

深度，有意义的放松

很多人喜欢把玩和学，休息和工作对立起来

对我来说，玩是为了学，休息是为了工作。因为没有趣味的学难以长久，没有体能的工作难以维持。。

一旦你意识到这层辩证关系，你对什么是好的玩和休息就会有新的想法...

在学习的间隙刷短视频认知超负荷是好的休息么

为了缓解压力过度饮酒，蹦迪第二天起不来床是好的休息吗

毫无意义地浏览网页延迟睡觉是好的休息么

从为了学而玩，为了工作而休息的角度来看，这些活动保持在很低的频率也许可以缓解一下压力，但是大部分情况都对之后工作效率的破坏大于帮助。因为这些活动只是在以更高的强度刺激大脑，而不是让大脑充电。

更进一步说，玩可以是学，休息可以是工作。因为玩耍，休息的活动也有越来越熟练的过程，而特定技能的熟练本身可以是我们的“工作”目标的一部分。更重要的，这些休息活动本身可以为我们提供意义感，就像有意义的工作一样。

我把具备为了工作而休息或者休息工作一体（技能提高/提供意义感）的活动称作深度，有意义的放松。

这样的放松可以真正的放松大脑，也可以给我们带来更深沉的满足感。

发现你的深度，有意义的放松是一个需要试错，也需要慢慢培养，重建习惯的过程。

有的可以帮助你释放压抑情绪，比如摇滚音乐，搏击，冒险活动

有的可以让你松弛下来，清空头脑，比如远足，宠物，乐器，手工，冥想

有的像电池一样让你获得情绪能量，比如内观，义工，阅读，一段有深度的人际关系