



蓝领心苑

2024 年 12 月 第九期 南通市蓝领技工学校学生处

编委会主任：李贞祥
副主任：成 杨
委员：杨小梅 蔡圣婕
崔 璨 陈景阳
总 编：杨小梅
副 总 编：崔 璨
编 辑：万雨康

本期导读：本期心理小报，我们将揭示五个常见的心理健康误区，让

你对心理健康有更清晰的认识。同时，还有一场趣味心理测试等你来挑战，帮你找到生活中的隐形压力源。面对坏心情，别担心，学会你两个妙招，轻松赶走阴霾，重拾阳光心态。最后，一起探索“鸟笼效应”，这个生活中的“魔法”陷阱如何悄然影响我们的决策。学会识别并巧妙规避，让生活更加自在。满满干货，精彩不容错过！快来一起提升心理健康，拥抱美好生活吧！

你一定要知道 这五个心理健康误区

误区一：只有当你有心理健康问题时，你才需要照顾你的心理健康。

事实：每个人都可以采取积极的措施来促进和维持他们的健康心理。

误区二：心理问题对青少年来说不是大问题。他们只是因荷尔蒙波动而情绪波动，并因渴望被关注而表现出来。

事实：青少年常有情绪波动，但这并不意味着青少年不会为他们的心理健康而苦苦挣扎。世界上 14% 的青少年经历过心理健康问题，一半的心理健康状况始于 14 岁。

误区三：心理健康出现状况一定会影响我们的生活和身体。

事实：许多方式包括：加强社交和情感技能，尽早寻求帮助和支持，发展支持性、爱心、温暖的家庭关系，以及拥有积极的学校环境和健康的睡眠模式等都可以保护人们免受心理健康状况的影响。

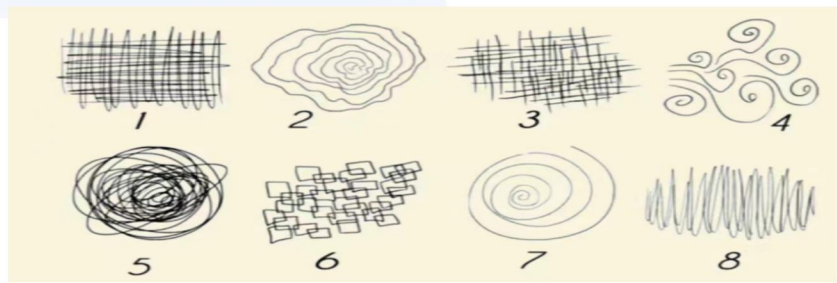
误区四：精神健康状况是软弱的表现，如果这个人再强一些，就没有这个问题了。

事实：心理健康状况与虚弱或缺乏意志力无关，任何人都可能出现心理健康状况，认识到心理健康帮助的必要性也需要很大的勇气。

误区五：成绩好、朋友多、生活富足的青少年不会有心理健康问题，因为他们不缺少物质和关心，所以不会抑郁。

事实：心理健康问题并不仅仅由物质条件或社交关系的缺乏所导致。即使青少年在学业、社交和生活条件上表现出色，他们仍然可能面临各种内心的挑战和压力，如学业压力、人际关系问题、自我认同困扰等。这些因素都有可能引发心理健康问题，包括抑郁。

趣味心理测试 测测你的压力源



1. 纵横交错形状的涂鸦：两种不同的选择带来的压力。
2. 波浪螺旋形的涂鸦：你正在为未来而努力，却有一些有一些未完成的事件或是人际关系困扰着你。
3. 网格状的涂鸦：目前的你，正在想办法解决一件艰辛的事，这让你感到紧张。
4. 卷曲纹的涂鸦：你有很多梦想和目标，你因无法确定落实这些事项的优先次序而感到迷茫、不知所措。
5. 圆圈形状的涂鸦：最近发生的不愉快的事，让你感到失望落寞、甚至愤怒生气。
6. 方块交叠状的涂鸦：你正处于努力适应新生活或者寻求新身份认同过程中。
7. 螺旋状的涂鸦：目前的你，肩负着很多任务，正努力在生活中寻找平衡。
8. 垂直曲线形状的涂鸦：你正生活在震荡与变动中，感到茫然失措。

两个妙招，轻松赶走“坏心情”

心情不好，试试这两个妙招，帮助你轻松赶走“坏心情”。

妙招一：情绪暂停键

想象一下，你手里有一个神奇的遥控器，上面有一个“暂停”按钮。每当你觉得心情不好，或者有点烦躁的时候，就按下这个“情绪暂停键”。不是真的让你停下来不动哦，而是给自己的大脑和心情一个小小的休息时间。

你可以找个安静的地方，深呼吸几下，或者闭上眼睛想象一下自己最喜欢的地方。就像给心情做了一个小小的“重启”，几分钟后，你会发现心情好像没那么糟糕了！

妙招二：压力气球

这个更好玩了！找几个气球来，当我们感到压力山大的时候，就把这些压力想象成气体，吹进气球里。一边吹，一边想：“呼~，我把压力都吹进去了！”吹完后，还可以在气球上写下让你感到压力的事情。然后，嘿嘿，就是最有意思的部分了！你可以找个安全的地方，把气球“啪”地一下踩爆，或者让气球飞得高高的，然后“砰”地一下扎破。那一刻，你会觉得压力也跟着气球一起飞走了！

记住，中学生活应该是充满欢笑和探险的，别让坏心情占了上风哦！



鸟笼效应”生活中的“魔法”陷阱

嘿，你有没有遇到过这样的怪事？家里突多了个空鸟笼，然后，不知怎么的，你就得必须得买只鸟来“填充”它？哈哈，这就是传说中的“鸟笼效应”！就像生活中的一个小小“魔法”，让你不自觉地就被它“套牢”了。

想想看，是不是还有其他时候，你也被这“魔法”捉弄过？比如，刚买了双新鞋，你觉得需要一条新裤子来搭配；或者买了一个漂亮猫窝，结果没过多久，你就真的养了一只猫！背后的“罪魁祸首”，就是那个小小的鸟笼效应！

不过，别急着责怪它哦。其实，这个“魔法”也是有两面性的。有时候，它可以帮你培养新习惯，比如，你在书桌上放个漂亮的笔记本，然后就更有动力去写东西了。



但另一方面，你也要小心别被它“绑架”了，比如冲动购物什么的。

所以呀，面对这个生活中的“魔法”陷阱，咱们得学会聪明应对。

既要享受它带来的乐趣和便利，也要时刻保持警惕，别让它“绑架”了你的钱包和心思哦！毕竟，咱们可是要做自己心灵的主人，对吧？