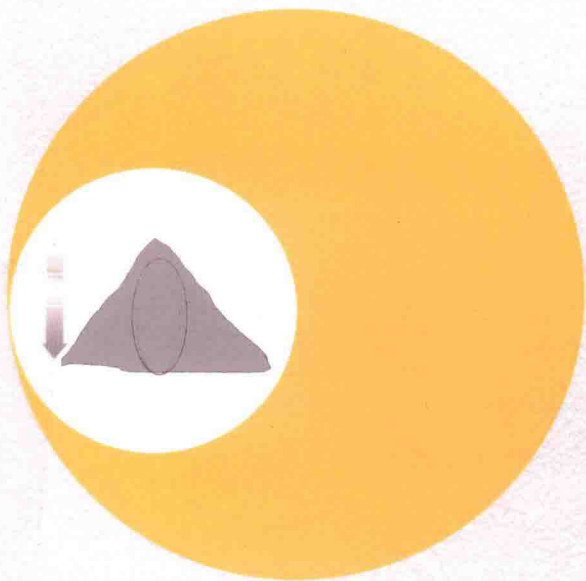


# 心理学专业实习 与实践指导手册

张微 王忠军◇编著

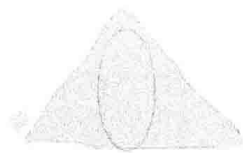
华中师范大学心理学国家级实验教学示范中心 组编



# 心理学专业实习 与实践指导手册

张微 王忠军◇编著

华中师范大学心理学国家级实验教学示范中心 组编



  世界图书出版公司  
广州·北京·上海·西安

## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

心理学专业实习与实践指导手册 / 张微, 王忠军编  
著. — 广州: 世界图书出版广东有限公司, 2017.11  
ISBN 978-7-5192-3962-6

I. ①心… II. ①张… ②王… III. ①心理辅导—实  
习—高等学校—教学参考资料 IV. ① B849.1-45

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 283172 号

---

|      |                                                                  |
|------|------------------------------------------------------------------|
| 书 名  | 心理学专业实习与实践指导手册<br>XINLIXUE ZHUANYE SHIXI YU SHIJIAN ZHIDAO SHOUC |
| 编著 者 | 张 微 王忠军                                                          |
| 责任编辑 | 刘文婷                                                              |
| 装帧设计 | 楚芊沅                                                              |
| 出版发行 | 世界图书出版广东有限公司                                                     |
| 地 址  | 广州市海珠区新港西路大江冲 25 号                                               |
| 邮 编  | 510300                                                           |
| 电 话  | (020) 84459702                                                   |
| 网 址  | <a href="http://www.gdst.com.cn/">http://www.gdst.com.cn/</a>    |
| 邮 箱  | wpc_gdst@163.com                                                 |
| 经 销  | 新华书店                                                             |
| 印 刷  | 虎彩印艺股份有限公司                                                       |
| 开 本  | 787mm × 1092mm 1/16                                              |
| 印 张  | 21.75                                                            |
| 字 数  | 346 千字                                                           |
| 版 次  | 2017 年 11 月第 1 版 2018 年 8 月第 2 次印刷                               |
| 国际书号 | ISBN 978-7-5192-3962-6                                           |
| 定 价  | 65.00 元                                                          |

---

版权所有, 翻印必究  
(如有印装错误, 请与出版社联系)

## 编 委 会

主 编：马红宇 郭永玉

副主编：莫书亮

编委会（按姓氏笔画排列）：

马红宇 王忠军 孔繁昌 朱 旭 张 微

范 焰 定险峰 赵庆柏 贺金波 郭永玉

莫书亮 陶 嵘 唐汉璞 龚少英 温芳芳

# 总 序

自从德国学者冯特在莱比锡大学建立第一个心理学实验室开始，心理学家便采用实验的方法研究感知觉等心理学问题。随后，艾宾浩斯采用实验方法研究记忆这一更高级的心理活动，画出了著名的“遗忘曲线”。采用实验的方法研究心理学问题，标志着心理学从哲学中分离出来，成为一门独立学科。经过一百多年的发展，实验方法已经在心理学各个研究领域得到应用。应用的范围也从早期主要关注感知觉、记忆等基本的认知过程，发展到研究意识、无意识知觉、思维、社会认知等问题。认知神经科学研究方法，采用新型仪器（如脑电、核磁共振成像、眼动仪等）来研究几乎所有心理学领域的问题。除了实验方法，心理学家也采用其他研究方法和工具，如心理测量、质性研究法等。这些方法并不矛盾，只是在适用的研究问题和逻辑规则上存在一定差异。

心理学研究既关注基础领域的问题，揭示心理现象的基本过程和发展规律，也关注心理学知识的应用和实践。尤其是在现代社会，人类面临个人和社会发展中的各种问题，因而心理学研究力求揭示心理现象和大脑的秘密，为人类个体的幸福和社会的进步做出自己的贡献。大学的心理教学，担负着培养心理学研究者和心理学工作者的重任。教给学生心理学的研究方法，既是为科学研究打基础，也是为心理学的专业服务打基础。研究方法是心理学专业的核心竞争力，无论是对于研究者还是对于以心理学为职业的工作者而言都是如此。本书系就是为了满足大学心理学科的实验教学需要而编写的。

华中师范大学心理学科的历史可以追溯到 1930 年代的华中大学时期，先驱者们从美国留学回来并引进了实验心理学的方法。1949 年以后，心理学教学时

断时续，直到文革结束后得以恢复。特别是2005年心理学院独立建制以来，心理学科的教学和研究得到了跨越式的发展，实验室的建设则是这种发展的支撑和保障。2009年，我校心理学实验室成为湖北省教育厅立项建设的省级实验教学示范中心。2012年获批国家级心理学实验教学示范中心，2015年获批国家级心理与行为虚拟仿真实验教学中心，成为国内首家心理学科国家级虚拟仿真实验教学中心，也是国家首批、本校首家虚拟仿真实验教学中心。

华中师范大学心理学实验教学示范中心与湖北省人的发展与心理健康重点实验室、青少年网络心理与行为教育部重点实验室共建共享。本中心的发展以心理学院的学科发展为支撑，以服务于专业建设和人才培养为目的，形成了“培养实验技能、提高实践能力、训练科学素养、突出创新教育，促进学科交叉”的教学理念。中心经过几年的建设，形成了鲜明的特色。第一，构建了依托和支撑学科发展、教学对象广泛、教学和科研相互促进的实验教学平台。第二，建立了教师教育特色鲜明的多层次、分阶段和模块化的实验教学体系，以及网络化、信息化和人性化的实验教学管理体系。第三，实验中心建设和发展具有鲜明的交叉学科和新兴学科特色。

实验课程教学资源建设是本中心的重要工作之一。根据以下指导思想，我们编写了这套实验教学指导丛书。在已有实验教学体系中，实验课程设置和实验项目安排要适应不同生源、不同专业方向的要求，从基础演示型实验到研究创新型实验，进行分层次模块化管理。总体上根据教学计划，在不同阶段根据学生的基础和培养方案，安排不同的课程。充分尊重学生自主选择，独立实验，把最新的教学思想、教学方法和实验项目反映在教材之中。通过各个层次和阶段的实验教学，培养学生的实验操作能力、实践应用能力和创新能力。实验项目设置上充分考虑到实验软件和现代化技术对实验教学提出的要求，各门课程都开设了使用现代化设备的新型实验项目。随着认知神经科学的发展，事件相关脑电位（ERP）、脑功能成像（fMRI）、眼动实验技术等也被纳入实验课程。

丛书也充分体现了实验教学与科研紧密结合的思想。实验课程教师将创新型和设计型实验项目的开设与自己的科研项目结合起来。通过教师指导学生完成实验研究，或由学生自主完成实验研究，培养学生的科学创新能力。同时，心理学

实验教学还应该与社会实践紧密结合，该套丛书也体现了实验室实验与实验室外的实践活动相统一的特点。在实验课程的内容设计上，采用广义实验教学的思路，将实验室实验与社会机构实践基地的活动教学结合起来。

本丛书从2013年底开始组织编写，由实验中心讨论确定指导思想，明确编写思路和写作风格，选定课程及指导书名称。丛书包括实验心理学、生理心理学、发展与教育心理学、社会心理学、心理测量与人才测评、认知神经科学、心理学实验编程、学校心理健康教育实践、心理学专业实习与实践等心理学实验或实践课程。由华中师范大学心理学院富有实验和实践教学经验的一线教师编写。由于每本实验指导书的课程性质和教学形式不同，为了教学中方便师生应用，我们在体例上没有完全统一。

感谢世界图书出版公司编辑付出的辛苦劳动。由于时间和水平所限，错误之处在所难免，敬请批评指正。

郭永玉 莫书亮

2016年6月

# 序

心理学在中国的历史相比西方并不短暂，但是，心理学的应用与服务在中国的开展远远落后于西方，很长时间以来，心理学在中国被屯围于少数高等院校，局限于基础理论研究，与社会需求完全脱节。但近些年，尤其是最近十年来，随着社会经济发展和人民生活水平的提高，各行业对心理学专业人才的需求日趋旺盛，并在未来较长一段时间里，心理学的应用与服务将进一步扩展。

在临床健康与咨询领域，社会环境复杂，人们的心理健康堪忧，心理咨询与辅导行业受到认可和重视的程度越来越高；在企业组织领域，社会和组织竞争激烈，心理学在市场经济和人力资源管理中的意义凸显；在教育领域，中小学心理健康教育工作越来越受到重视，学生心理健康与人格发展已经成为当前教育的重要课题；在互联网应用领域，用户体验、行为数据分析、人机交互设计等已经离不开心理学人才的贡献了。另外，与时俱进的教育事业和蓬勃发展的培训业对应用心理学人才的需求也越来越大。

然而，当前中国心理学面临的一个极大的窘境是传统心理学人才的培养规格总体上很难满足社会的需求。出现这种现象的原因不仅仅是社会需求发展太快，新行业带来的巨大挑战而已，更重要的原因还在于传统高校在心理学本科人才培养上重通识教育、基础理论与方法教学，极大地忽视了应用实践能力的培养，尤其是未能在应用实践教学上与时俱进。

如何培养学生的专业实践能力和社会应用能力，是多年来长期困扰各心理学培养单位和学生的重要问题。本科阶段，心理学培养单位一般开设了心理学专业和应用心理学专业，在师范院校，心理学专业一般倾向于师范教育，主要培养心理健康教育人才，应用心理学专业则面向更为广阔领域的心理学应用与

服务，为此，我们根据华中师范大学心理学院多年来在心理学和应用心理学本科专业实习实践教学的经验总结，组织编写了这本《心理学专业实习与实践指导手册》，期望能在学生进行专业实习与实践教学过程中起到一定的作用。本手册分为上、下两篇，上篇为教育实习指导手册，下篇为企业实习指导手册。

上篇教育实习指导手册是专门针对心理学专业学生在中小学等基础教育领域进行心理健康教育实习而设计的指南，内容涉及心理健康教育课程教学、学生个体与团体辅导、心理辅导室的建设、心理健康宣传活动开展、教育科学研究等。手册的完成是在参阅现有文献的基础上，集体智慧的结果。主题内容由张微设计，其他编写人员共同分工写作，最后由张微负责审订定稿。上篇共八章，各章内容及编写者如下：第一章实习前的准备（管方超、张微）；第二章心理健康教育课程教学实习（范黎、张微）；第三章班主任工作实习（李文迪、张微）；第四章个体心理辅导实习（刘颖、张微）；第五章团体心理辅导实习（陈舒、张微）；第六章心理健康教育综合实践活动（程玉凤、张微）；第七章教育科学研究实习（薛金凤、张微）；第八章心理健康教育实习评价与总结（官方超、张微）；汪薇同学参与了最后的统稿工作。

下篇企业实习指导手册是专门针对心理学专业学生去企业从事与人力资源管理、市场调研、员工帮助计划、用户体验研究等相关实习工作而编写的指导手册。下篇的内容大纲由王忠军设计，中间反复进行审读与修改，最后由王忠军负责全篇的审稿与定稿。下篇共包括十一章，各章内容及编写者如下：第一章为工作分析实习（李梦竹、王忠军），第二章为胜任力模型建构实习（贾文文），第三章为人才招聘实习（王思思），第四章为人才测评实习（蔡叶欣、王忠军），第五章为员工培训实习（方圆），第六章为绩效管理实习（杜丽），第七章为员工满意度调查实习（贾文文），第八章为市场调研实习（阮鹏），第九章为职业生涯规划与管理实习（温琳），第十章为员工帮助计划实习（郑志强），第十一章为用户体验设计实习（张璐）。本手册中所选择的主题全部为心理学专业学生在企业实习中会涉及的最常见的工作内容，由于学生大多局限于书本和课堂上的理论学习，而现实中企业安排给实习生的指导教师自身精力有限，也难以给实习生全面的指导，很多工作需要学生在“干中学”，因此，我们在撰写每章的指导内容时，均按照以下体例进行：（1）实习简介；（2）实习目的与内容；（3）实习要求和步骤；（4）涉及的知识点；（5）实习的注意事项。最后，在每一个实习内容后面，我们还精心选择了一两个完整的案例，供实习生借鉴

与学习。我们期待本手册能对心理学专业学生去企业从事与人力资源管理相关的实习工作提供有益参考，帮助实习生快速适应实习工作，提升心理学应用与实践能力。

总体上，本手册在写作上偏向于通俗易懂、操作性强、基于实习任务和具体领域设计，并且尽可能提供案例和应用性的表格，以帮助实习生能够很快利用本手册融入实习单位的相关任务中。由于编写者的学识有限，加上时间紧迫，本指导手册难免存在诸多问题和不足，恳请读者指出，以供将来进一步修改、完善。另外，本指导手册中还参考了一些专家学者的观点和材料，在此也表示感谢！

张 微 王忠军  
于武昌桂子山  
2015 年 9 月

# 目 录

## 上篇 教育实习

|                              |    |
|------------------------------|----|
| 第一章 实习前的准备 .....             | 3  |
| 第一节 了解心理健康教育实习 .....         | 3  |
| 第二节 你准备好了吗 .....             | 6  |
| 第三节 实习的内容和要求 .....           | 11 |
| 第二章 心理健康教育课程教学实习 .....       | 14 |
| 第一节 心理健康教育课程的一般知识 .....      | 14 |
| 第二节 心理健康教育课程的基本理论和操作要领 ..... | 22 |
| 第三节 在实习学校如何实施心理健康教育课程 .....  | 25 |
| 第三章 班主任工作实习 .....            | 51 |
| 第一节 了解班级基本情况 .....           | 51 |
| 第二节 实习班主任如何建立良好的师生关系 .....   | 55 |
| 第三节 班级管理 .....               | 59 |
| 第四章 个体心理辅导实习 .....           | 68 |
| 第一节 个体心理辅导实习准备 .....         | 68 |
| 第二节 个体心理辅导的理论及技术 .....       | 73 |
| 第三节 个体心理辅导实习的实施过程 .....      | 78 |

|                                |            |
|--------------------------------|------------|
| <b>第五章 团体心理辅导实习 .....</b>      | <b>85</b>  |
| 第一节 团体心理辅导实习准备 .....           | 85         |
| 第二节 团体心理辅导理论和操作技术 .....        | 90         |
| 第三节 团体心理辅导的开展和实施 .....         | 93         |
| <b>第六章 心理健康教育综合实践活动 .....</b>  | <b>106</b> |
| 第一节 心理健康教育中心建设简介 .....         | 107        |
| 第二节 心理咨询室管理制度 .....            | 114        |
| 第三节 建立学生心理档案 .....             | 116        |
| 第四节 心理沙龙 .....                 | 124        |
| 第五节 心理健康宣传周 .....              | 127        |
| <b>第七章 教育科学研究实习 .....</b>      | <b>131</b> |
| 第一节 实习期间开展教育实习的一般程序 .....      | 132        |
| 第二节 常见的教育科研方法实践 .....          | 135        |
| 第三节 撰写教育科研报告 .....             | 142        |
| <b>第八章 心理健康教育实习评价与总结 .....</b> | <b>146</b> |
| 第一节 实习评价 .....                 | 146        |
| 第二节 实习总结 .....                 | 149        |

## 下篇 企业实习

|                              |            |
|------------------------------|------------|
| <b>第一章 工作分析实习 .....</b>      | <b>158</b> |
| <b>第二章 胜任力模型结构建构实习 .....</b> | <b>176</b> |
| <b>第三章 人才招聘实习 .....</b>      | <b>191</b> |
| <b>第四章 人才测评实习 .....</b>      | <b>205</b> |
| <b>第五章 员工培训实习 .....</b>      | <b>221</b> |
| <b>第六章 绩效管理实习 .....</b>      | <b>236</b> |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 第七章 员工满意度调查实习 .....   | 252 |
| 第八章 市场调研实习 .....      | 266 |
| 第九章 职业生涯规划与管理实习 ..... | 280 |
| 第十章 员工帮助计划实习 .....    | 296 |
| 第十一章 用户体验设计实习 .....   | 312 |
| 参考文献 .....            | 329 |

# 上篇

## 教育实习

---





# 第一章 实习前的准备

实习，是学生学习和社会实践的简称，是将已经学到的理论知识运用到实际工作中以锻炼工作能力的教学活动，也是学生从校园踏入社会的过渡，对学生提前了解社会、增强工作技能、提高思想觉悟具有重要作用。实习是培养心理教育工作者的专业实践能力的关键环节，也是心理学教育工作中十分具有吸引力的内容，是使学生养成劳动习惯，热爱劳动人民，获得实际生产知识和管理知识，巩固所学理论知识，培养独力工作能力的重要手段。对于学生来说，实习是件既新奇又迷惑的事，他们为此摩拳擦掌，期望在实习中大展拳脚，将自己学到的理论知识运用到实践中去，但是他们也很担心，担心不能在实习中将理论知识与实践工作良好地结合起来，担心实习要注意些什么，担心实习的内容有哪些，担心能从实习中收获什么，等等，这些困惑说明做好实习的准备对于即将实习的学生来说是必不可少的。

## 第一节 了解心理健康教育实习

### 一、明确实习的目的和意义

大学生实习是为了在毕业进入社会前，将学到的理论知识与实践相结合，并且完成从校园到社会的过渡、从学生到职工的过渡。实习是大学生走向成熟的重要一步，通过实习大学生能认识自己、认识社会、认识职业。那么实习的目的是什么呢？总的来说，有以下几点：

## 第一、运用和检验教学成果

实习是整个教学体系的重要组成部分，心理学专业的实习虽然是在专门的实习时间内进行，但它并不是一个独立的成分。实习的一个重要目的是运用和检验教学成果。运用教学成果，就是把课堂上学到的系统化的理论知识，尝试性地应用于实际工作中，并从理论的高度对心理健康服务的现代化提出一些有针对性的建议和设想。检验教学成果，即检验理论与实践是否衔接恰当，检验当前的理论是否已经落后于实践，并通过综合分析，找出当前教学中存在的不足，从而使学校完善教学计划和改善教学内容，使教学紧跟时代潮流。

## 第二、实习不只是实习

有的大学生实习是为了将来简历上多了一项经历，有的大学生实习是为了应付学校政策，有的大学生实习是为了打发时间，让自己躲在实习的外衣里，迟迟不肯面对找工作、独立生活的现实。不管怎样，为了实习而实习的态度只会让自己浅尝辄止，最终得到的将是在未来工作中的无从下手。

## 第三、加深对职业与行业的了解，深化职业价值感

实习是了解职业最直接和最有效的方式。在实习过程中，你对这份工作了解得更多，体会更深刻，可以确定自己是否喜欢这份工作，自己能否胜任。如果喜欢这个职业同时自己的能力又胜任，毕业后选择这份职业是个不错的选择；同时，通过心理健康教育实习，也可以检验个体的相关技能是否足够，并加以补充。

## 第四、为从学生向职场人士转变做准备

人们常说，大学是个象牙塔。确实，学校与职场、学习与工作、学生与员工之间存在着巨大的差异。在角色的转化过程中，人们的观点、行为方式、心理等方面都要做相应的调整。实习提供了让大家接触到真实职场的机会。心理健康教育实习的经验可以直接为师范生将来走上工作岗位提供借鉴，实习指导教师也是他们今后工作上的人生导师。

对于心理学专业的实习生来说，在以上列出的实习目的和意义之外，还有一套具体实际的目的：

第一、熟悉中学心理健康教育课的教学过程；

第二、熟悉中学学校心理辅导工作的开展模式；

第三、熟悉中学学校心理辅导工作的具体技术，如建立心理档案、构建心理咨询室、心理健康教育课程设计；