

心理咨询师考试核心考点记忆手册

手册使用说明

1. 本手册严格依据考试考点文档编制，按考试科目分章节梳理，核心考点、易混点、高频考题均做加粗标注，适配碎片化读记需求。
2. 标★为高频必考考点，标◆为易混易错考点，标▲为简答/案例分析核心考点，可优先重点记忆。
3. 手册末尾附高频考点速记口诀，可用于考前突击复盘。

第一章 基础心理学

一、心理现象核心结构（基础框架必记）

Code block

- 1 心理现象
- 2 |— 心理过程（共性）
- 3 | |— 认识过程：感觉、知觉、记忆、想象、思维
- 4 | |— 情感过程：情绪、情感
- 5 | |— 意志过程：意志行动的心理过程
- 6 |— 个性心理（个性）
- 7 | |— 个性心理倾向性：需要、动机、兴趣、信念、理想、价值观、世界观
- 8 | |— 个性心理特征：能力、气质、性格

★ 核心：注意是伴随状态，不是独立的心理过程。

二、核心知识点详解

1. 感觉与知觉

- 感觉：人脑对直接作用于感觉器官的客观事物**个别属性**的反映。
- ★ 痛觉核心要点：无适宜刺激、遍布全身所有组织、**最难以适应**、对机体具有保护性作用。
- 时间知觉：对物质现象的**延续性和顺序性**的反映。
- 运动知觉：对物体在空间中的**位移**产生的知觉。
- 错觉分类：正常错觉（特定条件下歪曲知觉，可被现实检验、可纠正）；病理性错觉（不能接受现实检验）。

2. 记忆系统★

记忆类型	保持时间	别称	核心特点
瞬时记忆	1秒以内	感觉记忆/感觉登记	记忆内容是事物的形象
短时记忆	1分钟以内	-	记忆广度的核心载体，以听觉编码为主，非语言文字以形象编码为主
长时记忆	1分钟以上	-	容量无限，长期保存

- 记忆过程：**识记（开始/前提）→保持→回忆。**

3. 思维与言语中枢★

- 思维：人脑对客观事物的本质和内在联系的认识，核心特征是**间接性和概括性**。
- ◆ 言语中枢易混点（必考）：
 - a. **布洛卡中枢**：运动性言语中枢，主管说话技能，受损会出现表达性失语症。
 - b. **威尔尼克中枢**：听觉性言语中枢，位于颞上回，受损会出现接受性失语症。
 - c. **角回**：视觉性言语中枢，主管阅读，受损会出现失读症。

4. 意识与注意

- 意识：人类大脑特有反应功能，**是人的心理和动物心理的根本区别**。
- 梦的核心特点：**不连续性、不协调性、认知的不确定性**。
- 注意：心理活动对一定对象的**指向和集中**，分为两类：
 - a. 无意注意（不随便注意）：无预定目的，无需意志努力维持。
 - b. 有意注意（随意注意）：有预定目的，需付出意志努力维持。

5. 需要与意志★

- 需要：有机体内部的不平衡状态，分为自然需要（生理/生物需要，人与动物共有）、社会需要（获得性需要，人特有，如求知、成就）；也可分为物质需要和精神需要。
- ★ 马斯洛需求层次理论（从低到高）：**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**。
- 意志：有意识确定目的、克服困难实现目标的心理过程，核心4个品质：
 - a. 自觉性：对行动目的有深刻认知，自觉支配行动。
 - b. 果断性：迅速、不失时机采取决定。
 - c. 坚韧性：坚持不懈克服困难，永不退缩。
 - d. 自制性：善于管理控制自身情绪和行动（自制力/意志力）。

6. 能力

- 能力：顺利有效完成某种活动所具备的心理条件。
- ★ 智商分数分界：90-109为平常，110-119为高于平常，小于67为智力缺陷。
- 能力差异维度：发展水平差异、发展类型差异、发展早晚差异。

第二章 社会心理学

一、核心基础理论★

1. 勒温公式： $B=f(P, E)$

- B=行为，P=个体，E=所处情境，f=函数关系
- 核心结论：行为是个体与其所处情境的函数，是二者相互作用的结果。

2. 社会心理学发展三阶段：

- 哲学思辨阶段（启蒙期）：围绕人性的哲学争论。
- 经验描述阶段（形成期）：19世纪中叶-20世纪初，观察基础上客观描述分析。
- 实证分析阶段（确立期）：20世纪20年代至今，从描述→实证、定性→定量、纯理论→应用研究。

二、核心知识点详解

1. 自我与角色

- 角色失调4种形式：**角色冲突、角色不清、角色中断、角色失败**，其中**角色失败是最严重的角色失调**。
- 自我相关概念：
 - 詹姆士：主我（认识的主体，主动的自我）、客我（认识的对象，被观察者）。
 - 镜我：由他人的判断所反映的自我概念。
- 自尊：个体对其社会角色进行自我评价的结果；自尊需要包含两方面：①对成就、优势、自信的欲望；②对名誉、支配、地位、赞赏的欲望。

2. 印象形成与归因

- 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**。
- 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**。
- 刻板印象：积极意义是简化社会知觉过程，有社会适应性；消极意义是易产生偏见和歧视。
- 归因核心：

- 可控性原因：个体主观努力可改变，对其归因更易做出**变化的预测**。
- 不可控性原因（智力、工作难度等）：个体努力无法改变，对其归因更易做出**准确的预测**。
- 控制点理论：分为内控者和外控者。

3. 社会动机与人际相关

- 利他行为：社会责任感、移情能力、自我监控能力、救助技能掌握度，均与利他行为**正相关**。
- 嫉妒的核心特点：**针对性、持续性、对抗性、普遍性**。
- 态度：个体对特定对象的总的评价和稳定的反应倾向；测量方法：量表法、投射法、行为反应测量法（测谎仪工作原理）。
- ★ 人际吸引核心：人格品质是影响喜欢的最稳定因素，**最受欢迎的6个人格品质：真诚、诚实、理解、忠诚、真实、可信**，真诚是核心。
- 爱情与喜欢的核心区别：**依恋、利他、亲密**。

第三章 发展心理学

一、两大核心发展理论★▲

1. 皮亚杰认知发展理论

- 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。
- 影响儿童心理发展的4大因素：**成熟、经验、社会环境、平衡化**，其中**平衡化是决定性因素**。
- 经验分类：物理经验、数理逻辑经验。

2. 柯尔伯格道德认知发展理论

- 核心框架：三水平六阶段，道德发展顺序**固定不变**。

水平	阶段	核心特点
前习俗水平	阶段1：惩罚和服从取向	以避免惩罚为核心
	阶段2：功利取向	以满足自身利益为核心
习俗水平	阶段3：好孩子取向	以获得他人认可、维护良好关系为核心
	阶段4：好公民取向	以遵守法律法规、维护社会秩序为核心
后习俗水平	阶段5：社会契约取向	

		以法律契约、公众利益为核心，法律可修改
	阶段6：普遍道德原则取向	以普世的道德原则、良心为核心

- 核心结论：
 - a. 10岁前多以前习俗水平为主，少年期多处于2、3阶段，青年期以3、4阶段为主。
 - b. 达到后习俗水平的个体不多。
 - c. 环境和社会文化只能决定道德发展的**内容和速度**，不能影响发展顺序。

二、各年龄段心理发展核心要点

1. 婴儿期

- 主要动作：手的抓握技能、独立行走。
- 动作发展原则：**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）**。
- 感知觉：个体认知发展中**最早发生、最先成熟**的心理过程，是婴儿认知的开端。
- 分离焦虑/陌生人焦虑：离开母亲、遭遇陌生人和环境时的惊恐躲避反应。
- ★ 自我意识发展：
 - 8个月前：未萌发自我意识。
 - 1岁前后：主体我认知出现。
 - 2岁前后：客体我认知出现，**客体自我意识的出现，是个体自我意识发展的第一次飞跃。**

2. 幼儿期

- 核心：**游戏是幼儿期的主导活动**，是幼儿教育的最佳途径。
- 游戏的核心意义：
 - a. 是幼儿活动和情感愉悦的精神寄托。
 - b. 是促进幼儿认知和社会性发展的重要渠道。
 - c. 是幼儿之间社会交往的最好园地。
 - d. 是幼儿实现自我价值的最佳载体。
- 词汇量发展：3岁约1000个，6岁约3000个，7岁可达4000个。

3. 青春期

- 情绪特点：早期积极情绪少、消极情绪多，稳定性差、起伏大；后期情绪稳定性提升，起伏趋缓。

4. 中年期

- 核心责任：家庭中培育子女、维护家庭和谐；工作中保持职业活动满意水平；社会中履行社会责任和义务。
- 人格特征：人格结构稳定性；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。

5. 老年期

- 记忆衰退特点：机械记忆衰退明显，再认能力逐渐老化，**识记和回忆姓氏最难**。
- 记忆障碍核心：主要在于**信息提取困难**；较少主动运用记忆策略和方法。
- 人格特征变化：不安全感、孤独感、适应性差、拘泥刻板趋于保守、爱回忆往事。

第四章 变态心理学与健康心理学

一、心理正常与异常的区分★▲

1. 区分心理正常/异常的三大原则（郭念锋）- 必考

1. **主客观世界的一致性**：心理活动在形式和内容上与客观环境保持一致，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，对痛苦的事做出快乐反应即为异常。
3. **人格的相对稳定性**：无明显外部重大原因，人格特征保持稳定，突然改变需怀疑异常。

2. 心理状态分类框架

Code block

- ```
1 心理状态
2 |— 心理正常
3 | |— 心理健康
4 | |— 心理不健康：一般心理问题、严重心理问题、神经症性心理问题
5 |— 心理异常（精神障碍）：确诊神经症、精神分裂症、心境障碍、人格障碍、应激相关障碍等
```

### 3. 核心理论解释

- 人本主义：心理异常是**潜能趋于完善的特征受到阻碍**，自我无法实现的结果；马斯洛认为心理异常最基本的表现是**存在焦虑**（存在与责任的冲突）。

## 二、常见心理异常的症状★◆

### 1. 认知障碍

- 错觉：病理性错觉**不能接受现实检验**，正常错觉可纠正。

- 思维障碍：分为形式障碍和内容障碍
  - ◆ 易混形式障碍：
    - i. 思维奔逸：兴奋性思维联想障碍，思维量增加、联想速度加快。
    - ii. 思维迟缓：抑制性思维联想障碍，思维活动缓慢、联想困难。
    - iii. 破裂性思维：意识清楚的情况下，思维联想破裂，内容缺乏内在逻辑，是精神分裂症特征性症状。
    - iv. 思维不连贯：意识障碍的情况下出现语词杂拌，与破裂性思维核心区别是**意识是否清晰**。
    - v. 思维云集（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，多见于精神分裂症、脑器质性精神障碍。
  - ◆ 易混内容障碍：
    - i. 妄想：关系妄想、被害妄想、特殊意义妄想等，脱离现实的病理性信念。
    - ii. 强迫观念（强迫性思维）：反复出现的不必要观念，患者想摆脱却无法摆脱，**多见于强迫症**。
    - iii. 超价观念：有一定现实基础，带有强烈感情色彩的片面观念。
  - 核心区分：**强迫观念 ≠ 强制性思维**，前者是主观想摆脱，后者是完全不受意愿支配，二者对应疾病完全不同。
- 智能障碍：
  - a. 精神发育迟滞：先天/围生期/生长发育成熟前，大脑发育不良/受阻导致。
  - b. 痴呆：意识清楚情况下，后天获得的记忆、智能明显受损。
- 自知力：患者对自身精神病态的认识和批判能力，**是判断精神障碍有无、严重程度、疗效的重要指征**；精神障碍患者多无自知力，否认患病、拒绝治疗。

## 2. 精神运动性抑制

核心表现：木僵（不言不语、不吃不喝不动）、违拗（主动违拗/被动违拗，多见于精神分裂症紧张型）、被动性服从等。

## 3. 常见精神障碍核心特点

- 抑郁发作：核心特点**情绪低落、思维缓慢、语言动作减少和迟缓**。
- 精神分裂症：感知、思维、情绪、意志和行为多方面障碍，以**精神活动不协调、脱离现实**为特征。
- 神经症：持久的心理冲突，患者觉察到冲突并深感痛苦，妨碍心理/社会功能，无器质性病理基础。

## 4. 心理冲突的区分★▲（必考）

| 类型 | 核心特点1 | 核心特点2 | 对应问题 |
|----|-------|-------|------|
|    |       |       |      |

|        |                       |          |              |
|--------|-----------------------|----------|--------------|
| 常形心理冲突 | 与现实处境直接相关，涉及公认的重要生活事件 | 有明显的道德性质 | 一般/严重心理问题    |
| 变形心理冲突 | 与现实处境无关，仅涉及鸡毛蒜皮的小事    | 无明显的道德色彩 | 神经症/神经症性心理问题 |

### 三、压力相关考点

1. 压力的定义：压力源和压力反应共同构成的认知和行为体验过程。
2. 压力源分类：生物性压力源、精神性压力源、社会环境性压力源。
3. 破坏性压力（极端压力）：可造成创伤后应激障碍（PTSD）。
4. ★ 灾难症候群三阶段：**惊吓期→恢复期→康复期**。
  - 惊吓期：失魂落魄，对创伤丧失知觉，事后多不能回忆。
  - 恢复期：出现焦虑、紧张、失眠、注意力下降，即“后怕”。
  - 康复期：心理重新达到平衡。

## 第五章 测量心理学

### 一、测量基础

1. 测量的定义：依据一定的法则，用数字对事物加以确定；包含三个元素：**事物、数字、法则**。
2. 数字的核心特性：区分性、序列性、等距性、可加性。
3. 心理学常用量表：**顺序量表**（比命名量表水平高，包含等级性，如考试名次、工资级别、能力等级）。

### 二、常模与标准分数★

1. 常模团体：具有某种共同特征的人组成的群体/群体样本；取样方法：简单随机取样、系统抽样（等距抽样）。
2. 常模：供比较的标准量数，是解释测验结果的参照分数标准。
3. 智龄：比内西蒙量表中首次使用，是衡量智力的年龄单位。
4. 百分位常模：
  - 百分等级：应用最广，指常模样本中**低于该分数的人数百分比**（如85百分等级=85%的人分数低于该值）。
  - 百分点（百分位数）：计算某一百分比对应的测验分数。
  - 变式：四分位数、十分位数。
5. ★ 常见标准分数（必考，记均值和标准差）

| 标准分数类型    | 平均数 | 标准差 |
|-----------|-----|-----|
| T分数       | 50  | 10  |
| 标准9分      | 5   | 2   |
| 标准10分     | 5.5 | 1.5 |
| 标准20分     | 10  | 3   |
| 离差智商（最常用） | 100 | 15  |

### 三、信度与效度★

1. 信度：同一受测者在不同时间用同一测验重复测量，结果的一致程度。
  - 核心：信度只受随机误差影响，随机误差越大，信度越低；系统误差不影响信度。
  - 标准误公式： $SE = S_x \times \sqrt{1 - R_{xx}}$ （SE=测量标准误， $S_x$ =分数标准差， $R_{xx}$ =信度系数）。
  - 测验长度影响：测验越长，信度越高，但需遵循报酬递减原则。
2. 效度：效标效度反映测验预测个体在某种情境下行为表现的有效程度。
  - 评估方法：相关法（最常用）、区分法、命中率法。
  - 命中率计算公式：

$$\text{总命中率: } P_{CT} = \frac{\text{命中}}{\text{命中} + \text{失误}} = \frac{B + C}{A + B + C + D}$$

$$\text{正命中率: } P_{CP} = \frac{\text{测验与效标皆成功人数}}{\text{测验成功人数}} = \frac{B}{A + B}$$

### 四、项目区分度

- 定义：也叫鉴别力，中等难度的项目对中等水平的受测者区分度高；较难项目对高水平受测者区分度高，较易项目对低水平受测者区分度高。

## 第六章 咨询心理学

### 一、心理咨询核心基础

1. 心理咨询的定义：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。
2. 咨询师应有的思维方式与态度：唯物主义观点、普遍联系的观点、限制性观点、历史-逻辑-现实相统一的发展观、中立性态度。
3. ★ 限制性观点核心（必考）：

- 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。
  - 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。
  - 咨询目标限制：只能锁定求助者的心理问题，对咨询效果的预期需符合实际。
4. ★ 心理咨询的对象三大类：
- a. 精神正常，遇到与心理相关的现实问题并求助的人群。
  - b. 精神正常，但心理健康水平较低，产生心理障碍无法正常学习、工作、生活并求助的人群。
  - c. 特殊对象：临床治愈或潜伏期的精神病患者。
- 注：心理咨询对象**不包括精神发作期的精神病患者**，仅可协助其康复期社会功能恢复、预防复发。
5. 心理咨询的核心任务：
- a. 认识自己的内外在世界。
  - b. 了解和改变不合理的观念。
  - c. 学会面对现实和应对现实。
  - d. 使求助者学会理解他人。
  - e. 使求助者正确认识自我。
  - f. 协助求助者构建合理的行为模式。
6. 人对现实的三类反应：
- 感性反应：情绪化应对，成人遇事全用感性反应，说明心理幼稚或异常。
  - 理性反应：用概念和客观逻辑应对，是心理成熟的核心。
  - 悟性反应：理性高度发展后，超越感性和理性的应对方式。

## 二、专项咨询核心要点

1. 儿童心理障碍：内容与形式不复杂，**更多以行为障碍为主**（如多动、缄默、攻击/退缩行为等），无法像成人一样用言语宣泄压抑。
2. 亲子关系的本质：①自然的血缘关系；②人伦道德关系；③法定的养育监护关系和法定的赡养关系。
3. 性行为问题严重程度（由低到高）：**性失调→性障碍→性变态**。

## 第七章 技能操作（案例分析核心）

### 第一部分 心理诊断技能

#### 1. 初诊接待

- 核心要求：平和诚恳的态度，**间接询问**求助者的求助需求，明确表明态度，说明保密原则、心理咨询的性质、求助者的权利与义务，协商咨询方式。

## 2. 摄入性会谈★▲

- 控制会谈内容与方向的核心技巧：**释义（内容反应）、中断、情感反射、引导**。
  - 注：初次会谈尽量不使用情感反射，治疗中也需慎用，避免引发求助者情绪紊乱。
- 会谈的5种类型：
  - a. 摄入性会谈：收集求助者客观背景资料。
  - b. 鉴别性会谈：确定测验和鉴别措施。
  - c. 治疗性会谈：针对心理问题和行为问题开展。
  - d. 咨询性会谈：针对健康人的问题（如职业选择）开展。
  - e. 应急性/危机性会谈：求助者发生意外时的应急帮助。
- 提问过多的消极作用：造成依赖、责任转移、减少求助者自我探索、产生不准确信息、引发防卫心理和行为、影响会谈的概括与说明。
- 错误提问类型：“为什么”的问题、多重选择性问题、多重问题、修饰性反问、责备性问题、解释性问题。
- ★ 摄入性会谈注意事项（简答必考）：
  - a. 态度必须保持中性，不可暗示、诱导求助者。
  - b. 提问中避免失误。
  - c. 除提问和引导性语言外，不讲任何题外话。
  - d. 不能用指责、批判性语言阻止或扭转会谈内容。
  - e. 会谈后不应给出绝对性的结论。
  - f. 结束语要诚恳客气，避免生硬话语引发误解。

## 3. 临床资料整理与评估

- 整理维度：一般资料、个人成长史资料、目前状态（精神状态、身体状态、社会功能状态）。
- 核心原则：**资料的可靠性是解释资料的先决条件**。

## 4. 初步诊断★▲（案例分析必考）

- 引发心理问题的关键点：①是多数临床表现的原因，与多数临床表现有内在联系；②在个体发展中持久存在，形式改变但本质不变。
- ★ 一般/严重心理问题的诊断步骤（简答/案例必考）：
  - a. 分析求助者问题是否有器质性病变作基础。
  - b. 根据正常/异常心理三原则，分析自知力、有无精神病性症状，与精神病性问题相鉴别。

- c. 分析求助者的内心冲突类型，与神经症性问题相鉴别。
- d. 分析求助者情绪是否泛化，与严重心理问题相鉴别（持续时间超2个月、情绪泛化是严重心理问题的核心特征）。
- e. 确定求助者心理问题持续时间、心理/生理/社会功能影响程度。
- f. 形成初步诊断。

## 第二部分 心理咨询技能

### 1. 咨询关系建立★▲

- 核心地位：良好的咨询关系是开展心理咨询的**前提条件**，是达到理想咨询效果的**先决条件**，是心理咨询的核心内容之一。
- 咨询关系的建立与维护，受咨询师和求助者**双重影响**，是双方共同的责任。
- ★ 建立咨询关系的5大核心要素（简答必考）
  - a. **尊重**：意味着平等、接纳、礼貌、信任、真诚。
  - b. **热情**：全程保持热情耐心，认真倾听，不指责求助者，遇阻碍、反复时更需耐心。
  - c. **真诚**：不等于实话实说，需遵循“对求助者负责、利于求助者成长”的原则，实事求是、表达适度，非言语行为也可传递真诚。
  - d. **共情**：
    - 核心含义：咨询师深入求助者内心体验其情感与思维；把握体验与求助者经历、人格的联系，理解问题实质；向求助者传达共情并获得反馈。
    - 核心真谛：体验求助者的内心是“如同”，而不是“就是”。
    - 注意事项：必须从求助者的角度看待问题；共情的基础是设身处地，而非相似经历；因人因事而异、把握时机、适度；做好角色转换；善用躯体语言；考虑性别、年龄、文化特征；及时验证共情。
  - e. **积极关注**：
    - 核心：辩证、客观看待求助者，既看到消极面，也看到其积极、光明的一面。
    - 注意事项：帮助求助者积极关注自己，发掘内在潜能；避免盲目乐观、避免消极；尊重现实、实事求是；最终目标是促进求助者自我发现与潜能开发。

### 2. 咨询方案与阶段

- 咨询目标：由咨询师与求助者**共同商定**，协商无果时，以求助者的目标为主。
- 咨询三大阶段：**诊断阶段**→**咨询阶段（核心、实质性阶段）**→**巩固阶段**。
- ★ 咨询方案的7项核心内容（多选/简答必考）：
  - a. 咨询目标

- b. 咨询的具体心理学方法/技术的原理和过程
- c. 咨询的效果及评价手段
- d. 双方各自特定的责任、权利与义务
- e. 咨询次数与时间安排
- f. 咨询相关的费用
- g. 其他问题及相关说明

### 3. 核心咨询技术★◆

- 参与性技术vs影响性技术（必考区分）

| 参与性技术       | 影响性技术    |
|-------------|----------|
| 倾听          | 面质       |
| 开放式询问和封闭式询问 | 解释       |
| 鼓励和重复技术     | 自我开放     |
| 内容反应（释义）    | 内容表达     |
| 情感反应        | 情感表达     |
| 具体化         | 指导       |
| 参与性概述       | 影响性概述    |
| 非言语行为的理解与把握 | 非言语行为的运用 |

- 易混点核心区分：
  - a. 内容反应（释义）：反馈求助者的言谈内容，属于参与性技术。
  - b. 内容表达：咨询师表达自己的观点、想法，属于影响性技术。
  - c. 情感反应：反馈求助者的情绪感受，属于参与性技术。
  - d. 情感表达：咨询师表达自己的情绪感受，属于影响性技术。
- 面质：又称质疑、对峙、对抗，指咨询师指出求助者身上存在的矛盾，促进其探索与统一。
- 自我开放：又称自我暴露、自我表达，两种形式：①咨询师告知求助者自己对其的体验感受；②咨询师暴露与求助者所谈内容相关的个人经验。

### 4. 两大核心疗法★▲（简答/案例必考）

#### (1) 阳性强化法

- 理论基础：行为主义理论，认为人及动物的行为是后天习得的，行为结果被强化就会持续保持。
- ★ 操作过程：
  - a. 明确目标行为：目标行为需**单一、具体、可客观测量、可反复强化**。
  - b. 监控目标行为：详细记录目标行为的频率、强度、持续时间、制约因素，确定基础水平。
  - c. 设计干预方案，明确阳性强化物：强化物需现实可行、对求助者有足够吸引力，是其需要、喜欢的。
  - d. 实施强化：目标行为出现时**立即给予强化，不能拖延**，行为固化后，逐渐从具体强化物转为社会性强化物。
  - e. 追踪评估：将疗效扩展到日常生活中，周期性评估。
- 注意事项：
  - a. 目标行为需单一具体，多个目标行为需一个一个进行，不可同时开展。
  - b. 阳性强化需适时、适当，行为出现时立即执行，强化强度适中。
  - c. 随时间进程，强化物可由物质刺激变为精神奖励，行为固化为习惯后，最终可撤销强化物。

## (2) 合理情绪疗法 (RET, 艾利斯)

- 理论归属：认知行为疗法。
- ★ 核心ABC理论：A=外界发生的事件，B=人们对事件的态度、看法、评价等认知内容，C=情绪和行为反应。**引起情绪困扰的不是事件A，而是认知B，改变B即可改变C。**
- ★ 操作过程：
  - a. 心理诊断阶段：明确求助者的ABC，向求助者解说ABC理论。
  - b. 领悟阶段：帮助求助者领悟原理，认识到自己需对情绪和行为反应负责。
  - c. 修通阶段：**最核心的阶段**，运用技术帮助求助者修正、放弃非理性信念，建立合理信念。
  - d. 再教育阶段：巩固治疗效果，帮助求助者将合理信念融入生活，减少未来情绪困扰的可能性。
- 修通阶段常用方法：与不合理信念辩论、合理情绪想象技术、家庭作业、自我管理程序、放松训练、系统脱敏等。
- 治疗目标：
  - 8大心理健康指标：自我关怀、自我指导、宽容、接受不确定性、变通性、参与、敢于尝试、自我接受。
  - 不完美目标（短期）：消除求助者现有症状。
  - 完美目标（长期）：帮助求助者产生长远、深刻的变化，减少未来情绪困扰出现的可能性。

## 5. 阻碍咨询的因素与转介

- 多话的7种类型：宣泄型、倾吐型、癔症型、表现型、表白型、掩饰型、外向型。

- 沉默的6种类型：怀疑型、茫然型、情绪型、思考型、内向型、反抗型。
- 阻抗：最早由弗洛伊德提出，是个体自我防御的总和，意义在于增强个体的自我防御。
- ★ 转介的注意事项（简答必考）：
  - a. 事先征询求助者的意见，并说明转介原因，尊重求助者，不可过于直率。
  - b. 向求助者介绍新咨询师的基本情况，尤其是其专业特长。
  - c. 向新咨询师详细介绍求助者的情况，提供自己的分析和看法，**不得泄露求助者出于信任提供的隐秘信息。**
  - d. 一般不干预新咨询师的咨询活动，转介后不得对新咨询师的工作、为人评头论足，更不能指责。

## 第三部分 心理测验技能

### 1. 智力测验

- 韦氏成人智力测验（WAIS-RC）：
  - 适用范围：16岁以上，分农村和城市两套。
  - 核心分测验：数字广度分顺背、倒背两部分。
  - 分数转换：原始分转换为**平均数10，标准差3**的量表分。
  - 智商分界： $\leq 69$ 为智力缺陷，90-109为智力平常，110-119为高于平常。
  - 核心考点：词汇测验是测量智力G因素的最佳指标，可靠性很高。
- 联合瑞文测验：原始分先转换为百分等级，再转换为IQ分数。
- 比内西蒙测验：1905年发布，是世界上第一个正式的智力测验，首次使用智力年龄（智龄）概念。

### 2. 人格测验★

#### (1) 明尼苏达多项人格测验（MMPI）

- 答卷有效性判断：566题版本原始分数超过30分，399题版本原始分超过22分，答卷无效；L量表原始分超过10分，结果不可信。
- 量表构成：10个临床量表，4个效度量表。
  - 临床量表：Hs疑病、D抑郁、Hy癔症、Pd社会病态、Mf男子气-女子气、Pa偏执狂、Pt精神衰弱、Sc精神分裂症、Ma轻躁狂、Si社会内向。
  - 效度量表：Q疑问、L说谎、F诈病、K校正。
- 记分规则：5个临床量表需加K分：**Hs+0.5K、Pd+0.4K、Pt+1.0K、Sc+1.0K、Ma+0.2K**；原始分转换为T分数（平均数50，标准差10）。
- 结果解释：中国常模中，T分超过60分，提示可能有病理性异常或心理偏离现象。

## (2) 其他人格测验

- 卡特尔16种人格因素测验（16PF）：每题3个可选答案，无时间限制，尽量不选中性答案；13分为低分，810分为高分。
- 艾森克人格问卷（EPQ）：分成人和幼年两套问卷，包含4个量表：P精神质、E内外向、N神经质、L说谎，共88个项目。

## 附录：高频考点速记口诀

1. 马斯洛需求层次：**生安爱尊我**（生理、安全、爱和归属、尊重、自我实现）
2. 意志四大品质：**自果坚制**（自觉性、果断性、坚韧性、自制性）
3. 心理异常三原则：**主客一致、内在协调、人格稳定**
4. 皮亚杰发展四因素：**成经社平**（成熟、经验、社会环境、平衡化）
5. 柯尔伯格三水平六阶段：**前习俗，罚功利；习俗中，好公民；后习俗，契原则**
6. 合理情绪疗法四阶段：**诊领修再**（诊断、领悟、修通、再教育）
7. 阳性强化法五步骤：**定标、监控、设案、强化、追踪**
8. 咨询方案七内容：**目法评，权责时，费其他**
9. 灾难症候群三阶段：**惊吓、恢复、康复**
10. MMPI加K分口诀：**54112，HdPSM**（Hs+0.5、Pd+0.4、Pt+1.0、Sc+1.0、Ma+0.2）

（注：文档部分内容可能由AI生成）