# 疫情严重，被迫待在家好无聊，有什么有趣的事情可以干吗？

https://www.zhihu.com/question/367958339

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 好问题数 | 评论数 | 答案数 |
| 47 | 4 | 457 |

## 热门回答

### 回答1

点赞数728

评论数53

内容：  
<p></p><p class="ztext-empty-paragraph"><br/></p><p>咳咳</p><p>下面进入正题</p><p class="ztext-empty-paragraph"><br/></p><hr/><p class="ztext-empty-paragraph"><br/></p><p>这个假期，本来该是合家欢乐，与许久不曾见面的朋友相聚，但不曾想，完全相反。</p><p>无聊，无聊，无聊，背后是我们长期呆在家中无法出门产生的焦虑，抑郁，恐慌......</p><p>然而，要我劝你心平气和，不要慌张，多少有点自欺欺人罢了。</p><p>细想，平时很多人很想当个 <b>宅人</b> ，宅在家中，最好的就是每天睡到日上三竿，吃零食，刷剧，打游戏。可当学校公司真的要求你这么做，要求你必须要呆在家中，聚会没法参加，超市不敢去，出门必须戴好口罩。这样呆上15天后，多少会有点崩溃的感觉。</p><p>于是江山辈有才人出，有人开始给橘子做剖腹产：</p><p class="ztext-empty-paragraph"><br/></p><p>有人开始数草莓粒：</p><p class="ztext-empty-paragraph"><br/></p><p>好不容易在朋友圈看到个有学习的：</p><p>结果......</p><p class="ztext-empty-paragraph"><br/></p><p class="ztext-empty-paragraph"><br/></p><p>可我现在要告诉你，有人在比现在更加狂暴的疫情中，却选择了专注于自己的学术研究，并取得了巨大成功，不知道你有什么感受？</p><p>the binomial theorem ， 微积分 ， 万有引力定律，the nature of color都是他在那场瘟疫中研究出的。</p><p>对，他就是牛顿。</p><p>那场瘟疫夺走了8万人的生命，当时伦敦总人数也不过是四十万人。当时的牛顿也像此时的我们一样，被通知要<b>返回家中，躲避瘟疫。</b></p><p>然而牛顿并没有像大多数人一样在家中一直无所事事，反而潜心下来。在那两年中，钻研出许多现在困扰着高中生乃至大学生的概念定理。</p><p>像这样的名人有很多</p><p>作家马克·吐温 ：《汤姆索亚历险记》大部分在农场的一间小屋完成，那间偏远的以至于他的家人叫他吃饭都必须要号角。</p><p>导演伍迪·艾伦 ： 我说一部电影可能大家就不那么陌生了《爱在罗马》，他导演了44部电影，获得23项奥斯卡提名，但他一直没有电脑，他的所有写作都是在一台德国奥林匹亚SM3型号的打字机上完成的。</p><p>理学家彼得·希格斯 ： 他几乎在与世隔绝的环境下工作，在他获得诺贝尔奖时，记者都找不到他。</p><p>三毛：独自在撒哈拉沙漠居住了九年。</p><p>马云：非典可以说成就了淘宝成就了阿里，淘宝就是在那时候做起来的</p><p>所以，同样一段日子，对有的人来说，是煎熬，是折磨；但对另一部分人来说，却是一个机会，这也是为什么<b>假期是超越别人最好的时间</b>这种说法一直流行的原因。</p><p class="ztext-empty-paragraph"><br/></p><hr/><h2><br/></h2><h2>可该怎么样来实现呢？</h2><p>定闹钟早起，按时完成计划，定点学习，这些有没有用，能不能坚持大家清楚，所以我就不说这些老生常谈的话了。</p><p>首先，先明确，有哪些是假期想干，但却总是因为被朋友约出去而后没有做成</p><p>其次，再来看下面这些</p><p><b>换一身衣服！别穿睡衣！穿你平日准备出门时的衣服</b></p><p><b>1.玩</b></p><p>大家肯定很好奇，为什么玩会放在这里呢？因为假期中，<b>玩很重要的</b>！哪怕你想学吉他学跳舞，我也建议你还要玩！这是假期姐姐哥哥，是让你<b>放松调节</b>自己的，你连玩的时候都想着：唉我今天又没学习怎么办。这怎么能调节好心情去学习！所以，你想玩王者，去玩；想刷剧，去刷。</p><p>但我的建议是最好放在<b>上午或者晚上八九点以后</b>，主要是为了防止你玩过头。</p><p>不知道大家有没有过打游戏心态崩了，越输越气，越气越要打的经历，这种往往会让你无限循环下去。</p><p>而选择上午就可以尽量避免了，因为你要吃饭！吃饭的时候往往心情就会平稳下来，之后就别再玩游戏啦，可以选择午睡一会然后起床学习，或者直接开始学习。</p><p>选择晚上玩更简单了就！白天安安心心学就好了！</p><p class="ztext-empty-paragraph"><br/></p><p><b>2.按量规划</b></p><p>什么是按量规划？不懂得听我慢慢解释</p><p>对于技能型的学习，建议按照完成度来计划，而不是按照时间，规定今天一定要学习多长时间，比如背单词，我都是通过读文章来学习单词的，所以我是强迫自己每天读一篇文章，就像这样。</p><p>再比如学跳舞，今天学会某个动作就结束。学教资，今天学哪几个章节。</p><p>我不按照时间来划分有两点原因</p><ol><li>我的学习效率低，有时候学着学着会发呆，或者脑子里突然出现最近一直听的歌......如果我是规定三个小时来学习，那么我可能会只有一两个小时的有效时间</li><li>反馈效果不怎么好，我记录 我今天学习了三个小时，没有记录我今天背了30个单词这样来的开心</li></ol><p class="ztext-empty-paragraph"><br/></p><p class="ztext-empty-paragraph"><br/></p><p><b>3.每天坚持并记录一件事</b></p><p>我回家后发现我弟弟变胖了，便开始带着他每天做运动，运动是这样的，类似于波比跳。每当他做完休息休息后，我都会拉着他上称，称他的体重（视频中是我 </p><div><div class="RichText-video" data-za-detail-view-path-module="VideoItem" data-za-extra-module='{"card":{"content":{"type":"Video","sub\_type":"SelfHosted","video\_id":"1206397914907758592","is\_playable":true}}}'><div class="VideoCard VideoCard--interactive"><div class="VideoCard-layout"><div class="VideoCard-video"><div class="VideoCard-video-content"><div class="VideoCard-player"></div></div></div></div><div class="VideoCard-mask"></div></div></div></div><p>从最开始，他十分抗测体重，到后来每次做完运动都会去测测自己的体重，然后十分开心地报给我让我记下来。</p><p>要明确，这段时间是一个<b>容易失去约束</b>的时间段，而<b>每天去做一件较小相对容易坚持，且可以得到及时反馈的事情，会让你觉得你一直处于良性的规律中。</b></p><p class="ztext-empty-paragraph"><br/></p><p><b>4.找人监督</b></p><p>这是我从开头那个有（wu）趣（liao）的游戏得出的经（jiao）验（xun）......</p><p class="ztext-empty-paragraph"><br/></p><p class="ztext-empty-paragraph"><br/></p><p>这个方法真的太好使了（捂脸）每当你坚持不下去，监督你的人就会出现，在你耳边念经，你去打游戏，他给你打电话，你睡觉，他把你弄醒，你只有完成你的任务，他才会放过你......</p><p>所以，在那之后，我就跟我一朋友相约，每天打卡学习，否则买！奶！茶！</p><p class="ztext-empty-paragraph"><br/></p><p><b>5.创造学习环境</b></p><p><b>怎样创造学习环境？</b></p><p>首先明确，<b>生活与学习隔离开。</b>哪怕你是在餐桌上学习，请把餐桌上与学习无关的东西统统收下去（包括电子设备），只留下自己要学习的东西。如果是想通过视频学习，我的做法是提前把视频下载好，然后手机或pad开飞行，关闭网络，<b>只留下视频界面。</b></p><p><b>为什么要把生活与学习相分离？</b></p><p>打个比方，在床上我顶多学习十几分钟我就学不下去了，打开王者，打开视频开始耍起来，或者钻进暖暖的被窝中。</p><p>手机只留视频是因为，微信留着，别人发消息你总是想看，看了后只有两种情况，回与不回。</p><p>回了一直聊下去，就演变成了他耽误了你学习，你很生气。</p><p>不回没有聊下去，就演变成了你看到消息不回，他很生气。</p><p>或者手机APP给你推送了最新资讯，你的爱豆被人黑演技差，怎么在假期做好自我管理，唉，我是不能忍住不点，所以只能选择<b>关闭关闭全都关闭。</b></p><p class="ztext-empty-paragraph"><br/></p><p>其实，这段假期是一段等待的日子，等待开学，等待上班，等待出门，等待见自己想见的人，在这一段等待的日子里，为何不选择做一些有趣而又有意的事情呢？见面的时候向对方说：“我好想你。”是很好呀</p><p>但给对方唱一首你在假期中学会的歌，弹首刚刚学会的曲子，送给对方自己做的手工品，这些就更好了呀。</p><p>哪怕是在家健身十五天你会发现身材也比之前变好了，对方见了也会真心地说：几天不见，又变好看了呀</p><p class="ztext-empty-paragraph"><br/></p><hr/><p class="ztext-empty-paragraph"><br/></p><p>最后，分享给大家一段坎贝尔的话：<b>在没有工作或没有人告诉你该做什么的时候，你要自己找到该做的事情</b></p><p><b>以及分享一些催促自己埋头学习的壁纸～</b></p><a class="LinkCard LinkCard--hasImage" data-draft-node="block" data-draft-type="link-card" data-image="https://zhstatic.zhihu.com/assets/zhihu/editor/zhihu-card-default.svg" href="https://www.zhihu.com/answer/1072386635" target="\_blank"><span class="LinkCard-backdrop" style="background-image:url(https://zhstatic.zhihu.com/assets/zhihu/editor/zhihu-card-default.svg)">

### 回答2

点赞数1668

评论数120

内容：  
<p>疫情当前，为什么不做一点跟疫情有关的事情呢！宅在家无聊，我们来做一件防护服吧！</p><p class="ztext-empty-paragraph"><br/></p><p class="ztext-empty-paragraph"><br/></p><p class="ztext-empty-paragraph"><br/></p><p class="ztext-empty-paragraph"><br/></p><p>1、<b>正压来源</b>。</p><p class="ztext-empty-paragraph"><br/></p><p>理论上一件密闭不透气的衣服（连头罩进去的那种），往里打干净的空气，就是正压防护服。衣服里面的压力会阻止任何病毒入侵。</p><p class="ztext-empty-paragraph"><br/></p><p>我选用的过滤器，是一个FMJ05防毒面具的滤毒罐。这个滤毒罐能够有效滤除颗粒在0.001μ米的液体颗粒，对于病毒存在的飞沫，简直不要太轻松。这玩意儿的防护级别比N95口罩不知道高到哪儿去了。</p><p>这可是正经的用于防毒气弹的家伙，打仗用的。在油性颗粒环境下都能坚持4小时，日常使用过滤病毒飞沫，几个月都能拿下来。</p><p class="ztext-empty-paragraph"><br/></p><p>怼上两个串联好的高压涵道式风扇，这就是提供正压的核心部件了。</p><p>顺便说一下，涵道式风扇是一台1U服务器的散热风扇，总功率24瓦，电压12V。</p><p>测试一下，空气流量完全够用。</p><p class="ztext-empty-paragraph"><br/></p><p>这就制成了一个“动力滤毒罐”，可以往里吹风了。</p><p class="ztext-empty-paragraph"><br/></p><p class="ztext-empty-paragraph"><br/></p><p class="ztext-empty-paragraph"><br/></p><p><b>2、衣服</b>。</p><p class="ztext-empty-paragraph"><br/></p><p>衣服是提供防护的主要部件，一定要完全密闭。</p><p class="ztext-empty-paragraph"><br/></p><p>我选用的是一件完好的旧雨衣，没有破口，还耐剐蹭。</p><p>雨衣是拉链式的，这不够密封。我用热熔胶先在里面密封一次，然后再用强力胶带从外面密封一次。袖口不用密封，一会儿穿上以后戴上手套，再用强力胶带密封手套与雨衣的接口。</p><p class="ztext-empty-paragraph"><br/></p><p class="ztext-empty-paragraph"><br/></p><p class="ztext-empty-paragraph"><br/></p><p><b>3、头套</b>。</p><p class="ztext-empty-paragraph"><br/></p><p>头套是一个废弃的透明雨伞。</p><p>将双面泡沫胶先贴在雨衣上，前胸、跨肩膀、后背都要贴好，最好不要留缝。然后将透明雨伞布贴上去，注意也要贴扎实，不要漏风。</p><p class="ztext-empty-paragraph"><br/></p><p>最后用强力胶带再密封一次。</p><p class="ztext-empty-paragraph"><br/></p><p class="ztext-empty-paragraph"><br/></p><p class="ztext-empty-paragraph"><br/></p><p>4、<b>安装滤毒罐</b>。</p><p class="ztext-empty-paragraph"><br/></p><p>将滤毒罐紧密连接到头套上。</p><p class="ztext-empty-paragraph"><br/></p><p>我使用的是螺纹密封，效果非常棒，要是还不放心，可以用热熔胶再密封一遍。</p><p class="ztext-empty-paragraph"><br/></p><p class="ztext-empty-paragraph"><br/></p><p>5、<b>开机测试</b>。</p><p class="ztext-empty-paragraph"><br/></p><p>将风扇连接到12V直流电源，我用的是点烟器接口，这样可以在车上使用，也方便随时更换电池。</p><p class="ztext-empty-paragraph"><br/></p><p>穿上衣服打开电源……</p><p class="ztext-empty-paragraph"><br/></p><p>失败。</p><p class="ztext-empty-paragraph"><br/></p><p>头套很快就结雾了，什么也看不见。</p><p>而且头套内部空气流通一点都不顺畅，还是感觉很闷。</p><p class="ztext-empty-paragraph"><br/></p><p class="ztext-empty-paragraph"><br/></p><p class="ztext-empty-paragraph"><br/></p><p>5.1<b> 改进版</b>。</p><p class="ztext-empty-paragraph"><br/></p><p>为头套加装一个出气口将会很好的改善结雾和空气流通不畅的问题。</p><p class="ztext-empty-paragraph"><br/></p><p>但是外面可是有病毒的啊，随便开出气口会造成污染物入侵。</p><p class="ztext-empty-paragraph"><br/></p><p>没关系，我们可以使用“单向阀”，空气只能从里面出去，不能从外面进来。</p><p class="ztext-empty-paragraph"><br/></p><p>最常见的单向阀，你家里就有的“真空压缩袋”上面就有。</p><p>用剪刀剪下来，里面刚好就有螺纹，很方便往头套上面接。</p><p class="ztext-empty-paragraph"><br/></p><p>把那个盖子开个口就行了，这就是一个很靠谱的单向阀。</p><p>连接到头套上，空气只出不进。</p><p class="ztext-empty-paragraph"><br/></p><p class="ztext-empty-paragraph"><br/></p><p class="ztext-empty-paragraph"><br/></p><p>5.2 <b>再次测试</b>。</p><p class="ztext-empty-paragraph"><br/></p><p>单向阀的效果立竿见影！结雾现象得到了改善，视野清晰了许多，空气也流通起来了，一点都不气闷，我穿了1小时，没什么不适感。</p><p class="ztext-empty-paragraph"><br/></p><p>戴上手套，用胶带缠紧袖口与手套的连接处，整个密封完成！</p><p class="ztext-empty-paragraph"><br/></p><p>等等！</p><p class="ztext-empty-paragraph"><br/></p><p>腰上还不行，腰部还是不密封的。</p><p>扎上一根中国人民解放军07式编织外腰带，气质一下子就提上来了！是不是有一种<b>后现代军事废土流农业重金属</b>风格？</p><p class="ztext-empty-paragraph"><br/></p><p>没有编织外腰带，要是你妈不打你的话，其实你也可以用一根麻绳捆一捆。</p><p class="ztext-empty-paragraph"><br/></p><p class="ztext-empty-paragraph"><br/></p><p class="ztext-empty-paragraph"><br/></p><p class="ztext-empty-paragraph"><br/></p><p>6、<b>完成体</b>。</p><p class="ztext-empty-paragraph"><br/></p><p>因为我没有能够操作触摸屏的手套，没办法遥控相机，所以只密封了一只手套，两只都密封并不是什么难事。经过测试身体灵活性不受影响，除了戴了手套比较笨以外。实际上你可以使用医用手套，要灵活得多。</p><p class="ztext-empty-paragraph"><br/></p><p class="ztext-empty-paragraph"><br/></p><p class="ztext-empty-paragraph"><br/></p><p class="ztext-empty-paragraph"><br/></p><p class="ztext-empty-paragraph"><br/></p><p>7、<b>缺陷</b>。</p><p class="ztext-empty-paragraph"><br/></p><p>裤脚还没有密封，07式作战靴的密封性还不够好，如果是那种下池塘打鱼的套装，密封效果会更好，不过仅仅是对付新型肺炎，这个就已经足够足够的了，你就是去ICU护理重症病人都是足够的了。</p><p class="ztext-empty-paragraph"><br/></p><p>电池太大太重，这是一个使用铅酸蓄电池的应急灯，其实完全可以用锂电池，会更轻、更方便携带。我手里实在是没有18650电芯了，物流也停了，没办法。</p><p class="ztext-empty-paragraph"><br/></p><p>电池其实可以搞个背包背着。</p><p class="ztext-empty-paragraph"><br/></p><p class="ztext-empty-paragraph"><br/></p><p>8、<b>要点</b>。</p><p class="ztext-empty-paragraph"><br/></p><p>本防护服可以用于出门买菜、逛街一类活动，防水但是不放火，衣服抗剐蹭但是头套不防。要点就是一定要确保密封，才能形成正压，防止任何颗粒物从缝隙里跑进来。</p><p class="ztext-empty-paragraph"><br/></p><p>续航能力：电池容量是12V7AH，理论续航时间是3.5小时。采用锂电池的话，续航时间有望进一步提高。</p><p class="ztext-empty-paragraph"><br/></p><p>大家可以利用家里现有的物资，尝试自制防护服。</p><p class="ztext-empty-paragraph"><br/></p><p><b>但是</b>！本人不对自制防护服造成的任何后果负责，包括但是不限于笑死、发疯、感染、被你妈打、被老婆打、被儿子嫌弃！</p><p></p><p></p><p></p><p></p><p></p><p></p>

### 回答3

点赞数63

评论数120

内容：  
<p>听说一觉醒来，我们的假期又延长了。</p>  
<p>在家憋疯的你，是不是「好响出去丸」？</p>  
<p>没有一个春天不会到来。疫情总会散去，生活还要继续。不如利用剩余的假期，让自己充实起来。</p>  
<p>知乎为你盐选了「音乐、摄影、vlog、绘画、品鉴、生活美学、语言、棋牌竞技、电影」 九大模块内容。与其在家中踱步，不如让思想去遨游：）</p>  
<p><strong>新用户最低 9 元开通会员，解锁全部内容。</strong>足不出户，一起轻松 get 新技能。</p>  
<blockquote><strong>音乐篇</strong></blockquote>  
<p><strong>学音乐，一个有能力 + 魅力的老师至关重要，能力给你方法，魅力给你热爱。</strong></p>  
<div class="RichText-MkSkuLinkCardContainer"><a class="MCNLinkCard" data-draft-node="block" data-draft-type="mcn-link-card" data-mcn-source="知乎" data-za-detail-view-path-module="Content" data-za-extra-module='{"card":{"content":{"id":"RemixAlbum-1133035857896112128-0"}}}' data-za-not-track-link="true" href="https://zhihu.com/remix/albums/1133035857896112128" rel="noopener noreferrer" target="\_blank"><div class="MCNLinkCard-card"><div class="MCNLinkCard-cardContainer"><div class="MCNLinkCard-imageContainer MCNLinkCard-imageContainer--rectangle"><img alt="" class="MCNLinkCard-image" src="https://pic1.zhimg.com/v2-e38a6641b11fc7a2ab35a56457304f18.jpg"/><div class="MCNLinkCard-tagInImage">盐选专栏</div></div><div class="MCNLinkCard-info"><div class="MCNLinkCard-titleContainer"><div class="MCNLinkCard-title">郎朗钢琴课：从入门到进阶的音乐大师课</div></div><div class="MCNLinkCard-source">作者 郎朗</div><div class="MCNLinkCard-tool"><div class="MCNLinkCard-toolLeft"><div class="MCNLinkCard-price"><span>¥ 299.00