

# 甘肃省高等教育自学考试 课程考试大纲

专业名称：心理健康教育（专科）

专业代码：570116K

课程名称：团体心理辅导（03372）



甘肃省高等教育自学考试委员会 制定  
2024年3月

# 团体心理辅导

## 课程考试大纲

### I 课程性质与课程目标

#### 一、课程性质和特点

“团体心理辅导”是心理学专业的必修课程，是一门兼具专业基础和实践能力应用的课程。它是将团体心理辅导的基本理论和技术运用于心理咨询行业的应用性、实践性课程，是在培养高技能人才目标的基础上设置的。团体心理辅导是在团体的情境下进行的一种心理咨询形式，主要内容包括：团体咨询的基础、主要理论、团体心理辅导的过程和常用技术、团体练习及应用、团体咨询方案的设计与实施等。

#### 二、课程目标（评价目标）

##### 课程目标

1. 知识目标：掌握团体心理辅导的基本概念及主要理论，包括团体形成、团体动力、团体各个发展阶段、团体心理辅导过程中的主要影响因素、团体领导者的工作内容等等，形成系统的知识体系。

2. 能力目标：能够设计团体心理辅导方案；掌握带领结构式团体的基本技术；掌握团体心理辅导效果评估的方法；

3. 素质目标：能够转换角色，以成员的身份参与团体；能够通过团体领导者个人成长训练，提高自我认识；能够通过团体活动探索自我、肯定自我、接纳自我、健全自我，从而为成为一名合格的团体领导者奠定基础。

#### 三、与相关课程的联系与区别

与本课程相联系的课程是普通心理学、社会心理学、临床心理学。本课程主要讨论团体心理辅导的基本理论及实际应用。

#### 四、课程的重点和难点

本课程的重点包括重点、次重点、一般。重点团体心理辅导的技术的掌握，次重点是团体心理辅导的基本理论，一般内容是团体心理辅导的简单应用与

实践。

## 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（I）：要求考生能够识别和记忆本课程中有关团体心理辅导的基本概念、团体心理辅导的主要理论，能够根据考核要求，做出正确的表述、选择和判断。

领会（II）：要求考生能够领悟和理解团体心理辅导的理论基础，掌握团体心理辅导过程的常用技术，理解团体心理辅导的发展阶段及影响因素，能根据考核的要求，理解团体心理辅导常用技术的应用。

简单应用（III）：要求考生能够根据已经掌握的团体心理辅导理论，对生活中的心理现象进行分析，并能联系基础理论进行团体练习。

综合应用（IV）：要求考生能够根据已知的团体心理辅导理论，对生活中心理现象进行分析，设计团体心理辅导方案并应用。

## III 课程内容与考核要求

### 第一编 团体心理咨询的基础

#### 一、学习目的与要求

通过本章的学习，要求学生掌握团体心理咨询的含义，团体咨询与个别咨询的异同，掌握根据不同的分类标准团体心理咨询的类型，团体心理咨询的功能，团体心理咨询的目标与原则。

通过本章的学习应该了解团体的概念及类型，理解团体心理咨询的特点和局限性；理解团体辅导、团体咨询、团体心理治疗三者的区别和联系。

#### 二、课程内容（考试内容）

掌握团体心理咨询的定义，团体心理咨询和个别咨询的异同，团体心理咨询的特点，根据不同的分类标准对团体心理咨询的分类，团体心理咨询的功能，团体辅导、团体咨询与团体心理治疗三者的组织形式以及三者之间的区别和联系，团体心理咨询的目标与原则。

### 三、考核知识点和考核要求

1. 识记：（1）团体心理咨询的定义；（2）团体心理咨询和个别咨询的异同；（3）精神分析团体咨询与治疗的目的、技术和主要思想；（4）行为主义团体咨询与治疗的目的、技术和主要思想；（5）认知一行为团体咨询与治疗的目的、技术和主要思想；（6）会心团体咨询与治疗的目的、技术和主要思想；（7）家庭治疗；（8）心理剧治疗；（9）团体心理咨询的功能；（10）团体辅导、团体心理咨询与团体心理治疗三者之间的区别和联系；（11）团体心理咨询一般目标与过程目标，团体心理咨询的短期目标与长期目标；（12）团体心理咨询的原则。

2. 领会：（1）团体心理咨询的特点；（2）团体心理咨询的长处和局限性；（3）在学校运用团体心理咨询的好处；（4）根据团体心理咨询功能的分类；（5）根据团体的计划，成员参与、背景分类；（6）根据参加团体的对象分类；（7）团体心理咨询目标的功能。

### 四、本章应用

1. 简单应用：能举例说明团体心理咨询的定义、特点及其类型。

2. 综合应用：能结合理论原理联系实际分析论述，逻辑思维清楚，合理解决实际问题。

### 五、本章关键问题

重点是了解本学科的研究内容及学科性质。教学难点是团体辅导、团体心理咨询与团体心理治疗三者之间的区别和联系。

## 第二编 团体心理咨询的历史与发展

### 一、学习目的与要求

通过本章的学习，要求学生了解团体心理咨询在精神病和心理学领域内的兴起；了解了解团体心理咨询在不同时间阶段的发展变化；了解团体心理咨询在全球的发展现状；了解团体心理咨询与治疗的本土化；了解团体心理咨询与治疗发展的新特点；了解团体心理咨询与治疗发展的趋势。

### 二、课程内容（考试内容）

掌握团体在精神病和心理学领域的兴起；掌握团体心理咨询与治疗在不同时间阶段的发展变化；掌握团体心理咨询与治疗在全球的发展现状；掌握团体心理咨询与治疗的本土化；掌握团体心理咨询与治疗发展的新特点。

### 三、考核知识点和考核要求

1. 识记：（1）团体心理咨询；（2）团体心理咨询发展新特点。

2. 领会：（1）团体心理咨询探索期；（2）团体心理咨询发展期；（3）了解团体咨询在各个国家的发展趋势；（4）了解团体心理咨询未来的发展趋势。

### 四、本章应用

简单应用：了解团体心理咨询的发展历史

综合应用：能结合理论原理联系实际分析论述，逻辑思维清楚，合理解决实际问题。

### 五、本章关键问题

教学重点是以发展的视角梳理团体心理咨询与治疗的发展脉络。教学难点是如何理解社会文化背景对团体心理咨询发展的深远影响。

## 第三编 团体咨询与治疗理论

### 一、学习目的与要求

通过本章的学习，要求学生掌握个人中心理论、动力性治疗理论、行为治疗、理性情绪理论和人及相互分析理论的主要观点、团体目标、团体领导者的任务与团体基本技术。

通过本章的学习了解团体动力学、社会学习理论的基本理论、发展变化及其在团体咨询中的作用。了解人际沟通的特点、形式、渠道和人际吸引规律，了解有效沟通的原则和方法。

### 二、课程内容（考试内容）

掌握个人中心治疗理论、心理分析治疗理论、行为治疗理论、理性情绪治疗理论和人际相互分析理论的主要观点、团体咨询的目标、团体领导者的任务与团体基本技术；团体动力学与社会学习理论的主要观点、相关实验研究、对团体心理咨询的贡献；掌握团体中人际沟通理论中人际沟通的特点及功能、人际沟通的形式、人际沟通的渠道、人际吸引规律、有效沟通的原则与方法。

### 三、考核知识点和考核要求

1. 识记：（1）个人中心治疗理论人性观、主要观点、团体咨询的目标、团体领导者的任务、团体基本技术；（2）心理分析治疗理论的主要理论与概念、团体咨询与治疗的目标、团体领导者的任务、团体基本技术；（3）行为治疗的主要观点、团体咨询的目标、团体领导者的任务、团体基本技术；（4）理性情绪治疗理论的主要观点、团体咨询的目标、团体领导者的任务、团体基本技术；（5）人际相互作用分析理论的主要观点、团体咨询的目标、团体领导者的任务、团体基本技术；（6）团体内的沟通形式；（7）有效沟通的原则和方法

2. 领会：（1）团体动力学的理论基础、团体凝聚力、对团体心理咨询的贡献（2）不同团体气氛下的团体行为的特点；（3）社会学习理论的主要观点、关于模仿的实验研究、社会学习理论对团体咨询的贡献；（4）人际沟通的特点、功能；（5）人际沟通的语言渠道、非语言渠道；（6）人际吸引规律。

### 五、本章应用

简单应用：能说明团体心理咨询所依据理论的主要观点和基本技术。

综合应用：能结合理论原理联系实际分析论述，逻辑思维清楚，合理解决实际问题。

### 五、本章关键问题

个人中心理论、心理分析治疗理论、行为治疗理论、理性情绪治疗理论和人际相互分析理论的主要观点、团体咨询的目标、团体领导者的任务与团体基本技术。

## 第四编 团体心理咨询中的领导者

### 一、学习目的与要求

通过本章的学习，要求学生掌握不同领导风格对团体的影响；掌握成功团体领导者应具备的条件；掌握团体领导者的基本态度、基本职责、任务；掌握大陆团体心理咨询工作者的伦理要求；掌握团体领导者的个人成长和理论学习

通过本章的学习，要求学生了解领导与领导者、团体中常见的领导行为；了解团体效能的关键、成功团体领导者的人格特征、团体领导者的专业标准；了解团体领导者的角色、团体领导者注意的问题和对团体领导者行为的评估；了解团体专业伦理的意义与功能，团体心理咨询中的法律保障；了解训练团体领导者的基本要求、团体领导者的实际工作训练。

## 二、课程内容（考试内容）

掌握不同领导风格对团体的影响；掌握成功团体领导者应具备的条件；掌握团体领导者的基本态度、基本职责、任务；掌握大陆团体心理咨询工作者的伦理要求；掌握团体领导者的个人成长和理论学习。

## 三、考核知识点和考核要求

1. 识记：（1）专制型、民主型和放任型领导风格对团体的影响；（2）成功领导者应具备的条件；（3）团体领导者的基本态度、基本职责、任务

2. 领会：（1）团体中常见的领导行为：介入指导型、契约管理型、支持同理型、澄清引导型、认知教育型；（2）团体领导者的角色；（3）不同地区团体心理咨询工作者的伦理要求；（4）团体领导者的个人成长和理论学习。

## 四、本章应用

1. 简单应用：能说明团体心理咨询领导者的角色和伦理要求。

2. 综合应用：能结合基础理论与技术联系实际分析，逻辑思维清楚，合理解决实际问题。

## 五、本章关键问题

教学重点是理解领导者的素质及掌握协同领导的模式和技巧。教学难点是掌握高效能团体领导者的训练途径及个人领导风格的建立。

# 第五编 团体心理咨询的阶段及影响因素

## 一、学习目的与要求

了解团体发展阶段的划分；理解团体发展不同阶段的特征；了解团体心理咨询效果的影响因素；了解团体的治疗性因素及团体凝聚力与团体气氛；了解团体的治疗性因素；熟悉团体成员的角色类型和特殊成员应对。

## 二、课程内容（考试内容）

通过本章节的学习，要求学生掌握团体发展不同阶段的特征、影响团体心理咨询的因素、领导者的主要任务、团体气氛的变化、团体心理咨询的疗效因子、团体心理咨询影响机制、团体中的特殊现象的理解及应对。

## 三、考核知识点和考核要求

1. 识记：（1）团体发展阶段理论：罗杰斯的团体发展阶段、加伦、琼斯及哥朗尼的团体发展模式、柯里的四阶段发展论；（2）团体咨询各阶段及其特征；（3）影响团体凝聚力的因素；（4）团体过程中气氛的变化；（5）团体过程中成员自我认识的变化；（6）疗效因子、团体的治疗性因素；（7）团体咨询的影响机制；（8）团体成员的角色类型；（9）应对特殊成员的方法。

2. 领会：（1）理解团体心理咨询发展的不同阶段，能够根据团体阶段发展理论设计团体方案；（2）掌握在团体进行的过程中如何增强团体凝聚力和调节团体气氛；（3）理解疗效因子，能够在团体设计中灵活运用多种治疗机制；（4）能够在团体中了解团体成员的角色，理解特殊成员，并掌握如何应对特殊成员的方法。

#### **四、本章应用**

1. 简单应用：能说明团体心理咨询的发展阶段及治疗性因素

2. 综合应用：能结合基础理论与技术联系实际分析，逻辑思维清楚，合理解决实际问题。

#### **五、本章关键问题**

教学重点是理解团体心理咨询效果的影响因素；

### **第六编 团体心理咨询过程常用技术**

#### **一、学习目的与要求**

通过本章学习，理解并掌握团体心理咨询常用技术、不同阶段的技术、团体讨论的技术以及团体心理咨询的其他常用技术。

#### **二、课程内容（考试内容）**

通过本章学习，要求学生团体心理咨询常用技术、反应的技术、互动的技术、行动的技术；理掌握团体的组成技术、起始技术、过程技术、结束技术；团体讨论的形式、技术、团体领导者的责任；掌握角色扮演法、行为训练技术。

#### **三、考核知识点和考核要求**

1. 识记：（1）反应的技术，包括：倾听、复述、反映、澄清、应对提问、摘要；（2）互动的技术：包括：建立关系、解释、连结、促动、阻止、保护、

支持、反馈、自我表露、折中、聚焦、引话、运用眼神、观察；（3）行动的技术，包括：起始、询问、面质、调停、示范。（4）分组技术、变换形式与体验的技术；（5）结束技术；（6）脑力激荡法、问题揭示法、工作分配法、菲利普六六讨论法；（7）团体领导者的责任；（8）角色扮演法、行为训练技术。

2. 领会：了解团体反应的技术、互动的技术和行动的技术，并理解团体过程中的应用。了解组织技术、起始技术、过程技术、结束技术和处理成员负面情绪的技术。了解团体讨论的功能和形式、技术和团体讨论中领导者的责任，理解如何在团体过程中应用这些技术。

#### **四、本章应用**

1. 简单应用：能说明团体心理咨询不同阶段使用的不同技术。

2. 综合应用：能结合理论原理联系实际现状，恰当使用技术，合理解决实际问题。

#### **五、本章关键问题**

理解团体心理咨询不同阶段的适用技术

### **第七编 结构式团体练习及其应用**

#### **一、学习目的与要求**

了解团体练习的目的与应用原则；掌握团体练习的常见类型与方法；能根据不同目的进行团体练习。

#### **二、课程内容（考试内容）**

理解团体咨询过程中练习的目的，能够根据团体咨询的目的选择合适的方式进行练习。

#### **三、考核知识点和考核要求**

1. 识记：（1）结构式练习；（2）结构式练习的功能；（3）团体练习的常见类型；（4）促成团体成员相识的练习；（5）建立相互信任和彼此接纳的练习；（6）加强团队合作的练习；（7）促成成员自我探索的练习；（8）探索家庭影响的练习；（9）澄清价值观的练习；（10）集思广益互相解难的练习；（11）结束团体的练习。

2. 领会：（1）理解团体咨询的过程中应用团体练习的目的；（2）团体练习应遵循的一般原则；（3）掌握不同阶段适合的团体练习；（4）进行团体练习并体验不同练习给自己的感受。

#### **四、本章应用**

1. 简单应用：能够根据团体的目的选择合适的方法进行练习。

2. 综合应用：能结合理论原理联系实际分析论述，逻辑思维清楚，合理解决实际问题。

#### **五、本章关键问题**

教学重点是在团体咨询的过程中根据团体目标恰当使用团体练习。

### **第八编 团体心理咨询方案的设计与实施**

#### **一、学习目的与要求**

通过本章的学习，理解团体方案设计的目的与功能；掌握团体心理咨询方案设计的内容；掌握团体心理咨询方案设计的步骤；能够设计完整的团体活动方案。

#### **二、课程内容（考试内容）**

掌握团体心理咨询方案设计的步骤，并能设计团体活动方案。

#### **三、考核知识点和考核要求**

1. 识记：（1）团体心理咨询方案设计特点；（2）设计团体心理咨询方案前应考虑的因素；（3）团体心理咨询方案设计原则；（4）团体心理咨询方案设计内容；（5）非结构式团体心理咨询设计的特点；（6）团体心理咨询方案设计的步骤；（7）团体各阶段设计的重点；（8）团体方案设计应注意的问题。

2. 领会：（1）在设计方案前，充分考虑实各项影响因素；（2）了解团体心理咨询方案的设计原则、设计内容和非结构式团体心理咨询方案的设计特点；（3）遵循团体方案设计原则，合理的设计团体内容；（4）了解团体方案设计的一般步骤、团体各阶段设计的重点、每次团体活动的设计内容和团体方案设计注意事项。在实践中设计团体方案时遵循设计原则、突出重点、内容与目标相一致。

#### **四、本章应用**

1. 简单应用：能够按照团体方案设计步骤完成一个团体方案。

2. 综合应用：能结合理论原理联系实际分析论述，逻辑思维清楚，合理解决实际问题。

### **五、本章关键问题**

教学重点是遵循团体设计原则设计团体方案。

## **第九编 团体心理咨询的评估**

### **一、学习目的与要求**

通过本章学习，使学生掌握团体心理咨询的评估要求与类型；理解团体心理咨询评估的理论模式；掌握团体心理咨询的评估方法。

### **二、课程内容（考试内容）**

团体心理咨询评估的目的及作用；团体心理咨询的评估类型；团体心理咨询评估的理论模式；

### **三、考核知识点和考核要求**

1. 识记：（1）团体心理咨询评估的目的及作用；（2）团体心理咨询的评估类型；（3）陆弗的评估模式；戴伊的评估模式；卡夫卡的评估模式；斯塔夫莱比姆的评估模式；（4）综合评估设计模式；（5）适用于团体的评估方法；

2. 领会：（1）充分理解团体心理评估的目的和作用，理解评估的要求；（2）理解不同理论模式的团体评估方法；（3）理解综合评估设计的模式；（4）掌握团体心理咨询的评估方法，了解选择评估方法的原则、评估前必须考虑的问题、评估方式的选择、团体过程的记录方法、适用于团体的评估方法和评估应注意的事项。

### **四、本章应用**

1. 简单应用：掌握团体心理咨询评估的方法

2. 综合应用：能结合理论原理联系实际分析论述，逻辑思维清楚，合理解决实际问题。

### **五、本章关键问题**

团体实践中合理选择合理的评估方案对团体咨询进行评估。

## 第十编 团体心理咨询应用实例

### 一、学习目的与要求

通过本章学习，了解团体心理咨询在学校教育中、在学生适应与发展中的应用。

### 二、课程内容（考试内容）

理解团体心理咨询在不同场景中的应用、目的及意义。

### 三、考核知识点和考核要求

1. 领会：（1）理解团体心理咨询在学校教育中的应用，学校教育中适合团体咨询的情景；（2）理解团体咨询在一般教育中的应用；（3）理解团体心理咨询在适应与发展中的应用，理解大学生成长小组、生涯规划与发展团体、大学生人际交往团体训练三个团体实例的应用。

### 四、本章应用

1. 简单应用：理解团体心理咨询在不同场合应用的方法与意义。
2. 综合应用：能结合理论原理联系学校生活实际分析论述，逻辑思维清楚，合理解决实际问题。

### 五、本章关键问题

根据生活中常见问题，设计团体心理咨询方案。

## IV 有关说明和实施要求

### （一）关于考核目标的说明

为使考核内容具体化和考核要求标准化，本大纲在列出课程内容的基础上，对各章规定了考核目标，包括考核知识点和考核要求。明确考核目标，能使自学者进一步明确考核内容和要求，更有目的地系统学习教材；使社会助学者能更全面、更有针对性地分层进行咨询；使考试命题能够更加明确命题范围，更准确地安排试题的知识能力层次和难易度。

本大纲的考核目标，按识记、领会两个层次规定所应达到的能力层次要求。各能力层次的涵义是：

识记：能了解有关的名词、概念和知识的涵义，并能正确认识和表述。

领会：在识记的基础上，能全面把握基本原理和基本知识，掌握有关原理、概念的区别和联系，能够进行基本的应用。

## **（二）关于自学教材**

团体心理辅导课程考试指定使用的教材是《团体心理咨询》，樊富珉著，高等教育出版社，2005年5月第一版。

## **（三）自学方法指导**

本课程是在学习理论的基础上进行实际应用，应试者在自学时应注意以下几点：

1. 在学习前，应仔细阅读本课程的考试大纲以及每章的第一部分考核知识点的有关内容。

2. 认真学习考核知识的具体要点和内容，注意各知识点的能力层次要求，以便在学习教材时做到心中有数，有的放矢。

3. 在自学时要注意严格依据考试大纲进行学习，吃透每一个知识点，对基本概念必须深刻理解，结合自身的体验学习团体理论，并进行练习。

## **（四）对社会助学者要求**

1. 社会助学者应明确本课程的性质与设置要求，根据本大纲规定的课程内容和考核目标，把握指定教材的基本内容，对自学者进行切实有效的咨询，引导他们掌握正确的学习方法，防止自学中的各种偏向，体现社会助学的正确导向。

2. 要正确处理基本原理、基本概念和基本知识同应用能力的关系，努力引导自学者将基础理论知识转化为认识、分析和解决实际问题的能力，提高自学者对团体心理咨询的认识水平。

3. 要正确处理重点和一般的关系。本课程的应用性较强，社会助学者应根据这门课程的特别和考试命题特点，重点理解团体心理咨询的理论，在结合理论的基础上进行练习，体验。

## **（五）关于命题考试的若干要求**

1. 本课程的命题考试，应根据本大纲规定的课程内容和考核目标，来确定考试范围和考核要求；不要任意扩大或缩小考试范围，提高或降低考核要求。考试命题要覆盖本大纲的第一章到第八章的内容，并适当突出重点章节，体现本课程的基本内容。

2. 试卷对能力层次的要求应结构合理。对不同能力层次要求的分数比例，一般为：识记 40%，领会 30%，应用 30% 。

3. 要合理安排试卷的难度结构。试题的难度分为易、较易、较难、难四等。每份试卷中，四种难易度试题的分数比例一般以 2:3:3:2。试题的难易度与能力层次不同，在各个能力层次中，都可有难易度不同的试题。

4. 本课程考试试卷的题型，一般有：单项选择题、填空题、名词解释、简答题、论述题等。

5. 本课程考试时间为 150 分钟，试题量应以中等水平的自学者的规定时间内答完全部试题为度。

6. 考试形式：闭卷（笔试）。

## 附录：考试题型

### 一、单项选择题

1. 不安排有固定程序的活动团体是（ ）  
A. 结构式团体                      B. 封闭式团体  
C. 成长型团体                      D. 非结构式团体
2. 团体动力学的创始人是（ ）  
A. 柯林                              B. 欧文亚隆  
C. 勒温                              D. 荣格

### 二、填空题

1. 人际相互作用分析理论把人的自我状态分成：\_\_\_\_\_、儿童状态、成人状态。
2. 美国人本主义心理学家罗杰斯倡导并首创的团体咨询方法是\_\_\_\_\_。

### 三、名词解释

1. 疗效因子
2. 自我表露

### 四、简答题

1. 简述团体咨询发展的阶段及其特征

2. 团体领导者的基本态度

## 五、论述题

1. 试论团体讨论中常用的各种形式与技术

2. 设计一个人际交往团体方案。

## V 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（共性部分）

课程自学考试大纲是根据专业自学考试计划的要求，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咨询书的依据，是社会助学组织进行自学咨询的依据，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（共性部分）

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。

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。（注：如果教材是推荐选用的，其中有的内容与大纲要求不一致的地方，应以大纲规定为准。）

### 三、关于自学教材

《团体心理咨询》，樊富珉，高等教育出版社，2005年版。

### 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。

根据学习对象成人在职业业余自学的情况，作者可结合自己或他人的教学经验和体会，提出几点具有规律性或代表性的学习方法，并结合本专业的要求、本课程的特点可具体适当展开写出，以便更好地指导考生如何进行自学。

## **五、应考指导**

### **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。…为了在考试中作出满意的回答，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，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、对社会助学的要求**

要针对重点章、次重点章和一般章节分别提出自学或助学的基本学时建议和要求（如在章节后面已有，这里也可不再阐述），在助学活动中应注意的问题。要强调注意正确引导、把握好助学方向，正确处理学习知识和提高能力的关系。

## 七、对考核内容的说明

1. 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认知（或叫能力）层次确定其考核要求。

2. 在考试之日起 6 个月前，由全国人民代表大会和国务院颁布或修订的心理、法规都将列入相应课程的考试范围。凡大纲、教材内容与现行心理、法规不符的，应以现行心理法规为准。命题时也会对我国经济建设和科技文化发展的重大方针政策的变化予以体现。

3. 按照重要性程度不同，考核内容分为重点内容、次重点内容、一般内容，在本课程试卷中对不同考核内容要求的分数比例大致为：重点内容占 60%，次重点内容占 30%，一般内容占 10%。

## 八、关于考试命题的若干规定

1. 指出考试的方法，考试时间的长度。对本课程考试要携带必要的工具等，应作出明确具体的规定。

2. 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。

3. 命题不应有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。

4. 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%（注：不同专业、不同课程在具体规定上可有所区别）。5、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:。

5. 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。在大纲中要特别强

调这个问题，应告诫考生切勿混淆。

6. 课程考试命题的主要题型一般有单项选择题、多项选择题、填空题、名词解释题、简答题、计算题、应用题、论述题、案例分析等题型（一般不使用判断题）。请作者确定好本课程所适用的题型，并注意留有余地。

在命题工作中必须按照本课程大纲中所规定的题型命制，考试试卷使用的题型可以略少，但不能超出本课程对题型规定。