国家职业资格心理咨询师培训

咨询心理学知识

主讲人：张斌



第一节 概述

第一单元 咨询心理学的简史与现状

第二单元 心理咨询的基本概念

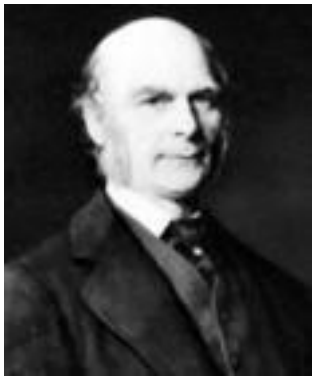
第三单元 心理咨询师的基本条件

第四单元我国心理咨询历史、现状与展望

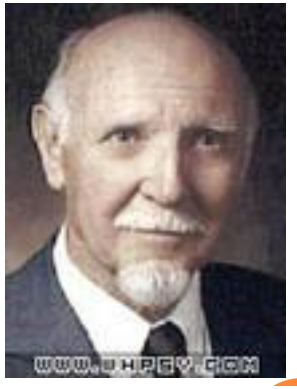


第一单元 咨询心理学的简史与现状

- 一、心理学产生的学术背景 ★
  - 1、高尔顿：测量心理活动个别差异的研究；“自由联想”（达尔文表弟，颅相学）
  - 2、卡特尔：论文“心理测验与测量”（1890）
  - 3、韦特默：儿童行为矫正诊所、创专业刊物（创始人、启蒙者）临床心理学之父，完型学派，临床心理学书
  - 4、比内·西蒙：为帮助弱智儿童编制智力测量（世界第一个科学心理测验）
  - 5、大卫：学生行为指导（1907）
  - 6、帕森斯（住精神病）职业指导运动（1908）
- 二、心理咨询产生的社会需求背景：需求强烈，但没有让心理咨询成为独立职业



高尔顿



卡特尔

真题训练

- 1882年，（　）采用测量的方法对心理活动个别差异的研究，为心理咨询的产生做出了学术贡献。
  - A．高尔顿　B．卡特尔　　C．韦特默D. 比奈一西蒙
  - 答案：A
- （　）属于韦特默对咨询心理学的贡献。
  - A．第一次提出“临床心理学”的概念
  - B．从事儿童行为问题的解决
  - C．1907年创办了专业刊物
  - D．第一次提出咨询心理学的概念
  - 答案：ABC

二、心理咨询专业的发展

- （一）心理咨询专业的诞生 ★
  - 起源：1896《临床心理学》；人物：韦特默
- （二）心理咨询专业的发展
  - 发展原因
    - 外因：社会需要；内因：心理学的方法学
  - 1953年：美国心理咨询专家培养标准 ★
  - 1954年创办了《咨询心理学杂志》★
  - 1955年美国开始正式颁发心理咨询专家执照
  - 1956年，《作为一个专业分支的咨询心理学》咨询心理学可在三方面做出贡献 ★
    - 促进个体内在精神世界的发展
    - 通过发展人们必要的能力、动机，帮助个人与环境相协调
    - 利用个体差异，充分考虑所有成员的发展，加深社会理解
  - 心理咨询目标：不但帮助那些连最基本、最低适应状态都已丧失的心理不适应者（问题咨询），而且应该为促进特定社会集团的每一个人，使其最大限度实现自我（发展咨询）

#

第二单元 心理咨询的基本概念



一、心理咨询师的职业定义 ★★

- 心理咨询师是运用心理学以及相关知识，遵循心理学原则，通过心理咨询的技术与方法，帮助求助者解除心理问题的专业人员。
  （《心理咨询师国家职业标准》 2001年8月）

要点：

- 心理学以及相关知识：包括心理学一般知识和临床操作知识
- 技术与方法：不包括药物治疗；
- 咨询关系是求和帮的关系（学校咨询师有特殊之处）；
- 只是心理问题，或其引发的行为、躯体问题

心理咨询有广义与狭义之分 ★

- 广义：心理技术、药物、手术……
- 狭义：心理技术
  - ✓ 非标准化的技术，如“心理咨询”
  - ✓ 标准化的技术，如“心理治疗”



真题训练

- （　）属于广义的心理咨询概念。
  - A．使用“心理咨询”和“心理治疗”等手段
  - B．使用各类非标准化干预手段或方法的统称
  - C．使用各种心理咨询技术
  - D．使用各种非标准化的临床干预措施
  - 答案：A
- 心理咨询工作范围包括(　)
  - (A) 改善睡眠质量　　（B）如何争取加薪
  - (C) 工作缺乏成就感　　（D）总是担心身体健康
  - 答案：ACD

二、心理咨询的操作性定义



（一）学者的不同说法：

- 罗杰斯——长期直接接触，导致行为、态度发生变化；
- 威尔森等——A向B提供援助；
- 陈仲庚——三个问题：性质、技术和目标
- 心理学大词典
- 李维
- 张人俊等
- 马建青
- 赵耕源
- （心理咨询师相当于拐棍，而不是缆车，协助）



真题训练

- 心理咨询时通过与个体持续的、直接的接触，向其提供心理帮助并力图促使其行为、态度发生变化的过程，这是（　　）的观点
  - （A）威廉森　　（B）罗杰斯
  - （C）郭念锋　　（D）许又新
  - 答案：B
- 受过专门训练的A一咨询师，向在心理适应方面出现问题并企求解决问题的B一求助者提供援助的过程，是（　）关于心理咨询的操作性定义的主要内容。
  - A．韦特默　B．威尔森
  - C．陈仲庚　D．罗杰斯
  - 答案：B



（二）心理咨询的一句话定义：★★

心理咨询是咨询师**协助**求助者**解决**各类**心理问题**的过程。





第三单元 心理咨询师的基本条件

- 一、咨询师应有的思维方式与态度
  - （一）唯物主义观点
  - （二）普遍联系的观点
  - （三）限制性观点
  - （四）历史、逻辑、现实相统一的发展观
  - （五）中立性态度
- 二、心理咨询师应有的心理素质
  - （一）品格
  - （二）自我平衡能力
  - （三）善于容纳他人
  - （四）有强烈的责任心
  - （五）“自知之明”



一、心理咨询师应有的思维方式与态度

（一）唯物主义观点：★

- 科学：一切都有自然规律
- 反对一切迷信、巫术、宗教
- 四人帮提出心理学“唯心主义”
- 从事情出发，而不是从理论出发
- 假设来访者告诉你，说有鬼这回事？你该怎么办？

（二）普遍联系的观点：★★



一件生活事件与整个人生有关

1. 心身一体。
   - 心理问题躯体化
   - 生理状况欠佳，体验为心理状态不适（产后抑郁症）（躯体化障碍，疑病、疼痛）朋友母亲胃病
2. 心理、生理和社会因素交互作用。

3. 整体性观点
   - 诊断问题时的整体性。知、情、意、行。
   - 采用方法的整合。（人本主义的理念+精分的分析+认知与行为的治疗）





（三）限制性观点——度：★★★

1.职责限制：确定谁是真正意义上的求助者

责任非无限，不介入生活中具体问题。（找不到对象？）

2. 时间限制：

- 每次一般50分钟：可以集中处理问题（不绝对刻板）
- 时间间隔一周：充分体验咨询感受、落实新理念、打破固有模式，学会忍受，（延迟满足）（延长时间在表达情绪）
- **关系的限制：**咨询时间内的关系，结束后非朋友

3. 感情的限制。（拿人钱财，替人消灾）

不能建立双重关系，阻碍咨询进程

沟通仅局限于工作范围内，不能将个人情绪带入咨询过程。

来访者：瓦解咨询关系，可以回避努力

4. 目标的限制。

锁定心理问题.

同时出现多个问题，先总体目标，再分目标，逐个解决.

对咨询效果的预期：不保守也不激进(咨访共商目标)

目标要具体点、可操作、双方共同接受的、正面积极的

放下亲人、想去自杀？



- 咨询师职责限制的内涵涉及（　）等内容。
  - A．职业责任不是无限的 B．任务限于心理问题本身
  - C．任务限于具体问题本身D．帮人应该帮到底
  - 答案AB
- （　）属于咨询师咨询目标限制的内涵。
  - A．咨询目标的确定不是任意的
  - B．咨询目标应锁定求助者的心理问题
  - C．应该明确展示咨询的预期效果
  - D．应该灵活掌握咨询目标
  - 答案AB

（四）历史、逻辑、现实相统一的发展观 ★

- 咨询初始：收集个人史、病史。
- 咨询过程：用发展的观点看待求助者。

（五）中立性态度 ★ ★ ★

- 好的心理咨询师不是说教，而是讲故事
- 接受、承认人与人之间的差异（言行、个性、价值观）
- 咨询过程中不以自己的价值取向，或某种固定的价值取向作为参照点，不予评价，不带个人情绪
- 保持非评判的态度（相对的）
- 最好的中立词汇：“**理解**”，可增加信任
  - 说明个体产生某种反应是合乎逻辑，不一定同意

- 心理咨询师应该遵循的中立性态度，指的是（　）。
  - A．保持客观中立的立场
  - B．对于求助者的个性特点要有明确评价
  - C．以确切价值取向来判断是非曲直
  - D．对求助者的情况进行客观的分析
  - 答案：AD
- 在心理咨询过程中，用“理解”一词表达中立性态度的意义在于（　）。
  - A．“理解”求助者，属于对求助者问题的恰当评估
  - B．说明个体产生某种反应是合乎逻辑的结果
  - C.“理解”既不代表赞同，也不代表反对
  - D．“理解”一词是中立态度最恰当的表达词
  - 答案：BCD

二、心理咨询师应具备的条件

(一)品格：

- **核心是人生价值观：**尊重生命、热爱生活，做一个有利于社会和他人的人。

(二)自我修复和觉察能力

- 每个人都有生活难题和心理矛盾冲突（个人修养和自我体验解决个人问题）
- 移情；（体察来访者的移情及调整自身的状态）
- 常处于心理冲突状态而不能自我平衡，不能胜任。

(三)善于容纳他人：（容器：过滤加工、转化、返还，承载张力，比昂）

(四)有强烈的责任心　实事求是；　必要时转介（庸医杀人不用刀），诸葛亮骂王郎

(五)“自知之明”　（知人者智，自知者明）

表浅：知道自己的优缺点

本质：能对自我生存价值进行评价，常和自我成就感连在一起。

- 个人对社会发展的意义
- 个人成就感，自我实现



建立正常的咨询关系

一、咨询关系的特点：

- 心理咨询是一种职业性人际关系
- 心理咨询是一种有时限性的人际关系
- 心理咨询是一种平等助人、共同成长的关系

二、如何建立良好的咨询关系

- 求助者的求助欲望和对心理学的信任
- 咨询师的责任心、态度、人格特点（真诚、尊重、热心、通情）孟子，诚也者，勿自欺也，如好好色，如恶恶臭



第四单元 我国心理咨询的历史、现状与展望

一、我国心理咨询的简史

- 丁瓒为我国第一位临床心理学家 ★

二、我国心理咨询业的现状

1986年，我国第一个心理咨询中心出现在北京市朝阳医院。

- （一）心理咨询已经开始职业化（2001）★

1、社会化水平

2、社会效益

3、经济效益

4、组织的建设和信息沟通《中国临床心理学杂志》《中国健康心理学杂志》《中国心理卫生杂志》

5、社会的认可

6、心理咨询师国家职业标准已经出台：2001年《心理咨询师国家职业标准》

- （二）对心理咨询的需求与咨询力量存在差距
- 目前社会需求量大
- 从职业的低起点入手从业者的素质和业务能力不足



三、对我国心理咨询的展望 ★

- 心理咨询工作，会越来越贴近中国社会和文化（本土化）
- 社会需求的广泛性以及心理咨询的普及化，其势头保持强劲
- 不断提高自身价值，与中国特色的市场经济融合一体。（职业社会价值评估标准）
  - 科学的学科理论和操作程序
  - 职业人员能力
  - 职业管理体系



第二节 历史上的几种理论观点

第一单元 精神分析理论观点

第二单元 行为主义理论观点

第三单元 认知心理学观点

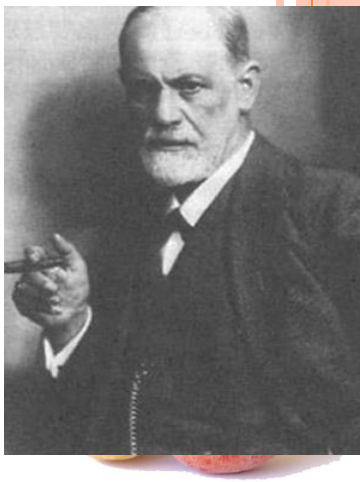
第四单元 存在-人本主义心理学在咨询心理学中的理论观点

第五单元 人性心理学在心理咨询和心理治疗中的理论观点



第一单元 精神分析理论观点

- **弗洛伊德：《精神分析引论》（性学三论）**
- **一、分区观点（心理结构说）★**
  - **潜意识：**心理活动的深层结构，包括人类的本能及原始冲动
  - **前意识：**前意识是介于无意识和意识之间的一部分，其功能是在意识和无意识之间从事警戒任务
  - **意识：**心理结构的表层，它面向外部世界，是由处在世界中的种种文化构成。



- 弗洛伊德十分强调深层的无意识对人类心理的作用，所以，们又把它的理论称作“深层心理学”。

二、结构观点（人格结构）★★

- **本我：**追求生物本能欲望的满足，遵循“快乐原则”
- **自我：**履行适应环境和个体保存的功能，遵循“现实原则”
- **超我：**代表良心或道德力量，遵循“道德原则”，较大程序上依赖于父母的影响
- **本我、自我、超我三者达到平衡是正常心理活动的基础**

三、关于心理动力 ★★



- 心理活动驱动力是一种心理能量，它出自先天的本能。
- 个体保存（营养本能）和种族延续（性本能）两种本能同时成为心理动力
- 晚年：生本能和死本能
  - 生本能：包括饥饿、性欲、口渴等
  - 死本能：包括破坏、憎恨、攻击等力量



第一单元 精神分析理论观点

- 四、心理发展 ★ ★
- 本我中的本能在不同阶段获得满足的部位不同
  - 口欲期（0～1岁）：唇、口、手指；
  - 肛欲期（1—3岁）：排便与控制，肌紧张的控制（德国3小时换尿不湿，刻板；中国，守规则；美国人随意）；
  - 生殖器期（3—5岁）：生殖部位，恋父或恋母，癔症？；
  - 潜伏期（5-12岁）：兴趣转向外部，转向应付环境所需要的知识和技能
  - 生殖期（12岁以后）：逐渐转向异性。（贯穿于整个成年）

五、适应问题

- 本能的两种基本应对方式 ★★★
  - 变相宣泄：隐性梦
    - 不能宣泄会得神经症性焦虑
  - **自我防御**：焦虑是弗洛伊德确立适应观点的重要概念
    - 产生——当自我把焦虑当成一种危险或不愉快的信号时，它就会做出反应，形成防御机制。
    - 焦虑：是冲突引起的结果，能唤醒警惕，发现已经存在的内部或外部的危险。
      - **现实性焦虑**—对环境的恐惧（强调认识）
      - **神经症性焦虑**—对本我的恐惧
      - **道德性焦虑**—对超我的恐惧
  - 防御机制包括：压抑、反向、合理化、投射、置换（替代）、升华等。
    - 使用得当，可免除内心痛苦以适应现实。
    - 使用不得当，形成各种障碍。

精神分析学说对心理咨询和心理治疗的认识

- 症状是无意识的症结——情结
- 经分析，了解无意识症结的真实意义
- 通过“意识化”、移情、迁移、宣泄方法，消解“情结”，治疗心理障碍

精神分析理论观点——中国的精神分析

★★★

- 中国化——认识领悟疗法≠认知疗法
- **钟友彬**　精神分析 + 认识能力
  - 求助者认识到目前的症状是早年创伤造成的，心理发育停滞（露阴癖）
  - 认识滞留的心理和行为特点与现在的年龄阶段的不相容、不合理
  - 领悟，潜意识使之意识化，自觉矫治

- 精神分析理论之所以被称为深层心理学，是由于其（ ）。
  - A．不承认无意识心理活动层面的存在
  - B．十分强调意识活动对人类心理的深刻作用
  - C．十分强调深层的无意识对人类心理的作用
  - D．否认意识层面心理活动的存在]
  - 答案：C

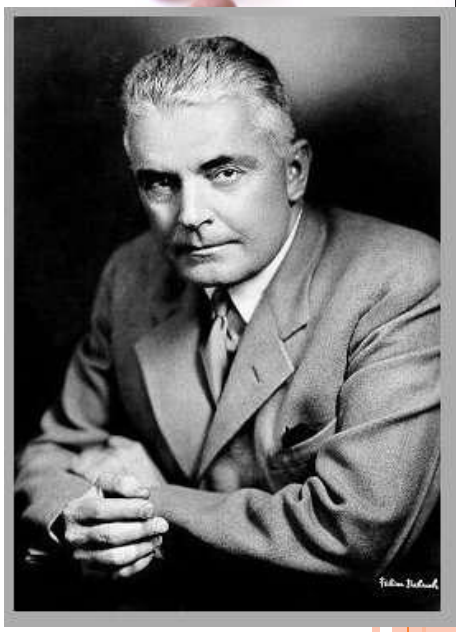
第二单元 行为主义理论观点

- 先驱者：巴甫洛夫为代表及桑代克。
- 桑代克：尝试－错误定律（首创实验、量化方法研究动物，老鼠）
- 华生：刺激－反应模式R＝F（S）★★严格经典条件反射追随者）
  - R包含肌肉、腺体、内脏（微行为）
- 托尔曼：B＝F（S、P、H、T、A）：B－行为；P＝生物内驱力；S为环境刺激；H为遗传；T为训练方式；A为年龄。（铃声与狗，狗的饥饿与否）



- 斯金纳：操作条件反射。R＝F(S.A),其中R为反应，S为刺激。★★
  - 人的行为决定于行为后果
  - 强化（定时、定比、随机强化）
- 班杜拉：既没有接受无条件刺激也没有自己去操作，社会学习理论（替代学习）、自行奖赏或批判、行为自控）小孩不守规则玩的故事，解释高级行为★★
- 沃尔普（南非）





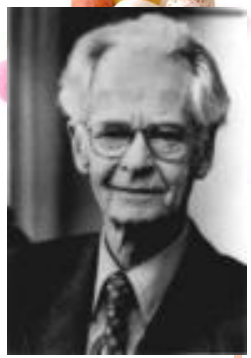
华生（1878—1958）

A.“刺激-反应”模式，即R=f（S）

B.行为可以通过学习与训练加以控制，不认为遗传因素起作用。“一打儿童……”的名言

C.否认内省的作用，不将意识与知觉作为研究对象

D.将行为归结为肌肉的收缩或腺体的分泌（被称为“微行为”）



- 斯金纳（1904-1990）

A. 操作性条件反射　R=f（S. A）

R：反应 S：刺激　A：控制变量（第三变量）

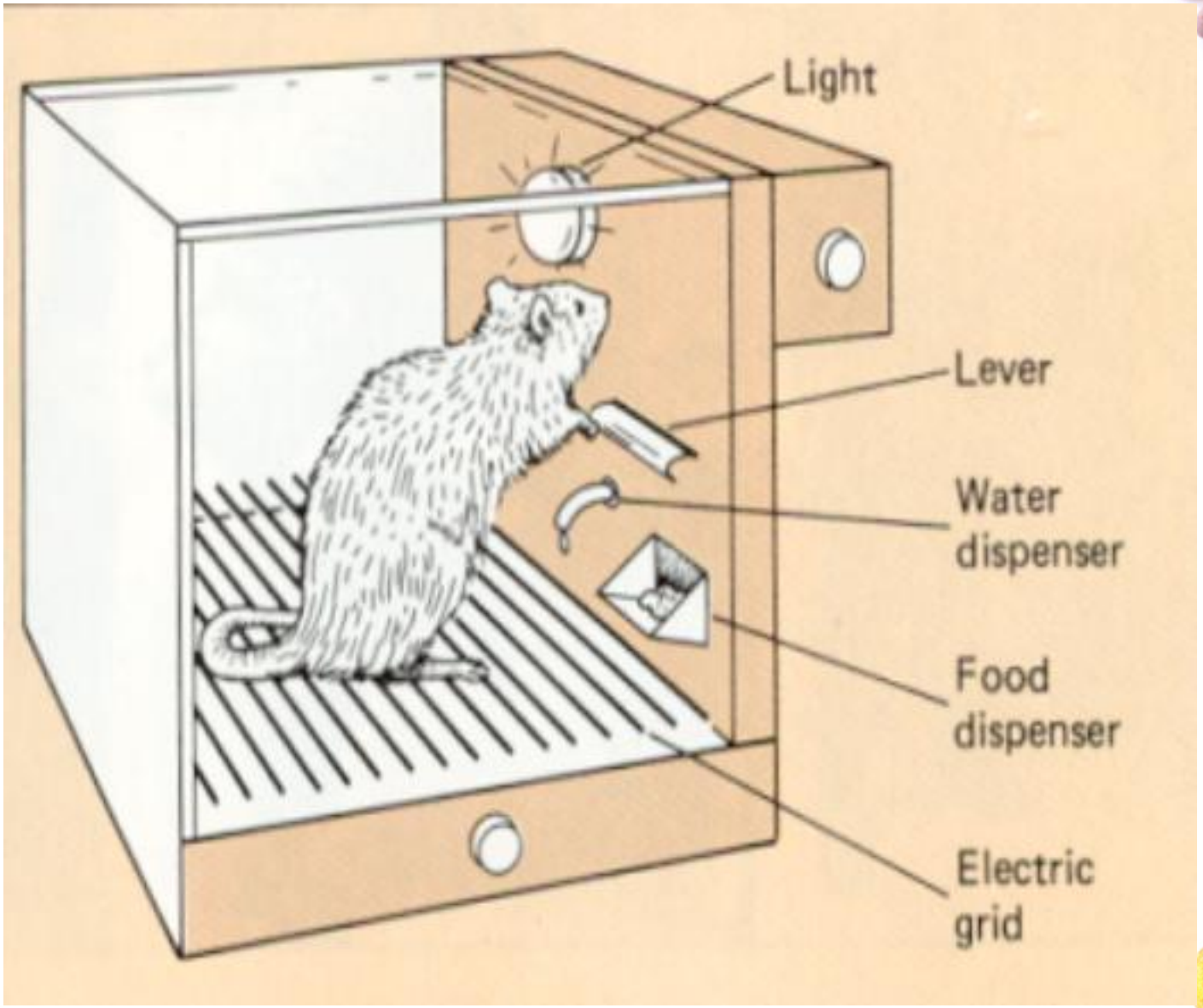
B. 与经典条件反射关系

相同：不关注有机体的内部过程

区别：第三变量的设置

即按杠行为是动物自发产生的，非人为所给的灯光或铃声。

斯金纳箱——操作性行为主义





- 班都拉（1925- ）

社会学习理论，“模仿学习”。

认为人类行为是由生物性内驱力、客观环境条件、人所具有的独特认知过程所决定的。

A.“替代学习”或称“观察学习”

人可操纵符号，思考外部事物，预见行为后果

B.“自行奖赏或批判”

人可以评价自己的行为，并进行自我强化，不必一定依靠外部强化。

C.行为自控 —人的行为可以自己调控不一定被外界左右。

理论假设：个体可通过社会学习形成不良或不适应的行为，同理也可通过社会学习获得行为，反之亦然。

沃 皮（WOLPE）

- 将行为治疗定义为——是使用实验确立的行为学习原则和方式，克服不良行为习惯的过程。★
- 不应假设也不能探索在这些不良行为背后是否存在更深层的东西。
- 求助者的内在认知和情感活动也是行为，属于“内隐行为”的范畴，已经表现在“外显行为”之中了。对“内隐行为”的治疗，已经包括在“外显行为” 中了，都是行为治疗的目标。
- “内隐”、“外显”活动相一致的观点，就是“认知一行为治疗”的理论依据。 ★

  - 系统脱敏治疗 ★



- **靶行为：**可观察、可量化的关键行为★★
- **行为治疗7个步骤**★★★

1. “靶行为”的功能分析。靶行为经常发生和很少发生的情境
2. “靶行为”严重程度标定。
3. 制定矫正目标。
4. 制定干预计划，增加积极行为，减少消极行为
5. 监测、调整计划。
6. 结束：达到目标后就逐渐开始结束
7. 检验，处理复发



- 1、注重形成靶行为的现实原因，而不是历史原因
- 2、以可观察的行为作为评价治疗效果的标准，
- 3、根据实验研究，从中引申假设和治疗技术
- 4、用尽量客观、操作的术语描述治疗程序，以便使治疗过程能够被重复。
- 5、精心发现靶行为，并认真选择测量行为改变的方法
- 6、对于每个求助者，咨询师根据其问题和本人的有关情况，采用适当的经典条件作用、操作性条件作用、模仿学习或其他行为治疗技术



行为治疗的主要方法

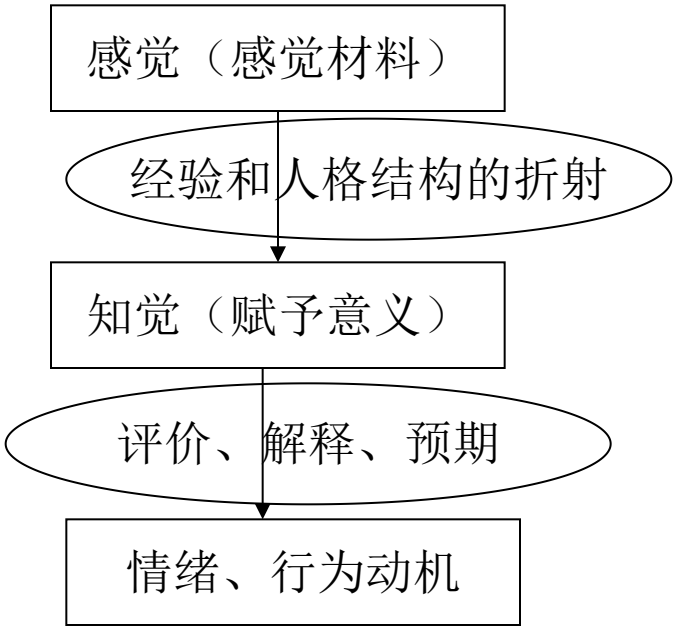
- 系统脱敏法
- 模仿学习
- 自我管理技术
- 角色扮演
- 自信心训练
- 厌恶疗法
- 强化法
- 认知-行为疗法



- 关于行为治疗的步骤，下列说法中不正确的是（　）。
  - A．首先制定行为矫正目标
  - B．一旦达到目标，即可逐步结束干预计划
  - C．增加积极行为，减少消极行为是重要环节
  - D．监测干预计划并根据情况进行调整
  - 答案：A

第三单元 认知心理学观点

- 认知 ★ ★
  - 是指一个人对某一事件的认识和看法，包括对过去事件的评价，对当前事件的解释，以及对未来发生事件的预期
  - 认知对人的情绪、情感、动机和行为有较强的调控作用。
  - 从理论上讲，如果改善认知因素的结构、调整认知的逻辑、理顺各认知阶段的联系，就有可能矫正心理问题



第三单元 认知心理学观点

- 是一种心理学潮流，并非学派。★
- 通过观察研究发现，认知作为理性的心理活动，对情绪、情感、动机和行为，有较强的调控作用。
- 认知活动的整个流程★
  - 知觉过程；感觉、知觉（有具体意义）
  - 评价、解释、预期
  - 情绪和行为动机
- 认知治疗过程

寻找不良认知-改变不良认知-新的认知模式-情绪和行为的好转-社会适应能力增强

第四单元 存在-人本主义心理学在咨询心理学中的理论观点

- 存在-人本主义具有四个基本观点
- 1、强调从整体上理解人的动机和人格（诚实的人）
- 2、强调人的尊严和价值，尊重个体的自由选择，根据自己的意向，确定其自身存在的意义。
- 3、人的意识能超越传统的、现实的、文化的界限，因而具有创造和无限发展潜在的可能性
- 4、人性研究的重点是意识经验，应该遵循现象学途径

第四单元 存在-人本主义心理学在咨询心理学中的理论观点

- 求助者和咨询师以**存在-人本主义的人生哲学为准绳**，围绕着求助者的心理问题，进行“**平等、自由地**”讨论。通过这种讨论，使求助者接受人本主义哲学理念。只要相信了这种人生哲学，就能解脱自身的一切苦闷，无限的“潜能”便可进发出来，推动求助者直逼“**自我实现**”的顶巅，获得“自我高峰体验”。★
- 人是完全可以信任的，都有自我实现的倾向 ★★
- 人本主义泛指一种思想体系，★它主要强调人的利益、价值，个人的尊严与自由
- 个人必须对他或她的行为负责
- **疗效关键：**和谐、无条件积极关注和共情的氛围
- 代表人物是马斯洛和罗杰斯（犹太人，集中营）

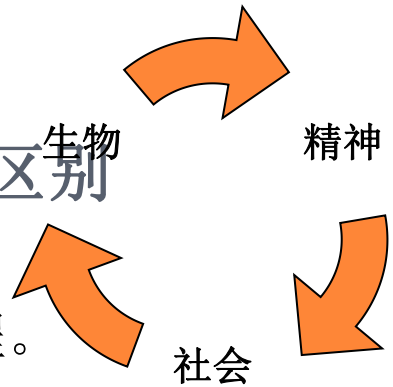
查普林对人本主义心理学的总体评价

“人本心理学家试图建立一种主观经验心理学，目的在于探索存在、意志自由、价值观念和人的潜能等问题，不是在一种分析的、科学的意义上，而是指向个人的解放，摆脱那些阻碍个人发展的文化羁绊。



第五单元 人性心理学在心理咨询和心理治疗中的理论观点（郭念锋）

- 一、基本概念
  - （一）人性：人与其他动物本质的区别 ★★★
    - 人的三种基本属性



生物属性：体现为人作为生物体的新陈代谢过程。

精神属性：为生存发展而对外界环境进行的探究反射，与外界的信息交换过

社会属性：个体对群体的依附本能，体现为个体与群体间的利益交换过程。

    - 从心理学角度回答“人性是什么”
  - （二）人性心理学 ★
    - 是以人性中的精神属性为中心，说明心理、脑和社会三者的关系。



- （三）心理动力 ★★
  - 发自人性的精神、生物、社会三位一体的需求
  - 个体**保存、种族延续**的本能；
  - 认识世界向外索取资料和适应环境的**探究本能**；
  - 为生存而组成人类社会的**依存本能**，不包括人性的客观外在需要。
- **（四）个性心理：** 不同个体的生物学差异在不同生存条件下的表达 ★★
- （五）情绪与健康 ★★★
  - 情绪积极健康：三种需求的满足

二、对心理诊断、咨询和治疗的认识

- **心理问题：** 人性某种属性出现问题或各属性之间失去平衡。
- **治疗：** 使人性中的各种失衡恢复平衡状态



真题训练

- 人性心理学认为，（　）属于人的三种基本属性。
  - A．生物属性、心理属性、社会属性
  - B．生物属性、心理属性、文化属性
  - C．生理属性、文化属性、社会属性
  - D．生物属性、精神属性、社会属性
  - 答案：A

第三节 心理咨询的对象、任务、分类和一般程序

第一单元 心理咨询的对象、任务

第二单元 心理咨询的形式分类和一般程序



第一单元 心理咨询的对象、任务



一、心理咨询的3大对象 ★★★

- 1、精神正常，但遇到了与心理有关的现实问题并请求求助的人群；（正常、健康）
  - 升学、就职、恋爱、结婚
- 2、精神正常，但心理健康出现问题并请求帮助的人群；（正常、不健康）
  - 恐怖症，考试焦虑、抑
- 3、特殊对象，即临床治愈的精神病患者。（曾不正常）
  - 心理活动基本恢复正常的精神病患者



- （　）属于心理咨询的主要对象。
  - A．精神正常却遇到了与心理有关现实问题的人群
  - B. 心理健康水平出现问题并请求帮助的人群
  - C．临床未愈的精神病患者这一类的特殊对象
  - D．精神不正常但主动请求帮助的人群
- 答案；AB



二、心理咨询的任务 ★

帮助正常人群在生活中化解各类心理问题，克服种种心理障碍，矫治不良行为，理顺人格结构，纠正不合理的认知模式和非逻辑思维，学会调整人际关系，深化自我认知，端正处事态度，构建健康的生活方式，强化适应能力……

提高个人心理素质，使人健康、愉快、有意义地生活下去



（一）认识自己的内、外世界

- 心理咨询的第一任务，就是帮助求助者认清自己的内外世界。
- ①帮助他们认识到自己尚未解决的内部冲突；
- ②意识到内外世界的相互作用以及人的积极适应能力。
- 确定合理的认知模式必须真实认识内、外部世界
- 问题：遵内曲外
- (二)纠正不合理的欲望和错误观念
- 帮助求助者评估自己的思维、观念、动机是否正确、合理（32岁女士、绝对化要求、以偏概全）
- ①帮助求助者总结自己的经验教训；
- ②让求助者学会评估自己的思维观念是否合理；
- ③帮助求助者意识到他们陷入困境的原因主要来自自身认识
- 由“自为地生活”发展到“自觉地生活”奠定可靠基础。

(三)学会面对现实和应对现实



1．面对现实

沉湎于过去的回忆、固执地想象未来，对想象与回忆形成依赖，脱离现实

①生存的真实意义仅仅是此时、此地；

②对于生活我们别无选择，只能永远面对。

与其临渊羡鱼，不若退而结网

2．应对现实

人对现实事件的3大反应：

- 感性反应——是对外部事物的情绪化应对，儿童式应对行为。
- 理性反应——是一个人心理发展成熟的表现。在心理健康人群中表现得最广泛。他能使人最准确地判断形势，最完善地形成决策，最有效地应对事件。
- 悟性反应——是超现实的反应形式。人们往往以一种超脱的态度，用哲理把事物看穿。（以事物本来面貌去看，没有偏见，自然接受）
- ①不同反应方式各有各的用途；②保持理性，才能有条不紊；③接纳七情六欲，才有生活质量。



(四)使求助者学会理解他人



任何个体，都有发自人性的**依附本能**。彼此理解，是满足此类本能的必要条件。

一个人一旦把自己溶解于群体之中，一旦理解到自己与他人的这层关系，那么，这种理解，就可以成为缓解、甚至平复人际道德冲突、恢复人性平静的关键。



(五)使求助者正确认识自我



个人的片面经验、扭曲的社会需求以及不合理的生物需求，都可以产生片面的自我认知。使自己自觉、不自觉地对自己做出错误评估。这时，一个人就会处于“自知不明”的状态。

“自知之明”的目标，是中国文化以及深受中国文化影响的东方世界的修身标准。



(六)协助求助者构建合理的行为模式★★

- 方式：可通过公开和直截了当的形式，也可以通过含蓄、间接或暗示性的。
- 最佳时机：求助者的确形成了合理的想法，可是他仍然不能行动起来。
- 解除心理问题的要害，不在于求助者能否控制自己的思想和欲望，而在于求助者能否将合理的思想和欲望付诸行动。

- 心理咨询的总体任务，皆为达到（　）的目的。
  - A．提高个人心理素质，使人健康无障碍地生活下去
  - B．提高个人道德素质，使人健康无障碍地生活下去
  - C．提高个人心理素质，使人健康、愉快、有意义地生活下去
  - D．提高个人道德素质，使人健康、愉快、有意义地生活下去
  - 答案C

第二单元 心理咨询的形式分类和一般程序

- 心理咨询的分类
- 心理咨询的一般程序

一、心理咨询的分类

(一)按性质分类

1．**发展心理咨询**——在个人成长的各个阶段上，都可能产生困惑和障碍。为适应新的生存环境，为选择合适的职业，为个人事业的成功突破个人弱点等等。

（正常、健康）

2．**健康心理咨询**—— 当一个精神正常的人，因各类刺激引起焦虑、紧张、恐惧、抑郁等情绪问题，或者因各种挫折引起行为问题时，也就是说，发现自己的心理健康遭到破坏时，这时进行的心理咨询。

（正常、不健康）

(二)按咨询的规模

1. 个体咨询——咨询师与求助者建立*一对一*的咨询关系。与求助者所处的那个社会、集体及家庭无直接关系。在内容上，着重帮助求助者解决个人的心理问题。

2. 团体咨询——在团体情境中，向求助者们提供心理帮助和指导。它是通过*团体内人际交互作用*，促使个体在交往中观察、学习、体验，认识自我、探讨自我、接纳自我、调整和改善与他人的交往、学习新的态度与行为模式，以促进个人的、发展良好的、生活适应的助人过程。

(三)按咨询时程



1、短程咨询——1~3周内完成。追求近期疗效，对中、远期疗效不做严格规定。（**一般心理问题**）

2、中程心理咨询——1~3个月内完成。有完整咨询计划、预后，追求中期以上疗效。（**较严重**）

3、长期心理咨询——3个月以上，使用标准化咨询方法，制定详细咨询计划，追求中期以上疗效，并要求巩固措施。（**严重心理问题**）





（四）按咨询形式

1. 门诊咨询——面对面，使心理咨询中最主要和最有效的方法。
2. 电话咨询——较为方便而又迅速的心理咨询方式，早期用于危机干预。
3. 互联网咨询——可突破地域限制。





二. 心理咨询的一般程序

- 搜集资料——途径、内容
- 资料分析
- 综合评估
- 诊断
- 鉴别诊断
- 制定咨询方案





（一）资料的搜集

1．搜集资料的途径

（1）摄入性会谈与记录；（第一次正式会谈）

（2）观察与记录；

（3）访谈记录；

（4）心理测量、问卷调查；

（5）实验室记录(心理、生理)。



（一）资料的搜集



2. 资料的内容

(1)人口学资料；
(2)个人成长史：
(3)个人健康(含生理、心理、社会适应)史；
(4)家族健康(含生理、心理、社会适应)史；
(5)个人生活方式、个人受教育情况；
(6)对自己家庭及成员的看法：
(7)社会交往状况(与亲戚、朋友、同学、同事、邻里的关系)；
(8)目前生活、学习、工作状况：
(9)自我心理评估；
(10)近期生活中的遭遇；
(11)求助目的与愿望；
(12)求助者的言谈、举止、情绪状态、理解能力等；
(13)有无精神症状、自知力如何；
(14)自身心理问题发生的时间、痛苦程度以及对工作与生活的影响：
(15)心理冲突的性质和强烈程度；
(16)与心理问题相应的测量、实验结果；



(二)资料的分析

(1)排序——按出现时间，将所有资料排序。

(2)筛选——按可能的因果关系，将那些与症状无关的资料剔除

（注意：不可犯“以前后为因果”的错误)。

（3）比较——将所有症状按时间排序，再按因果关系确定主症状和派生症状。

(4)将与症状有关的资料进行分析，找出造成问题的主因和诱因。

（三）综合评估

- 将获得的资料进行分析比较
- 对因果关系进行解释
- 确定心理问题的由来、性质、严重程度
- 确定其在症状分类中的位置。

（四）诊断

- 依据综合评估结果，形成诊断。

(五)鉴别诊断(防止误诊的措施)

(1) 症状定性——按症状的表现确定其性质。

(2)症状区分——将已经定性的症状和在现象上与其相近、性质相类似的其他症状做细致的区分，并做出明确判断。

(3)确定鉴别诊断的关键症状和特征。

(4)按现行的症状诊断标准，进行鉴别诊断。

注意：“症状”与“病”

(六)咨询方案的制定

- 咨询方案是心理咨询进入实施阶段时必备的文件。
- 必须按着心理问题的性质、采用的治疗方法、咨询的期限、咨询的步骤、计划中要达到的目的等具体情况来制定。



- （　）不属于心理咨询中鉴别诊断的主要内容。
  - A．按症状的表现确定其性质
  - B．确定鉴别诊断的关键症状和特征
  - C．确定心理问题的由来、性质、严重程度
  - D．将已经定性的症状与其相近类似症状区分
  - 答案C
- 关于心理咨询对于资料的分析过程，下列描述中正确的是（　）。
  - A．排序就是按出现时间将所有资料排序
  - B．筛选就是按可能的因果关系确定主症状和派生症状
  - C．比较就是将与症状关系比较远的资料剔除
  - D．将与症状有关的资料进行分析，找出造成问题的主因和诱因
  - 答案AD



第四节 不同年龄阶段的心理咨询

第一单元 幼儿、儿童、少年期的心理咨询

第二单元 青年时期的心理咨询

第三单元 中年人的心理咨询

第四单元 老年期的心理问题



不同年龄阶段的心理咨询

单元	基本内容	考　　点
一、 幼~少年	幼儿期、 儿童期； 少年期；	安全感；行为障碍；入学后的不恰当对待；厌学；反抗期；性问题；
二、青年	青年期	为进取而处在不间断的焦虑之中
三、中年	中年期	承受社会、家庭的重负和压力；疑病倾向；
四、老年	老年期	造成老年心理问题的原因分析

第一单元 幼儿、儿童、少年期的心理咨询

一、幼儿、儿童期的心理咨询 ★★

- 安全感与惊吓：3岁前最大威胁是安全感得不到满足
  - 容易害怕是因为大脑皮层功能尚未完善，内抑制力较差，大脑的分化能力不足，情绪容易泛化。
- 0-5岁婴幼儿心理发展，主要父母的关怀和照顾，家庭冲突、父母评价影响安全感及自我价值感。（陪伴、关注、欣赏建立安全感）
- 缺乏安全感。完美主义、怕改变、僵化死板、吝啬囤积、过分自控、过分整洁、关注不利方面
- 儿童的情绪结构：多与个体保存本能、安全感和其他生物需要有关
- 儿童心理障碍的形式和内容多以行为障碍为主
- 4—6岁：有简单道德观念，开始关注自尊、自信

第一单元 幼儿、儿童、少年期的心理咨询

二、少年期的心理咨询 ★★

- 少年期：自我意识迅速发展，“心理断乳期”
  - 他人的态度对心理和个性顺利发展至关重要（累倒起跑线）。
- 常见行为和心理障碍：
  - 学业压力
  - 恋爱与性压力（婉容，12岁皇后）。
  - 人际交往压力
  - 行为问题：厌学、家庭暴力、反社会行为
- 少年厌学情绪的首因：小学教育背离宗旨（关注学习兴趣）。
- 独立意识产生
  - 不盲目服从成人。此时以往对父母的佩服没有，相反看到的都是父母身上的不足之处。内心开始反抗
- 情感体验丰富起来：寻求友谊、同情、理解，易萌发性爱
- 社会、家庭对他们的要求提高了，并且多样化

第二单元 青年时期的心理咨询★



青年时期面对的问题：

- 升学、就业、恋爱、社会适应、复杂的人际关系、迅速扩充知识的需要、实现理想的决心……
- 求学、工作、恋爱、成家、社会适应问题
- 早年养成的**个性**和锻炼出的**能力**能否对付眼下社会对他们提出的要求
- 青年人的**心理问题的特征**：为进取而处在不间断的焦虑之中。
  - 青年期的心理问题往往属于发展性心理问题。
- 社会需要是变成压力还是动力的问题，是**造成青年心理问题的关键**
- 青年时期个性稳定性较差，往往是他们产生**心理障碍的内在根源**
- 关注外貌是一种年龄心理特征。





大学生心理咨询

一、大学生常见心理问题

- 1、竞争能力
- 2、自主能力
- 3、情绪和情感控制
- 4、自我角色的认定
- 5、发展目标
- 6、整合自我
- 7、人际关系



第三单元 中年人的心理咨询

- 社会、家庭和自我需求的*重压*下产生心理问题，是这一年龄阶段的特点
- 对躯体健康自信不足，容易*疑病倾向*
- *（三十而立，四十不惑，五十而知天命）*

问题类型：

1. 子女教育问题
2. 婚姻关系问题
3. 工作压力
4. 经济生活压力
5. 自身的发展与提高
6. 照顾父母问题
7. 担心健康状况





第四单元 老年期的心理问题

- **老年标准：**生理年龄只有相对参考价值，以心理问题和障碍为标准
- **老年需求：**
  - 健康和依存的需求
  - 工作的需求
  - 安静的需求：用来回忆
  - 尊敬的需求，没有容易抑郁、消沉



真题训练

- 安全感得不到满足是（　）的个体心理发展的最大威胁。
  - (A) 3岁以前　　(B) 3——6岁
  - (C) 6——12岁　　(D) 青春发育期
  - 答案：A
- （　）是少年期产生行为和心理障碍的原因。
  - A．学前期不良教养的影响　B．教师的错误对待
  - C. 家长的一好百好的观念　D．学习和生活的双重压力
  - 答案：ABC

第五节 婚恋、家庭心理咨询

第一单元 恋爱问题的心理咨询

第二单元 婚姻问题的心理咨询

第三单元 家庭问题的心理咨询



第一单元 恋爱问题的心理咨询

什么叫爱情 ★★

爱情是满足对*性*、*美感*、*依附*三种基本需求并得到体验的过程。（生物、精神、社会）

- 爱情是同时满足人类三种基本需求并得到体验的过程。

侧重性满足——“性爱”一词表达；

侧重于与依附体验——“恋爱”一词表达；

侧重于心理上的满足——“情爱”一词表达。

定义：**男女双方相互依存和性、情相互给予并彼此理解和接纳的过程**



恋爱问题的心理咨询

- **爱情本身不遵循理性的逻辑（爱情能使人疯狂，失去理智）** ★★
  - 咨询过程中不可明显表明自我观点
  - 非理性感情中，只听一方未必客观。





第二单元 婚姻问题的心理咨询

- 苦涩婚姻的缘由

  婚姻问题的三个要点：情爱、理解、相互依附

- 婚恋咨询的一般原则
  - ①遵守与婚恋相关的法律和道德规范；
  - ②首先判断感情的性质和程度；
  - ③ 用理性帮助他们分析、梳理心理因素；
  - ④改变不合理思维方式；
- 影响婚后夫妻关系的因素

  结婚动机

  恋爱过度情绪化

  角色适应

  性格相容问题





第三单元 家庭问题的心理咨询

一、什么叫家庭★★★

定义：个体合情、合理、合法地满足三种基本需求的特殊社会功能组织。（生理、心理、社会）

二、家庭心理咨询的主要原则★★

- 将问题具体化、客观化。
- 不要以自己的价值观来揣摩求助者的看法，必须以求助者的看法为核心
- 只向求助者摆出几种解决问题的可能性，不替求助者进行选择。
- 必须为求助者绝对保密。
- 必须尽量坚持夫妻双方同时参加咨询。



家庭生活阶段

家庭生活阶段	情感过程的变化：关键原则	继续发展所需要的家庭状态的二次改变
离开家： 单身青年人	自己承担情感和财务方面的责任	a.把自己与原有家庭区别开 b.建立亲密的同伴关系 c.建立在工作和经济方面的独立自我
通过婚姻联结家庭： 新婚夫妻	为新系统承担责任	a.形成婚姻系统 b.重新调整与扩展家庭和朋友的关系，使配偶参与其中
家庭有了小孩	把新成员纳入系统中	a.调整夫妻系统，为孩子留出空间 b.共同养育孩子、解决经济问题和做家务 c.重新调整与扩展家庭的关系，纳入父母和祖父母的角色
家庭有青春期的孩子	增加家庭界线的灵活性，允许孩子独立，应对祖父母所出现的问题	a.改变家长/孩子的关系，允许青少年进入或离开系统 b.重新关注中年生活中的婚姻与事业问题 c.开始转向照顾老人
孩子长大，离开家庭	家庭系统留有多个进口和出口	a.重新协商作为二人世界的夫妻系统 b.与已经长大的孩子建立“成人——成人”关系 c.重新调整人际关系，准备纳入孩子的配偶、孙子、孙女 d.应对父母（祖父母）丧失生活能力或死亡
生命后期的家庭生活	接受代际角色的改变	a.在体力下降的时候保持自己和/或配偶的功能和兴趣：发掘新的家庭和社会角色 b.培养中间一代人中的核心角色 c.在系统中为上一代人的智慧与经验留出空间，支持上一代人，不要忽视他们的功能 d.应对失去配偶，兄弟姐妹和其他朋友，为死亡做好准备



三、亲子关系心理咨询

（一）亲子关系的概念

亲子关系3层内涵：★ ★

1．自然的血缘关系；（情）

2．人伦道德关系；（德）

3．法定的养育、监护关系和法定的赡养关系。（法）

亲子关系的实际性质，是亲情、道德和法理浑然一体的关系，但会明显表现出它的年龄阶段性质。





（二）亲子关系心理咨询

构建良好的亲子关系的3个基本条件：★★

1．亲、子双方对亲子关系有全面、正确理解；

2．对人伦道德有端正的态度；

3．用发展变化的眼光看待对方，对亲子关系的年龄阶段性有正确认识。



第六节　性心理咨询

第一单元 “人类性科学”概述

第二单元 性心理咨询的内容与方法

第三单元 性行为问题

性健康的基础

- 健康的性生活
- 健康的性心理
- 健康的性体验
- 早期性体验在人生经历中的重要作用

  欲望-对象-动机-能力-手段-体验-角色

  失调-障碍-变态

（图灵，有毒的苹果，计算机史上的悲剧）





第一单元“人类性科学”概述

一、“人类性科学”概念的外延和内涵

- 外延 ★

  “人类性科学”：性道德、性法律、性生理、性医学、性心理学

  不涉及“性文学”、“性艺术”、“性技巧”、“性工具”等

- 内涵：生物、心理、社会因素 ★★

1. 性的生物因素

   人类性行为有遗传特性，是一种有序的生理过程。生物因素是人类性活动的基础。

2. 性的心理因素

   人类性行为是个体的性需求、性动机、性态度、性情绪、性经验以及人格特征在性活动中的综合体现。

3. 性的社会因素

   性的社会因素指的是家庭、宗教、人际关系、道德与法律等，这些都会塑造、调整和影响人类性活动。只有符合性道德和遵守性法律的性行为，才能被社会主流文化认可。

#





二、人类的性特征★★

- **性的普遍性**
- **功能多样性**
  - ①能满足人的生殖需要；
  - ②维系夫妻关系上起纽带作用；
  - ③能满足人的心理需要；
  - ④在某些人群中是为了达到性以外某种目的的手段
- **选择性、排他性**
  - 对象分化，以婚姻为方式保障
- **责任性：**一切有责任能力个体，对自己性行为负全部责任
- **文化-社会制约性**



三、性道德与性态度

1．性道德具有控制功能和调节功能 ★

性道德的控制功能，是社会对性行为的“软”控制。

2．性道德的4大特点★★

(1)多样性：不同地区文化、民族、社会、宗教，道德评价可以相去甚远。

(2)一致性：把人的性行为限制在婚姻范围之内。

(3)继承性：性道德随着时代变迁不断弃恶扬善。

(4)双重性：性道德标准双重性有2种表现：

理想期待与现实行为的脱节；

对男女的性行为道德评判不一致；

现代性道德的3大特点

- (1)严肃性

  由两个充分和必要条件来保证：性行为应在婚姻内进行；性行为应是双方爱情的表达。

- (2)平等

性交过程双方自愿；性交中双方享有同等权利和义务。

- (3)科学
  - 遵守性医学原则，不得将疾病传染给对方；
  - 遵守性生理学原则，对方生理条件不许可时，不应要求对方性交；
  - 遵守性心理学原则，性交时不得带性心理虐待倾向。

性态度

- 三种因素构成：性认知、性情感和性行为倾向。

  其中，性认知成分最重要。

  - 性认知的内涵有二：

  1．对性规范(性法律、性道德等)的认识；

  2．对性知识的理解。

  - 性情感；是人对性行为的体验。即对性生理反应的主观感受。
  - 性行为：倾向是人对性行为的期待和意向。它不是性行为本身，但具有较强的情景性特点，易受环境等因素干扰，也受个体心境的制约。

性态度的个体差异是比较明显的。



第二单元 性心理咨询的内容与方法

- 性心理咨询工作的基本要求
- 儿童期的性心理咨询
- 少年期的性心理咨询
- 青年期、成年期的性心理咨询
- 更年期、老年期的性心理咨询



一、性心理咨询工作的基本要求

(一)基本宗旨 ★

依据科学的原则，对人类性行为做出的本质的说明，以便帮助求助者将自己的性行为由“自为”转向“自觉”、从愚昧转向文明；借助于对性行为的科学认识，排除自己的种种性心理障碍，澄清种种性道德的混乱；从而使自己从苦闷、冲突与迷惑中解放出来。

(二)基本原则 ★★

坚持性道德、性法律、性心理、性生理、性医学五位一体的结合。

二、儿童期的性心理咨询

- （一）儿童期的性心理咨询对象★
  - 有性心理问题的儿童——解除性困惑
  - 问题儿童的家长——指导进行性教育
- （二）儿童性心理咨询内容：★
  - 1）性别认同（性别角色社会化）
    - 生物学：性
    - 心理学：性别
    - 社会学：性角色
  - 2）性冲动困惑：不大惊小怪，不严斥
  - 3）性好奇(有关性的各种问题）
    - 坦诚相告
    - 不过过分主动去讲，“有问必答”就可以

三、少年期的性心理咨询 ★



（一）概况：

- 性机能初步成熟，第二性征出现；
- 思维水平低，自控力不足
- 性知识缺乏，易犯两性错误（12岁到15岁是初犯性错的高峰期）；
- 性生理的成熟与性心理的不成熟的矛盾。



少年期性心理咨询内容

1、性道德咨询（在一般道德教育的基础上进行）

2、性法律咨询 （对少年及监护人）

3、性生理和性医学知识咨询

4、性心理知识咨询

成人的言传身教；成人的性教育

四、青年期、成年期的性心理咨询

恋爱、结婚、生育等与性有密切关系的时期

此阶段的咨询集中于恋爱、婚姻和夫妻性生活方面

- （一）关于恋爱 ：
  - 树立正确的恋爱观；
  - 端正择偶动机；
  - 教育了解爱情发展的规律：理性与非理性的混合，理性占主导地位。

（二）关于性生活的咨询

在性心理咨询中，关于性生活的咨询是最常见的。



大学生心理咨询

一、大学生常见心理问题

- 1、竞争能力
- 2、自主能力
- 3、情绪和情感控制
- 4、自我角色的认定
- 5、发展目标
- 6、整合自我
- 7、人际关系（梦见毛线团，同行评价）



五、更年期、老年期的性心理咨询

- （一）更年期：

女性，45——55岁 （绝经期）
男性（部分），60岁左右
男女的更年期症状不一样

（二）老年的性行为

1. 量力而行，方式多样。
2. 活跃程度与青、中年性活动密切相关
3。影响老年性生活的心理因素：

- 无知及认知偏差
- 兴趣下降
- 性态度老化
- 对衰老的恐惧
- 人际关系问题



第三单元 性行为问题

一、造成性行为问题的原因

二、咨询心理学中对性行为问题的分类

三、几种常见的性问题



性行为问题



一、造成性行为问题的原因

1. 生理因素

如先天遗传或后天疾病

2. 心理因素

对性错误认知或不良性经验

3. 社会环境因素

人际关系不良，生活事件刺激，风俗习惯



二、咨询心理学中对性行为问题的分类



- 人类性行为过程的8个阶段中，每个阶段都会产生相对应的性心理问题，这8个阶段及8类性心理问题为：
  - ①性角色认知；
  - ②性欲望产生；
  - ③性动机生成；
  - ④性对象选择；
  - ⑤性能力发挥；
  - ⑥性交操作过程；
  - ⑦性交体验；
  - ⑧性后果的责任。



- 对应的性心理问题
  - ①性角色问题；
  - ②性欲望问题；
  - ③性动机问题；
  - ④性对象选择问题；
  - ⑤性能力问题；
  - ⑥性交操作过程问题；
  - ⑦性交体验问题；
  - ⑧性后果的责任问题。



根据严重程度，性行为问题分为3类

1．性行为失调：

- 轻微性心理一行为问题。*偶发*性、偏离正常的性情绪体验；持续时间很短。
- 患者知道原因，可自动克服、调整，会自行缓解

2．性行为障碍：

- 因各种因素引发了性行为持续性偏离或失常，并且能影响到其他阶段性的行为。
- 焦虑，不能自行缓解，社会功能受损

3．性行为变态：

- 这是一组以*人格变态为基础*的性行为紊乱，又被称为“性人格病态”，患者虽有自知力，但因人格缺陷和意志力薄弱而无法自拔。

注意：当我们认定是否有性变态人格时，一定在他的既往史中，找到与当前问题相关早年经历。

性行为问题的交叉分类表

程度 / 阶段		性行为问题的严重程度		
		失　调	障　碍	性 变 态
性行为过程的各种阶段	性角色	儿童期性角色定向偏差	性心理身份障碍	易性癖
	性欲望	性兴奋不足、性兴奋过强、性压抑、纵欲倾向	性冷淡、性欲亢进、禁欲、性放纵	性厌恶、色情狂
	性动机	性动机不纯	性动机离、卖淫、嫖娼	性诈骗
	性对象	偶然对同性有性兴奋。 偶然对异性的物品有性兴奋	时常对同性有性冲动但无性行为。 时常对恋异性物品有性冲动。	同性恋、双性恋、恋物癖
	性能力	功能性勃起不足、早泻（偶发）、冷阴（偶发）	长期阳萎、早泻、射精不能，功能性性性交疼痛、痉挛	
	性操作和手段	通过听、说秽语或着异性服饰激发性欲。 手淫、口淫、意淫、性想象、性梦频繁、性心理投射（绘画、音乐）	长期阳萎、早泻、射精不能，功能性性性交疼痛、痉挛。 秽语偏好、视秽偏好、异装偏好、频繁手淫、频繁口淫、施虐、受虐倾向	秽语癖、窥淫癖、异装癖、手淫癖、摩擦癖、口淫癖、施虐、受虐淫、露阴癖
	性体验	性高潮不足、性消退期过长、性满足感减弱	性高潮缺乏、性交厌恶、性满足缺乏	异性厌恶症



三、几种常见的性问题

（一） 性角色问题

1. 影响性别认同基本因素

- 生物因素(生理性别)
  - 遗传基因性别
  - 解剖生理性别
- 心理社会因素(心理性别)
  - 性别自我认同
  - 外在行为的社会认同



性别角色认同问题种类

- 1、性角色认同失调
  - 多数情况下性别自我认识正常，一阵阵体验到异性的清晰情感
  - 认知失调，而非行为失调
  - 判断关键：性别自我认同的内心体验
  - 重要因素：幼年教育和环境
  - 如儿童期性别角色定向障碍
- 2、性角色认同障碍
  - 如性心理身份认同障碍
- 3、性角色认同变态
  - 易性癖



（二）性动机偏离 ★

- 泄欲动机；
- 奉献动机；
- 生育动机
- 交易性动机；
- 享乐动机；
- 性别自我肯定动机；
- 认知动机(好奇性)





（三）性对象的偏离 ★

- 同性恋倾向;
- 恋物倾向;
- 自恋倾向;
- 幻想和梦恋：对象和过程表象化





（四）性能力问题（功能）★

- 阳痿
- 冷阴
- 早泄
- 女性性交疼痛
- 射精不能





真题单选

- ）不属于性心理咨询工作的基本宗旨。
  - A．务必依据科学的原则　　B．对人类性行为做出本质的说明
  - C．帮助求助者将自己的性行为由自觉转向自为
  - D．帮助求助者将自己的性行为从愚昧转向文明
  - 答案：C
- （　）不是现代性道德的主要特点。
  - A．严肃　　B．平等
  - C．科学　　D．具体
  - 答案：D
- 现代科学性道德的内涵最低标准并不包括（　）。
  - A．遵守性医学原则
    B．遵守性心理学原则
  - C．遵守性生理学原则
    D．遵守性社会学原则
  - 答案：D