

ICS 03.180

CCS C 01

团体标准

T/CI 014-2022

情绪管理师专业能力测评规范

Emotion Manager Professional Ability Evaluation Standards

2022. 03. 03 发布

2022. 03. 03 实施

中国国际科技促进会 发布

目 次

前 言	I
引 言	II
1 范围	1
2 规范性引用文件.....	1
3 术语与定义.....	1
4 专业等级和要求.....	2
5 测评和评价.....	6
6 发布与实施.....	9

前 言

本标准按照 GB/T1.1-2020《标准化工作导则第1部分：标准化文件的结构和起草规则》起草。

某些内容尚未涉及专利，本标准的发布机构不承担识别这些专利的责任。

本标准由中国国际科技促进会成人教育分会、美国国际认证协会北京代表处联合提出。

本标准由中国国际科技促进会归口。

本标准起草单位：美国国际认证协会北京代表处、北京甦学文化传播有限公司、北京天地人学教育科技有限公司、上海获尊教育科技中心、华夏盛德科技发展（上海）有限公司、杭州聚鼎文化发展有限公司、深圳润禾国际文化发展有限公司、北京市写作学会、高盛博雅（北京）信息咨询有限公司。

本标准起草人：沙江、闵文霞、邓芬、杨扬、李翔、王睿敏

本标准是首次发布。

引 言

当前，我国常见精神障碍和心理问题人数逐年增多，因个人极端情绪引发的恶性事件时有发生。我国抑郁症患病率达到 2.1%，焦虑障碍患病率达 4.98%。截至 2017 年底，全国已登记在册的严重精神障碍患者 581 万人。

2019 年，国务院印发《关于实施健康中国行动的意见》，健康中国行动推进委员会发布《健康中国行动（2019-2030 年）》，指出心理健康是人们在成长和发展过程中，认知合理、情绪稳定、行为适当、人际和谐、适应变化的一种较好状态，是健康的重要组成部分。同时鼓励个人正确认识抑郁和焦虑症状，掌握基本的情绪管理、压力管理等自我心理调适方法。

本规范的建设目的，是为认真贯彻落实国务院《关于实施健康中国行动的意见》，进一步推进国家卫生健康委《健康中国行动（2019—2030 年）》的发展战略，促进情绪管理人才的规范化培养，提高心理健康服务人员的专业水平和能力，缓解国内情绪管理从业人员紧缺的局面。

情绪管理师专业能力测评规范

1 范围

本规范制定了情绪管理师专业能力测评术语与定义、专业等级和要求、测评和评价。

本规范适用于情绪管理师的专业能力测评服务。

2 规范性引用文件

下列文件对于本文件的应用是必不可少的。凡是注日期的引用文件，仅所注日期的版本适用于本文件。凡是不注日期的引用文件，其最新版本（包括所有的修改单）适用于本文件。

3 术语与定义

3.1 情绪管理 Emotion management

指通过研究个体和群体对自身情绪和他人情绪的认识、协调、引导、互动和控制，充分挖掘和培养个体和群体的情绪自控和驾驭能力，并由此产生良好的自我管理效果。

3.2 情绪管理师 Emotion Manager

指运用情绪管理相关专业知识，遵循情绪管理原则，通过情绪管理的技术与方法，帮助求助者解除情绪问题的专业人员。

4 专业等级和要求

本规范将情绪管理师分为初级情绪管理师、中级情绪管理师和高级情绪管理师三个等级，并分别规定了相应的学习目标、核心知识点和能力要求。

4.1 初级情绪管理师

4.1.1 学科知识要求

本级别内容较适合于对情绪管理专业知识感兴趣的知识探索者、企业中有员工情绪管理需求的人力资源管理人员、从事情绪管理行业的相关从业者等。

4.1.2 学习目标

通过学习基础理论知识，认知和识别情绪；了解常见的情绪问题，并掌握简单的情绪管理方法。具体学习目标如下：

1. 知识目标：基本的心理常识和常见的情绪问题；掌握情绪管理之性格版型的基础理论。

2. 能力目标：能够熟练运用情绪管理之性格版型的基础理论帮助

求助者探索、分析当前的情绪问题。

4.1.3 核心知识点和能力

初级情绪管理师主要包括 5 个核心知识点和与之相对应的水平要求。如表 1 所示。

表 1 初级情绪管理师核心知识点和水平要求

序号	核心知识点	水平要求	权重
1	情绪认知与识别	学会认识人的心理、情绪、认知、行为、需要和人际关系。	20%
2	常见情绪问题	了解常见的情绪问题（包括：积极情绪、愤怒情绪、焦虑情绪、抑郁情绪、情绪勒索等）。	20%
3	情绪管理之正念疗法	了解正念疗法的基础知识，掌握锻炼专注、觉察与接纳能力的方法，能够帮助来访者探索和分析造成目前情绪问题的固有信念和行为模式。	20%
4	情绪管理之叙事疗法	了解叙事疗法的基础理论，熟练掌握叙事隐喻、社会建构隐喻的方法，能够通过叙说故事、外化、改写、见证、回溯等技术帮助来访者成长。	20%
5	情绪管理之性格版型	了解不同人的性格版型、情绪来源、情绪焦点和情绪差异，从而针对性地运用不同的疏导方法进行理疗。	20%

4.2 中级情绪管理师

4.2.1 学科知识要求

本级别内容较适合于已经通过初级情绪管理师等级评价，并有意提升情绪管理水平的相关从业者。

4.2.2 学习目标

学习了关于积极情绪与消极情绪的理论知识；学会识别不同情绪；掌握不同情绪的应对策略。具体学习目标如下：

1. 知识目标：了解积极情绪、愤怒情绪、焦虑情绪、抑郁情绪与情绪勒索的相关知识。

2. 能力目标：掌握不同情绪问题的应对策略，帮助来访者正确应对情绪问题。

4.2.3 核心知识点和能力

中级情绪管理师主要包括 6 个核心知识点和与之相对应的水平要求。如表 2 所示。

表 2 中级情绪管理师核心知识点和水平要求

序号	核心知识点	水平要求	权重
1	积极情绪	了解积极情绪的种类和意义；能够通过认知方法提升积极情绪、通过行为方法创造积极情绪。	15%
2	愤怒情绪	了解愤怒情绪产生的生理基础、容易引发愤怒的情景、愤怒情绪的代价与价值、愤怒情绪的恰当表达方式；掌握不当愤怒情绪的自我觉察与调控方法，学会正确应对愤怒情绪。	15%
3	焦虑情绪	了解焦虑情绪的来源、意义和价值、焦虑情绪在生活中的表现及其影响；掌握正常焦虑与病态焦虑的辨析方法、短期焦虑应对策略、长期焦虑管理策略；学会如何帮助有焦虑问题的来访者。	15%

4	抑郁情绪	了解抑郁情绪的来源和意义，了解抑郁情绪在生活中的表现和影响；掌握一般抑郁和病态抑郁的辨析方法、抑郁情绪的应对策略；学会如何帮助有抑郁问题的来访者。	15%
5	情绪勒索	了解什么是情绪勒索、以及情绪勒索在生活中的表现及影响；掌握情绪勒索的辨析方法、懂得如何预防情绪勒索、如何化解情绪勒索。	20%
6	情绪差异	了解不同人的性格版型、情绪来源、情绪焦点和情绪差异，从而针对性地运用不同的疏导方法进行理疗。	20%

4.3 高级情绪管理师

4.3.1 学科知识要求

本级别内容较适合于已经通过中级情绪管理师等级评价，并有意提升情绪管理水平的相关从业者。

4.3.2 学习目标

了解情绪的本质，掌握情绪自主力，理解并掌握情绪管理基本策略。具体学习目标如下：

1. 知识目标：了解情绪的本质、什么是情绪冲突、情绪管理原则以及负性情绪的认知行为模式；
2. 能力目标：能够对情绪进行分级分类描述；能够正确处理负面情绪；能够熟练运用情绪管理原则、情绪管理策略，帮助求助者管理情绪。

4.3.3 核心知识点和能力

高级情绪管理师主要包括 6 个核心知识点和与之相对应的水平要求。如表 3 所示。

表 3 高级情绪管理师核心知识点和水平要求

序号	核心知识点	水平要求	权重
1	情绪自主力	了解情绪的本质；学会将情绪进行分级分类描述的方法；掌握应对情绪失控的方法；学会识别、处理长期负面情绪。	15%
2	情绪冲突	了解什么是情绪冲突，掌握处理情绪冲突的方法。	15%
3	情绪管理原则	了解什么是情绪管理原则、如何消除不合理信念，掌握情绪管理理论的实际应用。	15%
4	情绪管理策略之认知	了解引起负性情绪的认知行为模式；了解导致负性情绪的负性思维、学会验证引起负性情绪的事实、并知道如何转换负性认知的常用技术。	15%
5	情绪管理策略之行动	学会改变引起负性情绪的事实；掌握行为功能分析方法；了解相反行动的概念；准确运用问题解决策略。	20%
6	情绪管理之因人而异	了解不同人的性格版型、情绪来源、情绪焦点和情绪差异，从而针对性地运用不同的疏导方法进行理疗。	20%

5 测评和评价

本规范以情绪管理师等级所确定的学习目标、核心知识点和能力为依据，针对不同级别学生的学习内容，设立了情绪管理师培训阶段性学习效果检测和评价的机构、原则、方式、内容以及标准。

5.1 测评和评价机构

情绪管理师的测评和评价机构主要由专家委员会和评测服务管理部组成。具体组成与分工如下：

1. 专家委员会

专家委员会由教育理论专家、技术专家、教学专家组成。教育理论专家是指从事情绪管理指导研究工作的知名专家学者，主要负责检测和评价的理论指导；技术专家是指从事情绪管理技术研究的专业人员，主要负责检测和评价的技术指导和论证；教学专家是指长期在一线从事情绪管理普及教育的优秀教师，主要负责全国各地情绪管理师培训开展情况的实情反馈，落实相关标准的推广工作等。

2. 评测服务管理部

评测服务管理部是开展全国情绪管理师专业能力等级评测的普及和管理机构，负责全国各地评测服务中心的指导和日常管理等工作，包括发展以市为单位的服务中心、标准化评测点的管理、评测师的考核和评价等。各市级服务中心负责当地情绪管理师等级评测工作培训的组织、相关测评证书的发放等。

5.2 检测和评价原则

情绪管理师检测的客观题由专业能力测评系统统一评测，遵循开放性、规范性和客观性的原则，从专业技能、胜任力和价值观三个方

面进行综合测评，并形成专业测评报告，向参测者提出科学、客观实用的测评评价与发展建议。

5.3 检测和评价方式

本规范采用理论、实操相结合的方式评价。检测试题符合《信息技术学习、教育和培训测试试题信息模型》（GB/T 29802-2013）的规定，由评测服务管理部统一命题，全国组织统一评测。不同技术等级的评测时长和分值如表 4 所示。

表 4 情绪管理师等级检测和评价量表

评测类别	初级	中级	高级
基础知识	40 分	30 分	20 分
专业知识	40 分	40 分	40 分
实操技能	20 分	30 分	40 分
总分	100 分	100 分	100 分
测评时长	60 分钟	60 分钟	60 分钟

5.4 检测和评价内容

本规范按照情绪管理师不同等级所规定的学习目标、核心知识点和能力要求设置检测内容。

5.5 检测和评价标准

理论部分、实操部分总分达到 60 分及以上为合格，合格后才能参加下一级测评；反之则需重新报名进行补考。

考核合格的情绪管理师按等级领取纸质测评证书，同时网上也有相应的电子测评证书，以备查询。测评证书中包含姓名、身份证号、级别、发证日期等基本信息。

6 发布与实施

本标准自 2022 年 月 日发布，并从 2022 年 月 日实施。