■幸福课

有节奏地休息，才能全身心地投入

上海视觉艺术学院 宋晓东

01

我曾和很多学生聊过如何高效学习这个话题。

今天和大家分享一条能够促进高效学习的精力管理原则——有节奏地休息，才能全身心地投入。

这条原则是我在读完吉姆·洛尔与托尼·施瓦茨合著的《精力管理》一书之后，开始践行并长期受益的一条原则。

“有节奏地休息，才能全身心地投入”这条法则说起来也简单：

就是要通过有节奏的休息，不断使自己的精力得到补充和再生，从而始终在学习与工作当中保持全身心投入的状态。

有节奏地休息有多重要？

根据《精力管理》一书，古希腊运动员训练手册的编撰者斐洛斯·特拉图斯曾提出：通过运动和休息的相互交替，可以最大程度地提高运动员的表现。

02

那么，怎样做才是有节奏地休息呢？

在写这篇文章的时候，是一个晚上。我给自己设置了一个25分钟的番茄时钟，25分钟之后，我会站起来活动5分钟。接着我会再进行下一个25分钟，然后再休息5分钟。

每隔25分钟然后休息的这5分钟，就是在有节奏地休息。

要想理解有节奏地休息，我们还需要明确两点：

第一，有节奏地休息不是等到特别累的时候才休息。

因为特别累的时候再休息，往往就很难再缓过来了。只有在稍感疲惫的时候及时休息，我们才能快速恢复我们的精力。

第二，每个人休息的节奏可能并不太一样。

有的人需要学习30分钟，休息5分钟；有的人可能可以学习1个小时，然后休息10分钟。即使是同样一个人，休息的节奏也会发生变化。

比方说，我通常可以在上午时间做到学习1个小时休息10分钟。但是到了晚上精力状态会下降，就只能按照学习25分钟休息5分钟的节奏来了。

03

看到这里，也许有朋友会问，怎样才能找到自己的休息节奏呢？

我建议大家可以先按照时间管理领域当中的番茄工作法的经典节奏来——每工作或学习25分钟就休息5分钟，然后在此基础上根据个人状态进行增减。

如果感觉自己的精力状态特别好，那就延长一会儿学习时间再休息；如果精力状态特别差，那就缩减一会儿学习时间再休息。

什么时候该休息，其实我们的大脑会向我们释放信号的。最显而易见的一个信号其实就是——走神。当我们开始频繁走神的时候，就是大脑在提醒我们，该休息了！

04

同时，选择正确的休息方式也非常重要。

简而言之，千万不要在5-10分钟的休息时间内去玩会儿手机。虽然玩手机显得非常方便，但是玩手机和学习一样，也属于脑力劳动，只会让我们的大脑变得更加疲惫。

而中和脑力劳动疲惫感的有效方式相信大家都很容易猜得到，那就是——体力劳动。所以说，站起来伸伸懒腰，到处走一走都是非常好的休息方式。

我自己有一个实用的小方法想和大家分享，那就是选择用一个小的水杯来喝水。因为小水杯的水很快就能喝完，这样就有一个很好的理由起身活动——去接水喝。

在图书馆学习的时候，我经常会发现身边有人会长时间坐在一个地方一动不动，就像是有一股吸力把他们给吸住一样。但是这样久坐不动，不仅会让我们的精力得不到及时更新和恢复，导致学习效率大幅降低，还对身体有很多害处。

今天这条原则听起来很普通，但是执行起来却非常有效。或许只有试过的人，才会明白它的真正威力吧。

助力新生活 心理调适有妙招

寒假过后，同学们回到了春意盎然的校园。从假期的自由轻松状态转变到规律秩序的校园生活，可能面临诸多心理问题，小编总结了几个心理支持的方法，助力同学们共享新学期的幸福心理之旅。

一、积极暗示，蓄航储能

从家庭环境回归到学校环境，这种变化会引起暂时的“心理失重”，偶感发空、发飘。此时，要稳住！

心理暗示是调整心态的法宝。经常给予自己积极心理暗示，比如，“我又可以和同学们一起学习、玩耍啦！”“我又可以上我最爱的某门课啦！”“我又可以学习到新的知识内容啦！”用积极的词语和动作暗示，放松心情。

二、端正心态，接纳情绪

新学期会遇到诸多难预料之事，要接受情绪，做情绪的守卫者。

开学初，在生理方面，同学们可能会出现失眠、嗜睡及查无原因的头晕、恶心、腹痛、疲倦、食欲不振等情况；在心理方面，可能会出现记忆力减退、理解力下降、厌学、焦虑、上课走神、情绪不稳定等情况。这些“开学综合征”的表现是正常现象，所有的情绪反应都是正常和暂时的，是可以调整的，我们一起共同努力。

当同学们遇到负面情绪时，试试“SWTC”法去消极、聚积极。勇敢面对，皆可行。

S → STOP “停” → 中断负向思维的扩展

W → WRITE “写” → 勇敢表达负面情绪

T → THINK “思” → 开启理智积极思考

C → CHANGE “换” → 换一种思路思考

还可以通过腹式呼吸、渐进放松、冥想放松、听音乐等方式，来调控情绪。

腹式呼吸法，是指吸气时让腹部凸起，吐气时压缩腹部使之凹入的呼吸法。正确的腹式呼吸法：开始吸气时全身用力，此时肺部及腹部会充满空气而鼓起，但还不能停止，仍然要使尽力气来持续吸气，不管有没有吸进空气，只管吸气再吸气；然后屏住气息4秒，此时身体会感到紧张，接着利用8秒的时间缓缓地将气吐出；吐气时宜慢且长而且不要中断。规律习练，循序渐进。

运动有助于强健身心、调节情绪，令人心情舒畅。每日适当运动有助于提高记忆力，改善睡眠质量，增强愉悦体验，增强人际自信，强化身体联接，获得自我效能感。运动充分，心自静。