

JC08心理咨询技能单科作业题

1、尊重的心理学核心和本质含义是咨询师对求助者的（）。

分值0.5分

- A、热情
- B、理解
- C、接纳
- D、真诚

正确答案：C

2、“反黄金规则”背后的不合理信念的特征是（）

分值0.5分

- A、绝对化要求
- B、主观推断
- C、过分概括化
- D、糟糕至极

正确答案：A

3、仅有尊重而没有热情的心理咨询师会使咨询关系显得（）。

分值0.5分

- A、情理交融
- B、轻松愉快
- C、公事公办
- D、亲切友好

正确答案：C

4、在合理情绪疗法的修通阶段，心理咨询师在工作过程中错误的做法是（）

分值0.5分

- A、对辩论的问题有明确的目标
- B、一定要保持客观化的身份
- C、委婉而含蓄地提出问题
- D、对求助者的不合理信念针锋相对

正确答案：C

5、共情对于咨询活动而言，最重要的意义在于（）。

分值0.5分

- A、有利于咨询师收集材料
- B、可使求助者感到满足

- C、有利于咨询师自我表达
- D、建立良好的咨询关系

正确答案：D

6、在合理情绪疗法中，与不合理信念辩论的主要方法是（）

分值0.5分

- A、合理情绪想象技术
- B、问题解决训练
- C、停留于此技术
- D、“产婆术式”辩论技术

正确答案：D

7、共情是指咨询师体验求助者的内心（）。

分值0.5分

- A、如同体验自己内心
- B、要以自己内心为参照
- C、就是体验自己内心
- D、要以社会准则为参照

正确答案：A

8、积极关注指的是（）。

分值0.5分

- A、关注求助者的身体状况
- B、关注求助者言行的积极方面
- C、关注求助者的负性情绪
- D、关注求助者对咨询师的态度

正确答案：B

9、咨询师选择与求助者的谈话方式时，不必考虑求助者的（）。

分值0.5分

- A、年龄特征
- B、性格特征
- C、文化特征
- D、相貌特征

正确答案：D

10、合理情绪疗法领悟阶段的主要工作是（）

分值0.5分

- A、解说
- B、修正、改变
- C、分析
- D、强化、巩固

正确答案：C

11、心理咨询的终极目标与具体目标的关系是（）。

分值0.5分

- A、从终极目标着眼，从具体目标着手
- B、以具体目标为指导，实现终极目标
- C、从具体目标着眼，从终极目标着手
- D、先实现具体目标，再确定终极目标

正确答案：A

12、精神分析学派的咨询目标是使求助者（）。

分值0.5分

- A、体验自由感
- B、潜意识意识化
- C、建立好习惯
- D、消除自我失败

正确答案：B

13、咨询阶段中最核心、最重要的阶段是（）阶段。

分值0.5分

- A、诊断
- B、咨询
- C、巩固
- D、评估

正确答案：B

14、咨询师提问“你怎么才能证明你是个一无是处的人”，目的是要修正求助者（）的不

分值0.5分

- A、绝对化要求
- B、糟糕至极
- C、过分概括化
- D、主观推断

正确答案：C

15、咨询方案中需要明确的咨询师的义务是（ ）。

分值0.5分

- A、尊重求助者
- B、遵守国家法律
- C、严守保密原则
- D、贯彻中立原则

正确答案：A

16、参与性技术不包括（ ）。

分值0.5分

- A、倾听
- B、内容反应
- C、面质
- D、情感反应

正确答案：C

17、合理情绪疗法操作过程的最主要阶段是（ ）

分值0.5分

- A、心理诊断阶段
- B、修通阶段
- C、再教育阶段
- D、领悟阶段

正确答案：B

18、鼓励技术中最常用的方法是（ ）。

分值0.5分

- A、不断提问
- B、给予正确性的评价
- C、及时表扬
- D、直接重复求助者的话

正确答案：D

19、内容反应的含义是心理咨询师（ ）。

分值0.5分

- A、解释心理问题的原因
- B、解释心理问题的内容
- C、反馈求助者的谈话内容

D、反馈求助者的主要情感

正确答案：C

20、咨询师将求助者谈话的实质性内容，用自己的话反馈给求助者，在咨询活动中称之为（ ）。

分值0.5分

A、概括

B、总结

C、归纳

D、释义

正确答案：D

21、咨询师协助求助者准确表达自己的技术是（ ）。

分值0.5分

A、解释

B、具体化

C、释义

D、内容反应

正确答案：B

22、调整求助动机是（ ）阶段的工作。

分值0.5分

A、诊断

B、咨询

C、巩固

D、评估

正确答案：B

23、影响性技术中不包括（ ）。

分值0.5分

A、指导

B、具体化

C、面质

D、自我开放

正确答案：B

24、合理情绪疗法再教育阶段的主要工作是（ ）

分值0.5分

A、解说

- B、修正、改变
- C、分析
- D、强化、巩固

正确答案：D

25、影响力最明显的咨询技术是（）。

分值0.5分

- A、解释
- B、自我开放
- C、指导
- D、内容表达

正确答案：C

26、自我实现是（）学派的咨询目标。

分值0.5分

- A、人本主义
- B、精神分析
- C、行为主义
- D、交互分析

正确答案：A

27、合理情绪疗法的修通阶段，咨询师可以使用的行为技术是（）

分值0.5分

- A、RET自助表
- B、合理自我分析报告
- C、自我管理程序
- D、“产婆术式”辩论技术

正确答案：C

28、咨询师提问“别人有什么理由必须友好地对待你”，目的是要修正求助者（）的不合理信念。

分值0.5分

- A、绝对化要求
- B、糟糕至极
- C、过分概括化
- D、主观推断

正确答案：A

29、阻抗的一种形式是健忘，其含义是求助者（）。

分值0.5分

- A、在谈论感到焦虑的议题时出现遗忘现象
- B、对心理咨询师有抵触而出现的遗忘现象
- C、在意识障碍基础上出现的一种记忆障碍
- D、由于神经系统障碍而导致的遗忘现象

正确答案：A

30、罗杰斯认为求助者发生积极的改变的充分必要条件是（ ）

分值0.5分

- A、咨询技巧
- B、咨询策略
- C、咨询关系
- D、咨询过程

正确答案：C

31、由于心理咨询师在价值观上的偏见而形成的咨询关系不匹配属于（ ）。

分值0.5分

- A、忌讳型
- B、冲突型
- C、欠缺型
- D、敏感型

正确答案：A

32、心理咨询“助人自助”的含义是（ ）。

分值0.5分

- A、共同进步
- B、咨询师帮助求助者学会自己有效解决问题
- C、逐步成熟
- D、咨询师帮助求助者的同时自己也得到提升

正确答案：B

33、“设身处地的理解”的含义是从（ ）的角度去知觉他们的世界，并表达出来。

分值0.5分

- A、咨询师
- B、求助者
- C、咨访双方
- D、咨询理论

正确答案：B

34、制约心理咨询有效性的因素中，特殊有效性因素是指（）。

分值0.5分

- A、针对性的咨询所产生的效果
- B、求助者本身潜在的适应能力
- C、求助者对咨询师的信心
- D、咨询师对求助者的尊重、关切

正确答案：A

35、能体现咨询师真诚态度的做法是（）。

分值0.5分

- A、给求助者轻易下诊断
- B、如实告知求助者自己的专业背景
- C、对求助者做道德性评判
- D、如实告知求助者自己的隐私

正确答案：B

36、心理咨询师收集资料所围绕的七个问题中，“how”指的是（）。

分值0.5分

- A、发生了什么事
- B、事情发生的原因是什么
- C、事情是怎样演变的
- D、事情是在什么样的环境下发生的

正确答案：C

37、在合理情绪疗法的再教育阶段，咨询师为提高求助者应对焦虑情绪反应的能力，

分值0.5分

- A、自信训练
- B、合理自我分析报告
- C、RET自助表
- D、问题解决训练

正确答案：A

38、心理咨询师使用重复技术的目的主要是（）。

分值0.5分

- A、加强理解、促进沟通
- B、引起求助者对自己某句话的重视或注意，以明确要表达的内容

- C、协助求助者清楚、准确地表达他们的观点及所经历的事件
- D、指出求助者身上存在的矛盾，促进其探索

正确答案：B

39、阳性强化法的基本原理是（）。

分值0.5分

- A、经典条件反射
- B、交互抑制理论
- C、操作条件反射
- D、社会学习理论

正确答案：C

40、饱和策略属于（）。

分值0.5分

- A、增强法
- B、惩罚法
- C、消退法
- D、代币法

正确答案：B

41、求助者中心疗法认为心理失调产生的原因是（）

分值0.5分

- A、出现错误的认知
- B、心理需求得不到满足
- C、自我概念与经验不协调
- D、与客观现实不相适应

正确答案：C

42、咨询过程中无论哪种类型的多话，均可利用（）加提出新问题的方式处理。

分值0.5分

- A、内容反应技术
- B、情感反应技术
- C、内容表达技术
- D、情感表达技术

正确答案：A

43、求助者说“您说我毕业后是参加工作还是考研究生这件事上该怎么办呢”，这种依赖

分值0.5分

- A、不易察觉
- B、间接的
- C、阻抗
- D、直接的

正确答案：B

44、下列说法中正确的是（）。

分值0.5分

- A、咨询师与求助者在人格方面是平等的
- B、转介是对求助者的不尊重
- C、咨询师对求助者的接纳是有条件的
- D、咨询师有权利探问求助者的隐私

正确答案：A

45、罗杰斯假定有机体自身拥有一种评价经验的能力，它称为（）

分值0.5分

- A、自我实现倾向
- B、机体智慧
- C、价值条件化
- D、自我概念

正确答案：B

46、咨询师在咨询过程中（）是热情的最好表达。

分值0.5分

- A、以礼相待、嘘寒问暖
- B、积极提问
- C、认真、耐心、不厌其烦
- D、不做评判

正确答案：C

47、难以接纳求助者时进行转介，最主要体现出咨询师对求助者的（）。

分值0.5分

- A、热情
- B、尊重
- C、共情
- D、关切

正确答案：B

48、求助者中心疗法的实质是（）

分值0.5分

- A、一切服从求助者的意愿
- B、根据求助者的意见实施咨询
- C、让求助者坐在咨询室的中心位置
- D、重建个体在自我概念与经验之间的和谐

正确答案：D

49、积极关注的最终目的是（）。

分值0.5分

- A、使咨询师能够客观看待求助者
- B、让咨询师帮助求助者发现其优缺点
- C、使咨询师深入了解求助者
- D、促进求助者的自我发现与潜能开发

正确答案：D

50、咨询中双方商定咨询目标的时机应是（）。

分值0.5分

- A、初诊接待阶段
- B、评估-诊断阶段之前
- C、咨询中任意阶段
- D、评估-诊断完成之后

正确答案：D

51、在收集临床资料所围绕的七个问题中，包含求助者家庭背景、成长环境、认知特点、行为习惯的问题是（）。

分值0.5分

- A、who
- B、which
- C、what
- D、how

正确答案：A

52、深入了解求助者时，首先要进行工作是（）。

分值0.5分

- A、明确求助者想要解决的问题
- B、进一步了解求助者问题的来龙去脉
- C、深入探讨求助者问题的深层原因

D、澄清求助者的真实想法

正确答案：A

53、咨询目标应该是由（ ）。

分值0.5分

A、咨询师根据自己的经验制定

B、咨访双方共同协商确定

C、求助者根据自己的问题确定

D、上级咨询师指导确定

正确答案：B

54、“求助者能够较为流畅地、自由地表达客观自我”属于求助者中心疗法咨询过程（ ）

分值0.5分

A、第一阶段

B、第三阶段

C、第五阶段

D、第七阶段

正确答案：B

55、以下关于咨询目标问题的叙述，错误的是（ ）。

分值0.5分

A、求助者一般都能提供有效的咨询目标

B、咨询师不能把求助者的快乐、满足作为咨询目标

C、咨询师不能把传输正确的价值观作为咨询目标

D、人本主义学派把自我实现作为咨询目标

正确答案：A

56、潜意识意识化，重组基本人格，是（ ）学派的咨询目标。

分值0.5分

A、人本主义

B、精神分析

C、行为主义

D、交互分析

正确答案：B

57、坦诚的咨询师在合适的时候能够坦露自我，这是坦诚交流技术中所谓的（ ）

分值0.5分

A、不固定角色

- B、自发性
- C、自我的交流
- D、一致性

正确答案：C

58、面谈技巧中最复杂的技术是（）。

分值0.5分

- A、解释
- B、指导
- C、释义
- D、面质

正确答案：A

59、咨询师对求助者说：“我为你的变化感到高兴”，咨询师所用的技术是（）。

分值0.5分

- A、情感反应
- B、解释
- C、自我暴露
- D、面质

正确答案：C

60、咨询师所思、所感及所信的东西与他的实际表现之间只有很小的差异，这是坦诚交流技术中所谓的（）。

分值0.5分

- A、不固定角色
- B、自发性
- C、无防御反应
- D、一致性

正确答案：D

61、倾听要以（）为基础。

分值0.5分

- A、热情
- B、接纳
- C、积极
- D、关注

正确答案：B

62、倾听时应避免（）。

分值0.5分

- A、机警和共情的态度
- B、给予鼓励性回应
- C、认真、关注地听
- D、作道德性评判

正确答案：D

63、使用开放式提问最主要的作用是（）。

分值0.5分

- A、搜集更多资料
- B、澄清事实
- C、缩小讨论范围
- D、获取重点

正确答案：A

64、以下对求助者中心疗法的“自我概念”相关的叙述，错误的是（）

分值0.5分

- A、自我概念是对自己总体的知觉和认识
- B、自我概念是自我知觉和自我评价的统一体
- C、自我概念总是与自己的经验相一致的
- D、自我概念是个人与生活中重要他人相互作用而形成的

正确答案：C

65、内容反应一定是在（）的前提下才可以进行。

分值0.5分

- A、倾听
- B、解释
- C、鼓励
- D、面质

正确答案：A

66、情感反应需要咨询师具有良好的（）能力。

分值0.5分

- A、真诚
- B、共情
- C、热情
- D、解释

正确答案：B

67、情感反应的最有效方式是针对求助者（ ）的情感。

分值0.5分

- A、现在的
- B、可能出现的
- C、过去的
- D、希望出现的

正确答案：A

68、求助者中心疗法的治疗的主要阶段，求助者出现的变化是（ ）

分值0.5分

- A、求助者几乎可以不需要咨询师的帮助
- B、与咨询师之间建立了以情感为基础的联系
- C、对个人经验持僵化和疏远的态度
- D、能够较为流畅地、自由地表达客观的自我

正确答案：B

69、女性求助者说“男人没一个好东西”，这种情况属于（ ）。

分值0.5分

- A、问题模糊
- B、概念不清
- C、过分概括
- D、糟糕至极

正确答案：C

70、当咨询过程中求助者出现言行不一致或前后言语不一致的情况时，咨询师要使用（ ）。

分值0.5分

- A、面质技术
- B、倾听技术
- C、解释技术
- D、鼓励技术

正确答案：A

71、使用面质技术时，错误的做法是（ ）。

分值0.5分

- A、使用尝试性面质
- B、不以事实为依据

C、避免个人发泄

D、避免无情攻击

正确答案：B

72、求助者中心疗法对人性的基本看法是（）

分值0.5分

A、积极、乐观的

B、理智、客观的

C、消极、悲观的

D、中性的

正确答案：A

73、咨询师直接地指示求助者做某事、说某话，这种技术是（）。

分值0.5分

A、解释

B、面质

C、释义

D、指导

正确答案：D

74、咨询师对求助者说：“我为你所经历事情感到难过”，咨询师使用的是（）技术。

分值0.5分

A、情感反应

B、重复

C、情感表达

D、解释

正确答案：C

75、在咨询过程中，各种影响性技术都属于（）。

分值0.5分

A、内容反应

B、参与性概述

C、内容表达

D、影响性概述

正确答案：C

76、艾根将无条件的积极关注称为（）

分值0.5分

- A、尊重
- B、温暖
- C、共情
- D、忘我

正确答案：A

77、咨询师是否使用自我开放，一般应以（）为准。

分值0.5分

- A、上级咨询师的指示
- B、求助者的请求
- C、咨询师的主观感受
- D、家属的要求

正确答案：B

78、在面对面的交流过程中，非言语行为所传递出的信息大致占到（）。

分值0.5分

- A、55%
- B、75%
- C、45%
- D、25%

正确答案：A

79、求助者在咨询过程中出现多话，并且目的是为了宣泄一时的剧烈情绪，这种多话属于（）。

分值0.5分

- A、癔症型
- B、表白型
- C、表现型
- D、宣泄型

正确答案：D

80、艾根提出的帮助技巧系统来源于（）

分值0.5分

- A、马斯洛的理论
- B、罗杰斯的理论
- C、弗洛伊德的理论
- D、华生的理论

正确答案：B

81、求助者由于不完全信任咨询师而出现沉默，并且表现出不安的神情，这种沉默是（ ）。

分值0.5分

- A、怀疑型
- B、思考型
- C、情绪型
- D、反抗型

正确答案：A

82、求助者由于气愤、恐惧或羞愧等情绪所致的沉默是（ ）。

分值0.5分

- A、怀疑型
- B、思考型
- C、情绪型
- D、反抗型

正确答案：C

83、求助者由于没有咨询动机，不愿意或者不想接受咨询而出现的沉默是（ ）。

分值0.5分

- A、怀疑型
- B、思考型
- C、情绪型
- D、反抗型

正确答案：D

84、求助者中心疗法的哲学基础是（ ）

分值0.5分

- A、结构主义
- B、人本主义
- C、行为主义
- D、机能主义

正确答案：B

85、对于咨询过程中出现沉默，正确的理解是（ ）。

分值0.5分

- A、沉默是求助者进行探索、表达时的停止
- B、沉默是求助者对咨询师的故意刁难
- C、求助者的沉默多数是咨询师引起的

D、咨询师必须想方设法主动打破沉默

正确答案：A

86、在造成依赖的原因中，来自于咨询师的原因是（）。

分值0.5分

A、个性依赖

B、不愿承受抉择的痛苦

C、个性懒惰

D、咨询理念存在偏差

正确答案：D

87、对于移情的理解，错误的是（）。

分值0.5分

A、移情分为正移情和负移情

B、移情的表达有直接和间接两种

C、移情是寻求现实的帮助

D、移情是心理咨询过程中的正常现象

正确答案：C

88、合理情绪疗法的修通阶段，让求助者在咨询室外自己与自己的不合理信念进行辩

\\
分值0.5分

A、合理情绪想象技术

B、合理自我分析报告

C、停留于此技术

D、“产婆术式”辩论技术

正确答案：B

89、“假提问题”属于（）。

分值0.5分

A、讲话程度上的阻抗

B、讲话方式上的阻抗

C、讲话内容上的阻抗

D、咨询关系上的阻抗

正确答案：C

90、迟到、早退属于（）。

分值0.5分

A、讲话程度上的阻抗

- B、讲话方式上的阻抗
- C、讲话内容上的阻抗
- D、咨询关系上的阻抗

正确答案：D

91、“少言寡语”属于（）。

分值0.5分

- A、讲话程度上的阻抗
- B、讲话方式上的阻抗
- C、讲话内容上的阻抗
- D、咨询关系上的阻抗

正确答案：A

92、合理情绪疗法最不适用于（）

分值0.5分

- A、年纪较轻的求助者
- B、智力水平较高的求助者
- C、领悟力较强的求助者
- D、急性精神分裂症病人

正确答案：D

93、弗洛伊德认为，克服阻抗，（）是重要的武器。

分值0.5分

- A、释义
- B、面质
- C、解释
- D、指导

正确答案：C

94、如果对心理咨询的效果进行客观研究，错误的做法是（）。

分值0.5分

- A、设对照组
- B、主观评分
- C、随机安排
- D、进行随访

正确答案：B

95、求助者对咨询师信奉的某种理论方法持不信任态度，这种不相匹配的类型是（）

分值0.5分

- A、欠缺型
- B、忌讳型
- C、冲突型
- D、怀疑型

正确答案：C

96、罗杰斯对“经验”的概念来源于现象学中“现象场”，“现象场”是指（）

分值0.5分

- A、人的主观世界
- B、外部客观世界
- C、人与环境的关系
- D、人所处的环境

正确答案：A

97、在各种心理咨询方法有效的共同因素中，最基本的是（）。

分值0.5分

- A、咨询师与求助者之间建立的和谐、信任的咨询关系
- B、求助者强烈的求治动机、积极态度
- C、咨询师和求助者双方都相信的理论和方法
- D、咨询师准确的共情、丰富的理论基础

正确答案：A

98、以下各项中，（）不是适宜的求助者必须具备的特征。

分值0.5分

- A、动机正确
- B、信任度高
- C、人格异常
- D、智力正常

正确答案：C

99、心理咨询师对某些类型的咨询内容不懂、不擅长，因此与求助者不相匹配，这种

分值0.5分

- A、欠缺型
- B、忌讳型
- C、冲突型
- D、茫然型

正确答案：A

100、求助者中心疗法的最根本的特点是（）

分值0.5分

- A、注重咨询技巧
- B、强调咨询过程
- C、固定咨询步骤
- D、以咨询关系为导向

正确答案：D

101、阳性强化法属于（）。

分值0.5分

- A、现实疗法
- B、精神分析疗法
- C、完形疗法
- D、行为疗法

正确答案：D

102、在合理情绪疗法中，对“黄金规则”的正确理解应该是（）。

分值0.5分

- A、别人必须喜欢我，接受我
- B、我对别人怎样，别人必须对我怎样
- C、像你希望别人如何对待你那样去对待别人
- D、像别人希望的那样，去好好对待别人

正确答案：C

103、完成RET自助表实际上是求助者（）的过程。

分值0.5分

- A、自我完善
- B、自己发现什么是合理信念
- C、自学概念
- D、自己进行ABCDE的工作

正确答案：D

104、咨询师提问“如果这件可怕的事情发生了，世界会因此灭亡吗”，目的是要修正求助者（）的不合理信念

分值0.5分

- A、绝对化要求
- B、糟糕至极

C、过分概括化

D、主观推断

正确答案：B

105、合理情绪疗法的完美目标是帮助求助者（）。

分值0.5分

A、学会现实合理的思维方式

B、完善自我分析

C、减少情绪困扰和不良行为

D、完善自我体验

正确答案：A

106、撤销惩罚物的做法属于（）。

分值0.5分

A、正强化

B、负强化

C、正惩罚

D、负惩罚

正确答案：B

107、“不固定角色”是一种坦诚交流技术，它属于（）。

分值0.5分

A、行为治疗

B、认知行为疗法

C、完形治疗

D、人本主义疗法

正确答案：D

108、罗杰斯对人性的基本假设是（）

分值0.5分

A、人性本善

B、人是非理性的

C、人性本恶

D、人无所谓善恶

正确答案：A

109、孩子每次考试取得好成绩，父母就减少孩子做家务活的时间，这种做法属于（）

分值0.5分

- A、正强化
- B、负强化
- C、正惩罚
- D、负惩罚

正确答案：B

110、对于喜欢撕毁书籍的孩子，父母给其提供大量废旧书籍，并命令其必须全部撕毁。孩子从最初兴奋逐渐产生厌倦，最终不再撕毁书籍的行为。父母故意为之。

分值0.5分

- A、行为塑造
- B、正向强化
- C、行为渐隐
- D、饱和策略

正确答案：D

111、行为塑造过程中，多采用（）。

分值0.5分

- A、负强化法
- B、饱和策略
- C、正强化法
- D、代币管制法

正确答案：C

112、通过利用明显的刺激（线索）改变非适应性行为，建立新的适应性行为的方法是（）。

分值0.5分

- A、代币管制法
- B、行为塑造技术
- C、饱和策略
- D、行为渐隐技术

正确答案：D

113、合理情绪疗法的ABCDE理论中的D指的是（）。

分值0.5分

- A、诱发事件
- B、对不合理信念进行辩论
- C、咨询的效果
- D、情绪反应和行为结果

正确答案：B

114、对行为塑造技术的描述，正确的是（ ）。

分值0.5分

- A、忽视或淡化通过的行为反应
- B、惩罚未通过的行为反应
- C、应使用对求助者而言最强有力的刺激物
- D、多采用一般性惩罚的手段

正确答案：C

115、以下哪一项不是埃利斯等人认为的合理情绪疗法可以达到的目标（ ）。

分值0.5分

- A、自我关怀
- B、自我指导
- C、自我开放
- D、自我接受

正确答案：C

116、求助者中心疗法理论的核心是（ ）

分值0.5分

- A、人拥有有机体的评价过程
- B、人是可以信任的
- C、人拥有价值条件化过程
- D、人有自我实现倾向

正确答案：D

117、以下不属于放松训练特点的是（ ）。

分值0.5分

- A、简便易行
- B、容易受时间和地点的限制
- C、实用有效
- D、可提高求助者改善症状的速度

正确答案：B

118、以下关于放松训练的叙述，错误的是（ ）

分值0.5分

- A、放松训练是在心理学实验的基础上建立和发展起来的咨询和治疗方法
- B、一个人的情绪反应包括主观体验、生理反应、表情三部分
- C、放松训练的基本假设是改变主观体验，生理反应也会随着改变

D、放松训练是训练求助者能随意地把自己的全身肌肉放松

正确答案：C

119、以下关于放松训练操作过程的叙述，错误的是（）

分值0.5分

- A、首次进行放松训练时，咨询师应进行示范
- B、咨询室中进行训练应使用专业指导语
- C、咨询师可为求助者提供书面指示或录音磁带用于平时训练
- D、放松训练的方法有很多种，但不可以联合使用

正确答案：D

120、合理情绪疗法修通阶段的主要工作是（）

分值0.5分

- A、解说
- B、修正、改变
- C、分析
- D、强化、巩固

正确答案：B

121、关于呼吸放松法的描述，正确的是（）

分值0.5分

- A、呼吸放松法以胸式呼吸法为主
- B、要尽量做到深而大的呼吸
- C、吸气的时间要比呼气的时间长
- D、要用嘴巴吸气，鼻子呼气

正确答案：B

122、想象放松法中，能够给求助者带来最愉悦感觉的场景，应该由（）确定。

分值0.5分

- A、咨询师
- B、求助者家属
- C、求助者
- D、上级咨询师

正确答案：C

123、阳性强化法也称为（）

分值0.5分

- A、正强化法

- B、正惩罚法
- C、负强化法
- D、负惩罚法

正确答案：A

124、阳性强化法的做法是（）

分值0.5分

- A、及时奖励目标行为
- B、忽视目标行为
- C、及时消退目标行为
- D、淡化目标行为

正确答案：A

125、阳性强化法的操作过程不包括（）

分值0.5分

- A、明确目标行为
- B、建构焦虑等级
- C、监控目标行为
- D、实施强化

正确答案：B

126、阳性强化法在监控目标行为的过程中可不必进行的工作是（）

分值0.5分

- A、详细观察和记录目标行为发生的频率、强度
- B、详细观察和记录目标行为发生的制约因素
- C、注意目标行为的直接后果对该行为所产生的强化作用
- D、详细了解目标行为消除后求助者的精神痛苦程度

正确答案：D

127、对于阳性强化法中阳性强化物的描述，错误的是：阳性强化物（）

分值0.5分

- A、是现实可行、可以达到的
- B、是求助者喜欢、需要的
- C、对求助者有足够的吸引力
- D、只能是外强化物

正确答案：D

128、在阳性强化法实施强化的过程中，正确的做法是（）

分值0.5分

- A、求助者即将实施目标行为时给予强化
- B、当求助者出现目标行为时立即给予强化
- C、当求助者的目标行为结束后立即给予强化
- D、当求助者来到咨询室时立即给予强化

正确答案：B

129、以下关于阳性强化法的叙述，错误的是（）

分值0.5分

- A、当有多个目标行为要改变，应同时开展、同时进行
- B、阳性强化应该适时、适当
- C、对目标行为的强化要强度适当
- D、随着时间进程，强化物可以由物质刺激变为精神奖励

正确答案：A

130、属于惩罚法中的一般性惩罚的是（）

分值0.5分

- A、束缚身体
- B、隔离
- C、劳动改造
- D、厌恶疗法

正确答案：C

131、属于惩罚法中的特殊性惩罚的是（）

分值0.5分

- A、批评
- B、隔离
- C、劳动改造
- D、罚款

正确答案：B

132、咨询师的言语表达和行为都以自信心为基础，不会出现冲动性或压制，并且不为各种各样的技术所束缚，这是以建立来访者自信为基础的（）

分值0.5分

- A、不固定角色
- B、自发性
- C、无防御反应
- D、一致性

正确答案：B

133、商家采用消费积分换取礼品的手段鼓励消费者进行消费，商家所采用的是（）

分值0.5分

- A、负强化
- B、饱和策略
- C、消退法
- D、代币管制法

正确答案：D

134、阳性强化法操作过程的第一个步骤是（）。

分值0.5分

- A、监控目标行为
- B、明确阳性强化物
- C、明确目标行为
- D、设计干预方案

正确答案：C

135、合理情绪疗法的ABCDE理论中，A代表（）

分值0.5分

- A、诱发事件
- B、对事件的看法、解释及评价
- C、咨询的效果
- D、对个体的不合理信念进行辩论

正确答案：A

136、以下与罗杰斯的“经验”这一概念相关的描述，错误的是（）

分值0.5分

- A、经验的概念来源于现象学中的“现象场”
- B、经验来源于有机体的评价过程
- C、经验是个体在某一时刻所具有的主观精神世界
- D、人的行为是由他的经验决定的

正确答案：D

137、合理情绪疗法的ABCDE理论中，E代表（）

分值0.5分

- A、诱发事件
- B、对事件的看法、解释及评价，即信念

- C、咨询的效果
- D、对个体的不合理信念进行辩论

正确答案：C

138、“绝对化要求”通常与（）之类的词联系在一起。

分值0.5分

- A、可能
- B、也许
- C、应该
- D、好像

正确答案：C

139、合理情绪疗法的ABCDE理论中，C代表（）

分值0.5分

- A、诱发事件
- B、对事件的看法、解释及评价，即信念
- C、咨询的效果
- D、诱发事件后个体的情绪反应和行为结果

正确答案：D

140、以下关于求助者中心疗法治疗过程中求助者所发生的变化的描述，错误的是（）

分值0.5分

- A、求助者的自我变得较为协调
- B、求助者变得更适应了
- C、求助者的自我变得较为开放
- D、求助者更加相信咨询师

正确答案：D

141、以某一件事或某几件事来评价自身或他人的整体价值，这种不合理信念的特征是（）

分值0.5分

- A、绝对化要求
- B、过分概括化
- C、夸大或缩小
- D、糟糕至极

正确答案：B

142、把事物的可能后果想象、推论到非常可怕、非常糟糕，甚至是灾难性结果的非理性信念属于（）

分值0.5分

- A、绝对化要求
- B、过分概括化
- C、夸大或缩小
- D、糟糕至极

正确答案：D

143、“我对丈夫忠诚，丈夫也必须对我忠诚”，这种观点背后的不合理信念的特征是（ ）

分值0.5分

- A、绝对化要求
- B、过分概括化
- C、夸大或缩小
- D、糟糕至极

正确答案：A

144、合理情绪疗法适用于（ ）的求助者。

分值0.5分

- A、过分偏执
- B、领悟困难
- C、自闭症
- D、年纪较轻

正确答案：D

145、“妻子和我离婚了，我的人生都是失败的”，这种想法背后的不合理信念的特征是（ ）

分值0.5分

- A、绝对化要求
- B、过分概括化
- C、夸大或缩小
- D、糟糕至极

正确答案：B

146、根据操作条件反射的原理，要求求助者运用自我奖励和自我惩罚的方法来改变其不良行为属于哪种技术（ ）

分值0.5分

- A、合理自我分析
- B、自我管理程序
- C、“停留于此”技术
- D、合理情绪想象技术

正确答案：B

147、尽可能地减少不合理信念造成的情绪困扰与不良行为后果，这是合理情绪疗法的

分值0.5分

- A、远期目标
- B、完美目标
- C、终极目标
- D、不完美目标

正确答案：D

148、求助者中心疗法的治疗目标可以归纳为（）

分值0.5分

- A、解决个体的情绪困惑
- B、消除个体的行为障碍
- C、帮助个体适应环境
- D、促进个体成长为自我实现的人

正确答案：D

149、心理咨询师根据ABC理论，对求助者的问题进行初步分析和诊断，帮助求助者寻找其问题中的A、B和C。这个过程发生在合理情绪疗法的（）

分值0.5分

- A、心理诊断阶段
- B、修通阶段
- C、再教育阶段
- D、领悟阶段

正确答案：A

150、帮助求助者领悟合理情绪疗法的原理，明确指明求助者具体的不合理信念的特征。这个过程发生在合理情绪疗法的（）

分值0.5分

- A、心理诊断阶段
- B、修通阶段
- C、再教育阶段
- D、领悟阶段

正确答案：D

1、关于热情与尊重，下列说法中正确的包括（）【多选题】

分值0.5分

- A、尊重具有感情色彩
- B、尊重与热情结合才能情理交融
- C、热情具有理性色彩

D、热情要体现在咨询全过程

正确答案：B、D

2、阳性强化法的操作步骤包括（）【多选题】

分值0.5分

A、明确目标行为

B、监控目标行为

C、建构焦虑等级

D、实施强化

正确答案：A、B、D

3、心理咨询师的（）对咨询关系的建立与维护有至关重要的影响【多选题】

分值0.5分

A、咨询理念

B、个性特征

C、咨询态度

D、咨询动机

正确答案：A、B、C

4、罗杰斯把（）作为咨询结果的首要决定因素【多选题】

分值0.5分

A、求助者的个性

B、咨询师的个性

C、咨询师的态度

D、咨询关系的质量

正确答案：B、C、D

5、咨询师对求助者积极关注，应该注意的要点包括（）。【多选题】

分值0.5分

A、避免盲目乐观

B、重视负性情绪

C、反对过分消极

D、立足实事求是

正确答案：A、C、D

6、行为疗法的原理包括（）【多选题】

分值0.5分

A、经典条件反射

- B、社会学习理论
- C、操作条件反射
- D、认知行为理论

正确答案：A、B、C、D

7、有效咨询目标的特征包括（）。【多选题】

分值0.5分

- A、心理学的
- B、简便易行的
- C、可评估的
- D、尽早见效的

正确答案：A、C

8、求助者中心疗法对人性的基本看法包括（）【多选题】

分值0.5分

- A、人具有生物的本能
- B、人有自我实现的倾向
- C、人是可以信任的
- D、人拥有有机体的评价过程

正确答案：B、C、D

9、马斯洛认为自我实现的人所具有的共同特点包括（）。【多选题】

分值0.5分

- A、良好的现实性知觉
- B、乐于接纳自然、他人和自己
- C、有独处和自立的需要
- D、以自我为中心，不以问题为中心

正确答案：A、B、C

10、合理情绪疗法对（）的求助者更有效果。【多选题】

分值0.5分

- A、年纪较轻
- B、智力水平较高
- C、领悟困难
- D、文化水平较高

正确答案：A、B、D

11、咨询方案的内容包括（）。【多选题】

分值0.5分

- A、咨询目标
- B、咨询的相关费用
- C、咨询态度
- D、咨询效果的承诺

正确答案：A、B

12、放松训练的特点包括（）【多选题】

分值0.5分

- A、简便易行
- B、较少受时间、地点限制
- C、实用有效
- D、可提高改善症状的速度

正确答案：A、B、C、D

13、倾听时容易出现的错误包括（）。【多选题】

分值0.5分

- A、不做道德性判断
- B、急于下结论
- C、轻视求助者问题
- D、转移求助者话题

正确答案：B、C、D

14、惩罚法中的特殊性惩罚包括（）【多选题】

分值0.5分

- A、隔离
- B、劳动改造
- C、罚款
- D、厌恶疗法

正确答案：A、D

15、对情感反应技术正确的理解包括（）。【多选题】

分值0.5分

- A、着重于求助者谈话内容
- B、其最大功用是捕捉求助者瞬间感受
- C、针对求助者现在的感情
- D、其最大功用是揭示求助者思想核心

正确答案：B、C

16、求助者中心疗法中，无条件积极关注又被称作（）【多选题】

分值0.5分

- A、接受
- B、关心
- C、尊重
- D、珍视

正确答案：A、B、C、D

17、面质技术也称（）。【多选题】

分值0.5分

- A、质疑
- B、对抗
- C、释义
- D、正视现实

正确答案：A、B、D

18、求助者中心疗法中的自我概念的含义包括自我概念是求助者（）【多选题】

分值0.5分

- A、真实的本体
- B、对自身的总体的知觉和认识
- C、自我知觉和自我评价的统一体
- D、大量自我经验和体验的集合物

正确答案：B、C、D

19、对指导技术的正确理解包括（）。【多选题】

分值0.5分

- A、咨询师直接指示求助者以某种方式行动
- B、可以不考虑求助者的心理准备
- C、让求助者真正理解指导的内容
- D、不强迫求助者执行

正确答案：A、C、D

20、合理情绪疗法中提出的不合理信念的形式包括（）【多选题】

分值0.5分

- A、绝对化要求
- B、主观推断

C、过分概括化

D、糟糕至极

正确答案：A、C、D

21、对自我开放的理解，正确的包括（ ）。【多选题】

分值0.5分

A、咨询师公开自己的困扰让求助者分担

B、咨询师谈出自己的经验与求助者分享

C、咨询师通过自我开放进行自我调节

D、借助于咨询师的自我开放促进求助者的自我开放

正确答案：B、D

22、合理情绪疗法修通阶段常用技术和方法包括（ ）。【多选题】

分值0.5分

A、与不合理信念辩论

B、阳性强化

C、合理情绪想象技术

D、替代强化

正确答案：A、C

23、移情的类型包括（ ）。【多选题】

分值0.5分

A、正移情

B、假移情

C、负移情

D、反移情

正确答案：A、C

24、求助者中心疗法的主要技术包括（ ）【多选题】

分值0.5分

A、改变核心信念技术

B、促进设身处地的理解技术

C、坦诚交流的技术

D、价值条件化技术

正确答案：B、C

25、关于阻抗，下列说法中正确的包括（ ）。【多选题】

分值0.5分

- A、出现阻抗属于正常现象，咨询师完全不必在意
- B、行为主义学派把阻抗理解为个体对行为矫正的不服从
- C、精神分析学派认为阻抗的意义在于增强个体的自我防御
- D、阻抗本质上是求助者对于咨询过程中自我暴露和自我改变的抵抗

正确答案：B、C、D

26、合理情绪疗法的再教育阶段，为提高求助者应对焦虑情绪反应的能力，可以对其

进行（ ）训练。

- A、问题解决训练
- B、自信训练
- C、社交技能训练
- D、放松训练

正确答案：B、D

27、阻抗产生的原因中，来源于求助者方面的包括（ ）。【多选题】

分值0.5分

- A、生理功能的严重失调
- B、成长带来的某种痛苦
- C、机能性行为失调
- D、反抗咨询师的动机

正确答案：B、C、D

28、合理情绪疗法应用的行为技术包括（ ）。【多选题】

分值0.5分

- A、放松训练
- B、自我管理程序
- C、系统脱敏
- D、合理情绪想象技术

正确答案：A、B、C

29、咨询效果的评估维度主要包括（ ）。【多选题】

分值0.5分

- A、求助者的自我评估
- B、咨询师的评定
- C、求助者周围人士的评定
- D、心理、生理症状的改善

正确答案：A、B、C、D

30、合理情绪疗法中，与不合理信念辩论的主要方法与技术包括（）。【多选题】

分值0.5分

- A、“产婆术式”辩论技术
- B、认知性家庭作业
- C、合理情绪想象技术
- D、问题解决训练

正确答案：A、B

31、非言语行为在咨询中的作用包括（）。【多选题】

分值0.5分

- A、加强言语
- B、实现反馈
- C、配合言语
- D、传达情感

正确答案：A、B、C、D

32、艾根提出的坦诚交流技术包括（）。【多选题】

分值0.5分

- A、不固定角色
- B、自发性
- C、主动性
- D、无防御反应

正确答案：A、B、D

33、咨询方案中需要明确求助者的义务包括（）。【多选题】

分值0.5分

- A、尊重咨询师
- B、遵守咨询机构的相关规定
- C、执行商定好的咨询方案
- D、提供与心理问题有关的真实资料

正确答案：A、B、C

34、咨询师表达无条件关注的四种行为包括（）。【多选题】

分值0.5分

- A、无条件的放弃自我
- B、对求助者的问题和情感表示关注
- C、培养求助者的潜力

D、根据求助者的意见调整咨询进程

正确答案：B、C

35、心理咨询师的真诚可以表现为（）。【多选题】

分值0.5分

A、如实告知自己的专业背景

B、如实告知自己擅长的咨询内容

C、咨询中更多地使用专业术语

D、如实告知自己不擅长的咨询内容

正确答案：A、B、D

36、求助者中心疗法的实质包括（）。【多选题】

分值0.5分

A、让求助者回到生活的中心位置

B、咨询过程中充分考虑求助者的意见

C、达到个体人格的重建

D、重建个体在自我概念与经验之间的和谐

正确答案：C、D

37、共情的含义包括（）。【多选题】

分值0.5分

A、共情是指咨询师体验求助者内心世界的能力

B、咨询师通过求助者的言行，深入对方内心去体验他的情感与思维

C、咨询师借助知识和经验，深刻理解求助者心理和具体问题的实质

D、咨询师运用咨询技巧，把自己的共情传达给对方

正确答案：A、B、C、D

38、阳性强化法对阳性强化物的要求包括（）。【多选题】

分值0.5分

A、现实可行的、可以达到的

B、对求助者有足够的吸引力

C、是求助者喜欢的、追求的

D、一般由精神奖励逐步变为物质刺激

正确答案：A、B、C

39、以下各项中属于近期咨询目标的包括（）。【多选题】

分值0.5分

A、改善情绪

- B、心理成长
- C、改变认知
- D、改善睡眠

正确答案：A、C

40、在运用“产婆术式”辩论技术时，咨询师的提问具有的特点包括（）【多选题】

分值0.5分

- A、质疑性
- B、挑战性
- C、非理性
- D、选择性

正确答案：A、B

41、心理咨询师对求助者进行支持和鼓励的作用包括（）。【多选题】

分值0.5分

- A、提升求助者解决自身问题的信心
- B、激发求助者改变自我的内在力量
- C、可以强化求助者的咨询动机
- D、提升求助者对咨询师的信任和依赖

正确答案：A、B、C

42、在合理情绪疗法中，心理咨询师的角色包括（）【多选题】

分值0.5分

- A、指导者
- B、分析者
- C、诊断者
- D、监督者

正确答案：A、B

43、使用封闭式提问的目的包括（）。【多选题】

分值0.5分

- A、澄清事实
- B、消除自我防御
- C、获取重点
- D、促进自我开放

正确答案：A、C

44、“我对别人怎样，别人必须对我怎样”属于（）【多选题】

分值0.5分

- A、黄金规则
- B、绝对化要求
- C、以偏概全
- D、反黄金绝对化要求规则

正确答案：B、D

45、咨询师对求助者说：“你的情绪问题是由于你的认知引起的，改变你的认知，就能改变情绪”。咨询师使用的技术包括（ ）。【多选题】

分值0.5分

- A、指导
- B、内容反应
- C、解释
- D、内容表达

正确答案：A、C、D

46、合理情绪疗法的人性观认为（ ）【多选题】

分值0.5分

- A、人性本善
- B、人是理性的
- C、人性本恶
- D、人也是非理性的

正确答案：B、D

47、以下各项中，属于内容表达的包括（ ）。【多选题】

分值0.5分

- A、具体化
- B、解释
- C、重复
- D、指导

正确答案：B、D

48、放松训练的注意事项包括（ ）【多选题】

分值0.5分

- A、第一次放松训练，咨询师应给求助者示范
- B、方式方法有多种，可单独或联合使用
- C、放松训练既强调身体、肌肉的放松，更强调精神、心理的放松
- D、放松训练最终的目的是求助者在咨询室中可以随时做到放松

正确答案：A、B、C

49、讲话方式上的阻抗包括（）。【多选题】

分值0.5分

- A、理论交谈
- B、最终暴露
- C、控制话题
- D、假提问题

正确答案：B、C

50、从埃利斯总结的11条不合理信念中，可以归纳出的非理性思维方式包括（）【多选题】

分值0.5分

- A、我喜欢如此→我应该如此
- B、某些→所有的
- C、确实如此→好像如此
- D、总是→有时候

正确答案：A、B