

你缺的可能不是觉 而是这7种“休息”

恢复活力

在这里,埃里克·周(Eric Zhou)解释了七种休息类型,并给出相应的实践策略:

1. 身体休息

感到疲惫、动作笨拙,或特别健忘?你可能需要更多身体层面的休息。“最明显的信号是,你感觉身体的‘油箱’空了,”周说。当然,睡眠在恢复精力方面发挥重要作用——不仅是夜间睡眠,也包括白天小睡。躺下安静休息也算。但出人意料的是,拉伸、瑜伽、散步等温和运动也被视为一种“主动式”身体休息,反而能提升能量水平。

“解决办法在光谱的两端,”他说,“让身体更活动的事情,实际上也可能让你在体能上更有劲。”

2. 心理休息

如果你思绪奔涌、难以专注,可能是心理疲劳。“也许你同一句话要读三遍,或者在工作视频会议上无法集中注意力,”周说。

心理休息的意义在于,让大脑从持续思考、解决问题或信息摄取中安静下来。获取心理休息的方法包括:

睡前把待办事项写下来,避免它们反复占据你的思绪;或进行冥想。(见文末“冥想小贴士”。)

3. 精神休息

如果你感到迷茫、与外界疏离,或变得愤世嫉俗,你可能需要一次精神层面的“重启”。精神休息并不只等同于祈祷——也可以通过亲近自然或参与社区活动(例如志愿服务),与比自我更宏大的事物建立连接。“把注意力放在那些能让你更充实、更有连接感、更完整的事物上,”他说。

4. 感官休息

如果你容易烦躁,或感觉自己被各种刺激“烧干了”,这往往是感官过载的提示。要重置状态,放下电子设备、调暗灯光,在安静或更接近自然的环境里停一停。

“比如我们在咖啡店排队,几乎本能地就会掏出手机看邮件或刷社交媒体。但要意识到持续感官刺激的代价,偶尔允许自己无聊一会儿,”周说。

5. 创造性休息

“灵感枯竭”(例如写作卡壳)是创造性休息不足的一个信号,但并不限于此:无论你从事什么工作,只要你觉得卡住、缺乏启发,都可能需要创造性休息。补充方式包括:欣赏艺术或其他形式的美,或尝试新鲜事物。“作为研究人员,我可以去参加学术会议,认识新朋友、交流新想法,”周说。“创造力有很多种形式。”

6. 情绪休息

日常中他人的需求也会消耗我们——比如抚养年幼孩子;而重大压力事件也会如此——例如照护身患重病的亲人。无论哪种情况,你可能都难以坦诚表达真实情绪,而这恰恰是情绪休息的核心。

要恢复精力,可以尝试写日记,或向信任的朋友倾诉。同时也要接受一种可能:你也许需要等到压力

源过去,才能真正获得缓解。“解决情绪挑战的源头,并不总像获得其他类型的休息那样容易,”周说。

7. 社交休息

这一类型强调:在消耗性的社交与滋养性的社交之间取得平衡。如果你开始害怕社交,或即使身处人群仍感到孤独,你很可能从社交休息中受益。“找机会对那些你习惯性答应的事情说不,”周说,“并设法把优先级放在有意义的关系上,而不是浅层关系。”



冥想小贴士

冥想——一种通过安静心念来提升平静与清明的练习——可以促进多种类型的休息,包括心理休息、创造性休息、感官休息与精神休息。以下是入门方法:

选择干扰较少的空间。在触手可及处放好靠垫等舒适物品(也可以放蜡烛等)。

坐直身体。坐姿往往能兼顾专注与放松。

摆放双手。可将手放在膝盖

上,掌心向上或向下;也可在胸前合十。

专注呼吸。觉察自然的吸气与呼气节律,不必刻意改变,只需观察。

固定注意力。走神很正常,只要觉察到念头飘走,轻轻承认它,再把注意力带回呼吸或身体感受。

从小开始。每次先练2-5分钟,然后按自己的节奏逐步增加时长。

据科学家杂志

记录下一整晚的睡眠似乎是个小胜利,但这并不保证我们第二天就不会觉得“拖着身子走”。如果医生已确认我们总体健康状况良好,那么,为什么我们明明休息了,却仍然活力不足、精神不振?或许我们默认“睡眠”就是我们所需要的全部“休息”。但实际上,我们可能缺乏的是其他多种形式的休息——而它们同样对我们保持最佳身心状态至关重要。国际知名健康专家桑德拉·道尔顿-史密斯(Dr. Sandra Dalton-Smith)在其著作《Sacred Rest》中提出,休息可分为七种类型,每一种都针对不同的“休息缺口”。

哈佛医学院睡眠医学部副教授埃里克·周(Eric Zhou)也认同:很多人把睡眠和休息视为同义,但要真正恢复精力,我们需要拓宽这种认知框架。他说,如果你已经平均每晚获得建议的7至9小时高质量睡眠,继续增加睡眠时间未必能解决你所困扰的问题。

“我们很多人谈休息时,往往只停留在身体休息这个维度,”埃里克·周(Eric Zhou)说,“睡眠是身体休息的一部分,具有非常重要的修复功能,但睡眠并不能弥补其他维度的缺口。”

