

2015心理咨询师 国家职业资格证书考试

专用辅导教材（三级）

教材精解（图解版）+题库解析+历年真题+押题预测

心理咨询师国家职业资格证书考试命题研究中心 主编

全面：覆盖全部考点，理顺知识框架，快速掌握重点

实战：配套历年真题和全真模拟试卷，名师讲解，清晰透彻

图解：高频考点以图表形式高度提炼，加速理解和记忆

省时：用最短的时间，掌握最多的考点

赠送

价值30元
中大网校
优惠券

心理咨询师国家职业资格考试辅导教材

2015心理咨询师 国家职业资格考试 专用辅导教材（三级）

教材精解（图解版）+题库解析+历年真题+押题预测

心理咨询师国家职业资格考试命题研究中心 主编

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

2015心理咨询师国家职业资格考试专用辅导教材：
教材精解(图解版)+题库解析+历年真题+押题预测. 三
级 / 心理咨询师国家职业资格考试命题研究中心主编
— 北京：人民邮电出版社，2015.7
ISBN 978-7-115-39103-2

I. ①2… II. ①心… 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(2015)第089603号

内 容 提 要

本书是人力资源和社会保障部组织的心理咨询师国家职业资格考试(三级)的辅导书。本书以最新考试大纲为依据,并充分结合该学科的学习特点,以理论知识体系为基础,将各章节的考点提炼出来,并通过具有逻辑性的大量表格全面展示考试内容,帮助考生从纷繁冗杂的文字叙述中摆脱出来,轻松且条理清晰地把握考试的重点和难点。此外,本书还在各个考点后配以历年考试真题和全真模拟题,并给予详细的解答,使考生的基础知识与应试能力得到同步提升。

本书适合参加心理咨询师国家职业资格考试的考生及其他心理学专业的人员参考使用,相信通过对本书的学习,考生能够加深对考试内容的理解并牢固掌握有关知识,达到事半功倍的复习效果。

-
- ◆ 主 编 心理咨询师国家职业资格考试命题研究中心
责任编辑 寇佳音
责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京隆昌伟业印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 787×1092 1/16
印张: 20.5 2015年7月第1版
字数: 444千字 2015年7月北京第1次印刷
-

定价: 49.80元

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316
反盗版热线: (010)81055315
广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号

前言

心理咨询师是一个非常伟大的职业，为什么这么讲？这是因为心理咨询师被誉为社会大学的导师。通过心理咨询师的帮助人们能够摆脱心理的困惑，走出阴暗，更好地面对未来的生活。也就是说，心理咨询师能够让人们的内心变得更加充实、快乐、富有情趣，让人们的生活变得更加幸福。

如今，越来越多的人对心理咨询师这一职业产生了兴趣，立志要成为专职或兼职的心理咨询师。为了让更多的考生顺利通过考试，本研究中心结合多年的考试培训经验，特编写了本书。

心理咨询师的前途

(1) 心理咨询师是一个崇高的职业，能够帮助来访者解决问题，排除困扰，最终实现自我成长和自我发展。

(2) 心理咨询师能够掌握心理调节的方法，进而帮助他人；也可以提高自己的生活质量，成功教育子女，处理好家庭关系，提高工作效率，增加个人收入。

(3) 心理咨询师是一个可以终生从事的职业，从事时间越长，经验越丰富，个人的价值越高。

(4) 心理咨询师的收入属于中上阶层，在美国，心理咨询师每小时的收入可以达到150美元左右。在国内，心理咨询收费每小时100元至1000元不等，平均收费200元/小时。在南京，一般收费100元至300元/小时。在北京中央商务区内，咨询收费往往会高达100美元/小时。

心理咨询师职业的发展

心理咨询师是一个需要不断成长的职业，需要丰富的人生阅历和执业经验，并通过必要的专业认证。选择此行业的大学生可以从心理咨询员做起，认真对待每次工作，在咨询过程中与来访者建立良好的互动关系，运用自己的智慧去发现错综复杂的心理问题背后的根源，不断地总结经验。随着经验的积累，终将发展为高级心理咨询师。

本书的与众不同之处

1. 紧跟最新大纲，帮助读者迅速掌握新的考试要点

本书严格按照最新考试大纲编写，充分体现了最新变化与要求，引导考生全面、系统地复习，熟练掌握书中的全部要点。

2. 用最短的时间掌握更多的知识

本书将所有的重点内容加以提炼，方便考生用有限的时间掌握更多的考点，提高复习效率。

3. 理论知识条理化，技能实战化

本书把各章的理论知识框架用表格的形式呈现出来，条理清晰，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。

4. 简单易懂，便于自学

本书精心提炼考纲要点，简明扼要，语言通俗易懂，在题目的讲解上，对每道习题都进行了详尽、严谨的解析，便于考生自学。

5. 章节穿插真题，边学边练习

每节下面都穿插着历年真题，通过学习历年真题有助于考生了解考试动向，熟悉考试题型、考试难度，掌握知识点，厘清答题思路，明确复习方向。

由于编写时间有限，书中难免有疏漏和不当之处，恳请广大读者批评指正。

最后，预祝广大考生顺利通过考试，在职业发展的道路上续写新的辉煌！

目 录

考 试 指 南

第一单元 基础心理学知识.....	6
第一章 绪论	6
第一节 基础心理学的研究对象及内容	6
第二节 人的心理本质	7
第三节 心理学的发展史	8
第四节 研究心理现象的原则和方法	10
第二章 心理活动的生理基础	11
第一节 神经系统的构造及功能	11
第二节 内分泌系统与心理	14
第三节 高级神经活动的反射学说	14
第三章 感觉、知觉和记忆	16
第一节 感觉概述	16
第二节 感受性与感觉阈限	16
第三节 感觉现象	17
第四节 各种感觉	18
第五节 知觉的概述	19
第六节 知觉的种类	20
第七节 记忆及记忆过程	21
第四章 思维、言语及想象	23
第一节 思维概述	23
第二节 思维的种类	23
第三节 概念形成与问题解决的思维过程	24
第四节 语言与言语	25
第五节 表象和想象	26

第五章 意识与注意	27
第一节 意识概述	27
第二节 注意概述	27
第三节 注意的特征	28
第六章 需要与动机	29
第一节 需要与动机概述	29
第二节 需要层次理论	30
第七章 情绪、情感和意志	31
第一节 情绪和情感概述	31
第二节 情绪和情感的两极性及变化的维度	32
第三节 情绪和情感的种类	32
第四节 意志	33
第八章 能力和人格	35
第一节 能力	35
第二节 人格	36
第三节 气质	37
第四节 性格	39
第五节 人格理论	39
 第二单元 社会心理学知识	 42
第一章 概述	42
第一节 社会心理学的定义和研究范围	42
第二节 社会心理学简史	42
第三节 社会心理学的研究方法	43
第四节 社会心理学的主要理论流派	44
第二章 社会化与自我概念	46
第一节 社会化	46
第二节 社会角色	47
第三节 自我、身份与自尊	48
第三章 社会知觉与归因	50
第一节 社会知觉	50
第二节 印象形成与影响管理	51
第三节 归因	52
第四章 社会动机与社交情绪	53

第一节 社会动机概述	53
第二节 主要的社会动机	54
第三节 社交情绪	56
第五章 态度形成与态度转变	57
第一节 态度概述	57
第二节 态度转变	58
第三节 态度测量	59
第六章 沟通与人际关系	60
第一节 沟通的结构与功能	60
第二节 身体语言沟通	61
第三节 人际关系的原则和理论	62
第四节 人际吸引	63
第五节 人际互动	63
第七章 社会影响	65
第一节 从众	65
第二节 社会促进与社会懈怠	66
第三节 模仿、暗示和社会感染	66
第八章 爱情、婚姻与家庭	68
第一节 爱情	68
第二节 婚姻	69
第三节 离婚	70
第四节 家庭	70
第三单元 发展心理学知识	72
第一章 概述	72
第一节 发展心理学的研究对象	72
第二节 发展心理学的研究方法	72
第三节 心理发展的动因	73
第四节 心理发展过程	75
第五节 心理发展的内动力和外动力的关系	76
第六节 儿童早期心理发展的关键期	76
第七节 发展心理学简史	76
第二章 婴儿期的心理发展	79
第一节 新生儿的发展	79

第二节 婴儿生理和动作的发展	79
第三节 婴儿的学习	80
第四节 婴儿的认知发展	80
第五节 婴儿的言语发展	81
第六节 婴儿个性和社会发展	82
第三章 幼儿期的心理发展	85
第一节 幼儿的游戏	85
第二节 幼儿的认知发展	86
第三节 幼儿的言语发展	87
第四节 幼儿个性和社会性发展	88
第四章 童年期的心理发展	90
第一节 童年期的学习	90
第二节 童年期的认知发展	90
第三节 童年期个性和社会发展	91
第五章 少年期的心理发展	94
第一节 少年期的生理发育加速	94
第二节 少年期的认知发展	95
第三节 少年期的个性和社会性发展	95
第四节 少年期面临的心理社会问题	96
第六章 青年期的心理发展	98
第一节 青年期的一般特征	98
第二节 青年期的思维发展	98
第三节 青年期的个性和社会性发展	99
第七章 中年期的心理发展变化	100
第一节 中年期的更年期	100
第二节 对中年期心理发展的理解和认识	101
第三节 中年期的认知发展	101
第四节 中年期的个性和社会性发展	102
第八章 老年期的心理发展变化	103
第一节 老化的原因	103
第二节 两种不同的老年心理变化观	103
第三节 老年期的认知变化	104
第四节 老年期的人格特征	105
第五节 老年生活的心理适应	106

第四单元 变态心理学与健康心理学知识.....	107
第一章 变态心理学概述	107
第一节 变态心理学的对象	107
第二节 学科简史	107
第二章 心理正常与心理异常	109
第一节 正常心理活动的功能	109
第二节 心理正常与心理异常的区分	109
第三章 常见心理异常的症状	110
第一节 认知障碍	110
第二节 情绪障碍	113
第三节 意志行为障碍	114
第四章 常见精神障碍	116
第一节 精神分裂症及其他妄想性障碍	116
第二节 心境障碍	116
第三节 神经症	116
第四节 应激相关障碍	117
第五节 人格障碍	118
第六节 心理生理障碍	118
第七节 癔症	118
第五章 心理健康与心理不健康	119
第一节 关于心理健康的定义	119
第二节 评估心理健康的标准	120
第三节 相关概念的区分及内涵	120
第六章 心理不健康状态的分类	121
第一节 概述	121
第二节 心理不健康的分类	122
第七章 关于健康心理学	124
第一节 概述	124
第二节 常见的躯体疾病患者的心理问题	124
第八章 压力与健康	125
第一节 从心理学角度看压力	125
第二节 压力的适应	126
第三节 压力的临床后果和中介系统	127

第五单元 心理测量学知识	129
第一章 概述	129
第一节 测量和测量量表	129
第二节 心理测量的基本概念	129
第三节 心理测验的分类	130
第四节 纠正错误的测验观	131
第五节 心理测验在心理咨询中的应用	132
第六节 心理测量的发展史	132
第二章 测验的常模	133
第一节 常模团体	133
第二节 常模的类型	134
第三节 常模分数的表示方法	135
第三章 测验的信度	136
第一节 信度的概念	136
第二节 信度评估的方法	136
第三节 信度与测验分数的解释	137
第四节 影响信度的因素	138
第四章 测验的效度	139
第一节 效度的概念	139
第二节 效度评估的方法	139
第三节 效度的功能	140
第四节 影响效度的因素	141
第五章 项目分析	142
第一节 项目的难度	142
第二节 项目的区分度	143
第六章 测验编制的一般程序	143
第一节 测验的目标分析	143
第二节 测题的编写	144
第三节 测验的编排和组织	145
第七章 心理测验的使用	147
第一节 主测者的资格	147
第二节 测验的选择	147
第三节 测验前的准备及注意事项	148
第四节 测验实施的程序及要素	148

第五节 受测者误差及控制方法	149
第六节 测验的评分	150
第七节 测验结果的报告	151
第六单元 咨询心理学知识	152
第一章 概述	152
第一节 咨询心理学的简史与现状	152
第二节 心理咨询的基本概念	152
第三节 心理咨询师的基本条件	153
第四节 我国心理咨询的历史、现状与展望	154
第二章 历史上的几种理论观点	156
第一节 精神分析理论观点	156
第二节 行为主义理论观点	157
第三节 认知心理学观点	158
第四节 存在——人本主义心理学在咨询心理学中的理论观点	158
第五节 人性心理学在心理咨询和心理治疗中的理论观点	159
第三章 心理咨询的对象、任务、分类和一般程序	160
第一节 心理咨询的对象、任务	160
第二节 心理咨询的分类和一般程序	161
第四章 不同年龄阶段的心理咨询	163
第一节 幼儿、儿童、少年期的心理咨询	163
第二节 青年时期的心理咨询	164
第三节 中年人的心理咨询	164
第四节 老年人的心理问题	164
第五章 婚恋、家庭心理咨询	165
第一节 恋爱问题的心理咨询	165
第二节 婚姻问题的心理咨询	165
第三节 家庭问题的心理咨询	166
第六章 性心理咨询	166
第一节 人类性科学概述	166
第二节 性心理咨询的内容与方法	168
第三节 性行为问题	169
第七单元 心理诊断技能	172

第一章 初诊接待与资料的搜集、整理	172
第一节 如何进行初诊接待	172
第二节 摄入性会谈	174
第三节 正确使用心理测验	179
第四节 一般临床资料的整理与评估	180
第五节 了解求助者的既往史,寻找有价值的资料	183
第二章 初步诊断	188
第一节 确定造成求助者心理与行为问题的关键点	188
第二节 对求助者形成初步印象、对一般心理健康水平进行分析	189
第三节 确定求助者的问题是否属于健康心理咨询的工作范围	190
第四节 一般心理问题的诊断	192
第五节 严重心理问题的诊断	192
第六节 提出心理评估报告	193
 第八单元 心理咨询	 196
第一章 建立咨询关系	196
第一节 尊重	196
第二节 热情	198
第三节 真诚	199
第四节 共情	201
第五节 积极关注	204
第二章 制定个体心理咨询方案	208
第一节 商定咨询目标	208
第二节 商定咨询方案	212
第三章 个体心理咨询方案的实施	216
第一节 实施咨询方案的策略与框架	216
第二节 参与性技术	218
第三节 影响性技术	224
第四节 放松训练	233
第五节 简易行为矫治——阳性强化法	234
第六节 合理(理性)情绪疗法	237
第七节 克服阻碍咨询的因素	240
第八节 咨询效果评估	249

第九单元 心理测验技能	268
第一章 智力测验	268
第一节 韦氏成人智力测验 (WAIS-RC)	268
第二节 联合型瑞文测验 (CRT)	272
第三节 中国比内测验	274
第二章 人格测验	279
第一节 明尼苏达多相人格测验 (MMPI)	279
第二节 卡氏 16 种人格因素测验 (16PF)	283
第三节 艾森克人格问卷 (EPQ)	286
第三章 心理与行为问题评估	290
第一节 90 项症状清单 (SCL-90)	290
第二节 抑郁自评量表 (SDS)	293
第三节 焦虑自评量表 (SAS)	294
第四章 应激及相关问题评估	297
第一节 生活事件量表 (LES)	297
第二节 社会支持评定量表 (SSRS)	299
第三节 应对方式问卷 (CSQ)	301
附录: 心理咨询师的职业理念与原则要求	304

考试指南

一、报考指南

心理咨询师是指运用心理学以及相关学科的专业知识,遵循心理学原则,帮助求助者解除心理问题的专业人员。从某种意义上讲,心理咨询师是一个“科学+艺术”的职业。心理咨询师不仅需要学习和掌握临床心理咨询技能,而且还需要在具体的咨询过程中灵活施展自我控制、自我心理平衡、交往控制的素质与魅力。

目前国内心理咨询师分为三个等级:一级、二级、三级,但是由于国内心理咨询师行业发展较晚,因此一级心理咨询师一直缺失。

(一) 报考条件

心理咨询师三级(具备以下条件之一者):

(1) 具有心理学、教育学、医学专业本科及以上学历;

(2) 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达规定标准学时数,并取得结业证书者;

(3) 具有其他专业本科以上学历,经心理咨询师三级正规培训达规定标准学时数,并取得结业证书者;

(4) 在校大四学生与应届毕业生可凭学生证申报。

(二) 考试形式

三级心理咨询师考试一般都是笔试题。

(三) 考试时间

全国统一的职业资格考试每年举办两次,分别在每年5月和11月的第三个周末进行。

(四) 考试内容

心理咨询师考试内容:基础知识+技能操作。

基础知识包括:基础心理学、社会心理学、发展心理学、变态心理学与健康心理学、心理测量学、咨询心理学等。

技能操作包括:心理诊断技能、心理咨询技能、心理测验技能。

二、备考指南

很多考生报名以后,学习的积极性很高,买教材、买模拟考试试卷,忙得不亦乐乎,可是往往三分钟热度,一周后就把这件事放到脑后了,等到快考试的时候才发现很多地方还不会,可是为时已晚。在此,笔者结合多年的培训经验,给大家说一下学习方法。

(一) 报名后要做的5件事

三级心理咨询师考试制度建立以来,报名人数稳步增长,尤其是近年来增速明显提

高。为了做好万全的准备,报名后开始做的5件事如下。

(1) 考试安排在哪一天?现在距离考试还有多少天?最好在电脑上记录下来,定时提醒。

(2) 考试科目的内容(考试大纲)与往年相比有没有什么大的变化?如果有,变化在哪里?

(3) 考试的题型都有哪些?各类题型所占分数比重是如何分配的?

(4) 考试的时间是多长?做题时间是否紧张?

(5) 除了指定教材外,还有哪些资料是自己可以利用的?能否找到近几年的考试真题及标准答案?

以上这些信息,考生可以通过相关心理咨询师网站,也可通过往年的考试真题来分析获取。考生还可以通过网上考试论坛等途径来了解更多信息。

(二) 零基础考生复习的5个阶段

零基础考生没有学过心理咨询师的相关知识,没有从事过该方面的相关工作,就是想拥有一个“心理咨询师证”。这类考生很容易混淆概念,因此尤其需要掌握复习方法。针对这类考生,笔者建议按照如下阶段进行复习。

(1) 看书阶段。

报名以后,购买考试教材,静心研读,花一个月左右的时间把书看完,而且第一遍最好能弄懂的都弄懂,不懂的地方可请教身边的老师和朋友或在网上查看相关资料。这个阶段,不用额外去做题,就做书上的习题即可。

(2) 深刻把握重点。

看完一遍书后,还必须善于总结与系统把握书中的精髓。通过考试的考生说:“‘善于总结’和‘系统把握’考点是两大‘法宝’。”

● 所谓“善于总结”就是在仔细看完一遍书的前提下,一边看书,一边做总结性的笔记,把每一章的要点都列出来,从而让厚书变薄,并理解其精华所在。

● 所谓“系统把握”就是不仅要系统全面地把握每一门课程,而且要系统地把握考试课程之间的密切联系。每门课程都是一个有机的整体,不能将各个章节割裂开来。

(3) 集中突破。

由于本考试涉及的内容十分广泛,有些内容在实际业务中很少接触,仅仅依靠记忆和自身理解来准备资格考试是远远不够的。适当演练一些高质量的练习题,可以提高考生对相关知识的理解运用水平,进而提高应试能力。通过练习,考生可以逐渐总结出考试内容的某些重点与规律,发现自身学习中的薄弱环节,从而有针对性地进行提高练习。

(4) 模拟考试阶段。

考前一个月,就要进行模拟练习了。考生可以首先搜索一下近几年的历年真题,在限定时间内做一下,看看自己能得多少分。然后不断总结经验,提高应试技巧。同时把容易做错的题目记录下来,随时翻阅。

(5) 考前三天。

就像高考一样,前面准备了很久,最后几天就不要把自己搞得太紧张了。建议考生

在考试的前几天就不要做大量的练习了，应该多运动，放松自己，精力充沛的时候翻阅一下错题即可。

（三）注重教材，全面系统学习

心理咨询师考试的特点是知识面广、题量大、单题分值小。基于这种特点，考生必须全面系统地学习。教材是考试大纲的具体体现，考试的命题范围、命题依据一般都不会超出教材，无论考试题目如何变化，所有的试题几乎都可以在教材中找到相应的知识点。

对教材进行反复的通读，全面把握考点是学习的重要方法，但所有知识都有主次轻重之分，想要完全记住课程的所有内容是不可能的，也是不现实的，因此学习的最佳方式是抓住要点，这要通过大量做题实践才能做到。

（四）做题有技巧

考生在做试题的过程中，不能盲目地做题，要有一定的练习方法，练习时要注意以下几点。

- 不提倡“题海战术”，不以做题的数量多少为标准衡量。除了练习近几年的考试真题以外，考生还可以做几套全真模拟试卷，全真模拟试卷是严格依据真题的题型、题量、难度编写的，也能检测学习效果，提高应变能力。

- 模拟练习，限定时间。以标准的模拟试卷进行练习时考生可以参照历年真题考试时间给自己限定好时间。这样，考生可在练习时检验自己的答题速度，合理进行时间分配，在考场上合理把握答题时间，充分发挥所学知识，避免出现时间不够用的情况。

- 回归错题，查漏补缺。对于做错题目，有的考生只是对一下正确答案之后就不再理会，这样做起到的作用不大。对于错题，除了要清楚地知道正确答案外，更要分析原因，回归教材，重新学习整理错题涉及的知识点，对于常错点应该做好笔记反复训练。

（五）避免复习误区

- 抓大放小：有的考生为了找捷径，只复习重点内容，对非重点内容和可能出小题的内容或不复习或下功夫不够。这样复习的结果，会大大影响考试成绩。

- 思维定式：没有心理咨询师工作经验的考生，只习惯于从理论的角度思考问题，职业判断能力和综合分析问题的能力不强，影响复习效果。

- 盲目押题：有的考生有侥幸心理，毫无根据地推测当年考试的命题范围，或者寄希望于辅导老师串讲押题。这样盲目押题的结果往往是事与愿违，导致考生名落孙山。

三、答题技巧

随着命题向综合性、实践性、细微性发展，心理咨询师的考试难度日益加大。在职人员参加考试，面临的最大问题是复习时间少且零散。解决这个问题的根本方法是：明确目标，抓住重点，定好计划，精心复习。为了让广大考生能顺利通过考试，下面介绍一下考试时的答题技巧。

（一）合理安排答题时间

拿到试卷后，考生应先将试题浏览一遍，全面了解一下题量、试题难易程度以及分