

教师资格考试心理学指导：心理不平衡的主要原因 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/452/2021\\_2022\\_\\_E6\\_95\\_99\\_E5\\_B8\\_88\\_E8\\_B5\\_84\\_E6\\_c38\\_452684.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/452/2021_2022__E6_95_99_E5_B8_88_E8_B5_84_E6_c38_452684.htm) 人们在日常工作、学习

、生活当中无时无刻地会感受到各种各样的压力，特别是随着社会的发展，生活节奏的加快，各行各业竞争越来越激烈，压力也就越来越大，人们感受到的压力无外乎有三种属性：生物属性、精神属性和社会属性。这三者之间是密切相关的，为什么人会对这三种压力产生反应呢？这是因为从心理学的基本原理来看，在人的本质中包含有这三种基本属性，也就是人作为心理健康的主体也具有生物、精神和社会属性，即三种压力属性和人本质中的三种基本属性正好相吻合，这类似于物理学中的共振共鸣原理。人性本身有这三类“固有频率”，所以会对这三种压力产生反应即“共鸣”，而在压力的性质和强度大致相同的情况下，是否会引起人体心理不平衡，往往主要取决于个体自身的状况。每个人都可能会因压力出现心理不平衡，从静态的角度来看，心理健康是一种状态；从发展的角度看，心理健康则是围绕着健康常模，在一定范围内不断上下波动的过程。在通常情况下，人人都会感受到压力和遭受到挫折，不管其是属于内在或外在的都会产生焦虑不安的心情，而为了对抗和摆脱这种心情，人本身就会采取不同的应对方式和防御反应，只要平稳状态的破坏不超过人自身固有的自我平衡能力范围，这时的心理健康状态就可以不被破坏，然而一旦超过了自我平衡能力的范围，人的心态就会出现问题和紊乱。因此，心理健康是一人瞌睡态的平衡状态，它是在主体与环境相互作用的过程中发生

的，这种平衡状态一旦打破，人人都可随时出现心理健康状态的被破坏即心理出现问题。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)