

2015 修订版

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
中国心理卫生协会
组织编写



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)

2015 修订版

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 / 中国就业培训技术指导中心, 中国心理卫生协会编写. —修订本. —北京: 民族出版社, 2015. 7 (2016. 6 重印)

国家职业资格培训教程

ISBN 978 - 7 - 105 - 13926 - 2

I. ①心… II. ①中… ②中… 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 150449 号

国家职业资格培训教程·心理咨询师：基础知识

策划编辑：欧光明

责任编辑：欧光明 张宏宏

封面设计：刘家峰

出版发行：民族出版社

地 址：北京市东城区和平里北街 14 号

邮 编：100013

电 话：010—64228001（编辑室）

010—64224782（发行部）

网 址：<http://www.mzpub.com>

印 刷：三河市文阁印刷有限公司

版 次：2015 年 7 月第 3 版 2016 年 6 月北京第 29 次印刷

开 本：787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张：32.25

字 数：750 千字

定 价：79.00 元

ISBN 978 - 7 - 105 - 13926 - 2/R · 475 (汉 61)

该书如有印装质量问题，请与本社发行部联系退换。

国家职业资格培训教程

心理咨询师

编审委员会

主 任 刘 康

副 主 任 张亚男 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 李鸣皋
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 伊 丽 毕希名 李文馥 李占江 杨凤池
张建新 邱炳武 林 春 武国城 姜长青 高云鹏 郭念锋
郭 勇 崔 耀 虞积生 樊富珉

编 撰 助 理 林 春

主 审 李心天

副 主 审 徐联仓 蔡焯基 沈德立

组 织 联 络 陈学儒 马欣良 唐永怡 韩丽瑾

修订说明

2011版《国家职业资格培训教程·心理咨询师》系列教材出版后，被全国各地广泛采用。广大教师和学员在充分肯定教材的同时，也提出了很多宝贵的意见和建议。在系列教材再版之际，编委会对这些意见和建议进行了认真的讨论，采纳了合理的部分。同时，在遵循“以职业活动为导向，以职业能力为核心”原则的前提下，作者和编辑合作对教材进行了较全面的校订。

在本修订版教材出版之际，谨向一直关心我国心理咨询师职业化进程的国内外人士，以及使用本教材并提出宝贵意见和建议的教师及学员表达我们崇高的敬意和诚挚的感谢。

中国就业培训技术指导中心

中国心理卫生协会

2015年7月

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）》（以下简称《标准》）。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、一级心理咨询师三个级别进行编写。《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》一定有不尽如人意之处，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

目 录

第一章 基础心理学知识	(1)
第一节 绪 论	(2)
第一单元 基础心理学的研究对象及内容	(2)
第二单元 人的心理的本质	(4)
第三单元 心理学发展简史	(7)
第四单元 研究心理现象的原则和方法	(13)
第二节 心理活动的生理基础	(18)
第一单元 神经系统的构造及功能	(18)
第二单元 内分泌系统与心理	(23)
第三单元 高级神经活动的反射学说	(24)
第三节 感觉、知觉	(29)
第一单元 感觉概述	(29)
第二单元 感受性与感觉阈限	(29)
第三单元 各种感觉	(30)
第四单元 感觉现象	(36)
第五单元 知觉概述	(39)
第六单元 知觉的种类	(41)
第四节 记 忆	(48)
第一单元 记忆及记忆过程	(48)
第二单元 遗忘及遗忘规律	(49)
第三单元 遗忘的原因及系列位置效应	(51)
第五节 思维、言语及想象	(53)
第一单元 思维概述	(53)
第二单元 思维的种类	(54)

第三单元	概念形成与问题解决的思维过程	(55)
第四单元	语言与言语	(57)
第五单元	表象和想象	(60)
第六节	意识与注意	(63)
第一单元	意识概述	(63)
第二单元	注意概述	(66)
第三单元	注意的特征	(67)
第七节	需要与动机	(69)
第一单元	需要与动机概述	(69)
第二单元	需要层次理论	(72)
第八节	情绪、情感和意志	(75)
第一单元	情绪和情感概述	(75)
第二单元	情绪和情感的两极性及变化的维度	(78)
第三单元	情绪和情感的种类	(79)
第四单元	意志	(81)
第九节	能力和人格	(85)
第一单元	能力	(85)
第二单元	人格	(89)
第三单元	气质	(91)
第四单元	性格	(96)
第五单元	人格理论	(98)
第二章	社会心理学知识	(104)
第一节	概述	(104)
第一单元	社会心理学的定义和研究范围	(104)
第二单元	社会心理学简史	(106)
第三单元	社会心理学的研究方法	(111)
第四单元	社会心理学的主要理论流派	(115)
第二节	社会化与自我概念	(121)
第一单元	社会化	(121)
第二单元	社会角色	(124)

第三单元 自我、身份与自尊	(126)
第三节 社会知觉与归因	(131)
第一单元 社会知觉	(131)
第二单元 印象形成与印象管理	(133)
第三单元 归 因	(136)
第四节 社会动机与社交情绪	(140)
第一单元 社会动机概述	(140)
第二单元 主要的社会动机	(141)
第三单元 社交情绪	(149)
第五节 态度形成与态度转变	(151)
第一单元 态度概述	(151)
第二单元 态度转变	(154)
第三单元 态度测量	(159)
第六节 沟通与人际关系	(160)
第一单元 沟通的结构与功能	(160)
第二单元 身体语言沟通	(164)
第三单元 人际关系的原则和理论	(167)
第四单元 人际吸引	(171)
第五单元 人际互动	(173)
第七节 社会影响	(175)
第一单元 从 众	(175)
第二单元 社会促进与社会懈怠	(179)
第三单元 模仿、暗示和社会感染	(180)
第八节 爱情、婚姻与家庭	(183)
第一单元 爱 情	(183)
第二单元 婚 姻	(187)
第三单元 离 婚	(189)
第四单元 家 庭	(191)
第三章 发展心理学知识	(195)
第一节 概 述	(195)
第一单元 发展心理学的研究对象	(195)

第二单元	发展心理学的研究方法	(198)
第三单元	心理发展的动因	(200)
第四单元	心理发展过程	(205)
第五单元	心理发展的内动力和外动力的关系	(208)
第六单元	儿童早期心理发展的关键期	(209)
第七单元	发展心理学简史	(210)
第二节	婴儿期的心理发展	(212)
第一单元	新生儿的发展	(212)
第二单元	婴儿生理和动作的发展	(214)
第三单元	婴儿的学习	(215)
第四单元	婴儿的认知发展	(216)
第五单元	婴儿的言语发展	(218)
第六单元	婴儿个性和社会性发展	(221)
第三节	幼儿期的心理发展	(229)
第一单元	幼儿的游戏	(229)
第二单元	幼儿的认知发展	(231)
第三单元	幼儿言语的发展	(238)
第四单元	幼儿个性和社会性发展	(242)
第四节	童年期的心理发展	(245)
第一单元	童年期的学习	(245)
第二单元	童年期的认知发展	(246)
第三单元	童年期个性和社会性发展	(251)
第五节	青春发育期的心理发展	(258)
第一单元	少年期的生理发育加速	(258)
第二单元	少年期的认知发展	(261)
第三单元	少年期的个性和社会性的发展	(263)
第四单元	少年期面临的心理社会问题	(267)
第六节	青年期的心理发展	(272)
第一单元	青年期的一般特征	(272)
第二单元	青年期的思维发展	(272)
第三单元	青年期的个性和社会性发展	(274)

第七节	中年期的心理发展变化	(281)
第一单元	中年期的更年期	(281)
第二单元	对中年期心理发展的理解和认识	(282)
第三单元	中年期的认知发展	(283)
第四单元	中年期的个性和社会性发展	(284)
第八节	老年期的心理发展变化	(287)
第一单元	老化的原因	(287)
第二单元	两种不同的老年心理变化观	(287)
第三单元	老年期的认知变化	(288)
第四单元	老年期的人格特征	(291)
第五单元	老年生活的心理适应	(293)
第四章	变态心理学与健康心理学知识	(296)
第一节	变态心理学概述	(296)
第一单元	变态心理学的对象	(296)
第二单元	学科简史	(297)
第二节	心理正常与心理异常	(300)
第一单元	正常心理活动的功能	(300)
第二单元	心理正常与心理异常的区分	(300)
第三节	常见心理异常的症状	(303)
第一单元	认知障碍	(303)
第二单元	情绪障碍	(313)
第三单元	意志行为障碍	(317)
第四节	常见精神障碍	(320)
第一单元	精神分裂症及其他妄想性障碍	(320)
第二单元	心境障碍	(320)
第三单元	神经症	(321)
第四单元	应激相关障碍	(323)
第五单元	人格障碍	(324)
第六单元	心理生理障碍	(324)
第七单元	癯 症	(325)

第五节 心理健康与心理不健康	(326)
第一单元 关于心理健康的定义	(326)
第二单元 评估心理健康的标准	(326)
第三单元 相关概念的区分及内涵	(328)
第六节 心理不健康状态的分类	(331)
第一单元 概 述	(331)
第二单元 心理不健康的分类	(335)
第七节 关于健康心理学	(339)
第一单元 概 述	(339)
第二单元 常见的躯体疾病患者的心理问题	(339)
第八节 压力与健康	(342)
第一单元 从心理学角度看压力	(342)
第二单元 压力的适应	(345)
第三单元 压力的临床后果和中介系统	(347)
第五章 心理测量学知识	(355)
第一节 概 述	(355)
第一单元 测量与测量量表	(355)
第二单元 心理测量的基本概念	(357)
第三单元 心理测验的分类	(359)
第四单元 纠正错误的测验观	(361)
第五单元 心理测验在心理咨询中的应用	(362)
第六单元 心理测量的发展史	(363)
第二节 测验的常模	(367)
第一单元 常模团体	(367)
第二单元 常模的类型	(370)
第三单元 常模分数的表示方法	(375)
第三节 测验的信度	(378)
第一单元 信度的概念	(378)
第二单元 信度评估的方法	(379)
第三单元 信度与测验分数的解释	(380)
第四单元 影响信度的因素	(382)

第四节	测验的效度	(385)
第一单元	效度的概念	(385)
第二单元	效度评估的方法	(386)
第三单元	效度的功能	(392)
第四单元	影响效度的因素	(393)
第五节	项目分析	(396)
第一单元	项目的难度	(396)
第二单元	项目的区分度	(398)
第六节	测验编制的一般程序	(401)
第一单元	测验的目标分析	(401)
第二单元	测题的编写	(403)
第三单元	测验的编排和组织	(406)
第七节	心理测验的使用	(411)
第一单元	主测者的资格	(411)
第二单元	测验的选择	(412)
第三单元	测验前的准备及注意事项	(413)
第四单元	测验实施的程序及要素	(414)
第五单元	受测者误差及控制方法	(415)
第六单元	测验的评分	(418)
第七单元	测验结果的报告	(419)
第六章	咨询心理学知识	(422)
第一节	概 述	(422)
第一单元	咨询心理学的简史与现状	(422)
第二单元	心理咨询的基本概念	(424)
第三单元	心理咨询师的基本条件	(426)
第四单元	我国心理咨询的历史、现状与展望	(431)
第二节	历史上的几种理论观点	(434)
第一单元	精神分析理论观点	(434)
第二单元	行为主义理论观点	(439)
第三单元	认知心理学观点	(441)
第四单元	存在一人本主义心理学在咨询心理学中的理论观点	(443)
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	(445)

第三节	心理咨询的对象、任务、分类和一般程序	(447)
第一单元	心理咨询的对象、任务	(447)
第二单元	心理咨询的分类和一般程序	(452)
第四节	不同年龄阶段的心理咨询	(456)
第一单元	幼儿、儿童、少年期的心理咨询	(456)
第二单元	青年时期的心理咨询	(463)
第三单元	中年人的心理咨询	(468)
第四单元	老年人的心理问题	(470)
第五节	婚恋、家庭心理咨询	(474)
第一单元	恋爱问题的心理咨询	(474)
第二单元	婚姻问题的心理咨询	(476)
第三单元	家庭问题的心理咨询	(480)
第六节	性心理咨询	(482)
第一单元	人类性科学概述	(482)
第二单元	性心理咨询的内容与方法	(485)
第三单元	性行为问题	(489)
附录	与心理咨询相关的法律条文	(495)

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。将两者区分开来只具有相对的意义，因为，两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。在基础理论研究方面，心理学形成了许多领域，即心理学包含了许多分支。从心理现象发生、发展的角度进行研究，形成了动物心理学和比较心理学；从人类个体心理的发生和发展的角度进行研究，形成了发展心理学，其中包括儿童发展心理学、老年心理学等；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；总结人的心理活动的一般规律，形成了基础心理学；概括心理学研究方法，又形成了心理学研究方法和实验心理学；等等。把心理学研究的成果运用于解决人类实践活动中的问题，以服务于提高人们的工作水平，改善人们的生活质量，又形成了应用心理学的众多分支。例如，服务于教育的教育心理学；服务于管理的人力资源管理心理学；服务于人类心理健康的临床心理学，它又包括心理卫生、心理健康、变态心理学、心理咨询和心理治疗；等等。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。只要是人类实践活动的领域都会有特殊的心理学问题，都可以形成一个心理学的应用分支学科。

现在的心理学教科书有用基础心理学，也有用普通心理学作书名的。本教程用基础心理学是强调它在整个心理学中的重要地位。它不仅是本教程其他章节学习的基础，也是整个心理学的基础。因为它以正常成人的心理活动为研究对象，概括了心理学各个分支学科研究的成果，构建了心理学最基本的概念和心理学最基本的理论。因此，本章的学习是本教程其他各章学习的开端，也是学习其他各章的基础。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，无论是对基本知识的学习，还是对心理咨询技能的掌握，都是至关重要的。

§ 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。历代的哲学家、思想家、科学家以及近代的心理学家们对它进行了不懈地探索。

动物也有心理，而且不同发展阶段的动物，它们的心理发展水平也不一样。猴子就比狗和猫能够解决更复杂的问题，狗和猫又比鱼类更聪明。心理是从低级向高级不断发展的。心理是怎么发生的，又是怎么发展的，遵循了什么样的规律？人的心理和动物的心理有什么联系？人的心理是不是由动物的心理发展来的？造成这种发展的条件又是什么呢？从胚胎到婴儿，再到成人，人的心理也是在发展的。人的心理又是怎么发展的，决定人的心理发展的因素是什么？成人的心理活动遵循什么样的规律？这些问题都是心理学研究需要解答的问题。所以，心理学是研究心理现象发生、发展和活动规律的科学。

基础心理学的任务是把心理学各个分支研究的成果集中起来加以概括，总结出人的心理活动最一般的规律。从儿童到成人，其心理活动处在发展的过程中，只有到了成人阶段，各种心理现象才发展成熟，在他们身上才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，来自于心理学的各个分支，又对心理学各个分支的研究具有指导的意义。

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；能力和人格。

（一）认知

认知也叫认识，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、思维等心理现象。

人们通过各个感觉器官认识了作用于它的事物的一个一个属性，产生了感觉。人们又能把各种感觉结合起来，产生对事物整体的认识，这就是知觉。感觉和知觉都是对事物外部现象的认识，属于感性认识阶段。人们通过思维才能产生对事物本质的认识，这是由表及里、去粗取精的过程。这种过程的产生依赖于记忆，记忆提供了过去获得的经验，使人们能把过去的经历和现在的经历联系起来，加以对照，从而认识到

事物的本质和事物之间的内在联系，达到理性认识。

（二）需要和动机

人的心理活动都有其内部推动力量，这种力量就是人的需要。需要以欲望、要求的形式表现出来，它反映的是人体内部的不平衡状态。人要维持和发展自己的生命，就必须有一定的外部条件来满足它。当这样的条件缺乏时，就会反映到人的头脑里，让人产生对所缺物质或社会条件的需求，这就是人的需要。当人们意识到这种需要的时候，这种需要就转化成了推动人从事某种活动，并朝向一定目标前进的内部动力，即人心理活动的动机。所以，需要和动机是推动人从事心理活动的内部动力。

（三）情绪、情感和意志

人有喜怒哀乐，这是人的情绪和情感。情绪和情感是伴随认识和意志过程产生的对外界事物的态度和体验。这种态度和体验是以人的需要为中介的，当外界事物正好满足人的需要时，就会引起愉快的体验，否则就会引起消极的体验。所以情绪和情感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，表现了心理对行为的支配。支配的力量有强有弱，我们以此来评价一个人意志的品质。

（四）能力和人格

认知、情绪和情感、意志是以过程的形式表现出来的，它们都有发生、发展和最后结束的不同阶段。这些心理现象是人人都有的，但是，每一个人所表现出来的心理现象又会有其特性。一个人的心理特性表现在他的心理活动的动力上，也表现在他的能力和人格上，人格又是由气质和性格组成的。

能力是顺利、有效地完成某种活动所必须具备的心理条件。例如，美术能力就包含着敏锐的视觉、清晰的视觉形象记忆力和手的灵活操作能力等。没有这些能力，就难以学习绘画，即使学了，费了很大的努力，也不见得能获得显著的成果。

气质相当于平常所说的脾气、秉性，它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。有人暴躁，有人温顺，有人活泼好动，有人沉默寡言，这就是气质。

性格是表现在人对事物的态度，以及与这种态度相适应的行为方式上的人格特征。有人热爱集体，大公无私，有人不热爱集体，自私自利；有人总会表现出积极、乐观的情绪状态，有人则总是消极、悲观；有人意志力坚强，有人意志力薄弱；有人善于思考，有人不爱动脑筋，遇事缺乏己见。这些都是人的性格的表现。

认知、情绪和情感、意志、需要和动机、能力和人格这些心理现象，是彼此联系、密不可分的。只是出于科学研究的需要，才把这些心理现象一一分解出来，探讨它们各自活动的规律。在探讨这些心理现象的规律时，还必须探讨它们之间是怎么相互联系起来成为一个整体的。

当外界事物作用于感觉器官的时候，人们总要认识它。在认识它的同时，人们又会产生对它的态度，引起人们的情绪，激发人们的行动。这就是人的认识、情绪和情感及意志活动，我们把这三类心理现象称为心理过程，因为它们都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。