

高纲 4316

江苏省高等教育自学考试大纲

# 13218 心理咨询与辅导

南京师范大学编（2024 年）

## I 课程性质与课程目标

### 一、课程性质和特点

《心理咨询与辅导》课程内容从心理咨询和心理治疗的专业性质及其发展历程入手，以当事人在心理治疗中的改变为轴心，分别阐述心理咨询的影响因素、咨询目标、咨询关系、咨询过程和策略、专业道德等基本问题。然后以专章对当代心理咨询与心理治疗的一些主要体系进行介绍，如精神分析、行为治疗、以人中心、理性情绪行为、家庭系统等治疗体系。

《心理咨询与辅导》是江苏省高等教育自学考试心理健康教育专业（专科）的一门专业基础必修课程，是从整体上探讨人的心理咨询的一门心理学基础学科，其主要内容是研究学生心理咨询的基本问题和基本技能。设置本课程是为了提高考生了解学生心理咨询的基本理论知识，使考生认识到学生心理咨询的性质、意义、地位和作用；学习和理解学生心理咨询的基本理论、基本概念，重点把握各种理论流派的核心理论观点和相关的实证研究进展；了解影响学生心理咨询的因素；掌握学生心理咨询的基本方法；具有综合运用所学心理健康知识解决实际问题的能力。

### 二、本课程设置的目的

《心理咨询与辅导》是心理健康教育专业必修或限定选修的一门课程。设置本课程的目的：使考生认识到学生心理咨询在教育中的性质、意义、地位和作用；学习和理解学生心理咨询的基本理论、基本概念，重点把握各种理论的核心理论观点和相关的实证研究进展；了解影响学生心理咨询的因素；掌握学生心理咨询疏导的基本方法；使他们具有综合运用所学学生心理咨询知识分析问题和解决实际问题的能力。

### 三、本课程的基本要求

学习和掌握学生咨询的理论、方法、技术和技巧，有助于走进学生心灵的世界，发现其心理与行为的异常或偏差，通过行之有效的心理咨询和心理健康活动训练，疏通或消除学生的心理困扰和障碍。

## II 考核目标

本大纲在考核目标中，按照识记、领会、简单应用和综合应用四个层次规定

其应达到的能力层次要求。四个能力层次是递进关系，各能力层次的含义是：

识记：要求考生能够识别和记忆本课程中有关学生心理辅导理论的主要内容，并能够根据考核的不同要求，做正确的表述、选择和判断。

领会：要求考生能够领悟和理解本课程中有关学生心理辅导的内涵及外延，理解学生心理辅导的有关特点与要求，并能根据考核的不同要求对学生心理辅导问题进行分析 and 论证，做出正确的判断、解释和说明。

简单应用：要求考生能够根据已知的学生心理辅导理论，对学生心理辅导领域的有关问题进行分析 and 论证，得出正确的结论或做出正确的判断。

综合应用：要求考生能够根据已知的学生心理辅导理论，对学生心理辅导的有关问题进行综合的分析、论证，或者进行比较，并得出解决问题的综合方案。

### III 课程内容与考核要求

#### 第一章 绪论

##### 一、学习目的与要求

通过本章学习，领会心理咨询与治疗的含义，心理咨询性质和特点；了解古今中外心理咨询与治疗的历史过程，特别是当代心理咨询与治疗的发展进程与趋势；掌握心理咨询与治疗的哲学基础、科学基础。

##### 二、考核知识点与考核要求

识记：①适应；②发展；③社会变迁；④心理咨询；⑤心理治疗；⑥咨询师；⑦心理咨询师；⑧指导；⑨当事人。

领会：①心理咨询和心理治疗；②人的发展与助人专业；③心理咨询的哲学基础；④心理咨询与治疗的科学基础；⑤心理咨询的性质和特点；⑥心理咨询与治疗的发展历程。

简单应用：①分析人类心理困扰的基本原因以及与心理咨询理论相联系的人性观、价值观；②心理咨询的哲学基础；③心理咨询与治疗的发展历程。

综合应用：①分析正常人与病人在运用心理咨询和心理治疗方法时的差异。

##### 三、本章关键问题

理解和分析人的发展与社会适应过程中，引发心理困扰的原因及其解决途径。

## 第二章 心理咨询的要素

### 一、学习目的与要求

通过本章学习，领会心理咨询和治疗中的共同要素及其相互关系了解不同学者对于心里咨询与治疗共同要素的探索；掌握心理咨询和治疗中的共同要素以及各种要素的共有功能。

### 二、考核知识点与考核要求

识记：①当事人；②咨询师；③障碍的特点；④咨询关系。

领会：①当事人的含义；②人格和个人特点；③咨询师含义；④角色；⑤功能与个人特点；⑥心理咨询的其他变量；⑦心理治疗之外的力量。

简单应用：①了解哪些人不适合心理治疗；②了解当事人的特点。

综合应用：①根据咨询师的角色和功能，开展心理咨询师的专业训练和经验积累。

### 三、本章关键问题

根据心理咨询的各要素关系，掌握咨询师与当事人在心理咨询活动中的特点和功能。

## 第三章 咨询目标

### 一、学习目的与要求

通过本章学习，领会健全人格与咨询目标的关系；掌握价值与价值干预在心理咨询中的意义和作用。

### 二、考核知识点与考核要求

识记：①咨询目标；②人格；③健全人格；④自我实现的人的特征；⑤价值干预的合法性；⑥一般目标；⑦个别目标；⑧终极目标；⑨阶段性目标；⑩矫正的目标和发展的目标。

领会：①人性观与人格标准；②价值取向与健全人格标准；③历史文化与健全人格标准；④不同研究得到的健全人格模型。

简单应用：①通过健全人格的维度描述心理咨询的目标。

综合应用：①借鉴不同流派的治疗目标确定实践中的咨询目标。

### 三、本章关键问题

根据健全人格的标准，在心理咨询实务中学会价值和价值干预的实际运用。

## 第四章 咨询关系

### 一、学习目的与要求

通过本章学习，领会咨询关系；掌握咨询关系的特征。

### 二、考核知识点与考核要求

识记：①咨询关系；②工作同盟；③助长条件；④同感；⑤积极关注；⑥真诚；⑦安全感；⑧能力；⑨自信；⑩亲密关系。

领会：①咨询关系的意义和作用；②咨询关系的特征；③咨询关系的意义和作用；④咨询关系的作用机制；⑤工作同盟的作用；⑥助长条件。

简单应用：①了解咨询师的个人发展途径，促进咨询师成长。

综合应用：①利用咨询关系促进当事人改变。

### 三、本章关键问题

理解咨询关系的决定因素，在实践中构建积极的咨询关系。

## 第五章 咨询过程：阶段与结构化

### 一、学习目的与要求

通过本章学习，领会对咨询过程的认识；掌握咨询的基本阶段。

### 二、考核知识点与考核要求

识记：①结构化；②咨询基本阶段的划分；③关系的结构化；④环境和程序结构化；⑤治疗协议。

领会：①观察咨询过程的三种角度；②咨询过程的两种认识模型；③咨询的基本阶段。

简单应用：①自然主义的过程处理和技术主义的过程处理；②目标与方案探讨阶段。

综合应用：①有效实现行动/转变阶段和评估/结束阶段。

### 三、本章关键问题

结合心理咨询的实际操作，澄清对咨询过程的认识，完成各类心理咨询过程。

## 第六章 咨询过程：会谈

### 一、学习目的与要求

通过本章学习，领会心理咨询实践时，会谈存在的一般问题；掌握心理咨询中的会谈技巧。

### 二、考核知识点与考核要求

识记：①倾听当事人；②会谈和探询；③反应性倾听；④鼓励和澄清；⑤情感反映；⑥具体化；⑦影响性技巧；⑧解释和指导；⑨自我表露；⑩质对。

领会：①会谈及其作用；②会谈中的非言语行为。

简单应用：①倾听时基本的身心状态。

综合应用：①理解和应用影响性技巧。

### 三、本章关键问题

理解会谈的价值毫无功能，结合当事人的需要，熟练掌握会谈技巧。

## 第七章 咨询过程：深入

### 一、学习目的与要求

通过本章学习，领会协助当事人探索；掌握协助当事人领悟与协助当事人行动。

### 二、考核知识点与考核要求

识记：①探索；②负面经验；③领悟；④抗拒行为技术；⑤跟进；⑥支持。

领会：①当事人的故事；②三种重要的领悟；③改变的意愿与抗拒；④咨询目标与行动。

简单应用：①协助当事人进入探索状态；②咨询过程中当事人的行动；③咨询过程中当事人的行动。

综合应用：①促进探索的策略与促进领悟的策略；②协助当事人领悟与协助当事人行动。

### 三、本章关键问题

在咨询过程中，熟练掌握当事人的个性特点，学会如何有效地学会行为技术。

## 第八章 个案厘析与评估

### 一、学习目的与要求

通过本章学习，领会个案厘析与评估的含义；掌握几种主要治疗理论的个案厘析。

### 二、考核知识点与考核要求

识记：①个案厘析；②会谈；③信度；④效度；⑤常模；⑥鉴别力。

领会：①精神医学诊断模式；②心理动力理论的个案厘析；③人本一存在理论的个案厘析；④认知行为治疗的个案厘析。

简单应用：①心理测验的使用、选择和解释。

综合应用：①临床评估的理论、技术与方案设计。

### 三、本章关键问题

结合心理咨询和治疗的需要，学会如何对测验结果进行的解释，以提高咨询与治疗的效果。

## 第九章 专业伦理问题

### 一、学习目的与要求

通过本章学习，领会当事人具有哪些权利和利益；掌握对当事人信息保密原则和开展心理咨询中，尊重当事人，有效开展心理咨询的操作。

### 二、考核知识点与考核要求

识记：①知情同意；②保密；③专业能力；④转介；⑤时间界限；⑥咨询师仪表。

领会：①当事人的利益和权利，主要是当事人利益优先原则；②咨询师与当事人关系；③保密和其他伦理问题、时间界线。

简单应用：①公开当事人信息的几种情况；②咨询师仪表。

综合应用：①心理测验工具的应用；②咨询师与当事人关系的建立。

### 三、本章关键问题

如何在保障当事人利益条件下，建立咨询师与当事人和谐的关系，并确保尊重当事人及其相关的信息不被泄露。

## 第十章 精神分析法

### 一、学习目的与要求

通过本章学习，领会精神分析法的基本理论；掌握精神分析的治疗和精神分析法评价。

### 二、考核知识点与考核要求

识记：①精神分析法的特点；②意识-无意识理论；③本我、自我、超我；④压抑、投射、置换；⑤合理化；⑥反向形成；⑦退行；⑧自由联想、澄清、联结；⑨反映、解析、质对。

领会：①精神分析的历史与现状；②人格结构理论；③人格发展理论；④心理障碍的本质；⑤自我防御机制；⑥课题关系理论与自我心理学；⑦精神分析治疗。

简单应用：①掌握精神分析治疗的过程。

综合应用：①掌握精神分析治疗策略和技术。

### 三、本章关键问题

掌握精神分析法贡献与局限，并恰当地运用到心理咨询与治疗实践中。

## 第十一章 行为疗法

### 一、学习目的与要求

通过本章学习，领会行为疗法基本理论；掌握行为治疗过程、行为治疗技术和行为治疗评价。

### 二、考核知识点与考核要求

识记：①行为治疗；②经典条件作用、操作条件作用；③强化、泛化、消退；④惩罚；⑤行为评价；⑥前导事件、继发行为、行为后效；⑦放松训练；⑧系统脱敏自我管理；⑨厌恶疗法、肯定性训练、模仿、代币法。

领会：①行为疗法的产生和发展；②强化程序；③社会学习理论；④行为治疗的过程；⑤行为治疗评价。

简单应用：①系统脱敏的应用；②按步骤实施代币法治疗。

综合应用：①编写和设计自我管理的实施方案。

### 三、本章关键问题



根据行为强化原理，掌握两种条件作用的异同，并合理地运用到行为治疗的活动中。

## 第十二章 以人为中心疗法

### 一、学习目的与要求

通过本章学习，领会以人为中心疗法评价的基本理论；掌握以人为中心疗法评价治疗过程和策略和评价方法。

### 二、考核知识点与考核要求

识记：①实现趋向；②现象场；③自我；④价值条件；⑤自我的异化；⑥心理失调。

领会：①以人为中心治疗的发展过程；②以人为中心治疗的特点；③以人为中心治疗的过程和策略；④以人为中心治疗的重点。

简单应用：①掌握以人为中心疗法的咨询策略和技术。

综合应用：①掌握以人为中心疗法贡献与局限。

### 三、本章关键问题

理解以人为中心疗法的人性观，从而把握该治疗模式的核心目标。

## 第十三章 理情行为疗法

### 一、学习目的与要求

通过本章学习，领会理情行为疗法基本理论意义；掌握理情行为疗法治疗过程、策略和评论。

### 二、考核知识点与考核要求

识记：①理情行为疗法；②ABC 理论；③非理性信念及其特点；④次级症状；⑤咨询关系；⑥领悟与行为改变。

领会：①理情行为疗法的历史；②理情行为疗法的人性观；③健全的人和咨询目标；④情绪失调的原因；⑤理情行为疗法的治疗过程和策略；⑥理情行为疗法的评论。

简单应用：①实践理情行为疗法的治疗策略。

综合应用：①学习如何与非理性信念辩论。

### 三、本章关键问题

正确掌握当事人的症状和使用理情行为疗法的治疗过程和方法。

## 第十四章 结构式家庭治疗

### 一、学习目的与要求

通过本章学习，领会结构式家庭治疗的基本理论；掌握治疗过程和策略和结构家庭治疗评价。

### 二、考核知识点与考核要求

识记：①结构式家庭治疗；②家庭的组织；③家庭的结构；④家庭界限；⑤家庭子系统夫妻子系统；⑥亲子子系统；⑦同胞子系统重构家庭。

领会：①结构式家庭治疗的发展历程；②结构式家庭治疗的特点；③家庭的组织和结构；④结构式家庭治疗过程和策略。

简单应用：①如何实施重构家庭的策略。

综合应用：①掌握结构式家庭治疗的贡献与局限；②分析结构家庭治疗在中国文化下的利弊。

### 三、本章关键问题

理解家庭结构治疗特点与个人问题，能够结合治疗实践开展家庭结构治疗。

## 第十五章 其他疗法

### 一、学习目的与要求

通过本章学习，领会现实疗法、多态治疗、森田疗法、钟氏领悟疗法的原理；掌握现实疗法、多态治疗、森田疗法、钟氏领悟疗法的技术特点和操作过程。

### 二、考核知识点与考核要求

识记：①现实疗法；②多态治疗；③森田疗法；④钟氏领悟疗法。

领会：①现实疗法、多态治疗、森田疗法、钟氏领悟疗法的基本含义。

简单应用：①现实疗法、多态治疗、森田疗法、钟氏领悟疗法的基本过程和应用技巧。

综合应用：①现实疗法、多态治疗、森田疗法、钟氏领悟疗法的治疗关系以及评估要求。

### 三、本章关键问题

了解现实疗法、多态治疗、森田疗法、钟氏领悟疗法与传统治疗方法的差异。

## IV 关于大纲的说明与考核实施要求

### 一、自学考试大纲的目的和作用

课程自学考试大纲是根据专业考试计划的要求，结合自学考试的特点而确定。其目的是对个人自学、社会助学和课程考试命题进行指导和规定。

课程自学考试大纲明确了课程学习的内容以及深广度，规定了课程自学考试的范围和标准。因此，它是编写自学考试教材和辅导书的依据，是社会助学组织进行自学辅导的依据，是自学者学习教材、掌握课程内容知识范围和程度的依据，也是进行自学考试命题的依据。

### 二、课程自学考试大纲与教材的关系

课程自学考试大纲是进行学习和考核的依据，教材是学习掌握课程知识的基本内容与范围，教材的内容是大纲所规定的课程知识和内容的扩展与发挥。课程内容在教材中可以体现一定的深度或难度，但在大纲中对考核的要求一定要适当。

大纲与教材所体现的课程内容应基本一致；大纲里面的课程内容和考核知识点，教材里一般也要有。反过来教材里有的内容，大纲里就不一定体现。

### 三、关于自学教材

本课程使用教材为：《心理咨询的理论与实务》（第2版），江光荣著，高等教育出版社，2012年。

### 四、关于自学要求和自学方法的指导

本大纲的课程基本要求是依据专业考试计划和专业培养目标而确定的。课程基本要求还明确了课程的基本内容，以及对基本内容掌握的程度。基本要求中的知识点构成了课程内容的主体部分。因此，课程基本内容掌握程度、课程考核知识点是高等教育自学考试考核的主要内容。

为有效地指导个人自学和社会助学，本大纲已指明了课程的重点和难点，在章节的基本要求中一般也指明了章节内容的重点和难点。

### 五、应试指导

#### 1. 如何学习

很好的计划和组织是你学习成功的法宝。如果你正在接受培训学习，一定要跟紧课程并完成作业。为了在考试中做出满意的回答，你必须对所学课程内容有

很好的理解。使用“行动计划表”来监控你的学习进展。你阅读课本时可以做读书笔记。如有需要重点注意的内容，可以用彩笔来标注。如：红色代表重点；绿色代表需要深入研究的领域；黄色代表可以运用在工作之中。可以在空白处记录相关网站和文章。

## **2. 如何考试**

卷面整洁非常重要。书写工整，段落与间距合理，卷面赏心悦目有助于教师评分，教师只能为他能看懂的内容打分。回答所提出的问题。要回答所问的问题，而不是回答你自己乐意回答的问题！避免超过问题的范围

## **3. 如何处理紧张情绪**

正确处理对失败的惧怕，要正面思考。如果可能，请教已经通过该科目考试的人，问他们一些问题。做深呼吸放松，这有助于使头脑清醒，缓解紧张情绪。考试前合理膳食，保持旺盛精力，保持冷静。

## **4. 如何克服心理障碍**

这是一个普遍问题！如果你在考试中出现这种情况，试试下列方法：使用“线索”纸条。进入考场之前，将记忆“线索”记在纸条上，但你不能将纸条带进考场，因此当你阅读考卷时，一旦有了思路就快速记下。按自己的步调进行答卷。为每个考题或部分分配合理时间，并按此时间安排进行。

## **六、对考核内容的说明**

本课程要求考生学习和掌握的知识点内容都作为考核的内容。课程中各章的内容均由若干知识点组成，在自学考试成为考核知识点。因此，课程自学考试大纲中所规定的考试内容是以分解为考核知识点的方式给出的。由于各知识点在课程中的地位、作用以及知识自身的特点不同，自学考试将对各知识点分别按四个能力层次确定其考核要求。

## **七、关于考试命题的若干规定**

1. 本大纲各章所规定的基本要求、知识点及知识点下的知识细目，都属于考核的内容。考试命题既要覆盖到章，又要避免面面俱到。要注意突出课程的重点、章节重点，加大重点内容的覆盖度。

2. 命题不会超出大纲中考核知识点范围的题，考核目标不得高于大纲中所规定的相应的最高能力层次要求。命题应着重考核自学者对基本概念、基本知识和

基本理论是否了解或掌握，对基本方法是否会用或熟练。不应出与基本要求不符的偏题或怪题。

3. 本课程在试卷中对不同能力层次要求的分数比例大致为：识记占 20%，领会占 30%，简单应用占 30%，综合应用占 20%。

4. 要合理安排试题的难易程度，试题的难度可分为：易、较易、较难和难四个等级。每份试卷中不同难度试题的分数比例一般为：2:3:3:2。

必须注意试题的难易程度与能力层次有一定的联系，但二者不是等同的概念。在各个能力层次中对于不同的考生都存在着不同的难度，考生切勿混淆。

5. 本课程考试试卷中可能采用的题型有：单项选择题、填空题、名词解释题、简答题、论述题等。

6. 考试方式为闭卷、笔试，考试时间为 150 分钟。评分采用百分制，60 分为及格。考生只准携带 0.5 毫米黑色墨水的签字笔、铅笔、圆规、直尺、三角板、橡皮等必需的文具用品。不可携带计算器。

## 附录 题型举例

### 一、单项选择题

1. 亲密关系上常见问题主要是两个极端的表现：一端是疏远，另一端是（ ）

A. 缺乏界限      B. 缺乏情感      C. 缺乏信息      D. 缺乏同感

参考答案：A

### 二、填空题

1. 弗洛伊德认为，人格结构的最深层部分是\_\_\_\_\_。

参考答案：本我

### 三、名词解释题

1. 压抑

参考答案：是把那些不为超我所容忍，具有威胁性的记忆、念头、冲动或知觉禁锢在无意识中，不使其出现于意识。

### 四、简答题

1. 简述咨询关系的内在特点。

参考答案：

(1) 信任和理解。

(2) 情感联系。

(3) 工作取向。

(4) 承诺感。

## 五、论述题

1. 试述弗洛伊德关于本我的含义。

参考答案：

(1) 本我是指与直接需要的满足相联系的那一部分，主要是由潜意识的性本能和攻击本能组成；

(2) 自我是协调本我与超我的需要，是人格结构中最主要的系统；

(3) 超我是代表社会价值的人格部分，包括良心和理想自我两个部分；

(4) 人格的三个部分是相互作用的，构成一个整体。