

# 精品学习资源复习备考宝典

——考前迅速提升——

(辅导资料、习题资源、知识点训练等)

## 心理咨询期末考试

### 心理咨询期末考试重点

一、心理咨询的定义：是专业人员运用心理学原理和技术来帮助来访者自助的过程。

二、心理治疗的定义：运用心理学的理论与方法治疗人们心理疾病的过程。

### 三、心理咨询与治疗的异同：

相似点：（1）采用的理论方法相似；（2）工作的对象有时候是相似的；（3）都强调帮助来访者成长和改变；（4）都注重良好的人际关系的建立

不同点：（1）咨询和治疗的对象有所不同；（2）处理范围有所不同；（3）所花时间不同；（4）重视的意识层次不同；（5）干预的特点不同；（6）从业者接受的专业训练不同；（7）历史渊源不同；（8）称谓不同

### 四、心理咨询师的素质：条件要求：

1、职业道德：（1）不能歧视来访者；（2）让来访者了解心理咨询工作的性质、特点、局限及双方的权利和义务；（3）与来访者讨论咨询方案；（4）不得产生与咨询关系以外的关系；（5）如果不适合应向来访者说明并转介；（6）遵守保密原则

2、专业知识、技能：（1）具有必要的心理学知识；（2）对一种或一种以上心理治疗理论有一定程度的了解，并能用于临床实践中；（3）至少应掌握一些谈话和解决问题等方面的基本方法和技术，能运用一些基本的心理测量工具；（4）应具有一定时间的接受督导的训练和临床实习的经验

3、心理品质：（1）助人之心；（2）心理健康；（3）心态开放；（4）自我认识能力；（5）敏锐的观察力；（6）良好的沟通能力；（7）清晰的逻辑思维能力；（8）良好的人际亲和力

### 五、保密原则：P21

六、专业限制：1、治疗关系独特性的限制；2、职责的限制；3、

## 时间的限制 P31

七、共情（通情达理）：共情是指体别人内心世界。

包括三方面的含义：

一是咨询师借助求助者的言行，深入对方内心去体验他的情感、思维；

二是咨询师借助于知识和经验，把握求助者的体验与经历和人格之间的联系，理解问题的实质；三是咨询师运用咨询技巧，把自己的共情传达给对方，以影响对方并取得反馈。

正确理解和使用共情，应该注意以下几点：

- 1、咨询师应走出自己的参照框架而进入求助者的参照框架；
- 2、咨询师必要时要验证自己是否做到共情；
- 3、表达共情要因人而异；
- 4、表达共情要善于使用躯体语言；
- 5、表达共情要善于把握角色；
- 6、表达共情应考虑到求助者的特点和文化背景；

八、积极关注：

积极关注，是对求助者的言语和行为的积极面予以关注，从而使求助者拥有正向价值观。

具体来说，助人工作必须抱有一种信念，即受助者是可以改变的。他们身上总有某些长处和优点，每个人的身上都有潜力存在，都存在着一种积极向上的成长动力，通过自己的努力、外界的帮助，每个人都可以比现在更好。这种信念是做好心理咨询的前提条件。

积极关注不仅有助于建立咨询关系，促进沟通，而且本身就具有咨询效果。

有效使用积极关注，应当注意以下几点：

- 1、避免盲目乐观；
- 2、反对过分消极；
- 3、立足实事求是

九、具体化：

指咨询师协助求助者清楚准确地表述他们的观点、所用的概念、

所体验的情感以及所经历的事件。治疗者要注意做好：1、澄清具体事实；2、清楚来访者所说的词汇的具体含义

求助者出现以下情况时，咨询师可采取相应的“具体化”策略：

- (1) 问题模糊：“我最近心情很烦”，“我感到绝望”
- (2) 过分概括（以偏概全）：“我觉得大家都欺负我”
- (3) 概念不清：“我得了神经衰弱”

## 十、即时化

即时化就是心理咨询师为了弄清楚来访者目前的心理状态以便更好地进行诊断而帮助来访者，注重①“此时此地”的心理感受的一种方法。

即时化的②另一种内容是心理咨询师要关注来访者与自身交谈的语言、行为、情感，并能及时做出必要的反应。

即时化③还鼓励来访者更多地暴露自己，促进咨询的交流

## 十一、对峙（面质）

是指咨询师指出求助者身上存在的态度思想行为之间的矛盾。

- 主要有以下几种：（1）言行不一致；（2）理想与现实不一致；（3）前后言语不一致；（4）咨访意见不一致；

对峙，需要根据具体情境尤其是咨询关系建立的程度，而选择适当的用词、语气、态度，因为面质具有一定的威胁性。

对峙技术的使用要注意以下几点：（1）要有事实依据；（2）避免个人发泄；（3）避免无情攻击；（4）要以良好的咨询关系为基础；（5）可用尝试性面质

## 十二、心理咨询会谈中的两大技术

1、参与性技术（前期）：倾听；询问；鼓励和重复；内容反应；情感反应；具体化；参与性概述；非言语行为的理解和把握

2、影响性技术（后期）：面质；解释；指导；情感表达；内容表达；自我暴露；影响性概述

十三、心理治疗中的会谈如按其作用划分为：1、收集资料式会谈；2、诊断（或评估）式会谈；

3、心理治疗式会谈：①发展心理咨询；②健康心理咨询

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/328065143003006047>