

如果疫情持续，普通人该如何撑下去？

作者: [liugenfa](#)

原文链接: <https://ld246.com/article/1674649555378>

来源网站: [链滴](#)

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

做最坏的打算，做最好的准备，尽最大的努力。

□

用日常的自律寻找确定感

但比疫情更可怕的是，你有了疫情的心态。

比如制定日程计划，完成当下要做的每一件小事，甚至是洗碗拖地。

养好身体增强抵抗力，不管能不能坚持，先运动起来。

尤其是少熬夜，好好睡觉。

饮食规律，营养合理搭配，但不浪费粮食哦。

生活的空间，勤打扫勤消毒，出门回家第一时间记得洗手消毒。

养成一些微小的好习惯，变得自律一点，去对冲掉无力和焦虑。

□ □

别停止自我学习

无论在什么样的逆境里，有能力的人，永远都有底气。

去做正确的事，让自己变强。

一直记得一段话：

“每一个优秀的人背后都有一段不为人知的沉默时光，那段时光，是付出了很多努力仍得不到结果的子。

我们把这段日子称之为——扎根。”

□

□□

现在尤其要多做正确的事，正确的事就是可积累的事。

□

#04

修炼深度专注力

分享 5 个我觉得非常好的提升专注力的小方法：

1、细化你的任务，每次只做一件事。

让大脑准确知道，在什么时间什么地点，你该做什么，该做多少，避免你在做写报告的时候，想着还背单词、还要阅读。

2、创造一个不分心的环境

关闭社交网络和邮箱信息的通知、将手机设置免打扰或者专注锁机模式、调整舒适坐姿等等.....

3、多进行专注练习

比如 **番茄工作法**，时光序就有番茄专注，用起来!!!

4、不为还没发生的事焦虑

如果提前焦虑，那么这件事你将会焦虑 2 次。 **与其提前焦虑，不如提前准备**，行动才是缓解的最好方法。

5、多做回忆和复盘

专注后的心情非常值得纪念，记住这种全心投入后高效完成工作后畅快舒心和的感觉，它会给你带来满满的成就感!

□

#06

保护好自己的情绪

□

- 少看微博、朋友圈。
- 不关注过多无用的娱乐和社会新闻。
- 给自己设定时间，定期远离互联网、远离手机，避免信息骚扰。
- 学习点新知识、新技能，发展一些省钱而且有益身心的爱好，看电影看书，干啥都比沉迷于充满焦的碎片化信息里强。
- 出去爬山，去阳台晒晒太阳，看看日出...

甚至可以吃大餐、吃甜食， **找到让你快乐的东西，不要被负面情绪裹挟。**

#07

多拥抱具体的人和事

□

将更多时间和精力放在眼前真实的生活上。

爱具体的人，不要爱抽象的人。

爱生活，不要爱生活的意义。

□

□

□