



休息一下

给自己一些“自我的时间”。

“休息”是一项短暂的工作、体力劳动或活动的短暂停止。你决定休息一会，以便在合理的时间内重新进行你的任务。换个场景或换个节奏对你的心理健康有好处。这可以是从小厨房中的五分钟暂停，工作中的半小时的午餐休息，或周末探索一个新的地方。几分钟的时间就足以让你减压。

休息一下可能意味着积极一些。这可能意味着根本不做什么。深呼吸...放松。尝试瑜伽或冥想，或者只是将双脚抬高。倾听自己的身体。如果你真的很累，那就给自己一点时间睡觉。有时候世界是可以等你的。

“休息一下”的五大好处

“运动性休息”对于你的身体和心理健康至关重要。

进行简短运动休息的好处已经得到了充分的研究。持续坐姿让你患心脏病、糖尿病、抑郁症和肥胖症的风险更高。从椅子上起身去散步、伸展、瑜伽、或者你喜欢的任何活动，都可以减少过多坐姿对健康的负面影响。每小时只需步行5分钟即可改善你的健康和福祉。

休息可以防止“决策疲劳”。

如果在整个日常工作中需要频繁做出决策，这会降低你的意志力和推理能力。决策疲劳可能导致决策的简化和拖沓。

“唤醒式休息”有助于巩固记忆并改善学习。

一段时间以来，科学家已知道睡眠的目的是巩固记忆。然而，还有证据表明，清醒时休息同样会改善记忆的形成。在休息期间，大脑回顾并巩固之前学到的内容。

休息恢复动力，尤其是对长期目标来说。

据作者 NIR Eyal 表示，“在我们工作时，前额叶皮层竭尽全力帮助我们实现目标。但对于需要我们持续关注的挑战性任务，研究表明，将我们的思维从目标中短暂地分离，可以在过后让我们恢复精力并更具有前进动力。”简短的心理休息将有助于提供你对任务的专注度！

休息提高生产力和创造力。

长时间工作不休息，会导致压力和疲惫。休息一下可以更新思维，补充心理资源，帮助提高你的创新力。根据研究，“原来如此的醒悟时刻”更常见于那些善于休息的人们。其他证据表明，休息规律的员工的参与程度也会提高，而这反过来又与生产力高度相关。

良好的休息

良好的休息将通过将大脑活动转换为另一个区域，让你的前额叶皮层得到休息。从事不太依赖前额叶皮层功能但依靠不同大脑区域的活动，是在整个工作日重新焦点的最佳方式。以下活动有一个特殊的功能，就是让你的心理和身体焕发活力

1. 步行或锻炼
2. 改变环境
3. 吃午餐或健康小吃
4. 进行“小睡”
5. 进行几次慢而深的呼吸
6. 冥想
7. 空想
8. 发挥创意
9. 喝咖啡或茶

来源: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/changepower/201704/how-different-work-breaks-help-your-brain-5-surprising-answers>