# 心理咨询师考试简答题整理

来源：网络 作者：风华正茂 更新时间：2025-07-20

*第一篇：心理咨询师考试简答题整理一、保密原则的内容：1、需要保密的内容有：（1）心理咨询过程中求助者暴露的内容（2）心理咨询过程中于求助者的接触过程。2、保密例外情况：（1）求助者同意将保密信息透露给他人（2）司法机关要求心理咨询师提供保...*

**第一篇：心理咨询师考试简答题整理**

一、保密原则的内容：

1、需要保密的内容有：（1）心理咨询过程中求助者暴露的内容

（2）心理咨询过程中于求助者的接触过程。

2、保密例外情况：（1）求助者同意将保密信息透露给他人

（2）司法机关要求心理咨询师提供保密信息（3）出现针对心理咨询师的伦理或法律诉讼

（4）心理咨询中出现法律规定的保密问题限制，如虐待儿童、老人等（5）求助者可能对自身或他人造成即刻伤害或死亡威胁的（6）求助者患有危及生命的传染疾病。

二、遵守保密原则的重要性

（1）尊重求助者的自主性（2）体现心理咨询师的诚信（3）避免对求助者造成伤害（4）使求助者获得安全感（5）利于建立良好的咨询关系

三、摄入性会谈的工作程序是怎样的？

（1）确定会谈的目标、内容与范围（2）确定提问方式（3）倾听

（4）控制会谈内容与方向（5）对会谈内容归类（6）结束会谈

四、确定会谈内容和范围所依据的参照点有那些？

（1）求助者主动提出的求助内容

（2）心理咨询师在初诊接待中观察到的疑点

（3）心理咨询师可以依据心理测评结果的初步分析发现问题（4）上级心理咨询师为进一步诊断而下达的会谈目标。

五、心理咨询中应该避免的提问失误有哪些？

（1）“为什么„”（2）多重选择性问题（3）多重问题（4）修饰性反问（5）责备性问题（6）解释性问题

六、选择会谈内容的原则是什么？

（1）求助者可接受，适合求助者的接受能力

（2）有效：对求助者的病因有直接或间接的针对性；

对求助者的个性发展或矫正起关键作用； 对深入探索求助者的深层病因有意义； 对求助者症状的鉴别诊断有意义；

对帮助求助者改善认知和正确理解问题有帮助。

（3）积极：对改变求助者的态度有积极作用。

七、摄入性会谈的注意事项

（1）心理咨询师的态度必须保持中性。

（2）提问中避免失误

（3）心理咨询师在摄入性会谈中，除提问和引导性语言之外，不能讲任何题外话。

（4）不能用指责、批判性语言阻止或扭转求助者的会谈内容

（5）在摄入性会谈后不应给出绝对性的结论

（6）结束语要诚恳、客气、不能用生硬的话，以免引起求助者的误解。

八、在收集资料阶段，选择心理测验应注意什么？

（1）向求助者说明选用量表对确诊的意义并正的求助者同意（2）依据求助者心理问题的性质，选择恰当的心理测验项目

（3）测量结果与临床观察、会谈法的结论相左，不可轻信任何一方。必须重新进行会谈，而后再进行测评。（4）不得乱用心理测验

（5）不得使用“地毯式轰炸”方式实施心理测验。

九、根据案例整理求助者目前状态（症状）资料答题模板

1、精神状态（症状）即心理状态

（1）感知觉、注意品质、记忆、思维状态

（2）情绪、情感表现（3）意志行为

（4）人格完整性、相对稳定性

2、身体状态

（1）有无躯体异常感觉（2）求助者近期体检报告

3、社会活动状态

（1）工作动机和考勤状态

（2）社会交往状况（接触是否良好）（3）家庭生活（亲子关系、夫妻关系）

十、通过哪些途径收集资料（与求助者临床症状相关的）：

（1）主诉（对症状的自身体验）（2）家属报告（3）摄入性会谈（4）临床观察（5）心理测验（6）作品分析

（7）其他（实验记录）

十一、还应收集求助者哪些方面的资料

（1）经济情况、生活情况、婚姻家庭情况、人际交往情况、社会支持系统情况、自我描述、工作情况。

（2）成长经历

（3）当前的身体、心理、社会功能情况（4）心理测验情况

（5）既往行为模式、既往情绪状况、既往身体状况（6）既往史情况（身体检查和心理咨询情况）（7）今后打算

十二：确定求助者的问题是否属于健康心理咨询的工作范围的依据

（确定求助者心理问题性质的依据）

1、郭念峰三原则（1）主观世界与客观世界的统一性原则

（2）精神活动的内在协调一致性原则（3）个性的相对稳定性原则

2、典型症状（心理冲突的性质常形或变形，有没有现实刺激来判断）

3、求医行为（主动或被动）

4、有无知自知力和是否完整

十三、严重心理问题的诊断依据答题模板

1、该求助者没有器质性病变做基础，排除器质性病变。

2、根据判断心理正常与异常的原则，该求助者主客观统一，心理活动协调一致，人格相对稳定，自知力相对完整，没有幻觉、妄想等精神病性症状，主动求医，可以排除精神病性问题。

3、该求助者心理冲突为常形，属于-----冲突（双趋、双避、双重趋避、趋避）可排除神经症性问题

4、该求助者的负性情绪已经泛化，排除一般心理问题

5、该求助者的主导症状为----情绪，心理问题持续时间为2个月以上，半年以下，精神负担重，内心痛苦，反应强烈，有短暂的失去理性控制，社会功能受到一定程度的影响。

6、综上所述，初步诊断为严重心理问题 十四、一般心理问题的诊断依据答题模板

1、该求助者没有器质性病变做基础，排除器质性病变。

2、根据判断心理正常与异常的原则，该求助者主客观统一，心理活动协调一致，人格相对稳定，自知力相对完整，没有幻觉、妄想等精神病性症状，主动求医，可以排除精神病性问题。

3、该求助者心理冲突为常形，属于-----冲突（双趋、双避、双重趋避、趋避）可排除神经症性问题

4、该求助者的负性情绪没有泛化，排除严重心理问题

5、该求助者的主导症状为----情绪，心理问题持续时间为2个月以内，精神负担较轻，内心痛苦一般，反应不够强烈，无失去理性控制行为，社会功能没有受损。

6、综上所述，初步诊断为一般心理问题

十五、求助者病因分析

1、生物学原因（1）躯体疾病（2）生理年龄（3）性别因素

2、社会学原因

（1）负性生活事件（2）社会支持系统

（3）生存环境（家庭教育）（4）社会文化

3、心理学原因

（1）存在认知偏差

（2）受痛苦、焦虑、抑郁等情绪困扰自己不会调整。

（3）缺乏积极、合理、有效解决自己问题的行为模式和策略（4）人格因素

十六、神经症的诊断依据（广泛焦虑症和社交恐怖症常见）

1、求助者的症状不是由躯体疾病所致，排除器质性病变。

2、按区分心理正常与异常的三项心理学原则，求助者精神活动内在协调一致，人格相对稳定。求助者主动求医，对症状有自知力，没有幻觉、妄想等精神障碍的特征性症状，说明该求助者不属于精神病。

3、症状表现：

（1）认知错误（2）情绪（3）行为（4）躯体症状

4、存在变形冲突，长期得不到解决

5、病程；症状持续时间长，已超过三个月，计2分以上

6、精神痛苦程度：由于变形冲突造成内心持久的痛苦，精神负担重，不能自行摆脱，计2分以上

7、社会功能：求助者的症状影响了社会功能，工作效率明显下降，有泛化、回避出现，计2分以上

8、根据许又新教授神经症的评分标准，该求助者内心痛苦程度、社会功能受损程度、病程上得分6分以上，神经症的诊断成立。

十七、良好的咨询关系对心理咨询有哪些意义？

1、良好的咨询关系是开展心理咨询的前提条件

2、良好的咨询关系是咨询达到理想咨询效果的先决条件

3、建立良好的咨询关系是心理咨询的核心内容之一。

十八、如何建立良好的咨询关系

1、尊重：咨询师要无条件地接纳求助者

2、热情：咨询师要有热情助人的感情色彩

3、真诚：咨询师具有真诚的态度没有伪装

4、共情：咨询师能对求助者的内心世界理解和体验

5、积极关注：咨询师对求助者言语和行动的积极、正性、光明的方面予以关注。

十九、咨询师如何表达尊重（表达尊重应注意什么？）

1、尊重意味着咨询师对求助者无条件接纳

2、尊重意味着平等

3、尊重意味着礼貌

4、尊重意味着信任

5、尊重意味着保护隐私

6、尊重意味着真诚

二十、咨询师如何表达热情（表达热情应注意什么？）

1、在初诊接待阶段打好热情基础

2、通过倾听或非言语行为表达热情

3、咨询中认真、耐心、不厌其烦是热情的最好表达

4、咨询结束时，使求助者感到温暖

二十一咨询师如何表达真诚（表达真诚应注意什么？）

1、真诚不等于实话实说

2、真诚应该实事求是

3、真诚不是自我发泄

4、表达真诚应该适度

5、真诚还体现在非言语交流上

6、表达真诚应考虑时间因素

7、真诚体现在咨询师的坦诚上

二十二、罗杰斯对共情的观点具体内容是什么？

1、共情是指体验求助者内心世界的能力。具体含义包括（1）咨询师通过求助者的言行，深入对方内心去体验他的情感和思维（2）咨询师借助于知识和经验，把握求助者的体验与其经历和人格之间的联系，更深刻理解求助者的心理和具体问题的实质。（3）咨询师运用咨询技巧，把自己的共情传达给对方，表达对求助者内心世界的体验和所面临问题的理解，影响对方并取得反馈。

二十三、咨询师如何表达共情（表达共情应注意什么？）

1、咨询师应从求助者而不是自己的角度看待求助者及其存在的问题

2、咨询师的共情不是要求必须与求助者有相似的经历感受，而是能设身处地地理解

3、表达共情应因人而异

4、表达共情应把握时机，共情应适度

5、表达共情应善于把握角色

6、表达共情要善于使用躯体语言

7、表达共情要考虑求助者的特点与文化特征

8、咨询师应验证自己是否与求助者产生共情。

二十四、咨询师如何表达积极关注（表达积极关注应注意什么？）

1、积极关注就是辩证、客观地看待求助者

2、积极关注就是帮助求助者辩证、客观地看待自己

3、避免盲目乐观

4、反对过分消极

5、立足实事求是

二十五、咨询师收集资料应围绕着哪些方面

1、“who”,求助者是谁

2、“what”发生了什么事

3、“when”什么时候发生的

4、”where”在哪里发生的

5、“why”事情发生的原因是什么

6、“which”事情与哪些人相关

7、“how”事情是怎样演变的？

二十六、与求助者商定咨询目标时要注意什么

1、咨询目标是双方共同的目标，应该由咨询师与求助者共同商定。

2、商定咨询目标的时机应该在经过心理诊断之后进行

3、咨询目标的特征

（1）属于心理学范畴（2）积极的

（3）具体或量化的（4）可行的（5）可以评估的（6）双方接受的（7）都层次统一的

二十七、根据案例制定咨询目标答题模板

1、远期目标：促进求助者心理健康与发展，充分实现人的潜能，达到人格完善，最终拥有健康、快乐的生活。

2、近期目标：（1）改善认知，（不合理的信念三类：绝对化；以偏概全；糟糕至极结合案例）使其对---------有正确的认识（2）调整不良情绪使其拥有健康愉快的情感状态（3）调整不良行为模式，使其拥有积极、合理、有效的行为模式和应对策略。二

十八、心理咨询可以划分为几个阶段？每个阶段的任务是什么？

1、心理咨询可以划分为三个阶段。（1）第一阶段----诊断阶段；（2）第二阶段----咨询阶段；（3）第三阶段----巩固阶段

2、诊断阶段的主要任务：（1）建立良好的咨询关系（2）收集求助者的信息（3）最终做出明确的心理诊断 咨询阶段的主要任务：（1）调整求助动机（2）商定咨询目标（3）商定咨询方案（4）实施方案

巩固阶段的主要任务：（1）布置家庭作业，商定下次咨询的时间和主题（3）做好咨

询的回顾总结，巩固咨询效果（3）追踪调查 二

十九、如何商定咨询方案

1、咨询方案应由双方在相互尊重、平等的气氛中共同商定。

2、咨询方案包括以下七个方面的内容（1）咨询目标

（2）咨询的具体心理学方法或技术的原理和过程（3）咨询的效果及评价手段

（4）双方各自特定的责任、权利、义务（5）咨询的次数与时间安排（6）咨询的相关费用（7）其他问题及有关说明

3、双方商定的咨询方案不是一成不变的，很有可能会随着咨询进程而有所调整、改变。三

十、咨询师如何倾听（咨询师在倾听中应注意什么）

1、倾听需要以接纳为基础，只有无条件地接纳求助者才能有很好的倾听

2、倾听是一种积极的听

3、倾听是一种认真的听

4、倾听是一种关注的听

5、倾听还要有适当的参与

6、避免打断求助者

7、避免急于下结论

8、避免轻视求助者的问题

9、避免干扰、转移求助者的话题

10、避免不适当地运用咨询技巧（询问过多、概述过多、不适当的情感反应）三

十一、使用面质技术的注意事项

1、以事实根据为前提

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

三

十二、心理咨询师在自身的非言语行为上应注意哪些

1、目光注视

2、面部表情

3、身体语言

4、声音特质

5、空间距离

6、衣着及步态

三

十三、什么是阳性强化法，其基本原理是什么？

1、阳性强化法的理论基础是行为主义理论，行为主义理论认为人及动物的行为是后天习得的，是行为结果被强化的结果。如果想建立或保持某种行为，可以对其行为进行阳

性刺激，即奖励，通过奖励强化该行为，从而促进该行为的产生和出现的频率，行为得以产生或改变。阳性强化法是建立、训练某种良好行为的治疗技术或矫正方法，也称为“正强化法”或”积极强化法“

2、阳性强化法的操作过程（1）明确目标行为（2）监控目标行为（3）设计干预方案，明确阳性强化物（4）实施强化（5）追踪评估 三

十四、合理情绪疗法的基本原理

合理情绪疗法由美国著名心理学家埃利斯创立，其理论认为引起人们情绪困扰的并不是外界发生的事件，而是人们对事件的态度、看法、评价等认知内容，因此要改变情绪困扰不是致力于改变外界事件，而是应该改变认知，通过改变认知，进而改变情绪。他认为外界事件为A，人们的认知为B，情绪和行为的反应为C，因此其核心理论又称ABC理论。

三

十五、合理情绪疗法的操作过程

1、心理诊断阶段，明确求助者的ABC

2、领悟阶段

3、修通阶段

4、在教育阶段

三

十六、领悟阶段的主要任务

此阶段的主要任务是使求助者真正理解并认识到：

1、引起情绪困扰的并不是外界发生的事件，而是他对事件的态度、看法、评价等认知内容，是信念引起了情绪及行为后果，而不是诱发事件本身。

2、要改变情绪困扰不是致力于改变外界事件，而是应该改变认知，通过改变认知，进而改变情绪。只有改变了不合理信念，才能减轻或消除他们目前存在的各种症状。

3、求助者可能认为情绪困扰的原因与自己无关，咨询师应该帮助求助者理解领悟，引起情绪困扰的认知恰恰是求助者自己的认知，因此情绪困扰的原因与求助者自己有关，因此他们应对自己的情绪和行为反应负有责任。

三

十七、合理情绪疗法的修通阶段，咨询师有哪些咨询技术？各个技术的目的是什么

1、与不合理信念辩论。目的在于改变求助者不合理的信念。又称为“产婆术式”的辩论技术

2、合理情绪想象技术。（目的帮助求助者改变不合理信念导致的不恰当的情绪体验。其具体步骤：首先，使求助者想象进入到产生过不适当情绪反应或自感最受不了的情境之中，让他体验强烈的负性情绪反应。然后，帮助求助者改变这种不适当的情绪体验，并使他能体验到适度的情绪反应。这常常是通过改变求助者对自己情绪的不正确认识来进行的。最后，停止想象。让求助者讲述他是怎样想的，自己的情绪有哪些变化，是如何变化的，改变了哪些观念，学到了哪些观念。）

3、家庭作业：目的让求助者自己与自己的不合理信念进行辩论。主要有RET自助表和RSA合理自我分析报告两种形式。

4、其他方法：也称其他情绪技术和行为技术。目的帮助求助者改变原有的不良行为习惯。如：自我管理程序；停留于此；放松训练；系统脱敏等方法。三

十八、区分合理与不合理信念的标准

1、合理的信念：大都是基于一些已知的客观事实；

不合理的信念：包含更多的主观臆测成分

2、合理的信念：能使人保护自己，努力使自己生活愉快

不合理的信念：使人产生情绪困扰

3、合理的信念：能使人更快地达到自己的目标

不合理的信念：使人难以达到现实的目标而苦恼

4、合理的信念：会使人不介入他人的麻烦

不合理的信念：主动介入他人的麻烦

5、合理的信念：能使人阻止或很快消除情绪困扰

不合理的信念：长时间无法消除或减轻情绪困扰，造成不适当的反应。三

十九、咨询过程中求助者6种沉默类型的处理方式

1、怀疑型沉默：咨询师应重视良好咨询关系的建立，同时注意提高面谈的技巧。

2、茫然型沉默：咨询师应进行很好的倾听，通过内容反应和表达技术，促进求助者充分表达，帮助求助者深化认识，明确自己的问题。

3、情绪型沉默：咨询师多使用情感反应和表达技术，通过共情，缓解情绪。

4、思考型沉默：咨询师可以等待，同时以微笑、目光、微微点头等表示自己的关注

5、内向型沉默：咨询师应以极大的热情和耐心加以引导，多用倾听技巧，多做鼓励性反应，鼓励求助者表达，并善于领会他已说的和想说的。切不可急躁、不耐烦。

6、反抗型沉默：辨明沉默的原因，酌情处理，强烈反对咨询可以终止咨询 四

十、移情与依赖的区别

移情于依赖有相似之处，移情中多有依赖，但两者又有明显的区别。（1）依赖主要是一种信任，而移情更是一种好感。

（2）依赖是寻求现实的帮助，而移情是弥补过去的感情。

（3）依赖者多在遇到困难时来寻求帮助，而移情者则时常想见到咨询师。（4）依赖者寻求心理依靠，而移情寻求感情依靠

（5）依赖者的对象是现实目标，而移情者是寻找替代物。四

十一、咨询中，处理阻抗现象应注意哪些？

1、通过建立良好的咨询关系解除求助者的戒备心理

2、正确地进行心理诊断和分析

3、以诚恳的态度帮助求助者正确对待阻抗

4、使用咨询技巧突破阻抗 四

十二、咨询效果评估的维度

1、求助者对咨询效果的自我评估

2、求助者社会功能恢复情况

3、求助者周围人士特别是家人、朋友和同事对求助者的评定

4、求助者咨询前后心理测量结果的比较

5、咨询师的观察与评定

6、求助者某些症状的改善程度

四

十三、心理咨询效果通常通过哪些机制起作用

1、宣泄疏导求助者的情感而缓解情绪压力

2、鼓励求助者倾诉内心痛苦并进行针对性的指导

3、探寻求助者的潜意识并使求助者领悟

4、协助求助者改进认知结构，学会合理思维

5、通过学习与训练来建立积极、合理、有效的行为模式

6、帮助求助者排除心理行为障碍，促进自然复愈与成长 四

十四、各种心理咨询方法有效的共同因素是什么

1、咨询师与求助者之间建立的和谐、信任的咨询关系，这是最基本的共同特点。

2、求助者的强烈求治动机、积极态度，自己探索改变的信心和自觉性

3、有一套双方都相信的理论和方法

4、咨询师本身的特征。

5、促进求助者的认知改变、情绪调节、行为改善。四

十五、适宜的求助者具备哪些条件

1、动机正确

2、人格正常

3、信任度高

4、行动自觉

5、匹配性好

6、智力正常

7、年龄适宜

8、内容合适

四

十六、咨询关系结束的工作程序

1、确定咨询结束的时间

2、全面回顾和总结

3、帮助求助者运用所学的方法和经验

4、让求助者接受离别

**第二篇：心理咨询师三级考试简答题总结**

心理咨询师三级考试简答题总结

三级诊断题

一、对该求助者进行心理咨询时，如何确定谈话的内容和范围？（怎样选择切入点）

二、心理咨询过程中使用倾听技术时应注意哪些问题？

三、在咨询中应避免出现的不恰当的提问方式是什么？

四、与该求助者进行摄入性谈话时应注意哪些内容？

五、求助者可选用什么心理测验并说明理由？

六、还应收集求助者哪些方面的资料？

七、请对该求助者目前的精神状态、身体和社会功能状态进行整理。八、一般心理问题的诊断依据或程序。

九、严重心理问题的诊断依据或程序。

十、产生心理问题的原因是什么？

三级咨询题

一、在咨询时，怎样和求助者建立良好的咨询关系？

二、尊重应当注意些什么?

三、热情应当注意些什么?

四、真诚应当注意些什么?

五、共情时应当注意些什么?

六、积极关注应当注意些什么?

七、心理咨询师怎样就咨询目标的有效特征与求助者商定咨询目标？

八、针对该求助者的咨询，应怎样划分咨询阶段，并说出其主要内容。

九、心理咨询师怎样与求助者商定咨询方案，写出咨询方案的主要内容。

十、倾听时应注意什么？

十一、心理咨询师使用了面质技术，请说出其定义、求助者的常见矛盾及应用注意事项。

十二、放松训练的原理、程序和注意事项

十三、请写出阳性强化法的原理、工作程序和注意事项。

十四、合理情绪疗法的原理和程序

十五、修通的技术有哪些？

十六、合理情绪疗法的近期目标和远期目标是什么？

十七、试述合理情绪疗法中合理信念和不合理信念的区别？

十八、多话的类型及相应的处理策略。

十九、沉默的类型及相应的处理策略。

二十、依赖与移情的区别？

二十一、简述阻抗的表现形式、原因和阻抗的应对方法。

二十二、对本案例进行效果评估，心理咨询师应该选择哪些维度或指标? 二

十三、心理咨询师的效果通过何种机制起作用？

二十四、心理咨询师使用多种方法，其有效性的共同因素是什么？ 二

十五、不匹配时应如何处理？ 二

十六、转介时应注意什么问题？ 二

十七、咨询关系结束的工作程序是什么？

**第三篇：《心理咨询师》考试心得体会**

《心理咨询师》考试心得体会

2025年6月份的这次心理咨询师考试，我的感觉不是很难。

先说一下选择题：选择题我抽到的那些题目在老师给的备考资料中（二级）都能找到，因为事先复习时那些题目都看过，所以感觉很容易，我用了20几分钟就答好了，但是规定必须满30分钟才能交卷，所以又在那里检查了一遍。我的感觉是只要将老师给的选择题资料都背过，这个模块应该没什么问题。

再说一下影视、简答和论述题：听老师说以往每年都有一个在张海音老师给的光盘资料中已经考过的题目，但是今年的两个影视题都是新的，以前没有见过。第一个是一位女性婚后不敢要小孩，原来是她小时候受妈妈重男轻女思想的影响，觉得被妈妈忽视了，而现在她跟老公的关系很好，她担心如果自己有了孩子之后一方面自己可能也不能做到一位理想的妈妈那种状态，怕自己的小孩以后也像自己一样有心理阴影，另一方面她怕小孩会分去老公的一部分注意力，造成老公的爱没法都倾注在她一个人身上。关于这个影视题主要问了一些关于这位女士是什么问题，还有她为什么会不想要孩子等。第二个影视分析是一位男性吃减肥药，看到广告上的减肥药就去买，有时候吃的自己看人都觉得别人的身体不协调，出现了“感知综合障碍”，其实他的体重与其身高相比并不重，但是他还是感觉自己偏旁，出现了“体像障碍”。

对于影视分析，我的考试经验是看第一遍时仔细看仔细听，从宏观上了解整个过程，看第二遍时能记就记，包括来访者讲的话以及咨询师讲的话，因为文的很多问题都是为什么来访者会出现这样的问题，答案在他们的讲话中都包括进去了，所以只要将他们讲的话记下来，然后抄到对应的问题后面就可以得分了。考试时是不能带草稿纸的，我带了一张也被收走了。但是试卷上有一小块地方是表明草稿的，我在那个地方密密麻麻的记录了很多影片中的原话，在我坐的桌子上贴着准考证号的那张白纸上也记录了很多。等影视分析放映结束后，我才开始回答问题，那些事先抄下来的话有很多地方都可以原样搬到试卷上。在我考试时，我发现很多考生在听第一遍应试分析时就开始记录，我觉得这样会影响整体性思考，最好第一遍仔细听，第二遍再记录。今年考得这两个影视分析虽然在以前没有考过，但是我觉得挺简单的，这50分拿的相对来说比较轻松。

简答题：第一个是强迫症的定义，第二个是职业测评量表。强迫症的定义我答出来了，但是职业测评量表我只答了霍兰德职业评定量表和16PF，另一个没有答上来。不知道这里扣了多少分。

论述题：第一题是如何在职场中克服自卑心理。我先是从提高专业知识回答，再从搞好人际关系方面入手，最后建议找职业规划师给自己提供短期和长期的职业规划。不知道这样回答是否正确，总之我是将其展开写的试卷上密密麻麻的，能想到的都写在上面了，这样的问题本来就没有固定答案。第二题考到了家庭治疗，我觉得回答这个题目时在精卫中心最后进行的连续四天的家庭治疗督导起了很大作用。这个题目主要是一位男性在结婚后什么事情还都要让自己的妈妈帮其出主意，因此遭到妻子反对，搞得是夫妻关系恶劣，婆媳关系也很不好，问题是如何改变这种局面。我的回答是：首先将该男子从其原生家庭中分化出来，将原生家庭与再生家庭之间的边界搞清楚；然后有什么事情可以找老婆商量；最后，再遇到问题时试着自己独立思考，独立做决定。

面试时，我们这一批30个精卫中心的学员都是最后一个进入考场的，我遇到的是大一新生适应不良的问题，那个男模特反复说自己进了大学后发现自己除了学习什么都不会，问他以前怎么弄的，他说所有事情都是父母包办的，包括选哪个学校，选哪个专业都是父母安排的，现在每天连吃饭该吃什么自己都拿不定主意，刚开始我让他回忆从小到大有没有一件事是自己做主的，但是他说没有一件事是自己做主的，我一听这句话当时有点慌，但是接着我就用了“从现场找证据”的方法，我发现虽然模特反复说自己连最小的事情自己都没独立决定过，我就问他最近在学校里这些事情都是怎么解决的，比如吃饭怎么解决的，他说现在每到吃饭的时候都有同学过来叫他，我就利用他身上的这种资源说他同学之间的关系处理的好，所以别人愿意帮助他，后来我就问他这次心理咨询是谁让他过来的，他说也是他们同学建议他来的，我就说原来有那么多同学关系他，而且我还说他还挺配合的，别人建议他过来他就过来了，同时也夸他做的很好。最后结尾时，我告诉他先回去调整一个星期，可以利用他的同学资源，把自己遇到的问题跟同学讲讲，看能不能调整到比较好的状态，如果能够调整到比较好的状态，那下次就不用来了，如果感觉我这边能够提供更多的帮助，那下个礼拜再过来。后来考官问我“为什么说下个礼拜他可以不过来了”，我当时想的是对于学生来说100多元的咨询费还是很高的，很多学生家里条件都不太好，但是我不知道这样说考官会怎样想，所以我就说如果他能通过同学的帮助将心理状态调整好，那么他与同学之间的关系可能更融洽，而且他的同学与他年龄相仿，可能以前也遇到过类似的事情，说不定能帮到他，最主要的我想让他主动去找同学沟通，在这之前他一直觉得自己很被动。没想到我说完后另一位考官帮我补充了我没说出来的那部分内容“有些同学家庭条件不好，咨询费对于他们来说是很贵的”。当我走出考场时我就感觉我的面试肯定能过了，因为我首先博得了考官的好感，所以其中的一位才会帮我说话。

其实我觉得面试之前我做了很多准备，快考试的几天，让老公在家里当模特，我当咨询师，帮他分析完，然后再问他的感受，这样我就能很快的知道我到底哪里做的好哪里做的不好，而且我比单独在课堂上通过模特扮演又多做了几个模拟。另外，我自己感觉面试时的服装可能也会起到不少的帮助，因为以前在上课时我听老师讲到最好考试时穿些片职业化的服装，而且咨询师要为来访者提供一个温馨的咨询环境，心理咨询师的服装也是设置的一部分，而我自己以前买的衣服要么是纯白或纯黑的职业化衣服，要么是颜色很鲜艳的休闲装，我觉得这两种都不是最理想的面试服装，所以在考试前，我专门去购置了一套米色的半职业化的套裙，我觉得米色会给人温暖的感觉，半职业话不会显得太过呆板也不会太休闲。而且面试时我还化了淡妆，整个装束显得比较干练，很精神。不知道别人是不是觉得这样有用，但是对于我自己来说，衣服穿的合适得体，我的自信心也会增加不少。

再说一说我复习的情况，其实我觉得考试和上课感觉是脱节的，我觉得上课时我确实学到了很多东西，而且那些东西是在课本上找不到的，有很多都是老师们宝贵的经验，这样的安排很好，但是最后考试时如果自己不看书直接凭上课学的东西去应付考试，我觉得很难。所以在上课时我是很认真听课，记笔记，在复习时我是先把书整个看了一遍，（首先强调一下，书是很有必要看的，因为只有看书后脑中才会有一个整体的印象，在接下来看资料时，才能理解着去看去记，而如果刚开始就看资料会感觉脑中记忆的东西都是支离破碎的，不连续，也容易记忆）这次考得论述题在资料上根本就找不到，只能靠看书过程中自己的理解，然后自己组织语言去回答。最后我觉得精卫中心后面举办了两个连着4天的督导活动是很好的，最好有时间这几天一定不要错过，不但对自己的考试有帮助，而且对以后的工作以及人际关系交往都有很大帮助。

希望精卫中心在以后的培训中能够做的越来越好，最好能给我们这些通过了考试但没有机会从事这方面工作的学员提供一个实习的平台，谢谢！

**第四篇：心理咨询师考试冲关经验交流**

省局近期将举办我省监狱系统第一期国家二级心理咨询师培训班，即将参加培训的同仁们听说考试难度大，心理难免会有些紧张、焦虑。最近有几位同事向我打听二级心理咨询师资格考试的情况，要我为他们介绍经验。常言说“临事而惧，好谋而成”，遇到一件事，有些担心，说明你心理在乎。只要认真对待，用好你的智慧，全心投入，认真谋划，最后把它做成了，就会由“

惧”到“成”。我是20XX年通过二级心理咨询师资格考试的，因有医学专业的中级职称，直接报考了二级。因三级和二级的教材都要学习，内容多，时间紧，压力不小，通过监狱领导的鼓励和自己的刻苦努力，最终以所在培训中心第一名的成绩取得二级心理咨询师资格证书，也经历了由“惧”到“成”的过程。在此，我将自己参加二级心理咨询师资格考试的一些体会与同仁分享，希望能给大家些许帮助。

总结回顾自己应对二级心理咨询师资格考试的方法，可以概括为“六部曲”。

第一步：制定计划。二级心理咨询师学习教材共四本，《基础知识》、《三级实务技能》、《二级实务技能》和《习题辅导集》各一本。领回教材后，先粗略翻看一下，了解大致有多少内容，据此拟定详细的学习计划，具体到每一天的学习任务。计划安排的时间要预计到考试前教材至少复习两篇，习题集要扎实做完，还得保证有训练案例分析题的时间。把整个过程分成前期学习、第二轮复习、最后冲刺三个阶段。

第二步：理清脉络。开始学习之前，对照教材后面的附录二《国家职业资格培训教程.心理咨询师》每个章节的复习题，在章节内容中作标注，那都是重点要学习掌握的部分，在听课和复习中要重点注意。由于时间关系，老师讲课不可能面面俱到，只是把重点难点点拨一下，还是自学为主。因教材内容多，时间紧，学习过的内容容易忘记且易混淆，所以在熟悉教材的基础上，要梳理知识体系，把知识系统化、网络化，对教材框架一定要有个清晰的认识。我采取的是背目录，在头脑里回忆每个章节的大标题、小标题，即第一章讲的什么，其中第一节和第二节又具体介绍了什么，把自己回忆总结的内容用表格的形式记录下来，然后翻到对应页码核对，这样能使理论基础知识得到进一步巩固和加强。

第三步：把握规律。对案例分析题，不必一个个去辛苦地死记硬背。我从书上和网上寻找多个案例进行分析、比较和总结，得出了答题框架，只要记住基本框架，答题时先把框架套上去，再根据该案例中的内容进行具体的阐述。比如：要回答“求助者出现心理问题的原因”就从生理、心理（认知、情绪、行为、个性）和社会三个方面来阐述；一个案例要你回答对求助者的诊断及诊断依据是什么？首先回答出诊断，然后依据以下框架分情况来阐述：

1、病与非病三原则。

2、症状表现：认知情况、行为表现、情绪表现、躯体表现。

3、存在的冲突：常形或是变形。

4、病程的长短。

5、严重程度：轻、中、重度进行评分（用于神经症）。

6、心理测验及相关资料。

第四步：总结提高。在最后冲刺阶段，要进一步查漏补缺，加强对重点、难点知识的强化学习与记忆。我对历年的考试题型和配分比例进行了仔细的分析，了解到案例问答题在整个考试中的分量和难度，所以，我又将教材上所有可能考到的问答题，按照“理资料、找症状、做测验、下诊断、立依据、究原因、定目标、用技术、施疗法、评效果”这样的线索，进行了详细的整理和总结。

第五步：机智应考。二级资格考试分为理论考试、操作技能考试及论文答辩。笔试题量很大，时间紧张，以我的经验关键是审题要细，动作要快，每道选择题的停留时间不能超过一分钟，遇到没把握的不要太纠结，相信自己的第一感觉。对于案例分析题，根据前面讲的基本框架来作答，如果遇到较难不能确定的案例，可以把诊断写的模糊一些，或打擦边球，如诊断异常心理，神经症性心理问题等，由此可增加得分机会。

第六步：答辩冲关。论文为两篇：个人成长报告和案例分析各一篇。论文格式一定要严格按照国家标准，可查找一些论文范文进行参考，但论文一定要是自己的原创，题目不要取得太大，案例不要太复杂，最好写一般心理问题和严重心理问题，咨询方法也要简单，常用的阳性强化法或是合理情绪疗法就很好。论文答辩老师一般从撰写的论文中、教材中或是联系你的工作等方面来提问题，建议从这些方面作好准备。答辩时注意礼貌，仪表端庄，回答问题要从容，遇到回答不出来的问题也不要紧张，不要刻意为自己辩解，可以适当承认自己的不足，以求得到老师的理解，有助于答辩顺利过关。

**第五篇：二级心理咨询师考试经验**

二级心理咨询师考试经验

你关注的人，决定了你看到的世界，你没有选错我哦.我是13年5月份考的二级咨询师，考的很艰辛，还好比较顺利一次通过了，我本科学的是心理学专业，在我上大一下学期的时候就准备考咨询师三级了。可是在大二的11月份那次考过的，第一次轻敌了，呵呵，老师和我们说挺简单的，还说考试不会太严，不是很用心，虽然自己答题，没有所谓的监考的优等待遇，我还是信心满满，结果出来就傻眼了，不过还好有很多同伴，呵呵，心理比较平衡，后来再准备我就很用心；把基础知识自己认真看了，三级技能又背了很多，而且考完试还在不停地回忆，忍不住的查课本对答案，因为好多题柑橘似曾相识，想·A又想B，还好结果出来考的还算好，基础和技能都考了70多分，在当时算很高了，都是自己答题哦。后来因为考的比较好，帮别人考了两次，所以我基础很强。对课本很熟悉很熟悉，基本哪个知识点在哪都能一清二楚。

考二级是隔了三年之后，教材改版了。所以我又重新看，以前的对书本的图片记忆又重构了。给大家提几点建议吧，一看书要细，有时间早点看，多看几遍 二.二级技能主要就是疗法还有后面的测验，测验要好好看，我考试前全拿着三级和二级测验对照看了三就是三级技能不能放下，你会发现在写论文的时候和做技能的案例分析的时候，想那些情感反应，情感表达必考的，还有就是在写论文的时候还会用到三级技能的理性情绪疗法，我写的也是理性情绪疗法的案例分析，当然你也可以写系统脱敏，还简单一些不过写的时候简单，答辩不知道会不会顺利，因为会有老师问你，让你做放松训练的哦。我们当初的同学就很悲催的遇到了，他慌了，结果可想而知。个人成长报告每人就不一样啦。大家有什么问题可以加我扣啊，一二五叄二司就把六五。还接着说，还有本习题册很重要哦。发展心理学，测量心理学的题很多就是原题。反正我做到了。呵呵 我那个习题册做了好几遍。不过最后的那一道8问的大题就要背好多东西了，还会考到三级的内容，诊断的基本就是神经症，现在想想我每天就在背，然后第二天选一段时间看着题回忆，答题思路啊，还有论文答辩啊，我们当初都有指导和小的模拟。总之特别感谢当初的自己，真的就是那句话未来的你会感谢现在努力地自己。我投入了很多精力，在考二级的童鞋们，你们要是也能在看书做题很投入，很饥渴，想学习，想考过，你们一定也可以的。

我们在一次团体课上，是自我成长类的，很多小伙伴说自己很倒霉，或者自己怀才不遇，我回头看自己的求学路，考试路，走的都比较顺利，即使在糟糕时刻，我也在告诉自己，一切都是最好的安排，结果真的我又得到了很多。我觉得自己很幸运，也知道这是自己努力地结果，我相信越努力，越幸运，而且机会是给有准备的人，需要自己时刻准备着，等到机会来临自己才能抓住。最后预祝大家顺利通过14年5月的心理咨询师考试哦。有什么问题大家可以咨询我，很乐意和大家分享。不遇，我回头看自己的求学路，考试路，走的都比较顺利，即使在糟糕时刻，我也在告诉自己，一切都是最好的安排，结果真的我又得到了很多。我觉得自己很幸运，也知道这是自己努力地结果，我相信越努力，越幸运，而且机会是给有准备的人，需要自己时刻准备着，等到机会来临自己才能抓住。最后预祝大家顺利通过14年5月的心理咨询师考试哦。有什么问题大家可以咨询我，很愿意和大家分享。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！