

做两件事，收，放。

第一，收，全面收缩。停掉所有不是必须要做的事，把时间和精力收回来，宁可放空，也不要浑浑噩噩的学习，浑浑噩噩的娱乐。迷茫不是无事可做，而是所做的事没有意义。

没有意义就停掉。

空出时间，让身心恢复到正常状态。迷茫会让你焦虑，让你晚睡，让你吃更多，让你迫不及待的想要填满每一寸空闲，让你身心俱疲，让你对自己不满意，让你更焦虑，让你更迷茫。

要打破循环，就要学会收缩，留出空闲，给自己喘息的机会。恢复状态并不困难，八个字，

早睡早起，锻炼身体。

坚持两个星期，身体和精神就都恢复了。

第二，放，放开视野，放下包袱，去尝试新事物，认识新的人。

不计较短期的得失，不顾虑一兵一卒的进退，只有一个目的，就是要尝新，要不重复迷茫时做的那些事，要走出舒适区，让自己看到更多的可能。迷茫往往是把自己囿于一种可能里，而看不到其他路径。

世上有一百万种可能，迷茫中重复自己，本质上就是浪费机会，而尝新，正是打破迷茫的利器。

收，还你时间和精力；放，给你方向和途径。