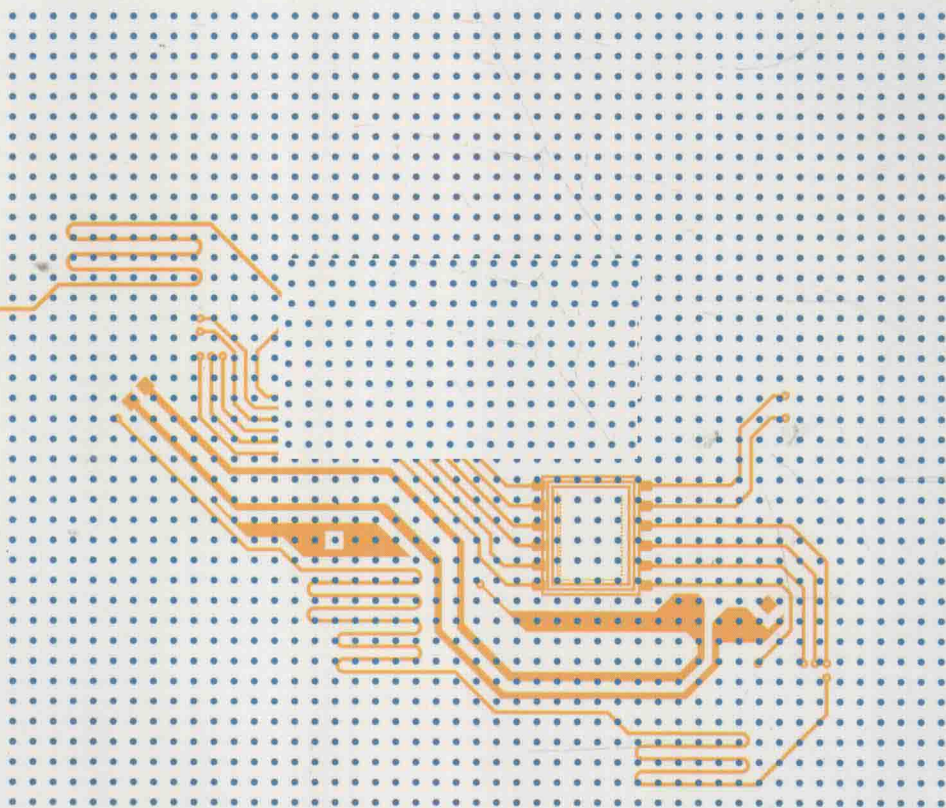


Psychological Consultant

心理咨询师

国家职业资格考試辅导教程

肖长根 王军 / 主编



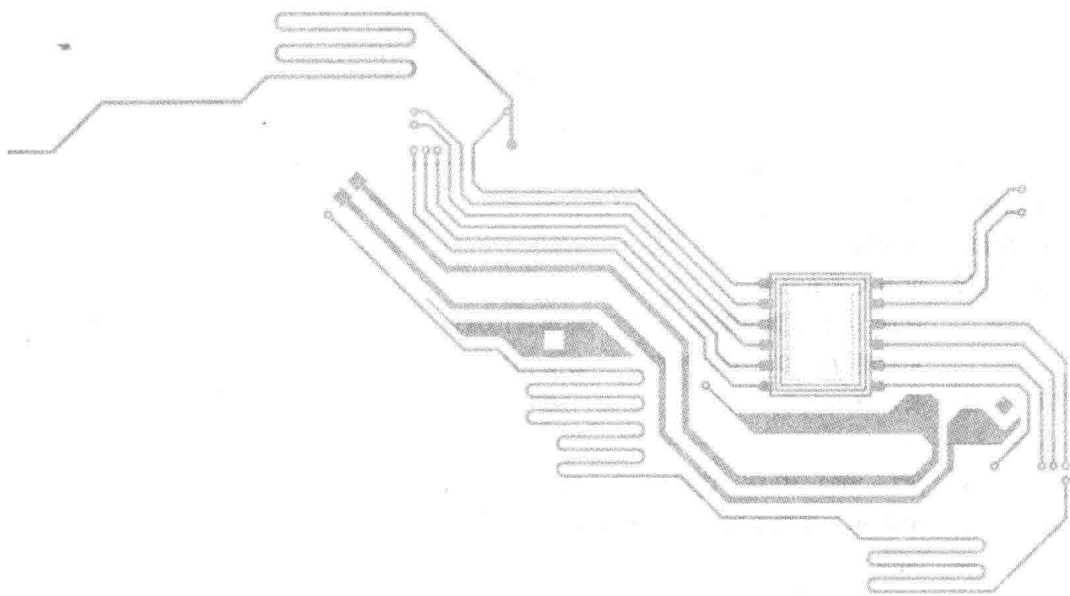
中南大学出版社
www.csupress.com.cn

Psychological Consultant

心理咨询师

国家职业资格资格考试辅导教程

肖长根 王军 / 主编



中南大学出版社
www.csupress.com.cn

图书在版编目(CIP)数据

心理咨询师·国家职业资格考试辅导教程/肖长根,王军主编.
—中南大学出版社,2014.3
ISBN 978-7-5487-1046-2

I.心... II.①肖...②王... III.心理咨询-咨询服务-
资格考试-教材 IV.R395.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第031910号

心理咨询师·国家职业资格考试辅导教程

肖长根 王 军 主编

-
- 责任编辑 刘 莉
责任印制 易建国
出版发行 中南大学出版社
社址:长沙市麓山南路 邮编:410083
发行科电话:0731-88876770 传真:0731-88710482
印 装 长沙理工大学印刷厂

-
- 开 本 787×1092 1/16 印张 16 字数 396千字
版 次 2014年3月第1版 2014年3月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5487-1046-2
定 价 49.00元
-

图书出现印装问题,请与经销商调换

前 言

心理咨询师是经过专业的理论、操作技能培训、认证,运用心理咨询技术,协助求助者解决心理问题的专业人员。2001年,劳动和社会保障部颁布《国家职业标准·心理咨询师(试行)》,对心理咨询师职业培训和技能鉴定工作的推动起到了重要作用。《心理咨询师国家职业资格考试培训教程》经2005年、2011年、2012年修订,内容与时俱进。相应考试的内容、形式也几经改革,难度呈上升趋势。参与认证的学员,从开始全国每年不足5000人次,到2013年河南省一个地区将近2万人次,人数呈不断增长趋势。随着考试难度的增加,通过率的降低,补考机会的减少,在有限的时间通过专业的认证越来越具有挑战性。为此,编者在深入分析历年真题的基础上,凭借多年的心理咨询专业教学、门诊咨询、认证培训的经验,归纳整理了教材中的重点和难点,详细解析了从2009年5月到2013年11月的真题,盼能协助学员用最少的时间,最大可能地通过心理咨询师认证考试。以下为本书的4个特点:

1. 费时短,效果佳。心理咨询师考试的内容涵盖范围广,其中基础知识涉及6门学科,491页,三级技能276页,二级技能243页,共计1010页。编者将考试重点内容进行归纳、梳理,将理论知识的1010页,精练到100页以内。这将大大减轻学员的负担,提高复习效率。

2. 重点条理化,表述习惯化。对考点简要、直观、条理化地进行表述;对出过真题的考点加粗凸显,并以真题常见的描述习惯来进行归纳;以经典真题对该考点加以强化、内化。帮助学员学习、输入、记忆,与考试、输出、提取的编码形式高度一致,以在提取答题时得心应手。

3. 时效性、实战化。对2013年11月三级、二级的4套真题进行解析,其他最近5年以内的真题解析提供网络版免费解析。信息具有时效性。对历年真题的实战演练与解析,利于考生熟悉试题题型、试题难度、解答思路、内容分布,并加深对考点的理解,提高运用的水平。

4. 经验性、丰富性:以考试大纲为纲,以培训教程为本,以历年真题为线索,以编者10年心理咨询的认证经验为基础,以现有代表性的考试辅导资料为参考,力求学员一次性通过认证考试。免费提供2009年5月至2013年5月的真题、答案、解析的网络资源(含职业道德、二级综合);提供部分语音或视频的网络培训资源(更新、充实中)。网址:<http://www.hnymedu.com/qnkf.asp>。

本书各部分的分工如下:第一篇、第二篇、第三篇的理论知识部分的解析由肖长根编写,第三篇技能选择题、案例问答题部分由王军编写。肖长根承担全书的结构设计、统稿,王军负责全书的校稿。虽然我们在编写本书时倾注了大量的心血,并力求概念、理论、方法、试题等的表述与解释专业、规范、科学,但难免有不当之处,敬请读者批评指正,不甚感激。(肖长根邮箱:273125587@qq.com)

编者
2014年2月

目 录

第一篇 感知信息篇——考情侦查	(1)
第一章 心理咨询师考试概述	(3)
第二章 最近5年试卷总体分析	(5)
第三章 备考建议	(8)
第二篇 识记理解篇——考点、重点集结	(9)
第一章 基础心理学	(11)
第二章 社会心理学	(27)
第三章 发展心理学	(41)
第四章 变态心理学	(53)
第五章 测量心理学	(66)
第六章 咨询心理学	(77)
第七章 三级心理测验技能	(85)
第八章 二级心理测验技能	(96)
第九章 三级心理诊断技能	(103)
第十章 二级心理诊断技能	(110)
第十一章 三级心理咨询技能	(117)
第十二章 二级心理咨询技能	(133)
第三篇 理解应用篇——最新真题解析演练	(145)
2013年11月 三级心理咨询师考试	(147)
第一部分 理论知识(真题)	(147)
第一部分 理论知识(答案与解析)	(155)
第二部分 技能选择题(真题)	(167)
第二部分 技能选择题(答案与解析)	(180)
第三部分 案例问答题(真题)	(194)
第三部分 案例问答题(答案与解析)	(195)

2013年11月 二级心理咨询师考试	(198)
第一部分 理论知识(真题)	(198)
第一部分 理论知识(答案与解析)	(205)
第二部分 技能选择题(真题)	(217)
第二部分 技能选择题(答案与解析)	(231)
第三部分 案例问答题(真题)	(242)
第三部分 案例问答题(答案与解析)	(244)
第四篇 实战能力篇——最近真题实战	(247)
参考文献	(249)

第一篇

感知信息篇

——考情侦查

第一章 心理咨询师考试概述

一、等级与报名条件

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》，心理咨询师分三个级别，但是现在可以考的只有两个级别——心理咨询师三级和二级。

三级心理咨询师报考条件(具备以下条件之一即可报名):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达规定标准学时数,并取得结业证书;具有其他专业本科以上学历,经心理咨询师三级正规培训达规定标准学时数,并取得结业证书。

二级心理咨询师报考条件(具备以下条件之一即可报名):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达规定标准学时数,并取得结业证书;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达规定标准学时数,并取得结业证书者;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达规定标准学时数,并取得结业证书,连续从事心理咨询工作满3年。

二、考试的类型与时间

心理咨询师国家职业资格考试是全国统一考试,考试每年举行2次,分别在5月、11月的第三周的周六举行。具体时间安排为上午8:30~10:00基础知识考试;10:30~12:30专业技能考试。二级的学员须参加下午2:00~4:00的文件筐考试,或者提交案例分析、个人成长报告并进行现场答辩。每门考试或评审总分不低于60分,为合格。考试成绩一般在考试后40~50天可以进行电话或网络查询,考试成绩评定为合格的学员一般在考完4~5个月后可以拿到证书。

三、试卷题型与内容结构

表 1-1 真题试卷题型与内容结构

科目	考点	题型	答题方式	题数	分值	比例	内容
基础知识	职业道德	选择题	答题卡作答	25	25	10%	1~8 单选; 9~16 多选; 17~25 单选。
	基础知识	选择题	答题卡作答	100	100	90%	26~85 单选; 86~125 多选。
二级技能	技能选择	选择题	答题卡作答	100	100	60%	1~100 题为单项、多项混合。
	案例问答	问答题	纸笔作答	8	100	40%	1~8 题均为简答题。

续表 1-1

科目	考点	题型	答题方式	题数	分值	比例	内容
三级技能	技能选择	选择题	题卡作答	100	100	80%	1~100 题为单项、多项混合。
	案例问答	问答题	纸笔作答	4	100	20%	1~4 题均为简答题。

综合评审：是二级特有的，有些地区通过“文件筐”的题型，纸笔作答，6 个案例，每个案例附有提问，分值 100 分。有些地区是撰写两篇论文和现场答辩

四、培训内容及教材

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、变态心理学、心理测量学、咨询心理学、诊断技能、咨询技能、测验技能。

教材为民族出版社 2012 年出版的《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 4 册。

2012 年版教材的变动主要有：

基础心理学第二节“心理活动的生理基础”增加了第三单元的“高级神经活动的反射学说”，这部分内容在 2011 年版被删除后又重新加入。

基础心理学第三节的名称由“感觉和知觉”变更为“感觉、知觉和记忆”，并将其中的“知觉的整体性”更新，将“整体性的四个原则”及其解释删除。

将原来属于基础心理学第四节“记忆”中的第一单元“记忆及记忆的过程”移入到第三节“感觉、知觉和记忆”中。将第二单元的“表象”和第三单元的“三个记忆系统”删除，仍保留表象的定义、三个记忆系统的概念介绍。

原基础心理学第八节变为 2012 年版的第七节，名称“情绪、情感和意志”，其中第二单元“情绪理论”删除。这个原本是旧版教材中的考试重点。

原基础心理学第九节变为 2012 年版的第八节，名称为“能力与人格”，其第一单元“能力”中的“能力的结构理论”因与心理测验技能中的“智力结构理论”重复，故删除。

第二章 最近5年试卷总体分析

我们对近五年(2009—2013)真题的考点分布进行了细致的统计分析,以下信息给我们的学习提供指引。

首先,从总体上看,基础知识125道题,职业道德所占比例固定,为25题,占100分当中的10分;剩余的100道题占100分中的90分。以这剩余的100道题为90%,基础心理学、社会心理学、发展心理学、变态心理学、心理测量学共占60%左右。其中基础心理学与社会心理学共占29%左右,变态心理学除占基础知识中的10%左右外,还占二级技能的13%左右,占三级技能的16%左右。可见基础知识6个章节的学习中,需要重点关注的是基础心理学、社会心理学、变态心理学。

其次,技能中的测验技能、诊断技能、咨询技能占基础知识总分值的38%左右。测验技能、诊断技能、咨询技能占三级技能考试总分值的58%左右,测验技能、诊断技能、咨询技能占二级技能考试总分值的83%左右。可见测验技能、诊断技能、咨询技能部分的学习不管是对基础知识考试,还是对技能考试都是很重要的。而心理诊断技能与心理咨询技能,在二级技能考核中所占的比值比三级高出26%左右,可见二级更重视诊断技能与咨询技能的考核。其中心理咨询技能在二级技能考核中所占的比值比三级高出17%左右,说明咨询技能在二级技能的考试中更是重中之重。另外二级考试对变态心理学,特别是变态心理学的症状学部分的要求有所提高,表现在分值比例上,比三级高出3%左右之外,还体现在,一般会有一个案例的技能选择题专门考核这一部分。

再者,二级心理技能的考试不仅要考核二级技能教材,还要考核三级技能教材,从分值比例的分布上看,三级诊断技能和咨询技能以及二级的测验技能是二级技能考试的重点。

最后,技能除了选择题,还有案例问答题。案例问答题一般都是简答题,以考察识记为主,只要对常考内容加以归纳、记忆,难度并不大。纵观历年考题,案例问答题的内容,几乎100%来自技能教材,90%左右来自诊断技能和咨询技能。偶有涉及基础知识教材中心理测验、变态心理学或咨询心理学的内容。具体主要考点内容与常见考题见表1-2、表1-3。

表1-2 2009—2013年三级案例问答题考试要点与常见考题(共10套题)

考点	常见考题
一般临床资料的整理与评估	请对该求助者目前的精神状态、身体和社会功能状态资料进行整理(2次)。该求助者产生心理问题的原因是什么(2次)?
初步诊断	请对该求助者做出初步诊断并说明诊断依据(9次)。
建立咨询关系	心理咨询师应该怎样与求助者建立良好的咨询关系(2次)?对求助者表达真诚应注意什么(2次)?心理咨询师在表达共情时应当注意些什么?

续表 1-2

考点	常见考题
方案与目标	咨询方案的主要内容包括什么? 本案例恰当的咨询目标是什么(3次)?
合理情绪疗法	合理情绪疗法在修通阶段常用的方法及每种方法中包含的技术(3次)。请按照 ABC 理论, 分析一下该求助者的 A、B、C 各是什么(3次)? 请简要介绍合理情绪疗法的主要原理和过程(2次)。
克服阻碍因素	请简述依赖现象的表现及对依赖的处理原则。请简述阻抗的表现形式及如何处理? 内向型沉默应如何处理? 需转介时应注意什么?
咨询效果评估	效果评估应选择哪些指标? 心理咨询各种方法有效的共同因素有哪些?

由表 1-2 可见, 最近 5 年三级案例问答题中没有考过参与性技术、影响性技术、放松训练、阳性强化法。测验技能只考了一个真题“简要分析测验结果”。

表 1-3 2009—2013 年二级案例问答题考试要点与常见考题(共 10 套题)

考点	常见考题
一般临床资料的整理与评估	在心理诊断阶段, 应该从哪些方面收集求助者的资料(2次)? 该求助者的主要心理、生理症状是什么(3次)?
初步诊断	需要考虑哪些初步诊断(6次)? 初步诊断及依据是什么(4次)?
鉴别诊断	应进行哪些鉴别诊断(3次)? 心理冲突的特点与性质是什么(3)?
识别病因	该求助者产生心理问题的原因是什么(8次)?
建立咨询关系	可积极关注的方面有哪些? 咨询师在共情中应注意什么? 如何理解与实践价值中立原则? 与求助者建立良好咨询关系的途径有哪些(5次)?
方案与目标	商定咨询目标时, 应该注意哪些事项? 咨询目标应包括哪些特征(2)? 商定咨询方案时主要包括哪些内容(2)?
影响性技术	心理咨询师应该在自身的非言语行为上注意哪些?
阳性强化法	若鼓励求助者进食而使用阳性强化法, 其原理及注意事项是什么?
合理情绪疗法	如何使用合理情绪疗法帮助求助者缓解情绪? 说明其原理。
系统脱敏疗法	请简述系统脱敏疗法的步骤、原理(2次)。
认知行为疗法	按照贝克的理论, 求助者出现的认知曲解有哪些(4次)? 贝克和雷米认知疗法的工作程序是什么? 阿伦·贝克的认知疗法中, 可使用的 5 种认知治疗技术是什么? 咨询师使用了梅肯鲍姆的认知行为疗法, 请简述该疗法的具体程序(2次)。请说出认知行为疗法的原理及特点(3次)。
求助者中心	请简述求助者中心疗法咨询过程的各个阶段(4次)。如果使用求助者中心疗法, 咨询过程中求助者所发生的变化一般是什么(2次)? 简述求助者中心疗法的自我理论。简述求助者中心疗法的人性观。
克服阻碍因素	请说出应用面质技术的注意事项(2次)。请说出如何应对阻抗。求助者的心理问题得以解决, 请说出如何结束咨询关系。若心理咨询师与求助者不匹配, 应怎样处理? 注意些什么?

续表 1-3

考点	常见考题
咨询效果评估	简述评估咨询效果的维度。本案例中,可能影响咨询效果的因素有哪些?
远期疗效评估	请说出远期疗效评估时自我接纳程度评估的内容和方法。
测验技能	对该求助者可考虑做哪些心理测验?并说明理由。

由表 1-3 可见,最近 5 年二级案例问答题中没有考过放松训练、冲击疗法、厌恶疗法、模仿法、生物反馈疗法、团体心理咨询。影响性技术、阳性强化法、合理情绪疗法、远期疗效评估、测验技能都只考了一道题。三级有关的内容题量占到技能问答题的 50% 左右,其中三级中的“初步诊断、咨询关系、效果评估”在二级案例问答中重点考查。二级技能中以“病因识别、鉴别诊断、认知行为疗法、求助者中心疗法”为考核的重点。请学员在复习中对这些内容重点关注,对表 1-2、表 1-3 中的问题与答案能熟悉或背诵。

第三章 备考建议

被西方尊为“医学之父”的古希腊医生希波克拉底提出“治病先治人”，“知道患病的人是什么样的人，比知道某人患什么病更为重要”。我国中医理论认为“上医医心，中医医人，下医医病”。心理因素对人类健康有重要影响，这是中外先贤的共识。我们中医还有“上医治未病”的观点。在物质文明发展迅速，而精神文明发展相对滞后，甚至失衡的当下，作为人类精神世界守护者之一的“心理咨询师”尤其显得重要。为此，广大参与心理咨询师认证的学员应倍加努力，以真才实学来净化、守卫、引领我们的精神世界。有鉴于此，提出三点建议：

1. “用心”。俗话说“态度决定一切”，心理学的 ABC 模型认为态度的情感成分占主导地位，决定着行为倾向。以积极的情绪情感面对认证是第一要务。

2. “用脑”。采用经过验证且公认有效的学习方法，选用去伪存真、去粗取精后的一套严谨资料，对归纳的重点和考点理解并记忆。心理咨询是一项务实的技能，不仅需要基本的理论知识储备，更需要有对这些理论知识理解、领悟、体验后的融会贯通与灵活运用。“巧妇难为无米之炊”，这一切需要从理解并记忆开始。

3. “用笔”。应试性的认证考试，题海战术常是行之有效的方法，而历年真题和习题集是我们练习的最佳材料。历年真题做最近 3~5 年的即可。

第二篇

识记理解篇

——考点、重点集结

本篇内容“以《心理咨询师职业培训计划·培训大纲》为纲，以《心理咨询师国家职业资格培训教程》为本，以历年真题为线索，以编者10年的心理咨询师认证考试辅导经验为基础，以现有代表性的考试辅导资料为参考”，对考点进行简要、直观、条理化的表述；对出过真题的考点加粗凸显，并以真题常见的描述习惯来进行归纳；以经典真题对该考点加以强化，促进内化。帮助学员的学习、输入、记忆，与考试、输出、提取的编码形式，保持高度一致，以在提取答题时得心应手。

理论知识培训目标：

依据《心理咨询师国家职业标准》中对心理咨询师三级的理论知识要求：

通过培训，使培训对象掌握心理咨询师职业道德的基本知识和心理咨询有关的法律知识，掌握相关的基础心理学知识、社会心理学知识、发展心理学知识、健康心理学与变态心理学知识、心理测量学知识和咨询心理学知识，掌握初诊接待、初步诊断、建立咨询关系、制定个体心理咨询方案、个体心理咨询实施、智力测验、人格测验、心理与行为评估、应激及相关评估等知识。

二级还要求：掌握鉴别接待、识别病因、实施个体心理咨询方案、制订和实施团体心理咨询方案、心理与行为问题评估、实施特殊心理评估、解释测验与结果、指导三级心理咨询师的工作和实习带教等相关知识。

专业技能培训目标：

依据《心理咨询师国家职业标准》中对心理咨询师三级的专业能力要求：

通过培训，使培训对象能够按心理咨询原则对求助者进行初诊接待，建立良好的咨询关系，收集相关临床资料并加以整理；能够正确使用心理测量工具对精神病与非精神病进行鉴别，能够对一般和严重心理问题做出诊断，并能写出心理评估报告。

二级还要求：掌握对神经症与精神病、一般心理问题与神经症进行鉴别诊断的技能，掌握制订和实施个体及团体心理咨询方案的能力，掌握心理与行为问题评估、实施特殊心理评估、解释测验与结果，能够指导三级心理咨询师的工作，并进行实习带教等操作。

第一章 基础心理学

第一节 绪论

一、基础心理学的研究对象及内容

基础心理学是研究正常成人心理现象的心理学基础科学。其研究对象及内容见表 1-1。

表 1-1 基础心理学研究的对象及内容

心理现象	心理过程(注意是一种心理状态)	认知: 感觉、知觉、记忆、表象、思维、言语、想象
		情绪、情感
		意志
	人格(个性)	人格倾向性: 需要、动机等
		人格特征: 能力、气质、性格

二、心理的本质(目前只有三级考过)

1. 心理是人脑的机能, 脑(神经系统)是心理活动的器官。动物神经系统的演化见表 1-2。

表 1-2 动物神经系统的演化

动物神经系统演化	无脊椎动物	脊椎动物	灵长类动物	人类
心理发展水平	感觉	知觉	思维萌芽	思维/意识/精神

2. 心理是对客观现实的反映。

三、心理学流派

艾宾浩斯、冯特、韦伯、费希纳、韦特海默都是德国心理学家。流派纷争是绪论的重点, 请熟悉流派的代表人物和核心观点, 特别是行为主义, 考得最多。见表 1-3。