

#休息#

问题：脑力劳动者如何更好的休息？

当然是一些需要技巧、高度追求质量的、有挑战性的、单人进行的体育训练啊。

比如射箭。

比如太极拳。

比如居合道。

不能是那些不占脑力的、一边走神一边也不是不可以干的无脑操作。

比如举铁其实就不行（除非你重视动作质量到了可以当教练的程度）。

一定要带有技巧性，容易引发心流。

只有这样你才会停止计算你的资金还能撑几天。

编辑于 2021-09-11

<https://www.zhihu.com/answer/2114331418>

---

评论区:

Q: 请问为什么是单人进行?

A: 谁半夜三更陪你摔跤?

---

Q: 请问舞蹈可以吗

A: 可以呀

---

更新于 2023/10/22