**心理健康教育与心理咨询**

**一、心理健康的概念**

心理健康是个体心理活动在自身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态。

心理健康包括两层含义：

1、无心理疾病 2、积极调节自己的心态

(1)'无心理疾病'是心理健康的最基本条件。

(2)'积极发展的心理状态'则是指在适应环境和努力改变环境的过程中,不断完善自我,以促进心理健康,使心理处于最佳状态。

**二、心理健康的标准**

(一)心理健康的'自我实现者'标准

美国著名人本主义心理学家马斯洛认为,理想的心理健康人即'自我实现者'。所谓自我实现,是指个体的潜能和价值得到最有效的挖掘与运用。马斯洛概括自我实现者的心理特征有以下 15个方面：

1.正视现实。(对现实有良好的知觉。)

2.接纳自我、他人和自然(心理健康者能够接受别人、自己及环境的不足与缺憾，而不会为这些缺憾所困扰。)

3.言行坦率、表现真我。(心理健康者具有足够的自信心和安全感，能够真实、坦率地表达自己)

4.热爱事业、以工作为中心。(心理健康者热爱自己从事的工作，对工作刻苦、专注、并从工作中获得快乐)

5.独立独处(心理健康者不依靠别人来求得安全感和满足,他们依靠的是自己。)

6.与环境关系和谐(在自然与社会环境中能保持相对对立性)

7.欣赏日常生活能从平常经验中看出新意。

8.具有高峰体验。(心理健康者即使从平凡的活动中,也能感受到强烈的醉心、狂喜、无限美好。)

9.同情关心他人,关注社会道德。

10.人际关系深刻。心理健康者注重友谊和爱心。

11.待人民主平等。(心理健康者能够谦虚待人,尊重别人的权利和个性,善于倾听不同意见,并能向能够教给自己知识的人们学习。)

12.信守道德标准。(心理健康者能区分行为手段和目的,认为目的比手段更为重要)。

13.富于幽默感。(心理健康者善于观察人世间的荒诞和不协调现象,并能够以一种诙谐、风趣的方式将其恰当地表现出来。)

14.富于创造性。(心理健康者具有独创、发明和追求革新的特点。)

15.不随波逐流。(心理健康者具有自立、自强的人格,他们不随意迎合他人的观点行为，他们认为人必须有主见,认定的事情就应坚持去做,不应太顾及传统的力量和舆论压力。)

(二)心理健康的现实标准

参照国外心理健康的一般标准,结合我国中小学生的心理特征及特定的社会角色,心理健康的标准可概括为：

1.自我意识正确。2.人际关系协调。

3.性别角色分化。4.情绪积极稳定。

5.社会适应良好。6.人格结构完整。

**三、心理健康的促进**

(一)促进心理健康的原则

1.生理与心理统一：健康是包括生理健康和心理健康的统一整体,两者相互联系相互影响。

2.个体与群体协调：每个个体都生活在一定的群体之中,个体的心理健康维护依赖于群体心理健康水平。

3.理论与实践结合：

心理健康的维护既取决于心理卫生知识与理论的掌握,也取决于理论指导下的实践成果。

4.防治与发展并重：对那些心理疾病患者做到尽早发现,及时提供干预,改善社会适应能力。

(二)促进心理健康的途径与方法

心理健康不仅关系到个人的生活、学习、成长、幸福,也关系到社会的发展、民族的兴衰。

1.开展心理健康教育 2.建立心理健康保健网络

3.增设心理健康专业机构 4.创造良好社会环境

**第二节 心理咨询**

一、心理咨询概述

(一)心理咨询的概念：心理咨询是通过人际关系,应用心理学原理与方法,给来访者以帮助、启发和教育,以改变其认知、情感和态度,促进来访者人格发展和改善社会适应能力的过程。

(二)心理咨询的特点

心理咨询的特点主要有帮助来访者做出自己的选择、获得学习能力提升以及人格的健康发展。

二、心理咨询与心理治疗的关系心理咨询与心理治疗的关系两者存在着联系与区别。

(一)心理咨询与心理治疗的联系

1.强调良好人际关系的建立

心理咨询与心理治疗都强调在良好的人际关系氛围中,运用心理学方法解决心理或精神方面的问题。

2.遵循的心理学理论、方法与原则一致。

心理咨询与心理治疗所遵循的心理学理论、方法与原则是一致的。

(二)心理咨询与心理治疗的区别

1.工作对象不同

心理咨询主要面对正常人在社会生活中产生的心理困惑问题,它主要涉及个体的意识层面。

2.遵循的模式不同

(1)心理咨询主要遵循发展与教育模式。

(2)心理治疗则遵循医学模式,它是医疗工作的一个方面,主要任务是治病救人,机构主要设在医疗系统

3.工作任务的侧重面不同

心理咨询贴近个体的生活,心理治疗贴近个体的疾病。心理咨询与心理治疗虽有上述区别,但这些区别并非本质。两者在许多方面交错、重叠、互有渗透,难以截然分开。心理咨询中有心理治疗的作用,心理治疗中也少不了心理咨询。两种性质较相似的工作,只在某些侧重面和层次上有所区别而已。

**三、心理咨询与思想政治工作的关系**

心理咨询与思想政治工作之间的相互联系,主要体现在以下两个方面。

(一)心理咨询与思想政治工作的联系

1.思想上的一致性：促进学生健康成长

心理咨询的目的是促进来访者自强自立,而自强自立的过程实质上是人格健康发展的过程。

政治思想教育的重要目的是帮助学生树立正确的人生观、世界观和价值观,形成良好的思想道德品质,促进学生的健康成长。

这个目标和人格健康发展具有内在一致性。

2.组织上的联系性：学校整体工作的组成部分

在组织上受到学校有关部门的领导和支持,与学校其他各项教育工作的目标一致。

(二)心理咨询与思想政治工作的区别：心理咨询在业务上必须坚持独立性和专业性,不能用一般思想教育工作代替心 理咨询。除此以外,心理咨询与思想政治工作的区别还表现在以下五个方面。

1.工作目标和范围不同

心理咨询的主要目标是解决求助学生的心理困惑问题,排除心理障碍,恢复心理平衡,促进潜能实现。

2.工作方法和手段不同

心理咨询则以个别咨询为主,同时配合心理健康教育课程、团体心理咨询、心理测验等方式。

3.遵循的理论和原则不同

心理咨询的理论体系属于心理科学范畴。咨询工作的开展要在一系列心理学理论的指导下进行,并且要遵循心理咨询工作的原则和方法。

思想教育工作则属于社会意识形态领域和范畴,其指导思想是马列主义、毛泽东思想、邓小平理论等。

4.工作人员的专业方向不同

思想教育工作者的专业方向属于政治学和德育。心理咨询工作者则需要具有丰富的心理学理论知识,经过心理咨询专业的培训与考核。

5.工作效果的评估标准不同 ：心理咨询的评估是依据心理咨询的目的与任务来衡量的,主要从心理障碍的解决与否和解决程度的角度来衡量。

**四、心理咨询的目标**

心理咨询的目标应该包括以下五个方面：

1.促使行为改变

帮助来访者消除适应不良的行为,建立建设性行为模式,获得适应社会环境的行为,纠正不适应行为。

2.改进应付技能：为来访者提供一种新的学习经验和机会,帮助其更加有效地处理生活、工作、学习中所面临的各种问题,提高处理各类问题的能力。

3.提高作决定的水平

帮助来访者能够更清楚地看清自己目前的处境,自己所面临的问题及个人的能力与应对技能,通过检验自己的想法和观点,从而做出决定。

4.改善人际关系

能准确地从别人的言语、行为中体察别人的思想、愿望和感受,了解别人对自己的看法和态度。

5.发展来访者的潜能：深化来访者对自身的认识,引导他们去发现真实的自我,挖掘自身内在的潜能和能量,充分地利用自身内在的资源。

**五、心理咨询的原则、步骤和主要形式**

(一)心理咨询的基本原则

1.理解支持原则

心理咨询员应该热情诚恳地接待来访者,对他们人格结构完整理的苦闷表示理解,并给予精神上的支持。这样可使来访者获得自我成长的勇气和力量。

2.保密原则：保密性原则是鼓励来访者畅所欲言的基础,也是对来访者人格及隐私权的最大尊重。

3.倾听原则：心理咨询主要是心理咨询员启发来访者自己讲述和整理心理困惑问题。只有认真耐心地倾听,才能了解对方存在的心理问题,才能帮助来访者解除心理重负,放松其紧张心情。

4.细致询问原则：心理咨询要明白来访者的目的、当前状况及主要解决的问题,所以心理咨询员要细致地询问来访者有关的信息,只有在占有大量详细资料的基础上才能对来访者有全面的了解,才有助于发现和解决心理问题。

5.疏导原则心理咨询过程中应对来访者在情绪上进行疏导和适当的抚慰与鼓励 。

6.促进成长原则

心理咨询的任务在于启发个非潜能发挥并促进其成长,而不是包办代替地进行解释和指导。

7.预防原则：心理咨询和心理治疗密不可分。来访者向心理咨询员倾诉压抑的情绪,咨询员帮助来访者寻求心理障碍产生的根源,就有心理治疗的作用。

(二)心理咨询的基本步骤

1.建立关系：

热情接待,讲明性质与原则,建立初步信任关系。

2.了解问题

掌握求助者的意图和所存在的心理困惑问题。

3.分析诊断：认识求助者的问题类型、性质和严重程度,以便选择帮助方法。

4.帮助指导

与求助者共商对策,以求解决心理问题并促进发展。

5.结束咨询：讨论下一步的安排,并在可能的情况下,进行追踪了解。

(三)心理咨询的主要形式

1.直接咨询和间接咨询：直接咨询是由心理咨询人员对具有心理困惑需要帮助、需要排除或患有轻微心理疾病需要治疗的来访者直接咨询。

2.个别咨询与小组咨询：个别咨询是一位心理咨询员对单个个体进行的咨询。

3.面谈咨询、信函咨询、电话咨询、现场咨询

(1)面谈咨询是心理咨询员和来访者面对面地进行的咨询。

(2)信函咨询是咨询员通过书信的形式对学生、教师和家长等所提出的心理问题进行解答和指导,它不受时间安排和空间距离的限制,但一般很难深入全面地解决心理问题。

(3)电话咨询是通过电话对求助者给予劝慰或辅导和指导,比较适用于孤独苦闷或紧急情况的处理。

(4)现场咨询是心理咨询者深入到基层学校或学生家庭,为广大求助者提供心理学服务的一种咨询形式,比较经济,且时效性强。

**六、心理咨询的主要理论与方法**

(一)精神分析理论

精神分析法是以弗洛伊德创立的精神分析理论为基础发展形成的心理治疗理论与方法。常用的方法有：

1.宣泄疗法：宣泄疗法是指通过心理咨询者的启发引导,让来访者将心中积郁的苦闷和内心矛盾冲突倾诉出来,从而恢复心理平衡的方法。

2.领悟疗法 ：领悟疗法是通过来访者对症状原因的领悟而产生效果

3.暗示疗法：暗示疗法是指通过心理暗示作用,解除来访者疑虑,增强康复信念,改善不良心境,减轻精神负担,从而起到舒解的作用。

(二)行为主义理论

行为主义理论认为,人的异常行为和正常行为一样，都是环境塑造的产物,都是通过后天学习、训练和培养而获得。常用的行为矫正法方法有：

1.系统脱敏：系统脱敏是行为治疗的一项基本技术。常用于恐惧症、焦虑症的治疗。

2.厌恶疗法：厌恶疗法常用于治疗性变态行为或烟、酒、药物依赖等。

3.强化、惩罚与消退法：强化、惩罚与消退法是根据操作性条件反射原理发展起来的。

(三)人本主义理论

人本主义疗法主要是以罗杰斯的自我理论为基础形成的。这种理论认为,个人自我观念中的冲突和矛盾是导致心理异常的原因。人本主义疗法常用方法有以下几种：

1.当事人中心疗法：当事人中心疗法,是罗杰斯创导的、影响广泛的心理治疗理论、方法与技术。

2.交朋友小组：交朋友小组是罗杰斯开创的一种集体心理治疗方法。

3.支持疗法：支持疗法是以提供支持为心理咨询与心理治疗的方法。

(四)认知行为理论

1.性格的A-B-C理论

A-B-C性格理论是理性情绪疗法的理论基础。这个理论中的A代表诱发事件;B代表当事人在遇到诱发事件后产生的信念,C代表当事人的情绪和行为结 果。理性情绪疗法认为,当事人对诱发事件所持的信念B是情绪和行为C的直接原因,而诱发事件A只是情绪和行为的间接原因。

(四)认知行为理论

1.性格的A-B-C理论

A-B-C性格理论是理性情绪疗法的理论基础。这个理论中的A代表诱发事件;B代表当事人在遇到诱发事件后产生的信念,C代表当事人的情绪和行为结 果。理性情绪疗法认为,当事人对诱发事件所持的信念B是情绪和行为C的直接原因,而诱发事件A只是情绪和行为的间接原因。

2.非理性信念：非理性信念会使人心烦意乱、焦虑苦闷,容易导致心理障碍的产生。这些非理性的信念主要有11种：

第一,自己绝对要获得周围的人的喜欢和赞许,尤其是其中重要人物的喜欢和赞许;第二,要求自己是全能的,自己在任何地方、任何时候都不能失败;第三,世界上有很多无用的、邪恶的人,对他们应该排斥,给以严厉谴责和惩罚;第四,当生活、工作和学习中出现不如意事情时,就有大难临头的感觉;第五,人生路上充满艰辛,人生的责任和压力非常重,应设法逃避现实;第六,人生的不愉快都是由外在环境造成的,因此人是无法克服痛苦和困惑的;第七,对危险和可怕的事物应高度警惕,时刻关注,随时准备它们的发生;第八,一个人以往的经历决定了自己的行为,而且是永远无法改变的;第九,人是需要依赖他人而生活的,因此总希望有一个强有力的人让自己依附第十,人应该十分投入地关心他人,为他人的问题伤心难过,这样自己的情感才能得到寄托。第十一,人生中的每个问题,都要有精确的答案和完满的解决方法。一旦不能如此,就非常痛苦。

3.主要方法：第一,非理性信念辨析。这是理性情绪疗法的主要方法。第二,认知家庭作业。这是配合非理性信念辨析的方法而进行的。第三,合理情绪想象。这是通过想象来体验自己所不适应的情境。

**第三节 青少年心理健康教育**

一、自我意识辅导

(一)青少年自我意识的发展

1.自我认识的特点

(1)自我认识的独立性。青少年的自我认识则具有较大的独立性,并经历了两个发展阶段：

在第一阶段,自我评价开始摆脱成人和权威的影响,出现采纳同龄团体评价标准的倾向;在第二阶段,自我评价既摆脱了对成人的依赖,也逐渐克服了同龄群体的影响,表现出个体独特的自我评价。

(2)自我认识的概括性。

儿童的自我认识概括性较差,自我评价主要局限手外部、直观、具体的行为。进入青少年期以后,自我评价逐渐由外部行为深入到内在的人格品质,由具体事物发展到抽象事物,概括程度日益提高。

(3)自我认识的适当性。儿童的自我认识一般不太客观,自我评价不是过高,就是过低,经常以偏概全。进入青少年期以后,其自我评价才逐渐与实际情况越来越相符。

(4)自我认识的广泛性。青少年的自我评价内容也比较广泛,并形成了由表及里、由外到内的发展轨迹。

2.自我体验的特点

(1)自我体验的丰富性。进入青少年期后,个体一方面出现了许多儿童期很少有的自我体验,如自怜、自爱、自惭等;另一方面,又比儿童好动感情。他们不仅易为一些小事掀起内心的波澜,而且还会'无缘无故'动情,表现出丰富的体验。

(2)自我体验的深刻性。随着自我评价的发展,青少年的自我体验也逐渐深刻。

(3)自尊感突出。首先表现在青少年的自尊感特别强烈

3.自我调控的特点

(1)由被动的自我控制向主动的自我控制发展。

儿童虽具有了一定的自我控制能力,但这种自我控制主要还是来自权威人物的暗示、劝说、告诫,甚至命令,具有明显的被动性。进入青少年期,个体主动性的自我控制能力明显 加强,他们会为了实现预定目标而刻苦攻读;为了形体优美而坚持锻炼,其自控能力有时会达到惊人的程度。

(2)由自我控制向自我教育发展。儿童期就开始表现出了自我控制的能力,但是只有在青少年期才开始出现自我教育这一自我调节的最高形式。这也是青少年自我控制发展的重要特点。不过,此时他们的自我教育能力还有限,需要进一步发展。

(二)青少年自我意识的教育

自我教育是主体自我按照社会要求对客体自我自觉实施的教育,它是自我意识的最高级表现,是青少年学生完善自己个性、实现自我价值的重要途径。

1.全面认识自我

全面认识自我是形成正确自我意识的基础。

2.积极悦纳自我：悦纳自己,就是对自己的本来面目抱认可、肯定的态度。是否悦纳自己是发展健康的自我体验的关键和核心。

3.努力完善自我：自我完善是个体在认识自我、悦纳自我的基础上,自觉规划行为目标,主 动调节自身行为,积极改造自己的个性,使个性全面发展以适应社会要求的过 程。

二、人际交往辅导

(一)青少年人际交往的特点

1.朋友关系在青少年的生活中日益重要

进入中学后,(1)青少年将感情的重心逐渐偏向于关系密切的朋友。(2)观念和行动上的一致,也是中学生朋友之间心理接近的重要条件之一。

2.与父母关系的变化：进入青春期以后,中学生与父母之间的关系发生了微妙的变化：与父母的情感便不如以前亲密了;在行为上反对父母对他们的干涉和控制;在观点上不 愿意接受现成的观念和规范。同时,父母的榜样作用也在削弱。

3.与教师关系的变化：在心理上,中学生对于自己所不喜欢的教师的各种意见都持拒绝的态度。

(二)青少年人际交往的基本原则

1.互相接纳原则：心理学家通过大量的研究发现,人际关系的基础是人与人之间的相互重视、相互支持。

2.社会交换原则：人际交往在本质上是一个社会交换的过程。人们的一切交往行动及一切人际关系的建立与维持,都是依据一定的价值尺度来衡量的。

3.维护自尊原则：每一个人都有自尊心,都希望别人的言行不伤及自己的自尊心。自尊心的高低是以自我价值感来衡量的。

4.情境控制原则：人对一个新的情境,总是要有一个适应的过程。这个适应过程的本身就是一个逐渐地对情境实现自我控制的过程。

三、考试焦虑辅导

(一)考试焦虑的概念

适度的考试焦虑,对唤起大脑皮层的兴奋,集中注意,活跃思维是有积极作用的,但过度的焦虑和担心则会导致学生认知能力降低,干扰正确的分析和判断、影响学习成绩,并对身心健康造成潜在的威胁。

(二)考试焦虑的危害

1.降低学习效率

2.影响考试成绩 过度的考试焦虑,涣散学生的注意,耽误答卷时间,在很大程度上干扰了答卷的认知过程,进而影响考试成绩。

3.形成焦虑性人格：

严重的考试焦虑,不仅影响学生的考试成绩,而且还能通过反馈强化使焦虑加剧,形成一种恶性循环,对学生以后的学习、考试产生不良的影响。

2、考试焦虑的危害是降低学习效率和影响考试成绩。

(三)考试焦虑的矫正

1.自信训练

自信训练主要是通过运用交互抑制原理,通过焦虑者自我表达正常情感和自信,使那些消极的自我意识得到扭转,借此削弱或消除考试焦虑的一种自我训练方法。其步骤如下：

(1)学会觉察个人消极的自我意识

(2)养成向消极的自我意识挑战的习惯

2.系统脱敏

系统脱敏是利用条件反射原理,在放松的基础上,循序渐进使学生对考试的过敏性反应逐渐减弱,直至消除的一种行为治疗方法。采用系统脱敏法克服考试焦虑的具体步骤如下：

第一步,搞清引起考试焦虑反应的具体剌激情景。

第二步,将各种焦虑情景按程度轻重,由弱到强排成'考试焦虑等级'。

第三步,按照放松训练的方法,学会一种与焦虑对立的松弛反应。

第四步,将松弛反应逐步地,有系统地同焦虑反应予以匹配,即遵照'焦虑等级'由弱到强的顺序,通过两种反应的对抗作用,最终使松弛反应彻底抑制焦虑反应,达到脱敏的目的。

3.放松训练

放松训练是指通过循序交替收缩或放松自己的骨髓肌肉群,细心体验个人肌肉的松弛程度,最终达到缓解紧张和焦虑状态的一种自我训练方式。通常,考试焦虑者每天进行20～30分钟的放松练习,只要认真去做,要领正确,坚持数周不间断,多数人都可以明显减轻原来的考试焦虑症状,收到较好的效果。

**心理学概论**

**第一节 心理学的研究对象和研究目标**

一、心理学的研究对象心理学是研究人的心理现象及其规律的科学。是研究人的行为和心理活动发生发展及其变化规律的科学。

在心理学中,一般把统一的人的心理现象划分为即相互联系又相互区别的两个部分：心理过程和个性心理。

(一)心理过程

根据人能动地反映客观事物及其相互关系，把人的心理过程分为认知过程、情绪和意志过程。

1、认知过程：所谓认知,指在获取知识过程中进行的各种心理活动,主要包括知觉、记忆、言语、思维等,即通常所谓的认识过程。认知心理学家坚信,要想充分了解一个人的行为必须研究他的内部心理活动,因为同一个行为可以由不同的动机引起且指向不同的目的。认知心理学家还指出内部认知过程是可以运用科学的方法进行研究的。他们在研究推理、决策、问题解决等复杂认知过程时采取口语报告的方法,获得了很大成功。有了比较科学的研究方法,从此人的心理、意识又被带到现代心理学的研究之中。认知过程指人认识客观事物的心理过程，即由表及里，由现象到本质地反映客观事物的特征与内在的联系的心理活动。

人的心理活动的内容和源泉是客观事实：

认知过程包括：感觉、注意、记忆、思维和想像

关系：通过感觉和知觉所获得的经验存在人脑中，在需要时能再现出来，即能保存和积累个体知识经验的心理活动称为记忆。思维是个体运用已有的知识间接地、概括地反映客观事物，揭示客观事物本质本质特征与内在联系、解决所面临问题的心理活动。

2、情绪过程：情绪是人脑对客观事物是否满足主体自身和精神需要而产生的主观体验，它是对客观事物要求的反映，包括喜、怒、哀、乐爱、憎、惧等

3、意志过程：意志：是人有意识地调节与支配自己行为，以实现既定目的的心理活动。人的意志行动体现在发动与制止两个方面。

(二)个性心理：心理过程总是在个人身上进行，个性心理主要表现在心理动力和心理特征两个方面。

(1)心理动力(心理动力是指人对客观事物的态度及对活动对象的选择与趋向，是从事活动的基本动力，主要包括需要、动机、兴趣、爱好、理想、价值观、人生观和世界观等)。

(2)心理特征

心理特征是指个体在认知、情绪和抑制活动过程中形成的稳定而经常表现出来的特征，包括能力和人格(气质和性格)，它们是心理学研究的另一个对象。

二、心理学的研究任务

(1)探讨人类感知、注意、记忆、思维、想像等认知活动的规律，为知识掌握、技能形成和能力培养提供科学依据。

(2)探讨人类情绪、动机、人格、社会态度等非认知活动的规律，为提高学习积极性、培养健康人格提供科学依据。

三、心理学研究的目标

根据心理学的基本原理，可以把心理学研究的目标概括为以下四个方面：(一)陈述心理现象

(二)解释心理现象(三)预测心理活动(四)调节与控制人的心理活动与行为。

**第二节 心理学的历史发展**

一、心理学发展的历史背景：哲学和生物学背景

1、哲学对心理学的影响(古希腊亚里士多德，讨论了人的本性、人的经验由来，以及感知与记忆功能。法国哲学家笛卡尔坚持心身二元论的观点)

2、生物学家对心理学的影响

19世纪英国生物学家达尔文(R.DArwin)在他的划时代著作，《物种起源》中提出了'物竞天择，适者生存'的计划论思想，是遗传、环境、个别差异和适应等成为心理学研究的主题。

3、生理学对心理学的影响

在19 世纪德国三位生理学家的研究极大地影响了心理学的产生，他们是缪勒、赫尔姆霍兹和费希纳。缪勒主张大脑功能是分区人对外界刺激的感觉与辨别，依赖于不同神经传导所发生的特殊能量赫尔姆霍兹认为，在人的视觉神经系统中，存在着感受红、绿、蓝三种不同光波的感受器，他还用共鸣原理解释人的听觉现象。

二、科学心理学的诞生

德国哲学家和心理学家冯特于1879在德国莱比锡大学建立了世界上第一个心理实验室,用自然科学的方法研究各种最基本的心理现象，使心理学开始从哲学中脱离出来,成为一门独立的科学,它标志着科学心理学的诞生,冯特因此被称为心理学的始祖。

冯特考虑到化学把物质分解成各种元素,那么心理学应该也可以同样地通过实验方法分解出心理的基本元素。根据这一思路,冯特用实验的方法来分析人的心理结构,冯特的心理学因此被称为'构造主义心理学'(StruCturAlism)。构造主义心理学主要研究的是意识的结构,认为意识的内容可以分解为基本的要素,把心理分解成这样的一些基本元素后,再逐一找出它们之间的关系和规律,就可以达到理解心理实质的目的。这一学派强调内省方法,认为了解人们的直接经验,要靠被试者自己对经验的观察和描述,也就是内省。到20世纪20年代,构造主义心理学的影响逐渐衰落。

不同的流派有：

结构主义心理学、机能主义心理学、行为主义心理学、格式塔心理学、精神分析学派、人本主义心理学、认知心理学。