



蓝领心苑

2024 年 11 月 第八期 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：赵建云 蔡圣婕
崔 璨 陈景阳
总 编：赵建云
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。

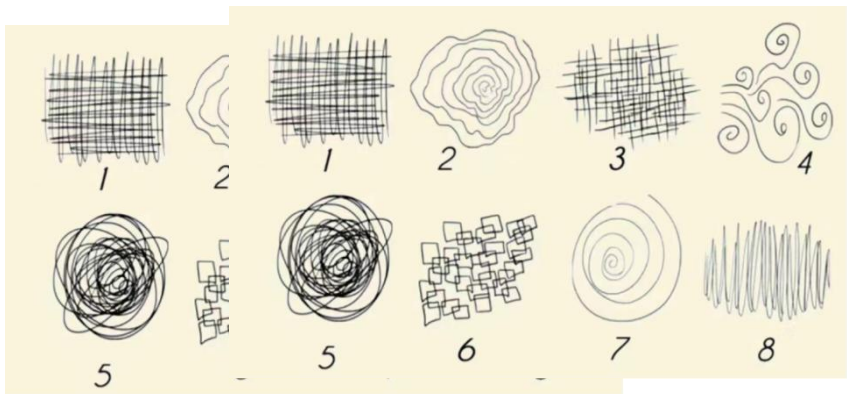
事实：心理健康状况与虚弱或缺乏意志力无关，任何人都可能出现心理健康状况，认识到心理健康帮助的必要性也需要很大的勇气。

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。

请逼自己养成

趣味心理测试，测测你的压力源



1. 发展兴趣，转移注意
有爱好的人，沉浸在有趣的世界里，整个人也会变得开朗积极起来。
2. 保持独处，自我对话
学会停下来，积极与自己对话，听听内心真实的声音，也许答案就在心中。
3. 爱上读书，疗愈自己
书中自有黄金屋，里面有很多经过他人反复实践的建议，能帮你解决人生中至少 80% 的普



敢于让对方难受，是关系变好的开始

面对事实

生活中，我们难免会遇到自己的利益与别人相冲突的情况。

有的人为了不伤害到对方，总会习惯性地选择自己退让。

当然，这个出发点是善意的，在一两件事上吃点亏没什么。可当时间长了，其背后的代价却是沉重的：

有人为此从不表露自己的真实想法；

有人放弃了追求幸福的机会；

有人总是割让自己的利益；

也有人陷入无尽的自责里……

在现实中，只要我们追求自己想要的生活，就必然会遇到与别人利益冲突的时刻，甚至只能在「伤害别人」和「伤害自己」之间二选一。

在心理学看来：一个人想要真正地活

努力避免伤害，就没人受伤了吗？

其实，生活中有不少类似的情况，我们努力去压抑、让步，想要避免伤害，可结果却造成了更大的伤害——既伤到了对方，也伤到了自己。

因此，看似伤害别人的举动，未必完全是坏事，或许能避免更糟的情况发生。

执着于不伤害别人的背后是内心的「虚弱」

一方面，是自己的内心很虚弱，难以面对对方的激烈情绪和责怪。因此，避免伤害对方，其实也是在试图保护自己不受到伤害；另一方面，当我们内心虚弱且不自知时，则会将其投射到对方身上——认为对方很虚弱。

我认为对方是虚弱的，会被我的言行所伤；

因为对方虚弱，所以也不会成长，无法面对和走出伤痛。

态。其实在某些时候，伤害也是一个成长契机。

过度疲劳，要如何快速恢复能量？



特别管用 哦



不知你有没有过这样的体会：想好了周末要做一些喜欢的事，真到那天却只是睡懒觉、发呆、刷手机；网上刷到一家很不错的店，离家不远，心里很想去，屁股却“黏”在沙发上不愿动；和朋友约看电影，走到门口却觉得：出门一趟多费劲啊，不如躺床上刷 3 分钟