







鸭题库
YaTiKu.com

全国心理咨询师考试辅导用书

心理咨询师 二级考试教材精编

心理咨询师考试辅导用书编写组 编

-  最精华 - 全考纲提要 覆盖所有考点
-  最精简 - 过滤啰唆描述 以最简练语言表达考点
-  可读性 - 知识体系清晰 表格直观检索
-  最便捷 - 手机、电脑及图书多平台互动学习



中山大学出版社
SUN YAT-SEN UNIVERSITY PRESS

· 全国心理咨询师考试辅导用书 ·

心理咨询师

xinli zixunshi

二级考试教材精编

erji kaoshi jiaocai jingbian

心理咨询师考试辅导用书编写组 编



中山大学出版社
SUN YAT-SEN UNIVERSITY PRESS

· 广州 ·

版权所有 翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

心理咨询师二级考试教材精编 / 心理咨询师考试辅导用书编写组编. — 广州: 中山大学出版社, 2015. 8

ISBN 978-7-306-05261-2

I. ①心 II. ①心 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 081629 号

出版人: 徐 劲

责任编辑: 陈 芳

封面设计: 张 敏

责任校对: 刘 犇

责任技编: 黄少伟

出版发行: 中山大学出版社

电 话: 编辑部 020-84111996, 84113349, 84111997, 84110779

发行部 020-84111998, 84111981, 84111160

地 址: 广州市新港西路 135 号

邮 编: 510275 传 真: 020-84036565

网 址: <http://www.zsup.com.cn> E-mail: zdcbs@mail.sysu.edu.cn

印 刷 者: 虎彩印艺股份有限公司

规 格: 787 mm × 1092 mm 1/16 21.75印张 556千字

版次印次: 2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 48.00 元

如发现本书因印装质量影响阅读, 请与出版社发行部联系调换

前 言

生活水平在不断地提高，而人们生活的压力却愈发增大，幸福感愈发降低。为帮助人们摆脱心理的困惑，走出阴霾，此时，心理咨询师的作用显得尤为重要。通过心理咨询师的帮助，能够使人们的内心变得更加的充实、快乐而且富有情趣。心理咨询师是社会发展的必然产物，其未来的发展前景亦非常广阔。

有鉴于此，心理咨询师考试辅导用书编写组特组织编写了《心理咨询师二级考试教材精编》一书。本书共三编：第一编为心理咨询师考试的基础知识点，能帮助应试者掌握作为一名心理咨询师必须具备的基本理论知识；第二编为二级心理咨询师必须具备的职业道德，包括职业道德与人自身的发展，与法治、德治社会和市场经济的关系；第三编着重讲解考试技能知识，包括心理诊断技能、心理咨询技能、心理测验技能。理论与实践相结合，侧重点各不相同，但又紧密相连。

本书是适用于二级心理咨询师考试的辅导用书，通过对内容的科学编排，基本功与应试技巧相结合，为应试者梳理各章节知识和逻辑结构，让应试者能更好地熟悉掌握考试的重点、难点，从而减轻复习的压力。

参加本书编写的人员有莫嘉彬、陈文华、丘泽容、曾倩、张敏、李肖婷。

由于编者水平有限，书中难免存在错漏，恳请广大读者在使用过程中提出宝贵的意见。

目 录

第一编 基础知识

第一章 基础心理学知识	3
第一节 绪论	3
第二节 心理活动的生理基础	9
第三节 感觉、知觉和记忆	13
第四节 思维、言语及想象	22
第五节 意识与注意	27
第六节 需要与动机	29
第七节 情绪、情感和意志	31
第八节 能力和人格	35
第二章 社会心理学知识	44
第一节 概述	44
第二节 社会化与自我概念	51
第三节 社会知觉与归因	56
第四节 社会动机与社交情绪	60
第五节 态度形成与态度转变	65
第六节 沟通与人际关系	69
第七节 社会影响	75
第八节 爱情、婚姻与家庭	79
第三章 发展心理学知识	84
第一节 概述	84
第二节 婴儿期的心理发展	93
第三节 幼儿期的心理发展	102
第四节 童年期的心理发展	111
第五节 青春发育期的心理发展	117
第六节 青年期的心理发展	124
第七节 中年期的心理发展	129
第八节 老年期的心理发展	133

第四章 变态心理学与健康心理学知识	136
第一节 变态心理学概述	136
第二节 心理正常与心理异常	137
第三节 常见心理异常的症状	139
第四节 常见精神障碍	146
第五节 心理健康与心理不健康	149
第六节 心理不健康状态的分类	151
第七节 关于健康心理学	153
第八节 压力与健康	154
第五章 心理测量学知识	160
第一节 概述	160
第二节 测验的常模	165
第三节 测验的信度	170
第四节 测验的效度	173
第五节 项目分析	179
第六节 测验编制的一般程序	181
第七节 心理测验的使用	185
第六章 咨询心理学知识	191
第一节 概述	191
第二节 历史上的几种理论观点	196
第三节 心理咨询的对象、任务、分类和一般程序	201
第四节 不同年龄阶段的心理咨询	203
第五节 婚恋、家庭心理咨询	205
第六节 性心理咨询	207

第二编 职业道德

第一章 绪言	215
第一节 道德是做人的基础	215
第二节 法治与德治相结合是治国的重要方略	216
第三节 中华民族是一个有传统美德的民族	216
第四节 社会主义市场经济呼唤社会主义职业道德	217

第二章 职业道德与企业的发展	219
第一节 职业道德是企业文化的重要组成部分.....	219
第二节 职业道德是增强企业凝聚力的手段.....	219
第三节 职业道德可以提高企业的竞争力.....	220
第三章 职业道德与人自身的发展	221
第一节 人总是要在一定的职业中工作生活.....	221
第二节 职业道德是事业成功的保证.....	221
第三节 职业道德是人格的一面镜子.....	222
第四章 文明礼貌	224
第一节 文明礼貌和职业道德.....	224
第二节 文明礼貌的具体要求.....	225
第五章 爱岗敬业	226
第一节 概述.....	226
第二节 爱岗敬业是中华民族传统美德和现代企业精神.....	226
第三节 爱岗敬业与职业选择.....	227
第四节 爱岗敬业的具体要求.....	227
第六章 诚实守信	230
第一节 概述.....	230
第二节 市场经济是信用经济.....	231
第三节 诚实守信对为人处世至关重要.....	232
第四节 诚实守信的具体要求.....	232
第七章 办事公道	234
第一节 概述.....	234
第二节 办事公道是正确处理各种关系的准则.....	234
第三节 办事公道的具体要求.....	235
第八章 勤劳节俭	237
第一节 概述.....	237
第二节 勤劳节俭是人生美德.....	238
第三节 勤劳节俭有利于增产增效.....	238
第四节 勤劳节俭有利于可持续发展.....	239

第九章 遵纪守法	240
第一节 没有规矩不成方圆	240
第二节 遵纪守法的具体要求	241
第十章 团结互助	243
第一节 概述	243
第二节 团结互助促进事业发展	244
第三节 团结互助的基本要求	244
第十一章 开拓创新	245
第一节 开拓创新是时代的需要	245
第二节 如何开拓创新	246
第十二章 职业道德修养	247
第一节 职业道德修养的含义与重要性	247
第二节 职业道德修养的途径和方法	247

第三编 考试技能知识

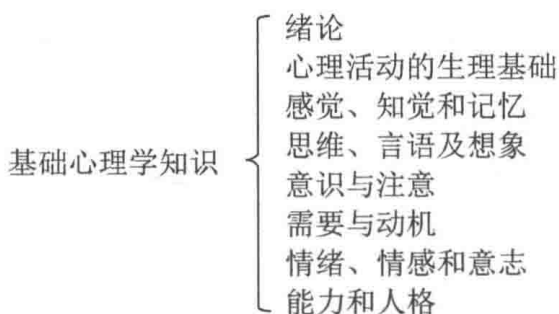
第一章 心理诊断技能	251
第一节 鉴别诊断	251
第二节 识别病因	266
第二章 心理咨询技能	270
第一节 个体心理咨询方案的实施	270
第二节 团体心理咨询技能	290
第三章 心理测验技能	312
第一节 心理与行为问题评估	312
第二节 特殊心理评估的实施	320
第三节 测验结果的解释	327
参考文献	340

第一编

基础知识

第一章 基础心理学知识

本章知识体系



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（表 1-1-1）

表 1-1-1 心理学概述

要 点	内 容
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。心理学是研究心理现象发生、发展和活动规律的科学
发展阶段	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。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
基础心理学的任务	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，其心理活动是处在发展的过程中的，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意义

二、基础心理学的内容（表 1-1-2）

基础心理学的内容可以分为四个方面：认知，需要和动机，情绪、情感和意志，能力和人格。

表 1-1-2 基础心理学的内容

要 点	内 容
认 知	<p>认知也叫认识，是指人认识外界事物的过程，或者说是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</p> <p>人们通过各种感觉器官认识了作用于它的事物的一个个属性，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。“知其然，也知其所以然”</p>
需要和动机	<p>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。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</p>
情绪、情感和意志	<p>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，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</p> <p>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的意志力</p>
能力和人格	<p>认知、情绪、情感和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。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。能力是顺利地、有效地完成某种活动所必须具备的心理条件；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；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</p>

认知、需要和动机、情绪、情感和意志、能力和人格这些心理现象，是彼此联系、密不可分的。

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。

每个人的心理过程都会表现出他个人的特点，构成他独特的心理面貌，组成一个人心理面貌的就是他的心理特性。需要和动机反映了他心理活动的动力，能力说明了他对某种活动的适宜性，气质和性格表现了他的人格特征。

第二单元 人的心理的本质

人的心理的本质（表 1-1-3）

表 1-1-3 人的心理的本质

要 点	内 容
心理是脑的机能	<p>心理是脑的机能，也就是说脑是从事心理活动的器官，心理现象是脑活动的结果。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。单细胞动物有趋利避害的能力，但这种表现只能叫作感应性，而不能叫作心理现象。</p> <p>无脊椎动物发展到环节动物阶段如蚯蚓时，开始有了“感觉”的心理现象。环节动物和同样属于无脊椎动物的腔肠动物相比，前者有了神经系统，而腔肠动物却没有神经系统。这说明心理现象的产生是和神经系统的出现相联系的。</p> <p>环节动物开始有了心理现象，但是，此时的心理现象又是非常简单的，动物的心理只处于感觉的阶段，因为它们的神经系统非常简单，如蚯蚓只有一条简单的神经链。</p> <p>脊椎动物有了脊髓和脑，神经系统有了很大的发展，它们有了各种感觉器官，能认识到事物的各种属性，而不只是事物的个别属性，即有了知觉的心理现象。</p> <p>灵长类动物，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，但还不能认识事物的本质和事物之间的内在联系，它们的心理发展到了思维萌芽阶段。</p> <p>只有到了人类才有了思维，才能认识到事物的本质和事物之间的内在联系。这是人的心理和动物心理的本质区别，我们把人的心理叫作思维、意识、精神。人的心理是心理发展的最高阶段。</p> <p>心理现象的产生是和神经系统的出现相联系的，心理由初级向高级的发展，又是和神经系统的不断完善相联系的。人的心理是心理发展的最高阶段，人的大脑又是神经系统发展的最高产物。所以，心理现象产生和发展的过程，充分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。</p>
心理是对客观现实的反映	<p>健全的大脑为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，心理并不是大脑本身所固有的。心理是大脑所具有的功能，即反映的功能。客观外界事物作用于人的感觉器官，通过大脑的活动将客观外界事物变成映象，从而产生了人的心理。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。</p> <p>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。</p> <p>心理是大脑活动的结果，却不是大脑活动的物质产品，因为心理是一种主观映象，这种主观映象既可以是事物的形象，也可以是概念，还可以是体验。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。</p>

(续表 1-1-3)

要 点	内 容
心理是对客观现实的反映	<p>心理是在人的大脑中产生的客观事物的映象,这种映象从外部看不见、摸不着。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</p> <p>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,或叫边缘学科。但是,不能因为心理学是一门中间科学,就要求任何一个心理学家都必须既是自然科学家,又是社会科学家。一个心理学家既需要具备自然科学的知识和素养,也需要具备社会科学的知识和素养</p>

第三单元 心理学发展简史

一、科学心理学的建立

在 19 世纪以前,心理学一直隶属于哲学的范畴。直到 19 世纪中叶,由于在对心理现象的研究中引进了实验方法,才使心理学成为一门实证科学,并最终从哲学中分化出来,成为一门独立的学科。

冯特在莱比锡大学建立世界上第一个心理学实验室,被看作是科学心理学诞生的标志。

二、学派的纷争(表 1-1-4)

表 1-1-4 学派的纷争

要 点	内 容
构造心理学	<p>构造心理学的创始人是冯特和他的学生铁钦纳。这个学派主张心理学应该采用内省实验的方法,分析意识的内容,并找出意识的组成部分以及它们如何联结成各种复杂心理过程的规律。企图从意识经验的构造方面来说明整个人的心理,只问意识经验由什么元素构成,不问意识内容的来源、意义和作用</p>
机能主义心理学	<p>机能主义心理学作为一个自觉的学派始创于杜威和安吉尔。机能主义是在达尔文进化论的影响下和詹姆士实用主义思想的推动下建立起来的。詹姆士为这一学派奠定了基本的思想基础</p> <p>机能主义反对把意识分解为感觉、情感等元素,主张意识是一个连续的整体;反对把心理看作一种不起作用的副现象,强调心理的适应功能;反对把心理学只看作一门纯科学,重视心理学的实际应用</p>
行为主义	<p>美国心理学家华生创立了行为主义。这一学派认为,构造主义研究人的意识,而意识是看不见、摸不着的,研究意识很难使心理学成为一门科学。因此主张心理学要抛开意识,径直去研究行为</p> <p>华生认为,心理学研究行为的任务,就在于查明刺激与反应之间的规律性关系,由此就能根据刺激推知反应,根据反应推知刺激。只要确定了刺激和反应之间的关系,就可以预测行为,并通过控制环境去塑造人的心理和行为。因此,这一学派的观点,在心理发展的决定因素的争论中,也是一种典型的环境决定论的观点</p>

(续表 1-1-4)

要 点	内 容
格式塔心理学	德国心理学家韦特海默、苛勒和考夫卡认为,整体不等于部分的相加,意识、经验也不等于感觉和感情等元素的集合,行为也不等于反射弧的集合,因而反对把心理现象分解为组成它的元素,主张从整体上来研究心理现象,建立了完形心理学,或叫格式塔心理学。完形即整体的意思,格式塔是德文“整体”的译音
精神分析	奥地利的弗洛伊德建立了精神分析学说。弗洛伊德认为,人的心理包含着两个主要的部分,即意识和无意识。意识是能够觉察得到的心理活动;无意识包含人的本能冲动以及出生以后被压抑的人的欲望。这种欲望因为社会行为规范不允许满足,而被压抑到内心深处,意识不能将其唤起,它不同于觉察不到的通常意义上的无意识,为区别起见,后来经常将其叫作潜意识 前意识是介于意识和无意识之间的一种中间心理状态,是那些此时此刻虽然意识不到,但是在集中注意、认真回忆、不断搜索的情况下,可以回忆起来的经验 弗洛伊德还把人的心理结构分为三个层次:本我、自我和超我,认为三者发展平衡,就是一个健全的人格,否则就会导致精神疾病的发生

三、当代心理学研究的主要取向(表 1-1-5)

对心理学来说,想要用一个完善的理论模式概括出心理现象的本质,难免具有局限性,因而争论是不可避免的。到了 20 世纪中叶,逐渐把主要精力转移到对心理现象的规律的探讨上,学派之争自然就逐渐淡薄了。

第二次世界大战后,新的心理学思想相继产生,它们以新的思潮或发展方向影响着心理学的各个研究领域,从而加强了心理学研究的整合趋势。其中最具影响的有人本主义心理学、认知心理学以及生理心理学的研究。

表 1-1-5 当代心理学研究的主要取向

要 点	内 容
人本主义心理学	以罗杰斯和马斯洛为代表的人本主义心理学家认为,一切不安的根源在于缺乏对人的内在价值的认识,心理学家应该关心人的价值与尊严。研究对人类进步富有意义的问题,反对贬低人性的生物还原论和机械决定论 人本主义认为,人有自我的纯主观意识,有自我实现的需要。只要有适当的环境,人就会努力去实现自我、完善自我,最终达到自我实现。所以,人本主义重视人自身的价值,提倡充分发挥人的潜能
认知心理学	20 世纪 60 年代发展起来的认知心理学是心理学研究的新方向。它把人看作是一个类似于计算机的信息加工系统,并以信息加工的观点,即从信息的输入、编码、转换、储存和提取等加工过程来研究人的认知活动 认知心理学和计算机科学的结合,开辟了人工智能的新领域
生理心理学	生理心理学探讨的是心理活动的生理基础和脑的机制。它的研究包括脑与行为的演化,脑的解剖与发展及其和行为的的关系,认知、运动控制、动机行为、情绪和精神障碍等心理现象和行为的神经过程和神经机制

第四单元 研究心理现象的原则和方法

一、研究心理现象的原则（表 1-1-6）

表 1-1-6 研究心理现象的原则

要 点	内 容
客观性的原则	19 世纪中叶，心理学引进了实验的方法，才使心理学从哲学中分离出来，成为一门独立的科学。20 世纪中叶，心理学和先进科学技术，例如和计算机科学结合，使心理学获得了长足的进步。今天，随着科学技术的发展，心理学研究又有了更多的手段
辩证发展的原则	心理现象和其他现象一样，都是发展、变化的 心理现象也和其他现象一样，都是相互联系、相互制约的。个体的心理特性在心理过程的基础上形成，又通过心理过程表现出来；所有事物都是相辅相成、相互制约的。我们必须用辩证发展的眼光来看待事物，不能割断事物之间的密切联系
理论联系实际的原则	心理学的研究有其理论目的，这就是探索心理发生、发展和活动的规律，为解答精神和物质的关系提供科学的依据。心理学还有其实践的任务，这就是运用心理活动的规律为人类的实践活动服务

二、研究心理现象的方法（表 1-1-7）

表 1-1-7 研究心理现象的方法

要 点	内 容
观察法	在自然条件下，有目的、有计划地系统观察人的行为和活动，从中发现心理现象产生和发展的规律的方叫观察法，或叫自然观察法 在进行观察的时候，观察者不应干预活动的进行，应该客观地进行观察。用观察法所得到的资料比较客观、真实
调查法	就某一问题，用口头或书面的形式向被调查的对象提问，让他回答，通过对他的回答的分析，来了解他的心理活动的方法叫调查法 用口头提问进行的调查叫访谈法；用问卷的方式提问，让被调查者回答，如此进行的调查叫问卷法
个案法	个案法是对某一被试者所做的多方面的深入详细研究，包括他的历史资料、作业成绩、测验结果，以及别人对他的评价等，目的在于发现影响某种心理和行为的原因。个案法又叫个案历史技术，这种方法强调的是个体之间的差异
实验法	实验研究的方法就是主试者在严格控制的条件下，观察被试者的行为或活动，探索客观条件和人的心理活动之间因果联系的研究方法 由实验者选择，用来引起被试者心理或行为变化的条件（刺激变量）叫自变量。由自变量引起的被试者心理和行为的变化叫因变量 为了保证研究的成功，实验者还需要控制除自变量之外的，一切能对被试者心理或行为发生影响的因素的作用，这些可能影响因变量的因素叫额外变量。在研究设计中，没控制好额外因素的影响，让自变量和自变量以外的因素都对实验结果发生了影响，称为自变量的混淆 要控制额外因素的影响，办法很多。一般是把可以消除的额外因素加以消除。有些额外因素不能用消除的办法加以控制，控制这些因素影响的办法，就是要把这些条件固定下来，实验效度的高低取决于实验中对额外因素控制的严格程度

第二节 心理活动的生理基础

第一单元 神经系统的构造及功能

一、神经元及其功能（表 1-1-8）

表 1-1-8 神经元及其功能

要 点	内 容
神 经 元	神经元指的是组成神经系统的神经细胞，它是神经系统的基本结构单位和功能单位，主要由细胞体、树突和轴突三个部分组成
功 能	树突接受外界刺激，将外界刺激的物理、化学等的能量转化为神经冲动，或者接受前一个神经元传来的神经冲动，再将神经冲动传至细胞体。轴突负责将神经冲动从细胞体传到其他神经元
突 触	前一个神经元和后一个神经元彼此接触的部位叫突触。前一个神经元的神经冲动传到突触，会引起神经递质的变化，神经递质的变化将神经冲动传至下一个神经元
分 类	神经元分为感觉神经元、运动神经元和中间神经元三种。感觉神经元又叫传入神经元，运动神经元又叫传出神经元，中间神经元又叫联络神经元

二、外周神经系统及其功能（表 1-1-9）

外周神经是把神经中枢与各个感觉器官和运动器官联系起来的神机构。

表 1-1-9 外周神经系统及其功能

要 点	内 容
12 对脑神经 和 31 对 脊神经	从解剖上看，外周神经系统包括 12 对脑神经和 31 对脊神经
躯体神经 系统和自主 神经系统	躯体 神经系统 躯体神经是到达各个感觉器官和运动器官的神经，中枢神经系统通过它们，支配着感觉器官和运动器官
	自主 神经系统 自主神经又叫植物神经，是支配内脏器官的神经。它们来自脑神经和脊神经，分布于心脏、血管、呼吸器官、肠胃平滑肌和腺体等内脏器官。根据自主神经的中枢部位和形态特点，可将其分为交感神经和副交感神经 交感神经和副交感神经具有拮抗作用，前者的功能在于唤醒有机体，调动有机体的能量；后者的功能则在于使有机体恢复或维持安静的状态，使有机体储备能量，维持有机体的机能平衡 自主神经一般不受意识支配，经特殊训练，意识或意念可以在一定程度上调节自主神经的活动。人在情绪状态下会有明显的生理变化，因此，自主神经的活动与情绪的表现有密切的关系