

职业技能培训鉴定教材

ZHIYE JINENG PEIXUN JIANDING JIAOCAI

# 心理咨询师

XINLI ZIXUNSHI XINLI ZIXUNSHI XINLI ZIXUNSHI XINLI ZIXUNSHI XINLI ZIXUNSHI

( 基础知识 )

人力资源和社会保障部教材办公室组织编写

职业技能培训鉴定教材  
ZHIYE JINENG PEIXUN JIANDING JIAOCAI

# 心理咨询师

XINLI ZIXUNSHI XINLI ZIXUNSHI XINLI ZIXUNSHI XINLI ZIXUNSHI XINLI ZIXUNSHI

(基础知识)

主 编 孙学礼

副主编 杨彦春 吴薇莉

编 者 (按姓氏笔画为序)

卢 勤 (成都大学心理健康教育与研究中心)

许秀峰 (昆明医学院附属第一医院)

孙学礼 (四川大学华西临床医学院)

张 伟 (四川大学华西临床医学院)

张 潜 (重庆师范大学心理学系)

吴薇莉 (西华大学心理咨询中心)

周 [ ] ( [ ] 医学与法医学院)

杨 [ ] ( [ ] 医学院)

赵兴蓉 (昆明医学院附属第一医院)

胡峻梅 (四川大学华西基础医学与法医学院)

黄 颐 (四川大学华西临床医学院)

主 审 马渝根 (四川大学华西临床医学院)

游永恒 (四川师范大学教师教育学院)

稿件整理 李 喆 岳莉莉



中国劳动社会保障出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

心理咨询师：基础知识/人力资源和社会保障部教材办公室组织编写. —北京：中国劳动社会保障出版社，2008

职业技能培训鉴定教材

ISBN 978 - 7 - 5045 - 7313 - 1

I. 心… II. 人… III. 心理卫生-咨询服务-职业技能鉴定-教材 IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 185755 号

## 中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街 1 号 邮政编码：100029)

出版人：张梦欣

\*

北京北苑印刷有限责任公司印刷装订 新华书店经销

787 毫米×1092 毫米 16 开本 30.75 印张 661 千字

2008 年 12 月第 1 版 2008 年 12 月第 1 次印刷

定价：65.00 元

读者服务部电话：010 - 64929211

发行部电话：010 - 64927085

出版社网址：<http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

举报电话：010 - 64954652

# 内 容 简 介

本书根据《国家职业标准·心理咨询师》编写，是职业技能考核与培训用书。

执业心理咨询师需要的基础知识包括很多方面，从对心理学知识要求的角度看，本书编写的内容主要有普通心理学、发展心理学、社会心理学、异常心理学、心理测量学等，此外作为对执业人员基本素质的要求，本书的内容也涉及心理咨询师应该具备的基本条件、职业操守等内容。

本书是考核鉴定前的培训和自学教材，也是各级各类职业技术学校相关专业师生的必备资料，还可供从事心理咨询工作的有关人员参考。

本书主要强调的是作为执业心理咨询师所必须掌握的基本内容，至于心理咨询师个人的自修，希望读者根据自身的实际情况寻求不同的参考资料来解决。另外，值得一提的是关于异常心理学部分的问题，这是非医学背景的执业心理咨询师必须掌握的内容，因为只有掌握了异常心理现象才能在实际执业过程中较为准确地识别精神疾病并及时地做出咨客是否需要接受医学干预的决定。

# 前 言

1994年以来，劳动和社会保障部职业技能鉴定中心、教材办公室和中国劳动社会保障出版社组织有关方面专家，依据《中华人民共和国职业技能鉴定规范》，编写出版了职业技能鉴定教材及其配套的职业技能鉴定指导200余种，作为考前培训的权威性教材，受到全国各级培训、鉴定机构的欢迎，有力地推动了职业技能鉴定工作的开展。

劳动和社会保障部从2000年开始陆续制定并颁布了国家职业标准。同时，随着社会经济、技术不断发展，企业对劳动力素质提出了更高的要求。为了适应新形势，为各级培训、鉴定部门和广大受培训者提供优质服务，教材办公室组织有关专家、技术人员和职业培训教学管理人员、教师，依据国家职业标准和企业对各类技能人才的需求，研发了职业技能培训鉴定教材。

新编写的教材具有以下主要特点：

**在编写原则上，突出以职业能力为核心。**教材编写贯穿“以职业标准为依据，以企业需求为导向，以职业能力为核心”的理念，依据国家职业标准，结合企业实际，反映岗位需求，突出新知识、新技术、新工艺、新方法，注重职业能力培养。凡是职业岗位工作中要求掌握的知识和技能，均作详细介绍。

**在使用功能上，注重服务于培训和鉴定。**根据职业发展的实际情况和培训需求，教材力求体现职业培训的规律，反映职业技能鉴定考核的基本要求，满足培训对象参加各级各类鉴定考试的需要。

**在编写模式上，采用分级模块化编写。**纵向上，教材按照国家职业资格等级单独成册，各等级合理衔接、步步提升，为技能人才培养搭建科学的阶梯型培训架构。横向上，教材按照职业功能分模块展开，安排足量、适用的内容，贴近生产实际，贴近培训对象需要，贴近市场需求。

**在内容安排上，增强教材的可读性。**为便于培训、鉴定部门在有限的时间内把最重要的知识和技能传授给培训对象，同时也便于培训对象迅速抓住重点，提高学习效率，在教材中精心设置了“培训目标”等栏目，以提示应该达到的目标，需要掌握的重点、



## 心理咨询师（基础知识）

难点和有关的扩展知识。另外，每个学习单元后安排了单元测试题，每个级别的教材都提供了理论知识和操作技能考核试卷，方便培训对象及时巩固、检验学习效果，并对本职业鉴定考核形式有初步的了解。

由于编写时间仓促，本书难免有不全面或不当之处，恳切希望各使用单位和个人对教材提出宝贵意见，以便修订时加以完善。

### 人力资源和社会保障部教材办公室

**以下单位为本教材的编审工作给予了很大帮助，在此表示诚挚的谢意！**

四川省职业技能鉴定指导中心

中南大学湘雅二医院

四川大学华西临床医学院

四川大学华西基础医学与法医学院

四川师范大学教师教育学院

北京大学医学心理系

西华大学心理咨询中心

成都大学心理健康教育与研究中心

武汉大学人民医院

昆明医学院附属第一医院

南方医科大学

复旦大学上海医学院

复旦大学附属中山医院

重庆师范大学心理学系

深圳大学应用心理研究与咨询中心

# 目 录

---

## 第 1 单元 心理咨询师职业总论/1—16

### 第一节 心理咨询职业概述 /3

- 一、心理咨询职业发展概述
- 二、心理咨询所涉及的专业知识

### 第二节 心理咨询师应具备的条件 /7

- 一、个人素养
- 二、技能素养
- 三、终身学习

### 第三节 心理咨询职业的特点 /12

- 一、心理咨询职业的失落性
- 二、心理咨询职业的易枯竭性
- 三、心理咨询职业的风险性
- 四、心理咨询职业的发展性

### 单元测试题 /15

### 单元测试题答案 /16

## 第 2 单元 普通心理学/17—105

### 第一节 心理学的研究对象与研究方法 /19

- 一、心理学的研究对象
- 二、心理学的研究方法

### 第二节 心理的生理基础 /30

- 一、神经系统
- 二、内分泌系统
- 三、免疫机制



### 第三节 心理过程 /41

- 一、感觉和知觉
- 二、记忆
- 三、注意与意识
- 四、思维与想象
- 五、言语
- 六、情绪和情感
- 七、意志行动的心理过程

### 第四节 人格 /80

- 一、人格概述
- 二、人格的倾向性——需要和动机
- 三、人格的心理特征

### 单元测试题 /100

### 单元测试题答案 /105

## 第3单元 个体心理发展——人生全过程的身心发展/107—171

### 第一节 个体心理发展概述 /109

- 一、心理发展的重要理论
- 二、个体心理发展的规律

### 第二节 婴儿期身心发展 /114

- 一、婴儿期的生理发展
- 二、婴儿期的社会性发展
- 三、婴儿期的人格倾向性发展
- 四、婴儿的心理卫生

### 第三节 幼儿期身心发展 /121

- 一、幼儿期的生理发展
- 二、幼儿期的社会性发展
- 三、幼儿期的人格倾向性发展
- 四、幼儿的心理卫生

### 第四节 童年期身心发展 /129

- 一、童年期的生理发展
- 二、童年认知的发展
- 三、童年期的社会性发展





- 四、童年期情感的发展
- 五、童年期行为的发展
- 六、童年期的人格倾向性发展
- 七、童年期的心理卫生

### 第五节 青少年期身心发展 /141

- 一、青少年期的生理发展
- 二、青少年期的社会性发展
- 三、青少年期的人格发展
- 四、青少年期的心理卫生

### 第六节 中年期身心发展 /152

- 一、中年期的生理发展
- 二、中年期的社会性发展
- 三、中年期的人格发展
- 四、中年期的心理卫生

### 第七节 老年期身心发展 /159

- 一、老年期的生理变化
- 二、老年期的社会性变化
- 三、老年期的人格发展
- 四、老年期的心理卫生

### 单元测试题 /168

### 单元测试题答案 /171

## 第4单元 个体心理的环境基础——个体与 家庭、社会、文化/173—267

### 第一节 概论 /175

- 一、心理社会因素与个体的交互作用
- 二、社会心理学的基础理论

### 第二节 人的社会化 /180

- 一、人的社会化的概念与意义
- 二、社会化与个性化

### 第三节 影响社会化的因素 /186

- 一、原生家庭
- 二、学校



三、社会

第四节 个体的社会适应 /214

- 一、社会认知与归因
- 二、社会动机与社会行为
- 三、社会态度及改变
- 四、人际沟通
- 五、人际关系
- 六、爱情与婚姻心理

单元测试题 /260

单元测试题答案 /266

**第5单元 个体心理健康与健康促进/269—308**

第一节 应激与应对 /271

- 一、应激的概念与应激模型
- 二、应激源
- 三、应激反应
- 四、应激的中介系统
- 五、适应与应对
- 六、应激反应的后果及对健康的影响

第二节 心理健康与心理亚健康 /287

- 一、心理健康概述
- 二、判断心理健康的原则与标准
- 三、不同心理健康水平的划分
- 四、心理健康评估

第三节 职业倦怠与健康促进 /295

- 一、职业倦怠
- 二、健康与健康促进

单元测试题 /307

单元测试题答案 /308

**第6单元 异常心理现象及精神障碍/309—340**

第一节 异常心理现象的判别标准 /311

- 一、关于判断异常心理现象的统计学标准
- 二、关于判断心理异常的社会学标准



三、关于判断心理异常的个人标准

## 第二节 精神症状 /313

- 一、相关概念
- 二、感知觉障碍
- 三、思维障碍
- 四、情感的概念
- 五、意志、行为障碍
- 六、智能障碍的概念及其分类
- 七、常见的临床综合征
- 八、自知力的定义和意义

## 第三节 常见精神障碍 /327

- 一、精神障碍的概念及分类
- 二、精神分裂症
- 三、抑郁障碍(抑郁症)
- 四、焦虑障碍
- 五、人格障碍

单元测试题 /335

单元测试题答案 /339

# 第7单元 个体心理测验与评估/341—395

## 第一节 心理测验概述 /343

- 一、认识世界的两种方法
- 二、心理测验在心理咨询中的作用
- 三、中国心理测量的产生与发展
- 四、西方科学心理测量的诞生与发展
- 五、心理测量史上的三个重要人物
- 六、心理测量的进一步发展
- 七、心理测验的概念与基本要素
- 八、量表(scale)
- 九、心理测验的性质
- 十、心理测验的种类

## 第二节 标准化心理测验的基本指标——测验的 常模、信度和效度 /364

- 一、常模



二、测量误差

三、测验信度的概念

四、测验的效度

五、信度与效度的关系

### 第三节 心理测验方法的正确使用 /385

一、心理测验员的资格

二、测验的使用与实施

三、心理咨询中心理测验的应用

四、对心理测验应持的态度

五、对测验的正确态度

### 单元测试题 /393

### 单元测试题答案 /395

## 第8单元 咨询心理学/397—459

### 第一节 概述 /399

一、心理咨询的概念、对象、任务

二、心理咨询学发展简史

### 第二节 心理咨询的主要理论概述与理论框架 /406

一、精神分析理论

二、行为主义理论

三、建立在认知理论基础上的心理疗法

四、建立在人本主义理论基础上的心理疗法

### 第三节 心理咨询的构建 /418

一、咨访关系

二、心理咨询师的态度特质

三、咨询过程

### 第四节 不同年龄阶段的心理咨询 /428

一、幼儿、儿童心理咨询

二、青少年期的心理咨询

三、中年人的心理咨询

四、老年人的心理咨询

### 第五节 婚恋、家庭心理咨询 /438

一、恋爱问题的心理咨询

二、婚姻问题的心理咨询

三、家庭问题的心理咨询

## 第六节 性心理咨询 /443

一、性科学概述

二、性心理咨询的内容与方法

单元测试题 /457

单元测试题答案 /459

## 第9单元 心理咨询师职业道德规范/461—473

第一节 心理咨询师职业道德规范总论 /463

第二节 建立心理咨询师职业道德规范的基本原则 /463

一、责任与义务

二、一视同仁

三、正直

四、尊重权利和尊严

第三节 心理咨询师职业道德标准 /465

一、能力——量力而行

二、职业关系——与同事、来访者及其他相关人员的关系

三、保密

四、心理咨询机构和心理咨询师的宣传

五、费用和财务的安排

六、告知义务

七、终止治疗

第四节 与心理咨询相关的法律条文 /470

一、《中华人民共和国宪法》

二、《中华人民共和国民法通则》

三、《中华人民共和国未成年人保护法》

四、《中华人民共和国妇女权益保障法》

五、《中华人民共和国消费者权益保护法》

参考文献 /474

第



单元

## 心理咨询师职业总论

- 第一节 心理咨询职业概述/3
- 第二节 心理咨询师应具备的条件/7
- 第三节 心理咨询职业的特点/12

# 本

单元重点介绍心理咨询师职业的简史和定义，为心理咨询师提供本专业国内外发展的概况及现状，明确心理咨询师的职业定位，帮助心理咨询师受训者在入职前就对本职业的学科发展及现状有所了解，明确学习的目标和职业动机。

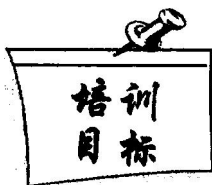
总论系统概述了心理咨询师职业所涉及的相关专业。主要概述了与心理咨询职业紧密相关的生物科学、精神医学、临床心理学、心理咨询与心理治疗、社会心理学与文化人类学的基本理论观点及与心理咨询师职业的联系。向心理咨询师呈现本专业的相关学科及联系，明确了作为心理咨询师职业工作的学科地位及专业内涵，为心理咨询师职业发展展现相关知识的构架。

总论还对成为心理咨询师所应该具备的个人素质、伦理、知识和技能、职业特点与职业发展作了简要介绍，以向心理咨询师展现本职业基本的个人素质及专业知识要求，使心理咨询师在职业规划和选择过程中对本专业有一个系统、科学、全面的了解，树立正确的职业态度和职业定位。

总论还对心理咨询师职业的风险性及职业枯竭等问题作了简要的描述，为心理咨询师的职业认同提供帮助。



## 第一节 心理咨询职业概述



- 了解国内外心理咨询职业发展简史，明确心理咨询师的职业定义
- 熟悉心理咨询师职业相关专业的基本领域，重点了解精神医学、临床心理学、心理咨询与心理治疗学的内容
- 熟悉这些相关领域的基本内容及与心理咨询职业的关系
- 让心理咨询师了解与本职业关系紧密的学科及基本知识

### 一、心理咨询职业发展概述

#### 1. 心理咨询职业的启蒙与发展

心理咨询职业发展有着多学科支撑且历史悠久的学术背景。19世纪中叶，高尔顿（Francis Galton，1822—1911）用测量的方法对心理活动个别差异的研究和“自由联想”方法的建立（1882年）；卡特尔（James Mckeen Cattell，1860—1944）发表《心理测验与测量》的论文（1890年）；比奈（Alfred Binet，1857—1911）为帮助弱智儿童编制智力测量（1904）；大卫（Davis）为防止学生的行为出现问题，进行行为指导（1970年）。这些早期学术观念和方法都为现代心理咨询准备了充分和必要的学术条件。

美国是现代心理咨询职业的发源地，至于心理咨询的发端则有着不同见解。有学者提出，心理咨询起源于1896年诞生的《临床生理学》。韦特默（Lightner Witmer，1867—1956）以临床心理学家的立场在宾夕法尼亚大学做了大量工作，提出了就业之间必须经过心理测量的建议，开办了儿童行为矫治诊断，并创办了专业刊物，无论在时间和工作性质上，他都有资格成为心理咨询职业的启蒙者。有学者提出：“现代的专业咨询服务最早是由‘职业指导之父’帕森斯（F. Parsons）1908年率先开展起来的。”还有的学者认为比尔斯（C. M. Beers）以自己亲身经历和体验，立志改革对心理疾病的治疗方法和手段，倡导心理卫生运动，并于1980年写了《自觉之心》（A Mind That Found Itself）一书，同年5月成立了世界上第一个心理卫生组织，以他的实践与影响，应视为开创心理咨询职业的先驱者之一。无论怎样，20世纪初美国职业指导运动、心理测量技术和心理卫生运动的兴起，可视为现代心理咨询产生的三个直接根源。

20世纪30年代以后，心理测验和个体差异的研究促进了心理咨询的发展，第二次世界大战的爆发及战后社会变化对人们的影响，适应成为人们寻求帮助的主要问题。心理咨询发展迅猛，不仅出现不同学派对咨询模式和咨询原则的不同见解，而且从心理学的许多分支研究中吸取营养。同时，也广泛应用社会学、社会心理学、心理卫生学、教育学等学科的基本原理和方法。50年代是心理咨询更快发展并更加规范的成熟时期，1952年美国心理学会成立“咨询心理学分会”（DCP）和美国人事与指导协会（AP-GA），使心理咨询作为一种职业发挥作用。

#### 2. 我国心理咨询简史





20世纪30年代，丁瓚先生作为中国第一位临床心理学家，进入北京协和医院从事心理学工作。如果从那时开始算起，中国的临床心理学以及健康心理咨询工作，迄今已有近70年历史。此后，心理咨询在我国并未成为一门独立的职业。我国心理咨询与心理治疗工作再次兴起是在20世纪50年代中期。当时，丁瓚、伍正谊、李心天、王景和、钟友斌、龚耀先、许淑莲、陈双双等人，曾使用“综合快速疗法”治疗神经症和心身疾病。这种综合疗法，实际包含了心理咨询的大量内容，为我国心理咨询工作创造了一个良好开端。60年代中期，包括心理咨询学、心理治疗在内的心理学的发展再次停滞。随着社会的发展及人们对心理学需求的增加，到80年代初，我国咨询心理学应运而生。因此，我国心理咨询学的历史大致可以分为20世纪30年代的创始，50年代的复兴和80年代的职业化三个阶段。

### 3. 心理咨询师的职业定义

2001年8月，经国家劳动和社会保障部批准和颁布的《心理咨询师国家职业标准》（试行）将心理咨询师的职业定义为：“心理咨询师是运用心理学以及相关知识，遵循心理学原则，通过心理咨询的技术与方法，帮助求助者解除心理问题的专业人员。”这一定义提示：

（1）从业者必须掌握心理学及相关知识，其中既有心理学的基础知识，又有心理咨询的特殊知识及临床操作技能。

（2）心理咨询师使用的方法，只能是心理咨询的技术与方法，不包括药物和其他治疗方法。

（3）职业对象是有心理咨询服务需求的来访者。

## 二、心理咨询所涉及的专业知识

临床心理咨询作为一种职业的助人行为，涉及许多相关学科和知识，这些知识是心理咨询师了解、帮助来访者的基本知识基础和视野，使心理咨询师能将个体放在一个全方位的存在中去认识他的问题，从而找到适合特定来访者的助人策略，帮助来访者成长和达到咨询目标。按照个体存在的多系统模式，从个体存在的不同维度及这些维度的交叉，可以看到每一个体都在一个涉及生物、心理、社会、文化的广泛相互作用和影响的存在中。由此，按照个体进化发展的序列，心理咨询所涉及的专业知识主要包括以下六个方面。

### 1. 生物科学

每一个体都是生物的存在，生命运动的基本规律在每一个体都毫无例外，包括遗传学的基本规律。我们常常看到，心理活动的某些特质明显地受到遗传因素的作用，比如个体的心理特质。这些特质表现在个体基本认知活动的某些特征。有些人有很强的逻辑思维能力，而在感觉和知觉方面就显得较为迟钝；有些人有明显的情感体验和表达的能力，却在概念的理解和抽象思维的能力方面比较差。与气质有关的神经活动的类型和动力特征也明显地受到遗传因素的影响，借助于生物科学的知识，心理咨询师可以更清楚哪些是可以和来访者一起来做的，哪些是心理咨询师无能为力的。除了遗传以外，神经生理学、神经解剖学、神经化学等中枢神经系统的生物医学基础也是对判断来访者的问