础上的训练，就能够达到事半功倍的效果，绝对不能进行盲目的题海战术，要懂得出题的思路，并通过做题明确自己的答案与正确答案在选择上的异同，进而明确掌握自己所学内容。最后就是考前冲刺，用更贴近真实考试的试题和解析来进行巩固。通过这样的训练形成条件反射，帮助考生读者解除疑虑，增加信心。除了做冲刺的训练以外，还要注意保证好睡眠，不要过度兴奋等。