

湖南省高等教育自学考试

课程考试大纲

心理咨询原理与技术

(课程代码: 07049)

湖南省教育考试院组编
2016 年 12 月

湖南省高等教育自学考试课程考试大纲

课程名称：心理咨询原理与技术

课程代码：07049

第一部分 课程性质与目标

一、课程性质与特点

心理咨询原理与技术是高等教育自学考试应用心理学专业（本科）的专业核心课程。它可以帮助考生比较系统地学习和掌握心理咨询与心理治疗的基本方法，为心理学中各项研究工作服务以及提供最一般意义的方法与理论指导。心理咨询原理与技术具有理论性、实践性特点。理论性特点在于它涵盖了心理咨询与技术的发展史，开展咨询和治疗的相关理论基础等。实践性在于为开展心理咨询与治疗提供了具体可行的操作步骤，为实践操作提供了有力的指导。

二、课程目标与基本要求

通过心理咨询原理与技术课程的学习，使考生初步了解应用心理学科的基本程序与规范要求，系统地掌握心理咨询和治疗研究的基础知识，了解开展心理咨询和治疗过程中对象的区分、良好的治疗关系的建立、自如应对咨询过程中所出现的困难、技术的调用以及后期追踪等方法，培养考生独立从事心理咨询与治疗的基本能力和素养。通过本课程理论学习和实践操作，考生应达到以下要求：了解心理咨询与治疗在中国的现状和发展趋势；掌握心理咨询与治疗的理论支持；理解并掌握心理咨询与治疗的基本方法并能够用于实践。

三、与本专业其他课程的关系

心理咨询原理与技术是应用心理学专业的一门极为重要的核心课程，在应用心理学专业中占有重要的地位。本课程的前修课程是心理实验研究基础、心理与行为科学统计、变态心理学。这三门课程可以帮助我们掌握心理咨询与治疗的基本理论与方法，有助于更好的学好本门课程。

第二部分 考核内容与考核目标

第一章 概述

一、学习目的与要求

心理咨询与心理治疗的发展均有近百年的历史，多年以来，给心理咨询与心理治疗下一个明确的定义是一件困难的事，没有哪一种已知定义得到专业工作者的公认，也没有哪一种定义能简洁明了地反映出咨询与治疗工作者的丰富内涵，但通过本章的学习，需要形成对心理咨询与心理治疗的总体认识，明确心理咨询与心理治疗的基本概念，心理咨询与心理治疗之间的异同，能阐述心理咨询与心理治疗在我国的发展情况，以及心理咨询与心理治疗工作对专业人员的要求。

二、考核知识点与考核目标

- (一) 心理咨询与心理治疗的同和异（重点）
 - 识记：心理咨询与心理治疗之间的关系
 - 理解：心理咨询与心理治疗之间的相同点和不同点
 - 应用：在实际生活中能区分心理咨询与心理治疗
- (二) 心理咨询与心理治疗的定义（次重点）
 - 识记：心理咨询与心理治疗的概念
 - 理解：心理咨询与心理治疗的基本内容
 - 应用：在实际生活中了解什么是心理咨询与心理治疗
- (三) 心理咨询与心理治疗工作对专业人员的要求（次重点）
 - 识记：心理咨询与心理治疗工作者的职责
 - 理解：对心理咨询与心理治疗工作者专业技能方面的要求、对咨询者和治疗者个人的要求
 - 应用：在实际生活中工作中自觉遵循心理咨询与心理治疗的职责
- (四) 心理咨询与心理治疗在我国的发展状况（一般）
 - 识记：新中国心理咨询与心理治疗的四个阶段
 - 理解：心理咨询与心理治疗在我国的发展状况、心理咨询与心理治疗发展中值得注意的问题
 - 应用：能口述心理咨询与心理治疗发展的基本状况

第二章 治疗关系的建立

一、学习目的与要求

在心理咨询与心理治疗中，治疗者与来访者之间的关系是非常重要的。罗杰斯指出：许多用心良苦的咨询之所以未能成功，是因为在这些咨询的过程中未能建立起一种令人满意的咨询关系。绝大多数专业工作者一致认为，治疗者与来访者的关系是心理咨询与心理治疗中最重要的方面。通过本章的学习，理解心理咨询师与来访者之间建立良好的治疗关系的重要性，掌握影响治疗关系的因素和建立良好治疗关系的方法。

二、考核知识点与考核目标

- (一) 治疗关系的影响因素（重点）
 - 识记：共情、积极关注、尊重和温暖、真诚可信的基本含义
 - 理解：共情、积极关注、尊重和温暖、真诚可信的基本内容
 - 应用：结合实例，阐述如何建立良好的治疗关系
- (二) 治疗关系的特征（次重点）
 - 识记：治疗关系的特征
 - 理解：治疗联盟的内化过程
 - 应用：治疗关系的发展过程
- (三) 与治疗有关的其他影响因素（一般）
 - 识记：具体化、及时化、对峙的含义

理解：具体化、及时化、对峙的基本内容

应用：与治疗有关的其他影响因素，提出建立良好治疗关系的建议

第三章 会谈技术

一、学习目的与要求

在心理治疗工作中，人们很重视会谈技术，治疗中的会谈技术比简单的交流复杂得多，会谈不仅仅是交流信息，会谈还是一种具有特殊距离的人际关系。这就要求之来者要有敏感性、洞察力等各种各样的能力和技巧，因为当你面对来访者时候，你会遇到性格迥异的人、各种各样的生活经历、截然不同的社会经验、形形色色的世界观。尽管在人们学习会谈技术时候，多次强调倾听和理解对方在交流中的重要性，那些过分紧张，缺乏经验的治疗者还是把大量的时间花在讲话上，而不是放在去倾听别人说话上面。因此通过本章的学习，了解会谈中会出现的基本问题，掌握在咨询过程中注意倾听的技巧、影响对方的技巧、会谈中的非言语性技巧，以及非言语行为的观察技术。

二、考核知识点与考核目标

（一）影响对方的技巧（重点）

识记：影响对方的技巧的种类

理解：解释、指导、忠告与信息、自我保护、反馈、逻辑推论、影响性总结

应用：在实际生活中掌握影响对方的技巧

（二）注意倾听技巧（次重点）

识记：开放式问题、封闭式问题的基本含义

理解：开放式问题、封闭式问题、鼓励和重复语句、说明语句、对情感的反应、总结

应用：在实际生活中掌握注意倾听技巧

（三）会谈中的非言语性技巧（次重点）

识记：非言语性技巧

理解：目光接触与身体言语、某些基本技巧的实际练习

应用：在实际生活中掌握非言语性技巧

（四）以及非言语行为的观察技术（次重点）

识记：非言语行为的观察技术

理解：面部表情、身体动作、声音特征、综合印象、沉默的观察与处理

应用：在实际生活中掌握非言语行为的观察技术

（五）会谈中的基本问题（一般）

识记：会谈技术的基本含义

理解：会谈的目的与作用、影响会谈的其他因素、会谈的治疗者和来访者

应用：了解影响会谈的其他因素，提出促进会谈良好结果的因素

第四章 对象的区分与心理诊断

一、学习目的与要求

心理咨询和心理治疗的对象是十分广泛的，从一般意义上来说，除了精神病人、有脑器质性病变的人、有人格障碍的人以外，一般人均可进行心理咨询与心理治疗。有脑器质性病变的人一般比较容易区分，但精神病人和有人格障碍的人则比较难于区分。精神分裂症病人常常存在思维障碍，其中最常见的一种思维障碍是妄想。妄想是指病人在病理基础上产生歪曲的信念、错误的判断和推理。躁狂抑郁症病人则会有两种截然不同的表现。有人格障碍的病人的人格在其发展和结构上明显偏离正常，以至于不能适应正常的社会生活的障碍。因此通过本章的学习，了解区分对象的方法，掌握心理测验的方法，能确认来访者的问题和分析。

二、考核知识点与考核目标

（一）心理测验的应用（重点）

识记：MMPI

理解：对心理测验的选择的注意事项

应用：能根据材料选择合适的心理测验方式

（二）对问题的确认和分析过程（次重点）

识记：Kelly 对判断来访者所提出的五个方面问题

理解：对问题的确认和分析过程、有关心诊断方面的论述、对来访者的言语分析

应用：在生活和工作中能对问题进行逐步分析和推断

（三）对象的区分（一般）

识记：精神分裂症、躁狂抑郁症、人格障碍的基本含义

理解：对精神分裂症、躁狂抑郁症、人格障碍的界定

应用：在生活和工作中能对精神分裂症、躁狂抑郁症、人格障碍进行区分

第五章 心理治疗的目标与阶段

一、学习目的与要求

心理治疗的根本目标，是促进来访者成长，自强自立，使之能够自己面对和处理个人生活中的各种问题。这是从一般意义上对治疗目标上的论述。具体到各个不同的心理治疗学派，其具体治疗目标却各有不同的侧重。例如心理分析治疗的目标，是要消除神经症症状、使自我变得强壮有力；行为治疗的目标是要改变不适应的行为，消除行为缺陷；来访者中心疗法的治疗目标是对自我经验和体验采取更为开放的态度，具有责任感，自尊，能接受他人；合理情绪疗法的治疗目标是思维的合理性和适度的情绪反应等。心理治疗的不同理论倾向导致其治疗目标各不相同。因此通过本章的学习，要了解心理治疗的目标以及心理治疗分成几个不同的阶段，不同的理论对于目标和阶段的看法。

二、考核知识点与考核目标

（一）治疗的几个不同阶段（重点）

识记：移情、反移情、对峙

理解：心理诊断、帮助和改变、结束阶段的基本内容

应用：掌握治疗的几个不同阶段，在实际工作中一步步展开

（二）心理治疗的目标（次重点）

识记：影响治疗目标的因素

理解：医学的与心理学的、中间的与终极的、内部的与外部的、一般性的与特殊的、矫正与发展和预防的、综合的目标

应用：在开展心理咨询时候树立合适的目标

第六章 心理治疗中的阻力与问题

一、学习目的与要求

心理咨询与心理治疗工作，旨在帮助来访者成长，产生某种改变，以消除或减轻心理问题、心理障碍的影响。这是一项涉及来访者内心深处活动的工作，在其实施过程中，必然会遇到来自来访者的有意识或者无意识的抵抗。这种抵抗就被称为阻力或者阻抗。阻力是心理咨询与治疗过程中的伴随现象，是影响心理咨询与治疗顺利进行的最重要因素。兰斯将阻力定义为：来访者反抗心理治疗的适宜程序并以此干扰领悟性效果产生的所有努力。除了来自来访者的干扰外，来自治疗者本身的干扰也会对心理治疗的进程产生阻碍作用。对于来自治疗者的这种干扰也会对心理治疗的进程产生阻碍作用。对于来自治疗者的这种干扰，有作者认为也可将其看作是治疗中的阻力；也有作者认为来自治疗者的干扰心理治疗进程的因素不能称为阻力。鉴于此，本课程将来自治疗者的阻碍作用称为干扰或问题。因此通过本章的学习，理解有哪些可能来自来访者的阻力以及阻力产生的可能原因，治疗者应该如何应对这些阻力。治疗者要清楚地认识自己，了解自身可能会存在哪些阻力因素来干扰治疗效果，治疗者应该如何处理和防范这些阻力。

二、考核知识点与考核目标

（一）来自治疗者的干扰和问题（重点）

识记：干扰

理解：来自治疗者的干扰、治疗者面对的其他难题

应用：了解在实际工作中自己可能出现的干扰和问题，并自我解决

（二）来自来访者的阻力（次重点）

识记：阻力

理解：阻力的表现形式、阻力产生的原因、应付阻力的要点

应用：结合案例，提出如何应对在心理治疗过程中可能产生的阻力因素的建议

第七章 心理分析的理论与方法

一、学习目的与要求

美国著名的心理学史专家波林。在其巨著《实验心理学史》一书中曾这样写道“谁想在今后三个世纪内写出一部心理学史而不提弗洛伊德的姓名，那就不可能自诩是一部心理学史。”其他西方心理学家也认为：“很难找到心理学或者精神病学的一个领域未曾受到弗洛伊德思想的影响。他的思想曾经激起成千富有成果的假说和鼓舞人心的实验。他的影响在社会学和人类学方面也都是同样不可估量的。”弗洛伊德是奥地利著名的精神病学家和心理分析学派的创始人，他于 19 世纪末从其所从事的临床治疗工作中逐步发展起了心理分析学说及有关的治疗方法。弗洛伊德建立的一整套经典的心理分析理论，在当时是需要极大的理论勇气和实践精神的。他的工作是心理治疗领域中的开创性事件，使得这一理论第一次有了自己完整的理论体系和工作方法。因此通过本章的学习，了解与心理分析相关的理论以及心理分析治疗的发展脉络，理解心理分析治疗的发展历程以及中国的认识领悟疗法，掌握心理分析的治疗方法。

二、考核知识点与考核目标

（一）心理分析的理论（重点）

识记：无意识和压抑的理论、人格构成学说、性心理的发展、神经症的心理病理学的基本含义

理解：无意识和压抑的理论、人格构成学说、性心理的发展、神经症的心理病理学的基本内容

应用：根据心理分析的理论，把握心理发生的内在机制

（二）心理分析的治疗（次重点）

识记：自由联想法、阻抗

理解：治疗的方法和治疗的实施

应用：根据心理分析的方法，来实施心理治疗

（三）中国的认识领悟疗法（次重点）

识记：领悟

理解：领悟的本质、治疗的适应症及步骤、对认识领悟疗法的分析和看法

应用：能辩证地看待认识领悟疗法并运用于实践中去

（四）心理分析治疗的发展（一般）

识记：弗洛伊德、埃里克森

理解：心理分析治疗的基本发展脉络

应用：能口述心理分析治疗的发展

第八章 行为治疗的理论与技术

一、学习目的与要求

“行为治疗”一词最早是由斯金纳等人于 1954 年提出的。应该说，行为主义

理论的存在已经有很长时间了，但行为治疗愈行为咨询的发展历史却远远短于其理论存在的年限。行为主义的研究早在弗洛伊德进行心理分析的研究时就已经开始，但行为治疗的发展却是 20 世纪 50 年代末至 60 年代初的事情。不过，在较短的时间内行为治疗已经发展成为当今世界上最重要的心理治疗方法之一。行为治疗与心理分析不同，从一开始它就是实验的发现之中的。行为治疗的基本理论主要来自行为主义的学习原理，主要包括下述三个部分：经典的条件反射原理、操作条件作用原理和模仿学习原理。其理论及治疗方面的主要代表人物，早期有巴普洛夫、华生和斯金纳，后来有沃尔朴、艾森克和班杜拉。因此通过本章的学习，了解行为治疗的基本理论、行为治疗的基本假设与治疗过程，掌握行为治疗中常用的技术，能运用于实践操作中去。

二、考核知识点与考核目标

（一）行为治疗中的常用技术（重点）

识记：放松训练、系统脱敏法、模仿学习、角色扮演或行为排练、决断训练、强化的基本概念

理解：放松训练、系统脱敏法、模仿学习、角色扮演或行为排练、决断训练、强化的基本内容

应用：在工作中，根据具体情境选择合适的行为治疗技术

（二）行为治疗的基本理论（次重点）

识记：行为治疗中的常用技术

理解：行为治疗的基本理论

应用：掌握行为治疗的基本理论，并与实践操作相结合

（三）行为治疗的基本假设与治疗过程（一般）

识记：Blackham 提出的六个步骤

理解：行为治疗的基本假设与治疗过程、行为分析及行为观察与评估

应用：了解行为治疗的基本假设与治疗过程，在实际操练中，能选择合适的行为治疗技术

第九章 以人为中心的治疗理论及过程

一、学习目的与要求

以人为中心的治疗是人本主义的心理治疗之一。其最初的理论与治疗均称为来访者中心理论或来访者中心心理治疗，近年来，逐渐被以人为中心的理论或治疗的名称所代替。来访者中心治疗或以人为中心治疗的倡导者是卡尔·罗杰斯。1902 年罗杰斯出生于一个农民家庭，早年攻读农业、生物、物理和神学，以后又学习了心理学，接触了行为主义的理论并接受了弗洛伊德学派的心理分析训练。他曾在一个儿童行为指导中心作为心理治疗专家工作了 12 年，他在心理治疗中总结出了自己的经验，与 1942 年出版了《咨询与心理咨询》一书，提出了自己新的心理治疗观。因此通过本章的学习，了解以人为中心的相关理论，掌握以人为中心的治疗过程 and 治疗方法，以人为中心是社会发展的重要命题，学会在生活中习

得以人为中心的人际交往方法。

二、考核知识点与考核目标

（一）以人为中心的治疗过程与方法（重点）

识记：非指导的治疗方式

理解：治疗过程、治疗者与来访者之间的关系、会谈技巧

应用：根据材料，提出以人为中心的治疗过程与方法

（二）以人为中心的有关理论（次重点）

识记：罗杰斯所倡导的以人为中心的理论

理解：对人的基本看法、自我概念

应用：在实际工作中，吸取以人为中心理论的精华，尊重他人

第十章 合理情绪治疗的理论与方法

一、学习目的与要求

合理情绪疗法是 20 世纪 50 年代由埃利斯在美国创立的。合理情绪疗法是认知心理治疗中的一种疗法，因它也采用行为治疗的一些方法，故被称之为一种认知行为疗法的方法。埃利斯早期曾从事有关家庭、婚姻方面的研究，由此入手开始了婚姻方面的咨询工作。以后转向了心理分析的训练和实践。由于对经典的心理分析治疗技术的不满，转而采用心理分析性治疗的方法。这一方法较之前一种方法更为积极主动，但他仍然感到不足。接着又对学习理论在治疗中的应用产生了兴趣。在不断摸索和实践中，他逐步发展了自己独特的、主动的、指导式的心理咨询与方法。因此通过本章的学习，了解合理情绪治疗的基本理论，掌握合理情绪治疗的基本步骤，了解合理情绪治疗所涉及的技术方法。

二、考核知识点与考核目标

（一）合理情绪治疗的技术方法（重点）

识记：与不合理信念辩论的方法、合理的情绪想象技术、认知家庭作业的基本概念

理解：与不合理信念辩论的方法、合理的情绪想象技术、认知家庭作业的基本内容

应用：结合案例，了解合理情绪治疗的基本步骤，以及在治疗过程中自如地调用合理情绪疗法

（二）合理情绪治疗的基本理论（次重点）

识记：ABC 理论

理解：合理情绪治疗对人本性的看法、不合理信念的特征

应用：能基本口述合理情绪理论的基本内容

（三）合理情绪治疗的基本步骤（一般）

识记：合理情绪治疗

理解：合理情绪治疗的基本步骤

应用：结合案例，分析合理情绪治疗的基本步骤

第十一章 森田疗法的理论与方法

一、学习目的与要求

森田疗法是 20 世纪 20 年代初由森田正马在日本创立的。与许多西方创始的心理治疗方法不同，森田疗法带有浓厚的东方色彩。森田正马是一位精神科专家，早年体弱多病，由明显得神经质倾向。曾患有多种神经质症症状，虽多方求医。坚持治疗，但收效甚微，深受其苦。至他上大学一年级时，被诊断为患有神经衰弱，森田正马情绪非常悲观，于是放弃一切，拼命学习，结果考试成绩很好。因此森田正、马经过了二十余年的努力后，放弃了药物治疗、催眠治疗等方法，取说理、作业、生活疗法等的精华，提出自己独特的心理治疗方法。因此通过本章的学习，了解森田疗法的来由，森田疗法关于神经症的论述，掌握森田疗法的治疗原则和治疗方法。

二、考核知识点与考核目标

（一）森田疗法的治疗原则（重点）

识记：“顺应自然”、“为所当为”原则的基本含义

理解：“顺应自然”、“为所当为”原则的基本内容

应用：在实际工作中熟练运用森田疗法的治疗原则

（二）森田疗法的治疗方法（次重点）

识记：住院治疗、门诊治疗的基本含义

理解：住院治疗、门诊治疗的基本内容

应用：森田疗法的治疗的两种治疗方式，能判断出在何种情况下适合使用森田疗法

（三）森田疗法关于神经质症的论述（一般）

识记：神经质、神经症

理解：神经质与神经症、疑病素质与神经质症、生的欲望和死的恐怖、神经质症的主观性、适应不安于神经交互作用、神经拮抗与思想矛盾

应用：能正确区分出神经质症的症状

第十二章 心理咨询与心理治疗的发展趋势及方法的选择和思考

一、学习目的与要求

心理咨询与心理治疗的发展极为迅速。从弗洛伊德创立心理分析学派至今，心理治疗的各种学派、体系不断涌现，交叠更替。在美国，1959 年哈珀认定有 36 种心理治疗体系；至 1976 年，帕洛夫发现共有 130 余种疗法，到了 1986 年，卡拉瑟则报告有多达 400 种以上的心理治疗学派。面对对如此众多的理论与学派，作为一个专业工作者应该做出怎样的选择与判断，是一个值得认真思考的问题。当代心理咨询与心理治疗的多种多样，但仍然存在几种主要的理论学派，如心理分析学派（主要为心理分析性治疗）、行为学派（也包括认知治疗、认知治疗常常被称作认知行为治疗）、以人为中心的学派以及系统治疗、实现治疗、存在治疗、

交互作用分析治疗、家庭治疗等。过去，这些流派之间的争论非常激烈。每个学派的治疗与咨询者坚守自家的理论观点及其方法，对于其他学派的理论观点及其方法很少涉及。近年来，许多心理咨询家与心理治疗家逐渐抛弃了各自的门户之见，开始出现多种方法并用，多种观点都考虑进去的现象，而各种理论学派也逐渐呈现“门户开放”的整合倾向。因此通过本章的学习，了解心理咨询与心理治疗的基本发展趋势，能对治疗理论和方法的选择展开积极思考，结合案例对案例对案例中可能合适的治疗方法展开斟酌，并对其进行具体分析。

二、考核知识点与考核目标

（一）对于治疗理论和方法的选择及思考（重点）

识记：心理咨询与心理治疗的发展趋势：趋向整合

理解：对于治疗理论和方法的选择所做的思考、

应用：结合心理咨询与治疗案例，分析来访者所处的状态、来访原因、治疗方法的选用以及治疗步骤

（二）心理咨询与心理治疗的发展趋向（次重点）

识记：趋向整合

理解：心理咨询与心理治疗的发展趋向整合的原因、理论与技术方法的整合

应用：根据心理咨询与心理治疗的发展趋向，提出自己的观点和看法

第三部分 有关说明与实施要求

一、考核的能力层次表述

本大纲在考核目标中，按照“识记”、“理解”、“应用”三个能力层次规定其应达到的能力层次要求。各能力层次为递进等级关系，后者必须建立在前者的基础上，其含义是：

识记：能知道有关的名词、概念、知识的含义，并能正确认识和表述，是低层次的要求。

理解：在识记的基础上，能全面把握基本概念、基本原理、基本方法，能掌握有关概念、原理、方法的区别与联系，是较高层次的要求。

应用：在理解的基础上，能运用基本概念、基本原理、基本方法联系学过的多个知识点分析和解决有关的理论问题和实际问题，是最高层次的要求。

二、教材

1. 指定教材：

心理咨询与心理治疗，北京大学出版社，钱铭怡主编，2016年重排版

2. 参考教材：

现代心理咨询，科学出版社，钟友彬，1992年版

人性的弱点，国际文化出版公司，戴尔·卡耐基，1987年版

咨商理论与技术，复文图书出版社，李东白，1984年版

变态心理学，人民卫生出版社，陈仲庚，1985 年版
心理学纲要，文化教育出版社，克雷奇等著，周先庚译，1981 年版
行为治疗的理论和技术，光明日报出版社，张雨新，1989 年版
现代西方心理学主要派别，辽宁人民出版社，杨清，1980 年版
中国心理分析：认知领悟心理疗法，辽宁人民出版社，钟友彬，1988 年版
咨询心理学，知识出版社，张人骏、朱永新、袁振国，1988 年版

三、自学方法指导

- 1. 在开始阅读指定教材某一章之前，先翻阅大纲中有关这一章的考核知识点及对知识点的能力层次要求和考核目标，以便在阅读教材时做到心中有数，有的放矢。
- 2. 阅读教材时，要逐段细读，逐句推敲，集中精力，吃透每一个知识点，对基本概念必须深刻理解，对基本理论必须彻底弄清，对基本方法必须牢固掌握。
- 3. 在自学过程中，既要思考问题，也要做好阅读笔记，把教材中的基本概念、原理、方法等加以整理，这可从中加深对问题的认知、理解和记忆，以利于突出重点，并涵盖整个内容，可以不断提高自学能力。
- 4. 完成书后作业和适当的辅导练习是理解、消化和巩固所学知识，培养分析问题、解决问题及提高能力的重要环节，在做练习之前，应认真阅读教材，按考核目标所要求的不同层次，掌握教材内容，在练习过程中对所学知识进行合理的回顾与发挥，注重理论联系实际和具体问题具体分析，解题时应注意培养逻辑性，针对问题围绕相关知识点进行层次（步骤）分明的论述或推导，明确各层次（步骤）间的逻辑关系。

四、对社会助学的要求

- 1. 应熟知考试大纲对课程提出的总要求和各章的知识点。
- 2. 应掌握各知识点要求达到的能力层次，并深刻理解对各知识点的考核目标。
- 3. 辅导时，应以考试大纲为依据，指定的教材为基础，不要随意增删内容，以免与大纲脱节。
- 4. 辅导时，应对学习方法进行指导，宜提倡“认真阅读教材，刻苦钻研教材，主动争取帮助，依靠自己学通”的方法。
- 5. 辅导时，要注意突出重点，对考生提出的问题，不要有问即答，要积极启发引导。
- 6. 注意对应考者能力的培养，特别是自学能力的培养，要引导考生逐步学会独立学习，在自学过程中善于提出问题，分析问题，做出判断，解决问题。
- 7. 要使考生了解试题的难易与能力层次高低两者不完全是一回事，在各个能力层次中会存在着不同难度的试题。
- 8. 助学学时：本课程共 5 学分，建议总课时 90 学时，其中助学课时分配如下：

| 章 次 | 内 容 | 学 时 |
|-----|-----|-----|
| 第一章 | 概述 | 5 |

| | | |
|------|-------------------------|----|
| 第二章 | 治疗关系的建立 | 6 |
| 第三章 | 会谈技术 | 7 |
| 第四章 | 对象的区分与心理诊断 | 7 |
| 第五章 | 心理治疗的目标与阶段 | 7 |
| 第六章 | 心理治疗中的阻力与问题 | 7 |
| 第七章 | 心理分析的理论与方法 | 8 |
| 第八章 | 行为治疗的理论与技术 | 9 |
| 第九章 | 以人为中心的治疗理论及过程 | 9 |
| 第十章 | 合理情绪治疗的理论与方法 | 9 |
| 第十一章 | 森田疗法的理论与方法 | 9 |
| 第十二章 | 心理咨询与心理治疗的发展趋向及方法的选择和思考 | 7 |
| 合 计 | | 90 |

五、关于命题考试的若干规定

1. 本大纲各章所提到的内容和考核目标都是考试内容。试题覆盖到章，适当突出重点。
2. 试卷中对不同能力层次的试题比例大致是：“识记”为 20%、“理解”为 40%、“应用”为 40%。
3. 试题难易程度应合理：易、较易、较难、难比例为 2：3：3：2。
4. 每份试卷中，各类考核点所占比例约为：重点占 60%，次重点占 30%，一般占 10%。
5. 试题类型一般分为：单项选择题、填空题、名词解释题、简答题、论述题、案例分析题。
6. 考试采用闭卷笔试，考试时间 150 分钟，采用百分制评分，60 分合格。

六、题型示例（样题）

一、单项选择题（本大题共■小题，每小题■分，共■分）

在每小题列出的四个备选项中只有一个是符合题目要求的，请将其选出并将“答题卡”上的相应字母涂黑。错涂、多涂或未涂均无分。

1. 治疗关系的影响因素不包括

A. 共情 B. 尊重和温暖 C. 高智商 D. 真诚可信

二、填空题（本大题共■小题，每小题■分，共■分）

1. 森田疗法的治疗方法，包括住院治疗和_____。

三、名词解释题（本大题共■小题，每小题■分，共■分）

1. 合理情绪治疗法

四、简答题（本大题共■小题，每小题■分，共■分）

1. 简要回答注意倾听中有哪些基本的技巧。

五、论述题（本大题共■小题，每小题■分，共■分）

1. 论述在选择治疗理论和方法时应该考虑哪些因素。

六、案例分析题（本大题共■小题，每小题■分，共■分）

1. 张某，男，15岁，初二学生。学习成绩中下，智力较好，曾是我校机器人小队的主要成员。性格倔强，自尊心强，有时又有自卑感，做事很情绪化，好表现自己，特别是在电脑方面。逆反心理十分严重，自我要求不严，做事随意性。常和父母、老师发生冲突、顶撞，有很强的抵触情绪。经受不起老师、家长的批评。每当老师批评他时，他就会激动的眼睛直对着老师，一副不服气的样子，甚至还和老师顶嘴。
- 有一次，我在班级的电脑上整理些东西，他跑过来要帮我忙，我说不需要，他说了几句怪话走了，结果第二天我要他帮忙做事，他用一种敌视的眼光冷漠地回答我说：他做不到。又有一次在体育课上因没站姿又嘲笑人家被老师批评，结果当场与老师顶撞并与另一位同学离开了操场。
- 还有一次在家，因外婆说他拿了她的一百元钱而埋怨他，与外婆吵了起来，还骂了外婆，事后母亲知道了又狠狠地批评了他，结果他因此而几天不理母亲，并且在家不好好做功课。

根据以上案例，请回答以下问题：

- （1）请对张某的行为进行分析，说明你的理由。
- （2）你对本案例中张某行为辅导方法是什么？并要达到什么样的效果？