

## 你真的会休息吗？——高质量休息科普

Hey 小伙伴们，你是否有过这样的体验：明明啥事也不干，却感觉身体被掏空，累得像跑了一场马拉松？你是否曾经疑惑，明明感觉自己已经沉睡了整个宇宙，醒来却依然被疲劳紧紧缠绕，仿佛睡眠只是个虚假的承诺？你是否试过，即使是一觉醒来，阳光洒满房间，内心却还是笼罩着一层疲倦的阴霾？更别提那些早上起不来，晚上想睡却辗转反侧的夜晚，仿佛身体与灵魂在无尽的黑暗中迷失了方向？

今天，我们就来聊聊这个困扰无数小伙伴的谜团——“你真的会休息吗？”因为，真正的休息，不仅仅是闭上眼睛那么简单，它关乎我们身心的全面复苏，关乎我们如何在繁忙的生活中找到那片宁静的港湾。

所以，让我们一起揭开高质量休息的神秘面纱，探索那些能让你重焕新生的休息秘籍吧！准备好你的好奇心，和我们一起踏上这场寻找真正休息的旅程，找回那个活力四射的自己！

心理学家 **Sandra Dalton-Smith** 博士认为：当我们感到疲劳时，大多数人都会关注睡眠问题，但除了睡眠，适当的放松有很多形式。由此，他创造性地提出了“七种休息法”，旨在助力我们焕发新生，为自我注入不竭能量，同时让我们的心智重归清晰与理智。

### 1. 身体休息

身体休息——被动：睡觉和打盹，是最常见的被动休息，帮助我们迅速恢复精力，并保持健康。因为当你过度劳累或睡眠不足时，会面临身心伤害，比如思考力下降、警觉力与判断力削弱、免疫功能失调，并增加抑郁、肥胖、血压升高、糖尿病等风险。

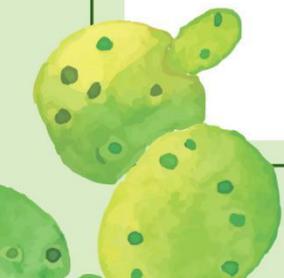
身体休息——主动：主动休息，包括伸展运动、散步、慢跑、渐进式肌肉放松、热水浴和按摩等。

身体休息类型，取决于所承受的压力，有些压力是睡眠无法消解的，就需要额外的主动休息，去消减这部分的慢性疲劳。

### 2. 心智休息

我们的身体过劳会疲惫，大脑若是参与过多的思考或承载极高的精神压力，也会陷入心智疲劳。心智疲劳可能表现为精神障碍、缺乏动力、易怒等症状，严重时甚至导致焦虑和抑郁。它通常由以下几个因素引起：

①决策疲劳：频繁做决定会让大脑持续处于高度活跃状态，消耗大量精力。②环境与思维的杂乱：杂乱的环境和过量信息会导致压力荷尔蒙皮质醇的增加，引发大脑疲劳。③过度承诺：承担过多任务，超出个人能力，造成认知负荷和提前耗竭。④回避与拖延：逃避任务和拖延会加剧精神焦虑，消耗更多精力。⑤完美主义：过度追求最佳决策可能导致决策困难和精神内耗。为了有效缓解心理疲劳，关键在于：





- 简化决策过程，减少不必要的选项。
- 保持生活和学习环境的整洁，减少外界干扰。
- 确保大脑分批次、集中地处理单项任务，而不是时刻处于多线空转状态。
- 减少自我批评，减少内心冲突和精神内耗。

通过这些方法，我们可以更好地保护和恢复我们的心理健康，从而在生活和学习中表现得更加出色。

### 3.情绪休息

如果你发现自己经常焦虑、分心，或因小事感到情绪波动，可能是情绪衰竭的信号。情绪的给予和消耗需要平衡。Dalton Smith 博士指出，我们在日常生活中不断使用情绪能量，如安慰朋友，若不补充，便会感到情绪疲劳。要缓解情绪疲劳，关键在于：

- 建立情绪意识：识别情绪流失的信号，如与负能量朋友相处后的疲惫，或与宠物玩耍时的愉悦，这有助于我们了解情绪状态。
- 建立边界意识：成熟的标志之一是懂得设立界限，保护自己不受外界情绪的干扰，避免情绪被他人左右。

情绪传染和流动是自然现象，我们需要识别情绪的来源，同时学会适当关闭情绪大门，避免无休止的情绪流失。善良和共情是一种很好的品质，但不应该以消耗自己为代价。更何况当自己正处于“情绪赤字”的时候，其实也很难给别人带来正向影响哦。倒不如调整一下情绪休息，才能情绪饱满地面对生活和他人。

### 4.感官休息

在快节奏的现代生活中，我们的感官被各种刺激不断轰炸，从城市的喧嚣到家中的、宿舍的各种电子设备，这些无休止的外界干扰让我们难以找到真正的感官安宁。

为了缓解这种感官过载，心理学家推荐采用感官剥夺或知觉隔离的方法。这可以通过限制环境刺激，如在一个安静、黑暗的房间中，减少外界的视觉和听觉输入，来帮助大脑放松，降低压力荷尔蒙皮质醇的水平。除了感官剥夺疗法，我们也可以在家中实践一些简单的感官休息技巧。例如，当我们感到压力或疲惫时，可以尝试：

- 关闭所有电子设备，减少蓝光和信息的干扰。
- 创造一个安静的环境，或者使用耳塞来隔绝外界噪音。
- 进行一次放松的热水浴，促进身体放松。
- 使用眼罩来遮挡光线，帮助眼睛休息。
- 在一个安静和舒适的环境中休息，比如躺在柔软的床上。

这些简单的方法能够帮助我们从日常的感官轰炸中抽身，给予大脑和身体宝贵的休息时间，让我们以更清晰的头脑和更饱满的精神迎接新的挑战。

### 5.社交休息





社交休息并不是逃避社交，而是一种有意识的选择，让我们的社交活动更加有意义和充实。它意味着在我们感到孤独或需要人际连接时，通过与他人建立深度联系来放松自己。这种休息方式鼓励我们离开表面的、无效的社交互动，转而投入到那些能够提供情感支持和理解的关系中。缺乏社交休息可能导致人们陷入寻求有毒关系以填补孤独的恶性循环。为了避免这种情况，当我们感到需要社交滋养时，应该积极寻找那些能够提供正能量和深度交流的社交场合，例如，我们可以尝试：

- 家庭时光：温馨和亲密的家庭氛围，这有助于缓解日常生活的压力。
- 真诚对话：与朋友进行深入的一对一对话，分享彼此的忧虑和梦想。
- 兴趣社群：参加文化活动，如音乐会、戏剧表演，加入一个兴趣小组，如读书会或艺术学习坊，与拥有共同爱好的人建立联系。
- 社区参与：参与社区服务或公益志愿活动，这不仅能帮助他人，同时也能增强你的社会联系和自我价值感。

这样的社交休息不仅能够帮助我们 from 日常的忙碌中解脱出来，还能够提供必要的情感支持和生活的乐趣。

## 6. 创造性休息

创造性休息是关于重新连接我们内心深处的创造力和好奇心。它不仅仅是为了避免疲劳，更是为了恢复我们对生活的热爱和对美好事物的敏感度。当我们的创造力被日常的忙碌和压力所淹没，我们可能会感到心灵枯竭，缺乏灵感。这时创造性休息尤为重要。以下是补充的方式，帮助我们激发创意和情感：

- 艺术体验：参与艺术活动，如绘画、写作或音乐，可以是无拘无束的自由创作，也可以是有指导的学习坊。
- 自然漫步：定期到户外去，无论是公园还是郊外，自然的美景和宁静能够帮助我们放松心情，激发思考。
- 文化参与：参与文化活动，如观看戏剧、电影或参加讲座，这些都能够拓宽视野，激发新的想法。
- 静心冥想：通过冥想和正念练习，我们可以更深入地了解自己的内心世界，为创造力的涌现创造条件。

创造性休息不一定是大动作或需要大量时间，即使是短暂的艺术欣赏或与孩子的游戏时间，也足以让我们的心灵得到充电，重新发现生活的乐趣和意义。





## 7.灵魂休息

灵魂休息是关于内在平和与生命意义的探索。它要求我们超越日常的忙碌，触及心灵深处的宁静。以下是一些独特的方法，帮助我们滋养灵魂：

- 内心对话：通过写日记或与自己进行深入对话，探索感受和想法，增进自我了解。
- 哲学探索：阅读哲学书籍或参与哲学讨论，思考存在的本质和个人在世界中的位置。
- 文化沉浸：通过学习不同文化和语言，理解不同生活方式和世界观。
- 冥想体验：通过冥想体验，远离尘嚣，专注内在平和与自我觉醒。
- 志愿服务：通过无偿帮助他人，体验给予快乐，重塑生活积极意义。
- 艺术欣赏：参观艺术展览或创作个人艺术作品，通过艺术连接情感和精神世界。

好啦，小伙伴们，今天的心理推文就到这里啦！我们一起解锁了七种休息方式，从身体到心灵，全方位呵护你的身心健康。记住，休息，不是逃避，而是力量的积蓄；休息，不是停滞，而是智慧的沉淀；休息，不是懒惰，而是活力的源泉。在这个快节奏的时代，我们都在奋力奔跑，但别忘了，适时地停下脚步，是为了更好地前行。

现在，你是不是已经迫不及待想要试试这些休息秘籍了？那就赶快行动起来吧！别忘了，休息也是一种生产力哦！

最后，别忘了关注我们，获取更多有趣有料的心理资讯！下期推文见，我们不见不散！

### 心理服务资源分享：

- 1.云南省“守望云心”心理服务平台：QQ 咨询：3116422154；心理热线：0871-65919822
- 2.云南省青少年服务热线：12355
- 3.学校心理服务：QQ 咨询：670781363；心理热线：0883-8884488；地址：学校致真楼附楼 219 室；

本校心理咨询预约二维码：

心理咨询预约登记表



微信扫码或长按识别，填写内容

来源/心理健康教育管理科

编辑/罗小萍

初审/杨秀芬、黎俊良

终审/辛锡灿