



链滴

无聊的时候做什么

作者: [plus7wist](#)

原文链接: <https://ld246.com/article/1591422070004>

来源网站: [链滴](#)

许可协议: [署名-相同方式共享 4.0 国际 \(CC BY-SA 4.0\)](#)



本文是一篇笔记，不完全代表自己的看法。

合理利用无聊的时候的时间，不仅是有利于个人成长，也利于身心健康。

阅读

人类的目前的教育不可避免地让人对阅读有抵触情绪，但我们理应自己克服这些错误的认识。我们应学会从阅读中获取快乐，因为它也是获取技能的手段。很多人对于网络小说抱持抵触情绪，但我认为果它能让我们学习到阅读的快乐，并且可持久化的扩展到其他阅读领域，那么总归是比不阅读要好的。

制定计划和目标

目标的达成会刺激多巴胺的分泌，让我们生活变得更幸福；而制定计划，一定有助于我们完成目标。

另有一件重要的事情，就是尽量写下我们的计划，而不是在脑子里想一想。

- 我们的大脑会不自觉的忽略细节，而写在纸上可以更多的让大脑重视这些细节。
- 纸面上的计划条理更清晰（如果你的写作能力不错的话）。
- 写下来的计划可以反复阅读，不断修改和强化。
- 完成目标之后审视自己的记录，会产生更多的成就感。

这些事都不难理解：用更多的寄存器，就能更好的完成任务。

运动

运动一方面让我们身体健康，体型更好；另一方面也对我们的心理有很大益处；而且能让我们的大脑

好的休息。

打扫房间

整洁会带来安全感，提高幸福感。这件事的诀窍是，不要想着一次整理好，而是让每次整理都使得房变得更整洁即可。

新时代，我们的手机就是我们的房间。整理一下自己的手机也是一个好的选择，看看不用的应用和图，删掉它们；再看看手机里的文件，用一种更好的方式组织一下。

学习新的技能

体验新的事物，学习绘画或者陌生的乐器都是很好的选择。这些学习可以帮助我们积极的情绪带到多的领域。