

心理咨询师考试核心考点助记卡片

卡片使用说明

1. 卡片按考试模块分类，正面为考点提问/记忆检验题，背面为标准答案+核心得分点，可遮挡答案自测，适配碎片化快速复盘。
2. ● 单选高频卡：适配客观题考点，10秒快速检验记忆；● 易混辨析卡：攻克易错易混考点；● 简答/案例核心卡：覆盖主观题必考得分点。
3. 可按模块拆分自测，也可打乱顺序随机抽查，末尾附全套口诀速记卡，用于考前突击。

第一模块：基础心理学

卡片编号	卡片类型	正面（考点提问）	背面（标准答案+核心记忆点）
基-01	● 单选高频	心理现象分为哪两大核心部分？注意是独立的心理过程吗？	1. 心理现象分为 心理过程（共性） 和 个性心理（个性） 2. 注意 不是独立的心理过程，是伴随状态
基-02	● 单选高频	痛觉的4个核心特征是什么？	1. 无适宜刺激 2. 遍布全身所有组织 3. 最难以适应 4. 对机体具有保护性作用
基-03	● 易混辨析	请写出三个记忆系统的保持时间、核心编码特点	1. 瞬时记忆：1秒以内，形象编码 2. 短时记忆：1分钟以内，听觉编码为主，是记忆广度的核心载体 3. 长时记忆：1分钟以上，容量无限、长期保存
基-04	● 易混辨析	三大言语中枢的名称、功能、受损后果分别是什么？	1. 布洛卡中枢 ：运动性言语中枢，主管说话，受损出现表达性失语症 2. 威尔尼克中枢 ：听觉性言语中枢（颞上回），主管听觉理解，受损出现接受

			性失语症 3. 角回 ：视觉性言语中枢，主管阅读，受损出现失读症
基-05	● 单选高频	梦的三个核心特点是什么？	不连续性、不协调性、认知的不确定性
基-06	● 单选高频	有意注意和无意注意的核心区别是什么？	1. 无意注意（不随便注意）：无预定目的，无需意志努力 2. 有意注意（随意注意）：有预定目的，需付出意志努力
基-07	● 单选高频	马斯洛需求层次理论从低到高的5个层级是？	生理的需要→安全的需要→爱和归属的需要→尊重的需要→自我实现的需要
基-08	● 简答核心	意志的4个核心品质是什么？分别简述含义	1. 自觉性 ：对行动目的有深刻认知，自觉支配行动 2. 果断性 ：迅速、不失时机采取决定 3. 坚韧性 ：坚持不懈克服困难，永不退缩 4. 自制性 ：善于管理控制自身情绪和行动（自制力/意志力）
基-09	● 单选高频	智商分数的核心分界标准是什么？	90-109为平常，110-119为高于平常， 小于67为智力缺陷
基-10	● 单选高频	思维的最主要特征是什么？	间接性和概括性

第二模块：社会心理学

卡片编号	卡片类型	正面（考点提问）	背面（标准答案+核心记忆点）
社-01	● 单选高频	勒温公式 $B=f(P,E)$ 中，每个字母的含义是什么？核心结论是？	1. B=行为，P=个体，E=所处情境，f=函数关系 2. 核心结论： 行为是

			个体与其所处情境相互作用的结果
社-02	● 单选高频	社会心理学发展的三个阶段分别是？	哲学思辨阶段（启蒙期）、经验描述阶段（形成期）、实证分析阶段（确立期）
社-03	● 单选高频	4种角色失调形式中，最严重的是哪一种？	角色失败是最严重的角色失调
社-04	● 易混辨析	首因效应和近因效应的区别是什么？分别在什么关系中易出现？	1. 首因效应：最初获得的信息影响更大， 不熟悉/少见的人之间易出现 2. 近因效应：最新获得的信息影响更大， 熟悉/亲密的人之间易出现
社-05	● 单选高频	詹姆士提出的自我概念分为哪两类？镜我的含义是什么？	1. 主我（认识的主体、主动的自我）、客我（认识的对象、被观察者） 2. 镜我：由他人的判断所反映的自我概念
社-06	● 单选高频	对可控性因素和不可控性因素归因，分别更易做出什么预测？	1. 可控性因素：更易做出 变化的预测 2. 不可控性因素：更易做出 准确的预测
社-07	● 单选高频	影响人际喜欢最稳定的因素是什么？最受欢迎的6个人格品质中，核心是哪一个？	1. 人格品质是影响喜欢的最稳定因素 2. 6个品质：真诚、诚实、理解、忠诚、真实、可信， 核心是真诚
社-08	● 单选高频	爱情与喜欢的核心区别体现在哪三个方面？	依恋、利他、亲密
社-09	● 单选高频	嫉妒的四个核心特点是什么？	针对性、持续性、对抗性、普遍性
社-10	● 单选高频	测谎仪的工作原理对应的是哪种态度测量方法？	行为反应测量法

第三模块：发展心理学

卡片编号	卡片类型	正面（考点提问）	背面（标准答案+核心记忆点）
发-01	● 简答核心	皮亚杰认知发展理论的核心观点是什么？影响儿童心理发展的4大因素是？决定性因素是？	1. 核心观点：儿童心理发展是 主体和客体相互作用 的结果； 心理起源于动作，动作是心理发展的源泉 2. 4大因素：成熟、经验、社会环境、平衡化 3. 决定性因素：平衡化
发-02	● 易混辨析	柯尔伯格道德认知发展理论的三水平六阶段分别是什么？	1. 前习俗水平：阶段1惩罚和服从取向、阶段2功利取向 2. 习俗水平：阶段3好孩子取向、阶段4好公民取向 3. 后习俗水平：阶段5社会契约取向、阶段6普遍道德原则取向
发-03	● 单选高频	婴儿动作发展的三大原则是什么？	头尾原则（从上到下）、近远原则（由内向外）、大小原则（从大动作到精细动作）
发-04	● 单选高频	个体认知发展中最早发生、最先成熟的心理过程是什么？	感觉觉
发-05	● 单选高频	个体自我意识发展的第一次飞跃的标志是什么？发生在什么年龄？	1. 标志： 客体自我意识的出现 2. 年龄：2岁前后
发-06	● 单选高频	幼儿期的主导活动是什么？	游戏
发-07	● 单选高频	3岁、6岁儿童的词汇量分别约为多少？	3岁约1000个，6岁约3000个
发-08	● 单选高频	老年期记忆衰退的核心障碍是什么？	主要在于 信息提取困难
发-09	● 单选高频	柯尔伯格道德发展理论中，10岁前、青年期分别以哪个水平/阶段为主？	1. 10岁前：多以前习俗水平为主 2. 青年期：以第三、第四阶段为主导
发-10	● 单选高频		

		<p>中年期人格成熟的核心表现有哪些？</p>	<p>内省日趋明显、心理防御机制日趋成熟、为人处世日趋圆滑、性别角色日趋整合</p>
--	--	-------------------------	--

第四模块：变态心理学与健康心理学

卡片编号	卡片类型	正面（考点提问）	背面（标准答案+核心记忆点）
变-01	● 简答/案例核心	<p>区分心理正常与异常的三大原则（郭念锋）是什么？</p>	<p>1. 主客观世界的一致性：心理活动与客观环境一致，有自知力、现实检验能力 2. 心理活动的内在协调性：认知、情绪、意志过程协调一致 3. 人格的相对稳定性：无重大外部原因，人格特征保持稳定</p>
变-02	● 易混辨析	<p>常形心理冲突和变形心理冲突的核心区别是什么？分别对应什么心理问题？</p>	
变-03	● 易混辨析	<p>破裂性思维和思维不连贯的核心区别是什么？</p>	<p>核心区别：患者意识是否清晰 1. 破裂性思维：意识清楚的情况下，思维联想破裂、内容无逻辑 2. 思维不连贯：意识障碍的情况下出现语词杂拌</p>
变-04	● 易混辨析	<p>强迫观念（强迫性思维）和强制性思维（思维云集）的核心区别是什么？分别对应什么疾病？</p>	<p>1. 强迫观念：反复出现的不必要观念，患者主观想摆脱却无法摆脱，多见于强迫症 2. 强制性思维：不受患者意愿支配的思潮，强制性大量涌入脑内，患者完全无法控制，多见于精神分裂症</p>
变-05	● 单选高频	<p>判断精神障碍有无、严重程度及疗效的重要指征是</p>	<p>自知力（患者对自身精神病态的认识和批判能力）</p>

		什么?	
变-06	● 单选高频	抑郁发作的三大核心特点是什么?	情绪低落、思维缓慢、语言动作减少和迟缓
变-07	● 单选高频	精神分裂症的核心特征是什么?	精神活动不协调、脱离现实
变-08	● 单选高频	人本主义认为心理异常的核心原因是什么? 马斯洛认为心理异常最基本的表现是什么?	1. 核心原因: 潜能趋于完善的特征受到阻碍, 自我无法实现 2. 最基本表现: 存在焦虑 (存在与责任的冲突)
变-09	● 单选高频	灾难症候群的三个阶段分别是什么?	惊吓期→恢复期→康复期
变-10	● 单选高频	压力源分为哪三大类?	生物性压力源、精神性压力源、社会环境性压力源

第五模块：测量心理学

卡片编号	卡片类型	正面 (考点提问)	背面 (标准答案+核心记忆点)
测-01	● 单选高频	测量的三个核心元素是什么?	事物、数字、法则
测-02	● 单选高频	心理学最常用的量表类型是什么?	顺序量表
测-03	● 易混辨析	请写出常见标准分数的平均数和标准差	1. T分数: 平均数50, 标准差10 2. 标准9分: 平均数5, 标准差2 3. 标准10分: 平均数5.5, 标准差1.5 4. 标准20分: 平均数10, 标准差3 5. 离差智商: 平均数100, 标准差15
测-04	● 单选高频	信度只受哪种误差影响? 系统误差会影响信度吗?	1. 信度只受 随机误差 影响, 随机误差越大, 信度越低 2. 系统误差产生恒定效应, 不影响信度

测-05	● 单选高频	效标效度最常用的评估方法是什么？	相关法
测-06	● 单选高频	世界上第一个正式的智力测验是什么？首次提出了哪个概念？	1. 比内西蒙量表（1905年） 2. 首次提出智力年龄（智龄）概念
测-07	● 单选高频	韦氏成人智力测验中，哪个分测验是测量智力G因素的最佳指标？	词汇测验
测-08	● 易混辨析	MMPI答卷无效的判断标准是什么？	1. 566题版本原始分数超过30分，答卷无效 2. 399题版本原始分超过22分，答卷无效 3. L量表原始分超过10分，结果不可信
测-09	● 单选高频	MMPI中，需要加K分的5个临床量表及加分比例是？	Hs+0.5K、Pd+0.4K、Pt+1.0K、Sc+1.0K、Ma+0.2K
测-10	● 单选高频	MMPI中国常模中，T分超过多少分提示可能存在病理性异常？	超过60分

第六模块：咨询心理学+技能操作

卡片编号	卡片类型	正面（考点提问）	背面（标准答案+核心记忆点）
咨-01	● 单选高频	心理咨询的核心本质是什么？	心理咨询师协助求助者解决心理问题的过程，核心是 助人自助
咨-02	● 简答核心	心理咨询的限制性观点包含哪三个核心限制？	1. 职责限制 ：仅解决心理问题本身，不涉及引发问题的具体事件 2. 咨询关系限制 ：咨询结束，咨询关系即终止，不能以朋友名义继续来往 3. 咨询目标限制 ：只能锁定求

			助者的心理问题，效果预期需符合实际
咨-03	● 单选高频	心理咨询的三大对象是什么？不包含哪类人群？	1. 三大对象： ①精神正常，遇心理相关现实问题求助的人群 ②精神正常，但心理健康水平低，产生心理障碍无法正常生活求助的人群 ③临床治愈/潜伏期的精神病患者 2. 不包含： 精神发作期的精神病患者
咨-04	● 单选高频	儿童心理障碍更多以什么形式为主？	行为障碍为主（如多动、缄默、攻击/退缩行为等）
咨-05	● 简答核心	建立良好咨询关系的5大核心要素是什么？	尊重、热情、真诚、共情、积极关注
咨-06	● 易混辨析	内容反应vs内容表达、情感反应vs情感表达的核心区别是什么？分别属于哪类技术？	1. 内容反应（释义）：反馈求助者的言谈内容，属于 参与性技术 2. 内容表达：咨询师表达自己的观点，属于 影响性技术 3. 情感反应：反馈求助者的情绪感受，属于 参与性技术 4. 情感表达：咨询师表达自己的情绪感受，属于 影响性技术
咨-07	● 简答/案例核心	合理情绪疗法的核心ABC理论是什么？四个操作阶段是？核心阶段是？	1. ABC理论：A=外界事件，B=对事件的认知/信念，C=情绪和行为反应； 引起情绪困扰的不是A，而是B，改变B即可改变C 2. 操作阶段：心理诊断阶段→领悟阶段→修通阶段→再教育阶段 3. 核心阶段： 修通阶段
咨-08	● 简答/案例核心	阳性强化法的操作过程是什么？核心注意事项有哪些？	1. 操作过程：明确目标行为→监控目标行为→设计干预方案、明确阳性强化物→实施强化→追踪评估 2. 核心注意事项： ①目标行为需 单一 、

			<p>具体，多个目标需逐个进行</p> <p>②行为出现时立即强化，不可提前/错后，强度适中</p> <p>③行为固化后，强化物可从物质转为精神奖励，最终可撤销</p>
咨-09	● 案例核心	一般/严重心理问题的诊断步骤是什么？	<p>1. 分析是否有器质性病变作基础</p> <p>2. 根据心理正常/异常三原则，与精神性问题相鉴别</p> <p>3. 分析内心冲突类型，与神经症性问题相鉴别</p> <p>4. 分析情绪是否泛化，区分一般/严重心理问题</p> <p>5. 确定问题持续时间、心理/生理/社会功能影响程度</p> <p>6. 形成初步诊断</p>
咨-10	● 简答核心	摄入性会谈的6条核心注意事项是什么？	<p>1. 态度必须保持中性，不可暗示、诱导</p> <p>2. 提问中避免失误</p> <p>3. 除提问和引导性语言外，不讲任何题外话</p> <p>4. 不能用指责、批判性语言阻止或扭转会谈内容</p> <p>5. 会谈后不应给出绝对性的结论</p> <p>6. 结束语要诚恳客气，避免生硬话语引发误解</p>
咨-11	● 简答核心	咨询方案包含的7项核心内容是什么？	<p>1. 咨询目标</p> <p>2. 咨询方法/技术的原理和过程</p> <p>3. 咨询效果及评价手段</p> <p>4. 双方的责任、权利与义务</p> <p>5. 咨询次数与时间安排</p> <p>6. 咨询相关费用</p> <p>7. 其他问题及相关说明</p>
咨-12	● 简答核心	转介的4条核心注意事项是什么？	<p>1. 事先征询求助者意见，说明转介原因，尊重求助者</p> <p>2. 向求助者介绍新咨询师的基本情况，尤其是专业特长</p> <p>3. 向新咨询师介绍求助者情况，提</p>

供分析看法，不得泄露求助者的隐秘信息
4. 不干预新咨询师的咨询活动，转介后不得对其工作、为人评头论足、指责

第七模块：口诀速记卡（考前突击）

卡片编号	正面（速记口诀）	背面（对应核心考点）
□-01	生安爱尊我	马斯洛需求层次：生理的需要、安全的需要、爱和归属的需要、尊重的需要、自我实现的需要
□-02	自果坚制	意志四大品质：自觉性、果断性、坚韧性、自制性
□-03	主客一致、内在协调、人格稳定	心理正常与异常区分三原则
□-04	成经社平	皮亚杰心理发展四因素：成熟、经验、社会环境、平衡化
□-05	前习俗，罚功利；习俗中，好公民；后习俗，契原则	柯尔伯格三水平六阶段
□-06	诊领修再	合理情绪疗法四阶段：心理诊断、领悟、修通、再教育
□-07	定标、监控、设案、强化、追踪	阳性强化法五步骤
□-08	目法评，权责时，费其他	咨询方案7项核心内容
□-09	惊吓、恢复、康复	灾难症候群三阶段
□-10	54112, HdPSM	MMPI加K分规则：Hs+0.5K、Pd+0.4K、Pt+1.0K、Sc+1.0K、Ma+0.2K

（注：文档部分内容可能由 AI 生成）