



用于国家职业技能鉴定

国家职业资格培训教程

心理咨询师

XINLIZIXUNSHI

(基础知识)

中国就业培训技术指导中心 组织编写
中国心理卫生协会

民族出版社



用于国家职业技能鉴定

国家职业资格培训教程

心理咨询师

(基础知识)

中国就业培训技术指导中心 组织编写
中国心理卫生协会



民族出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理咨询师. 基础知识/郭念锋主编. -北京: 民族出版社, 2005. 7

国家职业资格培训教程

ISBN 7-105-07195-8

I. 心... II. 郭... III. 心理卫生-咨询服务-技术培训-教材 IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 085439 号

民族出版社出版发行

<http://www.e56.com.cn>

北京市和平里北街 14 号 邮编 100013

金若龙公司微机照排 三河市文阁印刷厂

各地新华书店经销

2005 年 8 月第 1 版 2006 年 1 月北京第 2 次印刷

开本: 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张: 31 字数: 734 千字

定价: 65.00 元

该书如有印装质量问题, 请与本社发行部联系退换
(编辑室电话: 010-64228001; 发行部电话: 010-64211734)

前 言

2001年，劳动和社会保障部颁布了《国家职业标准——心理咨询师（试行）》。这一标准的颁布，对于推动心理咨询师职业培训和职业技能鉴定工作的开展起到了重要作用。为进一步完善心理咨询师职业资格证书制度，2005年，中国就业培训技术指导中心与中国心理卫生协会组织专家对试行的《标准》进行了修订，并在此基础上，修订完成了《国家职业资格培训教程——心理咨询师》（以下简称《教程》）系列教材。

《教程》紧贴《标准》，内容上，力求体现“以职业活动为导向，以职业能力为核心”的指导思想，突出职业培训特色；结构上，针对心理咨询职业的活动领域，按照模块化的方式，分为三级心理咨询师、二级心理咨询师、一级心理咨询师3个级别进行编写。《教程》的基础知识部分的内容涵盖《标准》的“基本要求”；技能部分的章对应于《标准》的“职业功能”，节对应于《标准》的“工作内容”，节中阐述的内容对应于《标准》的“技能要求”和“相关知识”内容。

《国家职业资格培训教程——心理咨询师（基础知识）》适用于三级、二级、一级心理咨询师的培训，是职业技能鉴定的推荐辅导用书。

由于编写人员学识有限，本《教程》一定有不尽人意之处，请有关专家和读者不吝赐教，以便不断提高本《教程》的学术水平和实用性。

中国就业培训技术指导中心

中国心理卫生协会

二〇〇五年七月

国家职业资格培训教程

心理咨询师

编审委员会

主任 陈宇

副主任 张永麟 徐联仓 蔡焯基

委员 (按姓氏笔划排序)

王向群 王择青 许又新 过慧敏 陈蕾 陈学儒 李鸣杲
李心天 李占江 沈德立 张建新 姜佐宁 郭念锋 鲁龙光
虞积生

本书编写人员

主编 郭念锋

副主编 虞积生

编者 (按姓氏笔划排序)

马建青 史杰 毕希名 李文馥 李占江 邱炳武 张建新
武国城 林春 姜长青 郭念锋 高云鹏 虞积生 樊富珉

主审 李心天

副主审 徐联仓 蔡焯基 沈德立

组织联络人员 陈学儒 马欣良

目录

第一章 基础心理学知识	(1)
第一节 绪论	(1)
第一单元 基础心理学的研究对象及内容	(1)
第二单元 人的心理的本质	(3)
第三单元 心理学发展简史	(5)
第四单元 研究心理现象的原则和方法	(9)
第二节 心理活动的生理基础	(12)
第一单元 神经系统的构造及功能	(12)
第二单元 内分泌系统与心理	(17)
第三单元 高级神经活动的反射学说	(18)
第三节 感觉和知觉	(22)
第一单元 感觉概述	(22)
第二单元 感受性与感觉阈限	(23)
第三单元 感觉现象	(24)
第四单元 各种感觉	(26)
第五单元 知觉概述	(31)
第六单元 知觉的种类	(33)
第四节 记忆	(37)
第一单元 记忆及记忆过程	(37)
第二单元 表象	(39)
第三单元 三个记忆系统	(40)
第五节 思维、言语及想像	(43)
第一单元 思维概述	(43)
第二单元 思维的种类	(44)
第三单元 概念掌握与问题解决的思维过程	(45)
第四单元 语言与言语	(47)
第五单元 想像	(50)

第六节 意识与注意	(51)
第一单元 意识概述	(51)
第二单元 注意概述	(54)
第三单元 注意的特征	(55)
第七节 需要与动机	(56)
第一单元 需要与动机概述	(56)
第二单元 需要层次理论	(59)
第八节 情绪、情感和意志	(60)
第一单元 情绪、情感概述	(60)
第二单元 情绪理论	(62)
第三单元 情绪、情感变化的维度及两极性	(64)
第四单元 情绪、情感的种类	(65)
第五单元 意志	(67)
第九节 人格	(69)
第一单元 人格概述	(69)
第二单元 能力	(71)
第三单元 气质	(75)
第四单元 性格	(80)
第五单元 人格理论	(82)
第二章 社会心理学知识	(89)
第一节 概述	(89)
第一单元 研究对象和范围	(89)
第二单元 社会心理学简史	(91)
第三单元 社会心理学的研究方法	(97)
第四单元 社会心理学的主要理论流派	(103)
第二节 社会化与自我	(108)
第一单元 社会化	(108)
第二单元 社会角色及其理论	(111)
第三单元 自我、身份与自尊	(113)
第三节 社会知觉与归因	(117)
第一单元 社会知觉	(117)

第二单元	印象形成与印象管理	(119)
第三单元	归 因	(122)
第四节	社会动机与社交情绪	(126)
第一单元	社会动机概述	(126)
第二单元	主要的社会动机	(127)
第三单元	社交情绪	(135)
第五节	态 度	(137)
第一单元	态度形成	(137)
第二单元	态度转变	(140)
第三单元	态度测量	(145)
第六节	沟通与人际关系	(146)
第一单元	沟通的结构与功能	(146)
第二单元	体语沟通	(150)
第三单元	人际关系的原则和理论	(153)
第四单元	人际吸引	(157)
第五单元	人际互动	(159)
第七节	社会影响	(161)
第一单元	从 众	(161)
第二单元	社会促进与社会惰化	(164)
第三单元	模仿、暗示和社会感染	(166)
第八节	爱情、婚姻与家庭	(168)
第一单元	爱 情	(169)
第二单元	婚 姻	(174)
第三单元	离 婚	(175)
第四单元	家 庭	(177)
第三章	发展心理学知识	(181)
第一节	概 述	(181)
第一单元	发展心理学的研究对象	(181)
第二单元	发展心理学简史	(183)
第三单元	发展心理学研究方式	(185)
第四单元	心理发展的理论问题	(185)

第二节	婴儿期的心理发展	(194)
	第一单元 婴儿期的动作发展	(194)
	第二单元 婴儿期的认知发展	(196)
	第三单元 婴儿期的社会性发展	(200)
	第四单元 婴儿期的心理卫生	(203)
第三节	幼儿期的心理发展	(203)
	第一单元 幼儿的游戏	(204)
	第二单元 幼儿期的认知发展	(205)
	第三单元 幼儿期的社会性发展	(209)
	第四单元 幼儿期的心理卫生	(212)
第四节	童年期的心理发展	(212)
	第一单元 童年期的学习	(212)
	第二单元 童年期的认知发展	(213)
	第三单元 童年期的社会性发展	(218)
	第四单元 童年期的心理卫生	(221)
第五节	青春期的心理发展	(222)
	第一单元 生理发育与心理发展的矛盾性	(222)
	第二单元 青春期的认知发展	(226)
	第三单元 青春期的社会性发展	(227)
	第四单元 青春期的心理卫生	(230)
第六节	青年期的心理发展	(231)
	第一单元 青年期的一般特征	(231)
	第二单元 青年期的认知发展	(232)
	第三单元 青年期的社会性发展	(233)
	第四单元 青年期的心理卫生	(236)
第七节	中年期的心理发展	(236)
	第一单元 中年期的生理变化	(237)
	第二单元 中年期的认知发展	(238)
	第三单元 中年期的社会性发展	(238)
	第五单元 中年期的心理卫生	(240)
第八节	老年期的心理发展	(241)
	第一单元 老年期心理变化观	(242)

第二单元	老年期的认知变化	(243)
第三单元	老年期的社会性变化	(245)
第四单元	老年期的心理卫生	(247)
第四章	变态心理学与健康心理学知识	(249)
第一节	关于变态心理学	(249)
第一单元	变态心理学的对象	(250)
第二单元	学科简史	(250)
第二节	正常心理与异常心理及其区分	(257)
第一单元	正常心理与异常心理的概念	(257)
第二单元	心理正常与心理异常的区分	(257)
第三节	常见异常心理的症状	(261)
第一单元	认知障碍	(261)
第二单元	情感障碍	(270)
第三单元	意志行为障碍	(272)
第四节	常见精神障碍	(278)
第一单元	精神分裂症及其他妄想性障碍	(278)
第二单元	心境障碍	(279)
第三单元	神经症	(280)
第四单元	应激相关障碍	(281)
第五单元	人格障碍及性心理障碍	(281)
第六单元	心理生理障碍	(282)
第七单元	癔症	(283)
第五节	心理健康与心理不健康	(284)
第一单元	关于心理健康的描述性定义	(284)
第二单元	评估心理健康的标准	(284)
第三单元	相关概念的区分及内涵	(287)
第六节	关于健康心理学	(290)
第七节	心理不健康状态的分类	(294)
第一单元	概述	(294)
第二单元	心理不健康的分类	(299)

第八节 压力与健康	(309)
第一单元 从心理学角度看压力	(309)
第二单元 压力的适应	(313)
第三单元 压力的临床后果和中介系统	(315)
第五章 心理测量学知识	(324)
第一节 概 述	(324)
第一单元 测量与测量量表	(324)
第二单元 心理测验的基本概念	(327)
第三单元 心理测验的分类	(328)
第四单元 纠正错误的测验观	(330)
第五单元 心理测验在心理咨询中的应用	(331)
第六单元 心理测验的发展史	(332)
第二节 测验的常模	(335)
第一单元 常模团体	(335)
第二单元 常模的类型	(339)
第三单元 常模分数的表示方法	(345)
第三节 测验的信度	(348)
第一单元 信度的概念	(348)
第二单元 信度评估的方法	(349)
第三单元 信度与测验分数的解释	(352)
第四单元 影响信度的因素	(354)
第四节 测验的效度	(357)
第一单元 效度的概念	(357)
第二单元 效度评估的方法	(359)
第三单元 效度的功能	(365)
第四单元 影响效度的因素	(366)
第五节 项目分析	(368)
第一单元 项目的难度	(368)
第二单元 项目的区分度	(370)
第六节 测验编制的一般程序	(373)
第一单元 测验的目标分析	(373)

第二单元	测题的编写	(375)
第三单元	测验的编排和组织	(378)
第七节	心理测验的使用	(382)
第一单元	主试的资格	(382)
第二单元	测验的选择	(383)
第三单元	测验前的准备及注意事项	(384)
第四单元	测验实施的程序及要素	(385)
第五单元	被试误差及控制方法	(386)
第六单元	测验的评分	(389)
第七单元	测验结果的报告	(390)
第六章	咨询心理学知识	(393)
第一节	概 述	(393)
第一单元	咨询心理学的简史	(393)
第二单元	心理咨询的基本概念	(395)
第三单元	心理咨询师的基本条件	(398)
第四单元	我国心理咨询的历史、现状与展望	(403)
第二节	历史上的几种理论观点	(406)
第一单元	精神分析理论观点	(406)
第二单元	行为主义理论观点	(411)
第三单元	认知心理学观点	(413)
第四单元	存在-人本主义心理学在咨询心理学中的理论观点	(415)
第五单元	人性心理学在心理咨询和心理治疗中的理论观点	(416)
第三节	心理咨询的对象、任务、分类和一般程序	(418)
第一单元	心理咨询的对象、任务	(418)
第二单元	心理咨询的形式分类和一般程序	(423)
第四节	不同年龄阶段的心理咨询	(426)
第一单元	幼儿、儿童、少年期的心理咨询	(426)
第二单元	青年时期的心理咨询	(434)
第三单元	中年人的心理咨询	(440)
第四单元	老年人的心理问题	(442)

第五节 婚恋、家庭心理咨询	(444)
第一单元 恋爱问题的心理咨询	(444)
第二单元 婚姻问题的心理咨询	(447)
第三单元 家庭问题的心理咨询	(451)
第六节 性心理咨询	(453)
第一单元 “人类性科学”概述	(453)
第二单元 性心理咨询的内容与方法	(457)
第三单元 性行为问题	(461)
附录一：与心理咨询相关的法律条文	(468)
附录二：《国家职业资格培训教程·心理咨询师 (基础知识)》复习题	(472)

第一章

基础心理学知识

心理学是一门内容广泛的学科，一般可分为基础心理学和应用心理学。将二者区分开来只具有相对的意义，因为二者除研究的目的不同之外，在其他方面，如研究的领域、研究的对象，乃至运用的概念和研究的方法等都是相互交叉的。基础心理学着重于理论体系的建立和基本规律的探讨；应用心理学则将心理学的理论运用于社会实践活动，服务于提高人们的生活质量和工作质量。心理卫生、心理咨询和心理治疗是应用心理学的一个重要的领域，它服务于保障人们的心理健康。

这一章所谓的基础心理学相当于一般所说的普通心理学。它以正常成人的心理活动为对象，阐述心理活动最基本的规律。所以这一章所讲的内容是心理学最基本的概念和心理活动最基本的规律。本章是学习本教程基本知识和其他各章学习的开端，也是他各章的基础。学习好这一章，掌握好心理学最基本的概念和心理活动的一般规律，无论对于基本知识的学习，或是心理咨询技能的掌握，都至关重要。

第一节 绪论

第一单元 基础心理学的研究对象及内容

一、心理学概述

心理现象人皆有之，它是宇宙中最复杂的现象之一，从古至今为人们所关注，科学家们对它进行了不懈的探索。人的心理活动中，意识是心理发展的最高层次，只有人才有意识。但是，心理的本质是什么，意识的本质又是什么；心理现象是怎么发生，它又是在什么条件下得以发展和完善，最后达到意识的水平的；心理活动遵循什么样的规律，掌握这些规律怎样为人类的实践活动服务，所有这些问题都是心理学研究所要解决的。因此，心理学是研究心理现象发生、发展和活动规律的科学。

心理现象可以从它的发生、发展的维度上进行研究，这形成了动物心理学和比较心

理学两个分支。从人类个体心理的发生和发展的维度上进行研究,形成了发展心理学和儿童发展心理学。研究社会对心理发展的制约和影响,形成了社会心理学。研究心理现象的神经机制,形成了生理心理学。把心理学研究的成果运用于解决人类实践活动中的问题,以服务于提高人的工作水平,改善人的生活质量,这又形成了应用心理学的众多分支,例如服务于人类健康的医学心理学、变态心理学、心理卫生、心理咨询和心理治疗;服务于教育的教育心理学;服务于管理的人力资源管理和人事测量,此外还有工程心理学、环境心理学、体育运动心理学、司法心理学、航空航天心理学、文艺心理学、心理测验学等心理学分支。

基础心理学或叫普通心理学的任务,则是把上述研究成果集中起来加以概括,总结出人的心理活动最一般规律。因为正常成人已经发展成熟,在他们身上能够表现出心理活动最一般的规律,所以,基础心理学是以正常成人的心理现象为研究对象,总结心理活动最普遍、最一般规律的心理学的基础学科。基础心理学所总结出来的规律,对心理学各个分支的研究又具有一定的指导意义。

二、基础心理学的内容

基础心理学的内容可以分为四个方面:认知;情绪、情感和意志;需要和动机;能力、气质和性格。

(一) 认知

认知是指人认识外界事物的过程,或者说是对作用于人的感觉器官的外界事物进行信息加工的过程。它包括感觉、知觉、记忆、表象、思维、言语和想像等心理现象。

(二) 需要和动机

需要是人体内部的一种不平衡状态,是对维持和发展其生命所必需的客观条件的反映;动机是推动人从事某种活动,并朝向一定目标前进的内部动力。当人意识到自己的需要时,这种需要就变成了人的活动动机。

(三) 情绪、情感和意志

情绪和情感是伴随认识和意志过程而产生的对外界事物的态度和内心的体验,是对客观事物与主体需要之间关系的反映;意志是人的思维决策见之于行动的心理过程。

(四) 能力、气质和性格

能力是顺利、有效地完成某种活动所必须具备的心理条件;气质是心理活动动力特征的总和,即表现在心理活动的速度、强度和稳定性方面的人格特征;性格是表现在对事物的态度和习惯化了的行为方式上的人格特征。

上述心理现象又可分为两大类,即心理过程和人格。认知、情绪情感和意志是以过程的形式存在的,它们都要经历发生、发展和结束的不同阶段,所以属于心理过程。人格也称个性,是指一个人区别于他人的,在不同环境中一贯表现出来的,相对稳定的,影响人的外显和内隐行为模式的心理特征的总和。需要、动机是人的心理活动的动力,表现了人格的倾向性;能力、气质和性格是人格的特征,它们都是人格的组成部分。在一定意义上,人格不是独立存在的,而是通过心理过程表现出来的。

第二单元 人的心理的本质

一、心理是脑的机能

心理是脑的机能，脑是心理活动的器官。没有脑的心理，或者说没有脑的思维是不存在的。正常发育的大脑为心理的发展提供了物质基础。人的大脑是最为复杂的物质，是物质发展的最高产物。

心理现象是在动物适应环境的活动中，随着神经系统的产生而出现，又是随着神经系统的不断发展和不断完善，才由初级不断发展到高级的。无机物和植物没有心理，没有神经系统的动物也没有心理，只有有了神经系统的动物才有了心理。无脊椎动物的神经系统非常简单，像环节动物（蚯蚓）只有一条简单的神经链（图1-1），它们只具有某种感觉器官，只能认识事物的个别属性，在它们身上只有感觉的心理现象；脊椎动物有了脊髓和大脑（图1-2），它们有了各种感觉器官，能够认识到整个事物而不只是事物的个别属性，即有了知觉的心理现象；灵长类动物（图1-3），像猩猩、猴子，大脑有了相当高度的发展，它们能够认识事物的外部联系，有了思维的萌芽，但是还不能认识到事物的本质和事物之间的内部联系。只有到了人类（图1-3），才有了思维，有了意识。人的心理是心理发展的最高阶段，因为人的大脑是最复杂的物质，是神经系统发展的最高产物。所以，从心理现象的产生和发展的过程，也说明了心理是神经系统，特别是大脑活动的结果，神经系统，特别是大脑，是从事心理活动的器官。

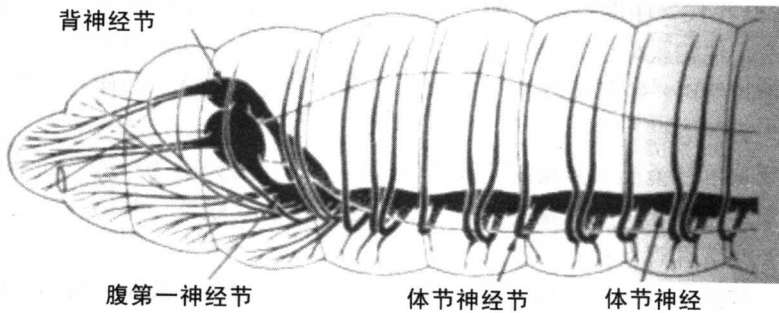


图1-1 蚯蚓的链状神经系统

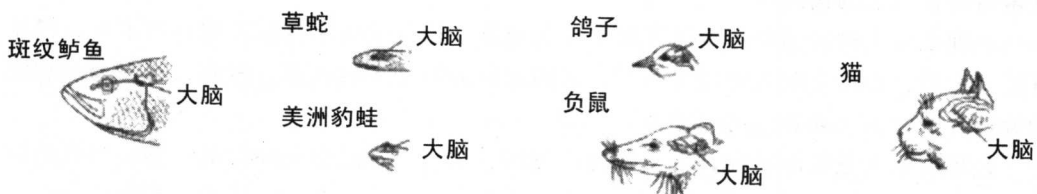


图1-2 脊椎动物脑的进化

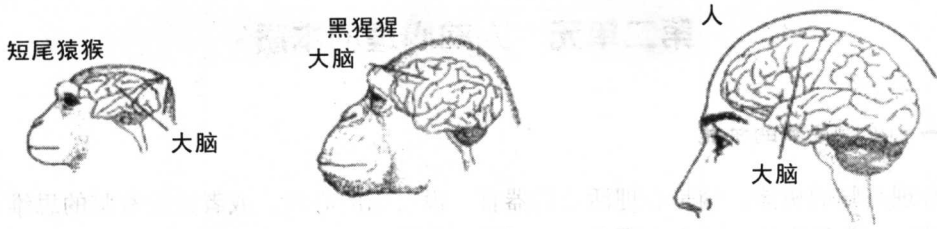


图 1-3 灵长类动物和人的脑进化

脑是心理活动的器官，人们获得这一正确的认识经历了几千年。现在，这一论断得到了人们生活的经验，临床的事实，以及对心理发生和发展过程、脑解剖、生理的科学研究所获得的大量资料的证明。以致今天“心理是脑的机能”这一论断对大家来说已经是一种常识性的知识了。

二、心理是客观现实的反映

健全的大脑给心理现象的产生提供了物质基础，但是，大脑只是从事心理活动的器官，有反映外界事物产生心理的机能，心理并不是大脑本身所固有的。心理现象是客观事物作用于人的感觉器官，通过大脑活动而产生的。所以客观现实是心理的源泉和内容。离开客观现实来考察人的心理，心理就变成了无源之水，无本之木。对人来说，客观现实既包括自然界，也包括人类社会，还包括人类自己。

20世纪20年代，印度发现了两个狼孩，即让狼叼走养大的孩子。他们有健全的人的大脑，但是，他们脱离了人类社会，是在狼群里长大的。他们只具有狼的本性，而不具备人的心理。所以，心理也是社会的产物，离开了人类社会，即使有人的大脑，也不能自发地产生人的心理。

心理的反映不是镜子式的反映，而是能动的反映。因为通过心理活动不仅能认识事物的外部现象，还能认识到事物的本质和事物之间的内在联系，并用这种认识来指导人的实践活动，改造客观世界。

心理是大脑活动的结果，却不是大脑活动的产品。因为心理是一种主观映象，这种主观映象可以是事物的形象，也可以是概念，甚至可以是体验。它是主观的，而不是物质的。从这个角度来说，应该把心理和物质对立起来，不能混淆，否则便会犯唯心主义或庸俗唯物主义的错误。

心理是在人的大脑中产生的客观事物的映象，这种映象本身从外部是看不见也摸不着的。但是，心理支配人的行为活动，又通过行为活动表现出来。因此，可以通过观察和分析人的行为活动客观地研究人的心理。

心理现象既是脑的机能，又受社会的制约，是自然和社会相结合的产物。只有从自然和社会两个方面进行研究，才能揭示心理的实质和规律。所以，研究心理现象的心理学应该是一门自然科学和社会科学相结合的中间科学。研究心理现象的生理机制是自然科学的任务，研究社会对心理活动的制约又是社会科学的任务。一个心理学家，如果他