

2023年小学生心理健康教育班会主持稿(优秀10篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。相信许多人会觉得范文很难写？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

小学生心理健康教育班会主持稿篇一

心理学与网络心理学是人类学习和研究心灵活动的两大领域。随着信息技术的快速发展，网络心理学已经成为了人们更加关注的一个领域。在我的学习和工作中，我体会到了心理与网络心理的重要性和必要性，对此有了一些心得体会。

第二段：心理学的心得体会

在学习心理学的过程中，我发现心理学对于我们的自我认知和自我提升具有重要的意义。首先，心理学能够帮助我们更好地了解自己的心理特点和问题，并且为我们的生活和工作提供指导和建议。其次，心理学可以让我们更好地理解 and 沟通他人，从而提高我们的人际关系和社交技巧。最后，心理学还可以帮助我们更好地了解 and 应对生活中的挑战和压力，增强我们的心理韧性和自我调节能力。

第三段：网络心理学的心得体会

随着网络技术的普及和应用，网络心理学成为了一个备受关注的领域。在我的工作和生活中，我认识到网络心理学对于处理网络世界和现实生活的关系以及心理健康具有重要的作用。首先，网络心理学可以帮助我们更好地理解网络行为和 network 依赖的心理机制，帮助我们更好地进行网络管理和控制。其次，网络心理学可以帮助我们更好地应对网络攻击和欺诈

等问题，提高我们的网络安全意识。最后，网络心理学还可以帮助我们更好地处理网络沉迷和网络游戏等问题，维护我们的身心健康和生活质量。

第四段：心理与网络心理的联系

在我的学习和工作中，我发现心理学和网络心理学具有很大的联系。心理学研究的是人类心理特点和心理行为，而网络心理学研究的则是人类在网络中的心理特点和心理行为。心理学可以帮助我们更好地理解人类的本性和行为模式，而网络心理学则可以帮助我们更好地理解人们在网络环境中的行为和特点。两者相互促进、相互交叉，共同促进着人类的心理健康和社会进步。

第五段：结语

总之，在我的学习和工作中，我发现心理学和网络心理学对于我们的生活和工作具有极为重要的意义。通过深入学习和研究这两个领域，我们可以更好地认识自己、理解他人，更加顺利地应对现代社会中的各种挑战和机遇。作为一名心理学工作者，我将一直不断地探索和研究心理与网络心理的关系，为人类心理健康和社会进步做出自己的贡献。

小学生心理健康教育班会主持稿篇二

现在的社会，发展迅速，而人心也在随着社会的变化，越来越深不见底。心理咨询师，是一个重要且必不可少的职业，有时甚至比医生还更重要，可能会危机到一个人的生命。心理，往往是最重要的。一个人是否成败，或生死一念，最终的支配者。心理咨询师，是一个伟大且光荣的职业。

先来阐述一下我为何想当那个冒着巨大风险的职业吧。我从小就很自来熟，且我不是那种非常不顾及别人感受的。遇到极端情况时，我一般先冷静下来，搞清问题的根本，最后再

去劝解，这也是心理咨询师必备的一点。俗话说：“医者不自医。”当一个心理咨询师，首先自己就要拥有强大的心理。好的心理咨询师，自己心理也强到无人可以打败。举个例子，假如全世界都指责他，他也能克服如此的困难。其实，世界上没有什么难到登天的事，只有懦弱的心理。全世界都指责你，可是你再抬头看看天，天指责你了吗？低头瞅瞅地，地抗议了吗？所以遇到难事，不要先想如何去逃避。怎么逃避，那件事还是存在的，你不管怎么逃避还是要去做的。还不如一开始就对自己说：“加油，我可以做好。”这样，即使没有做好，自己的心态还是好的，世界都打败不了你。所以，自己的心态也是重要的。

坏处：学习以后，会有很多人喜欢和你聊天，再跟你聊天以后也会倍感轻松，因为你可以理性兼感性的为他们解决心理问题。不过如果你不能处理好别人投给你的这些情绪“垃圾”，那么长时间的你也会有一些消极情绪或者是被动感觉。因为总在这种环境中，所以很容易被同化。我有一个姐姐，以前当过心理医生，后来就是因为情绪压力太大，最后辞职了，有一段时间总是郁郁寡欢，情绪低落。所以一定要学会排解这些别人的情感问题，千万不要加注在自己身上。

心理学，是一门热门职业，也是一门重要的职业。学好心理学，利人利己。

小学生心理健康教育班会主持稿篇三

引言：

作为一名心理医生，我始终坚信“心理健康是快乐生活的基石”，因此我的职责就是帮助那些遭受心理困扰的人重拾内心的平静与自信。在多年的临床实践中，我积累了许多心理疏导的心得体会。在本文中，我将分享五个关键点，希望能够帮助更多的人理解心理疏导的重要性，并使用合适的方法来提升心理健康。

第一段：倾听的艺术

作为心理医生，最重要的一项技能就是倾听。在疏导过程中，我始终将倾听放在首位，因为只有深入了解患者的内心世界，才能找到问题的症结所在。通过倾听，我能够更好地理解他们的困扰和焦虑，并逐渐建立起信任的关系。在倾听的过程中，我会时刻保持专注和耐心，不中断他们的发言，并运用非语言交流，如眼神接触和肢体语言来传达关怀和理解。

第二段：温和而实质的问题导引

在疏导的过程中，我会使用一些问题导引来引导患者更深入地思考自己的问题和解决方法。然而，我始终坚守着温和而实质的原则。我会避免使用带有暗示性和指责性的问题，因为这可能会增加患者的压力和防备心理。相反，我会用开放式问题来激发他们对问题的思考，并运用反射性问题帮助他们理清思路。通过这样的问题导引，我和患者一起探索问题的本质，找到解决问题的方法。

第三段：认知重构与情绪管理

在疏导过程中，我经常会使用认知重构和情绪管理的技巧来帮助患者改变对问题的看法，并有效管理他们的情绪。认知重构是指帮助患者发现和改变自己的负面思维模式，从而促进积极的心态。通过引导他们思考问题的不同角度，我帮助他们找到更积极、更合理的解释，从而减轻内心的困扰。同时，情绪管理是帮助患者学会控制和调节情绪的方法。我会教给他们一些放松和冥想的技巧，让他们有效管理和释放情绪，从而提升心理健康。

第四段：建立行动计划

解决问题不仅仅是在患者内心进行思考，更需要付诸实践。在疏导过程中，我会与患者一起制定行动计划，帮助他们将

问题解决的想法付诸行动。行动计划包括目标设定、具体的行动步骤和时间安排。通过建立行动计划，患者能够更好地理清自己的目标，并且有实际行动来达成这些目标。这种实践过程不仅可以解决问题，还能提高患者的自信心和积极性，进一步提升心理健康。

第五段：持续关怀与反思

心理疏导并不是一次性的解决方案，而是需要持续关怀和反思的过程。在疏导后，我会与患者保持联系，并提供适当的支持和鼓励。同时，我会鼓励患者自己进行反思，总结他们的经验和教训。这种持续关怀和反思的过程有助于患者巩固和发展积极的心理健康习惯，以及应对未来可能出现的困扰。

结语：

通过以上五个关键点，我希望能够帮助更多的人理解心理疏导的重要性，并在实践中运用合适的方法来提升心理健康。作为一名心理医生，我将继续在临床工作中不断学习和深化我的心理疏导技巧，为更多的人带来心灵的安宁与坚强。让我们共同努力，创造一个更健康、更幸福的社会。

小学生心理健康教育班会主持稿篇四

心理健康逐渐受到社会关注，心理医生的工作也日益重要。作为从事心理疏导工作多年的心理医生，我深感自己的职责重大，同时也体验到了这个职业的宝贵与意义。在与众多患者的接触中，我积累了一些经验，今天我想与大家分享一下自己在心理疏导过程中得到的心得体会。

第二段：建立信任

心理疏导的第一步是与患者建立信任关系。在这个过程中，我会倾听患者的心声，了解他们的需求和痛苦，让他们感到

被尊重和理解。通过提问、积极倾听和体察情绪，我可以为患者感受到我的关注和专业性。与患者的深入交流，帮助我更好地理解他们的内心世界，也为后续的疏导工作打下基础。

第三段：提供合适的支持

面对心理困扰的患者，我深知他们需要的是支持而不是指责。我会帮助他们分析问题、解决困惑，并尽可能提供合适的帮助和建议。与患者进行适当的心理技巧培训，帮助他们学会有效的情绪管理和应对技巧。通过反馈和鼓励，我鼓励患者更加积极地面对问题，给予他们信心和勇气。

第四段：启发患者自我认知

良好的心理疏导过程应该以患者最终能够独立应对问题为目标。在疏导过程中，我会引导患者思考和反省，帮助他们认识到自己的问题所在，从而实现自我认知和成长。通过共情和倾听，我帮助患者找到他们内心的平衡点，提供一个积极向上的思考和观察模式。

第五段：持续支持

心理疏导并非一劳永逸的过程，许多患者还需要在日常生活中持续得到支持和鼓励。因此，作为一名心理医生，我注重与患者的长期关系的建立和维护。通过定期的回访和咨询，我了解患者的进展和困惑，并在他们需要的时候提供及时的帮助和指导。持续的支持让患者感受到我的陪伴和关怀，对他们的康复过程起到积极的促进作用。

结尾段：

心理医生的工作是一项充满挑战和奉献的职业，但也是一份让人感到满足和自豪的职业。在疏导过程中，我见证了患者的进展和变化，看到他们重拾信心和希望。每个患者的成长

都是我最大的动力，也让我更加坚定了继续从事心理疏导工作的决心。通过建立信任、提供支持、启发自我认知和持续支持，我相信我能够为更多的患者带来帮助和改变，共同为心理健康事业贡献力量。

小学生心理健康教育班会主持稿篇五

近年来，随着网络科技的不断发展，网络心理的研究逐渐被重视起来。作为一个普通网民，通过对心理与网络心理的学习与了解，我对网络世界有了更深入的认识。在此，我将分享一些心得体会。

首先，我认为网络心理与生活中的心理有着紧密的联系。在网络世界里，我们可以看到各种类型的网民，他们的表现方式也各不相同。例如，一些人在网上探究自我，寻找自己的认同感；一些人以网络为平台发泄心中的不满；还有一些人会在网络空间中与别人交流，获得情感上的慰藉。这些行为在现实生活中同样存在，网络世界只是另外一个更加开放的平台，让人们可以更容易地表达自己。

其次，我发现网络心理对个人的影响是很大的。网络上充斥着各种信息和内容，我们需要通过筛选和判断来获取真正有价值的信息。如果我们缺乏正确的判断力，就很容易被一些不良信息和负面情绪所影响，从而对自身和别人造成伤害。在适当的时候，我们需要停下来反思自己的想法和行为，了解自己的内心需求，并适度地控制自己的网络行为。

第三，网络心理也以一种全新的方式改变了人际关系。利用网络，我们可以更加容易与世界各地的人交流和沟通，并积极参与社会活动。在网络上，我们可以与志同道合的人建立深入的交流，形成紧密的社交网络。当我们需要帮助时，这个社交网络也可以成为我们的支持系统。然而，同时我们也需要注意的是，网络并不是现实生活的替代品，不能过度依赖网络上的关系，而忽视现实生活和面对面的沟通。

第四，我发现网络心理对人的健康有着重要的影响。在过度使用网络的情况下，我们可能会出现一些身体和心理上的问题，如缺乏运动和不良姿势导致的身体不适、缺乏睡眠和加班导致的精神疲劳等等。我们需要学会正确地使用网络，定期休息和运动，保持身心健康。

最后，我认为，网络心理研究虽然还比较新，但它已经开始引起人们的重视。通过对网络心理的进一步研究和探讨，我们可以更好地理解网络世界，进一步改善我们的网络行为和生活质量。

总之，在现今的社会中，网络已经成为我们生活的一部分，同时也对我们的生活产生着深刻的影响。我们需要通过学习、探讨和实践，逐渐理解网络心理的本质，并主动控制我们的网络行为。只有这样，我们才能真正享受网络带来的便捷和快乐，同时也保证我们的身心健康和社交关系的稳定。

小学生心理健康教育班会主持稿篇六

我们，是被隔绝起来无法沟通的金鱼缸，透过玻璃，我们每天形影不离，以为这样就是懂得了对方，其实不然，我们都在互相欺骗中短暂地快乐和悲伤。

很多事情都是矛盾的`对立面。只要认清了彼此，就会从容对待两者了。

写到这里，妹妹拿着刚发下来的毕业照来给我看，愉快地一一介绍她的老师和同学们。刚才的吵闹在她乐天派的脑子里已经被轻易抹去。她心情很好地去妈妈的房间里看音量很小的电视，却被我勒令关掉。因为有妈妈的规定，妹妹成绩不好，她要中考了，妈妈让她在备考的这几天里不许看电视和打电脑，做姐姐的要监督。妹妹的成绩一直是爸爸妈妈内心隐隐的痛，我也知道他们很担心。

妹妹很听话的去房间学习了，喝着我给她买的草莓牛奶。我突然觉得很难过，觉得自己很残酷。靠在墙角，我就哭了，很莫名。不是因为下午发的数学试卷，应该是因为妹妹吧，跟她的吵架依旧对她的怜悯。很久没有这种哭的欲望了，我俯在手腕里很轻地哭，总以为这样过后就会很舒服，于是就真的是这样。

心理疗伤的一面，是只能躲在暗墙角的，因为黑夜紧紧包裹住了一切，我期待它吞噬我的思想，回复无暇。

小学生心理健康教育班会主持稿篇七

一、让孩子学会生活，把握自己。

家长的包办代替是孩子形成性格软弱的重要原因之一。一些家长对孩子百依百顺，不让孩子做任何事情，舒适、平静、安稳的生活，剥夺了孩子自我表现能力的机会；衣来伸手、饭来张口的生活方式，导致了孩子独立生活能力的萎缩。因此，要培养孩子成为强者，父母首先要鼓励孩子做力所能及的事情，学会生活。譬如：夜间让孩子独立上厕所，自己到牛奶站取牛奶；父母暂时离开时，稍大一些的孩子能够独立而不害怕；当发生意外事情时，不惊慌、不哭泣等。这些看起来是小事，但是对培养孩子独立、勇敢的品质很有益处。

二、让孩子接触同伴，锻炼自己。

心理学家指出：孩子的性格在游戏和日常生活中表现得最为明显，这也是纠正不良性格的最佳途径。爱模仿是孩子的一大特点。父母要让性格软弱的孩子经常和胆大勇敢的小伙伴在一起，跟着做出一些平时不敢做的事情，并将小伙伴的言行举止作为自己模仿的对象，耳濡目染，慢慢地得到锻炼，变得勇敢、坚强起来。

三、尊重孩子，不当众揭孩子的短。

相对来说，性格软弱的孩子比较内向，感情较脆弱，父母尤其要注意保护孩子的自尊心。如果当众揭孩子的短，会损伤孩子的尊严，让他觉得无地自容，脸上无光而羞于见人，无形中不良刺激强化了孩子的弱点。如果确实需要指出孩子的缺点，应在肯定孩子成绩的前提下，用提建议和希望的口吻指出孩子的不足。在这种情况下，大多数孩子都会乐意接受的。目前许多家长还乐于孩子言听计从的家教方式，这样使孩子与父母之间的代沟随着年龄的增长而扩大，多愁善感的孩子更是做什么事也不与大人说。因此，家长在管教孩子时，要考虑到孩子的感受，尊重、维护孩子的自尊心，以商量的语气、信任的目光、平等的心态与孩子沟通，使孩子敞开心扉来交流，从而得到了心理宣泄，减轻了他心中的忧愁感，多了几分乐观与开朗。

小学生心理健康教育班会主持稿篇八

今天我把头发染成了黄色。

我不知道促使我做出这一举动的动机是什么，我并不愿意这么做我知道这种行为更像是年少轻狂幼稚的表现，但我还是这么做了。我在想向什么人或者向自己证明什么？我真的不知道总之我现在的很乱很很困惑并不是仅仅因为我染了发，还有更多的。我一直苦于无法正视自己感到无力。

我时常感到无比的因为自己的相貌身材以及自己的才华和能力，我经常告诉自己不应该自卑可是每每在中遇到了一些事情我那颗心便不自觉的自卑了起来甚至这种情绪会蔓延至完全的否定自己我反反复复的被它折磨着痛苦至极。

我为自己相貌不够英俊感到自卑，我想像别人一样有个俊俏的样子。

我为自己身材不够高大感到自卑，我想像人一样有个高高的个子，我不被人看作是矮子。

我为自己没有超凡的才能感到自卑，我太平庸了，我渴望被寄予关注和赞美。

我为自己没有好的工作感到自卑，我为自己没有感到自卑。

我几乎看不到自己身上的闪光点，那怕是那么一点点的也会被周围的人忽视。

我真的好想能够正确的看待自己，让自己阳光，果断，有魄力。

小学生心理健康教育班会主持稿篇九

心理健康在现代社会变得越来越重要，但是很多人并不了解心理医生在其中扮演的角色。心理医生是专门从事心理健康服务的专业人士，能够帮助人们解决心理问题并提高他们的心理健康水平。而心理疏导作为心理医生的重要工作之一，是指通过与患者进行言语和非言语交流，帮助他们找到情绪上的出口和解决方法，从而缓解压力和痛苦。

第二段：总结心理疏导的基本原则

心理疏导的过程需要遵循一定的原则，以确保疏导的有效性。首先，心理医生应该建立良好的治疗关系和沟通基础，与患者建立相信和谐的合作关系。其次，心理医生需要温和而又专业地倾听患者的诉说，了解他们的内心痛苦和困惑。然后，医生需要运用得体的方法和技巧，帮助患者思考问题、面对挑战、寻找解决办法。最后，医生需要给予患者适当的赞美和支持，鼓励他们积极面对困难并努力改变。

第三段：分享心理医生在疏导中的技巧和策略

心理医生在心理疏导中运用了许多有效的技巧和策略，这些经验对于提高疏导的效果起到了至关重要的作用。其中，倾

听是最重要的技巧之一。医生需要全神贯注地倾听患者的言语和非言语表达，理解他们的情绪和需求。此外，医生还需要给予患者积极回应，包括肯定、理解和鼓励。医生还可以通过提问和复述患者的话语，帮助患者更清晰地了解自己的情绪和情绪，并找到解决方法。

第四段：阐述心理医生在心理疏导中应具备的素质

心理医生在进行有效的心理疏导过程中需要具备一些重要的素质。首先，他们需要有高度的责任心和敏感性，能够理解患者的痛苦并为其提供帮助。其次，医生需要有良好的沟通能力，能够与患者建立起良好的沟通和信任关系。此外，心理医生还需要有强大的耐心和应变能力，能够应对各种不同的心理问题和情绪困扰。最后，医生还需要具备深厚的专业知识和技术，以便能够提供科学、高效的疏导服务。

第五段：强调心理医生在心理疏导中的重要性和意义

心理医生在心理疏导中起到了至关重要的作用，他们能够为患者提供恰当的帮助和支持，促进患者的心理健康。通过倾听患者的诉说和在适当的时候提供适当的指导，医生能够帮助患者更好地理解和处理自己的情绪和问题。此外，心理医生还能够帮助患者培养积极的心态和健康的生活方式，提高他们的心理抗压能力。因此，心理医生的工作不仅对患者个体的心理健康有益，同时也对整个社会的心理健康产生积极的影响。

总结：心理医生在心理疏导中扮演着重要的角色，他们通过建立良好的治疗关系和运用有效的技巧和策略，帮助患者处理情绪和问题，提高心理健康水平。心理医生需要具备一定的素质和技能，如责任心、沟通能力、耐心和专业知识等。心理疏导不仅对患者个人有益，也对整个社会的心理健康起到重要的促进作用。因此，我们应该重视心理医生的工作，积极倡导心理健康，并在需要的时候主动寻求心理疏导的帮助。

助。

小学生心理健康教育班会主持稿篇十

是一门研究人类及动物的心理现象、精神功能和行为的科学，既是一门理论学科，也是一门应用学科。包括基础与应用两大领域。研究涉及知觉、认知、情绪、人格、行为和人际关系等许多领域，也与日常生活的许多领域——家庭、教育、健康、社会等发生关联。一方面尝试用大脑运作来解释个体基本的行为与心理机能，同时，也尝试解释个体心理机能在社会行为与社会动力中的角色；同时它也与神经科学、医学、生物学等科学有关，因为这些科学所探讨的生理作用会影响个体的心智。家从事基础研究的目的是描述、解释、预测和影响行为。应用家还有第五个目的——提高人类生活的质量。这些目标构成了事业的基础。符号的含义：符号是由i和u组成，合在一起看上去就像是叉子一样，意思是心理疾病就像魔鬼拿着手里的叉子在做不好的事情。这个符号在希腊语里是psi的意思，后来变成英文psyche

目录定义研究领域起源发展收缩展开定义

是研究行为和心理活动的学科。19世纪末，成为一门独立的学科，到了20世纪中期，才有了相对统一的定义。1879年德国学者冯特受自然科学的影响，在莱比锡大学建立第一个心理实验室，标志着科学的诞生。

描述发生的事情

的第一个任务是对行为进行精确的观察。家一般把这种观察称为他们的数据。行为数据(behavior data)是关于机体的行为和行为发生时环境的观察报告。当研究者进行数据收集时，他们必须选择一个适宜的分析水平，并且设计出能保证客观性的度量行为的方法。

解释发生的事情

描述必须忠实于可知觉到的信息，而解释却谨慎地超越了能够被观察到的现象。在许多领域中，中心目标都是找到行为和心理过程的常规模式。科学家希望发现行为是如何工作的。解释通常承认大多数行为受到一些因素的共同影响。一些因素在个体内部起作用，比如基因构成、智力水平或自尊。行为的这些内部决定因素叫作机体变量(organismic variables)——它们是关于机体的一些特殊内容。就人类而言，这些决定因素是所谓的秉性变量(dispositional variables)——而有一些因素在外部作用。对行为的外部影响是环境变量或情境变量。一个受过良好训练的科学家，可以通过用他或她对人类经验的洞察力和以前的研究者对同一个现象已经发现的事实，来解释观察到的现象。许多科学家都试图确定几种解释中的哪一种能最精确地解释一个特定的行为模式。

预测将要发生的事情

中的预测是对一个特定的行为将要发生的可能性和一种特定的关系将要被发现的可能性的陈述。对一个潜伏于特定形式行为下的原因的精确解释，常常能让研究者对未来的行为做出精确的预测。

控制发生的事情

控制是核心的、最激励人的目标。控制意味着使行为发生或者不发生——引发它，维持它，停止它，并且影响它的形式、强度或者发生率。如果一个对行为原因的‘解释能创造控制行为的条件，那么这个解释就是有说服力的。控制行为的能力很重要，因为它为提供了帮助人们改进他们生活质量的途径。

小结

家使用科学的方法对个体的行为和心理过程得出结论。家有这样几个目标：在适宜的水平上客观地描述行为，解释产生行为的原因，预测行为何时会发生，以及控制行为以改进生活质量。

研究领域

应用领域

研究涉及知觉、认知、情绪、人格、行为和人际关系等许多领域，也与日常生活的许多领域——家庭、教育、健康等发生关联。一方面尝试用大脑运作来解释个人基本的行为与心理机能，同时，也尝试解释个人心理机能在社会的社会行为与社会动力中的角色；同时它也与神经科学、医学、生物学等科学有关，因为这些科学所探讨的生理作用会影响个人的心智。

研究领域

发展：研究人从胎儿出生到年老死亡的成长和发展的全过程。学习：探索人是如何发展成为现在的状态。研究人类和动物的学习发生过程和原因。人格：关注包括人格特征、动机和个体差异。感觉与知觉：研究人类怎样感知周围世界，如正在研究人类是如何识别面孔的。比较：研究和比较不同种系的动物行为。生理：研究行为与生理过程之间的关系，特别是神经系统的活动。认知：主要研究思维问题，试图了解推理、问题解决、记忆及其他心理过程与人类行为的关系。性别：研究男性与女性之间的差异，探索生理因素、儿童抚养过程、教育、社会刻板印象等各种因素对性别差异的影响。社会：研究涉及态度、说服、骚乱、顺从、领导行为、种族歧视、友谊、婚恋等问题。文化：研究文化对人类行为的作用。进化：研究人类在历史长河中各种进化方式对行为的影响。如男性与女性之间的配偶选择方式。临床：主要研究心理健康和心理疾病。色彩：主要研究色彩与人类心理的关系。

学前儿童：学前儿童是研究从出生到入学前的儿童心理发生发展规律的科学。

起源

一词来源于希腊文，意思是关于灵魂的科学。灵魂在希腊文中也有气体或呼吸的意思，因为古代人们认为生命依赖于呼吸，呼吸停止，生命就完结了。随着科学的发展，的对象由灵魂改为心灵。

发展

德国著名家艾宾浩斯[Ebbinghaus,1850-1909]曾这样概括地描述的发展历程：“有一个漫长的过去，但只有短暂的历史。”

（1885）作为一门科学的科学史，的历史却十分短暂。19世纪中叶以后，自然科学的迅猛发展为成为独立的科学创造了条件，尤其是德国感官神经生理学的发展，为成为独立的科学起了较为直接的促进作用。到1879年冯特的出现，从此，才从哲学中分化出来，成为一门独立的科学，开始了蓬勃发展的历程。

科学的发展

19世纪生理学和物理学的发展，为科学的诞生准备了必要条件。德国感官生理学家韦伯(1795—1878)首先确立了感觉的差别阈限定律。稍后，费希纳(1801-1887)发展了韦伯的研究，运用心理物理法确定了外界物理刺激和心理现象之间的函数关系。他们的研究方法成为科学研究的楷模。从哲学中真正分离出来而成为一门独立的科学，主要由德国生理家冯特(1832—1920)完成。1879年，冯特在德国的莱比锡大学创立了世界上第一个实验室，用实验的手段来研究心理现象，这被公认为是心理科学独立的标志。冯特反对用哲学思辨的方式探讨心理现象，坚持用观察、实验以及数理统计等自然科学的方法去揭示心理过程的规律，因而取得了丰硕的研究成

果，并培养了一批来自世界各地的学生。冯特一生的著作很多，其中《生理原理》一书被誉为“独立的宣言书”，是史上第一部有系统体系的专著。冯特是科学的奠基人，也是史上第一位专业家。

现代的发展

正如我国著名心理专家郝滨先生所言：“二百年前的人类尚未拥有科学这一探索内在世界的途径，但是人类探知精神世界的旅程却早已扬帆起航！二百年后的人类将以何种形式继续这个旅途尚未可知，但是我无比的坚信，只要我们存在一天，这个脚步就绝不会停止”。科学的发展经历一百多年的时间。在发展的过程中，一方面，人们对的研究对象与理论体系进行了数十年的争鸣，形成了各种不同的理论流派，最终在20世纪50年代达成基本的共识，使不断走向繁荣。国内和催眠学研究者曹剑韩提出大脑运作理论，为心理展现逻辑带来较好的理论模式。另一方面，随着研究的深入和拓展，自身不断分化，衍生出了众多的分支学科，使的地位越来越重要。