

# 人生建议：不要长期待在卧室

生活中，相信很多人都经历过这样的时刻：一个人待在卧室里，就仿佛时间静止，只想躺着玩手机，什么事情也不干。不止一次给自己列了许多计划，可大量的时间消磨在床上；打开文档或者拿起书，又无法坚持下去，兜兜转转陷入“玩手机-后悔-做别的事情”这一怪圈。一个人待在卧室，看似无拘无束，却会因为毫无意义、缺少动力，反而越过越颓废，无端浪费时间。

心理学上有个定律“花盆效应”。意思是：当你让自己长期处于一个封闭的、温室一样的环境里，虽然舒适安全，但到了某个时间点，就会无法再长大，无法蔓延。熟悉的圈子，固然安全，但走出去，才能给予自己更多的可能性。

01 长期待在卧室，人就废了

一位投资人曾说过：“整天待在家里的人，永远碰不到天上掉馅饼的好事。”

朋友丹丹有段时间一直待在家里的小卧室里。那个时候，她刚选择从原有公司离职，全职做自己的视频拍摄事业，结果不到一个月，整个人变得憔悴不堪。直到后来，丹丹才说：别提了，我原来不是做视频做的挺好的吗？就想离职在家干。

在家待了两个月，总是陷入数据焦虑。做什么提不起劲，产出量还没有在职的时候出的多和好。

后来，她走出大门，有时散步派遣心情、偶尔和同行约饭，了解时下新的动态。说来也巧，可能是与人建立链接的机会多了，她的灵感也越来越多，视频数据也越来越好。这时她才意识到：之前她的颓废、无所事事，都是因为长期待在

卧室里。当一个人长期处于一个熟悉的、封闭的环境里，自我对话越多，精神就会越发敏感。久而久之，就会拒绝和他人沟通，只活在自己的世界里。相反，当你选择走出卧室，你会发现：不同的风景和人，都能给予新的可能性。

做零售的巴格贾，曾经是一个只喜欢待在家里的宅男。有段时间，他想转型做汽车销售，但每次去应聘都被拒绝。很多人和他谈：你不合适做汽车销售员。但是巴格贾却偏偏不信邪，反而用自己的方式来为自己创造契机。零售工作每天接触的客户五花八门，他便开始留意客户身份，一旦遇到汽车行业的人，就会主动结交，并请教汽车销售的知识。不到半年时间，他就认识了十几个新朋友。

在日常的相处中，有个奔驰经销公司的经理，对他产生了兴趣，邀请他加入自己的团队。就这样，他成了对方麾下首位没有经验的销售顾问，实现了自己的职业跃迁。

TED演讲中有这样一句话：感觉日复一日过着同样枯燥的生活，想要走出当前的困境，比起等一个顿悟的时刻，其实可以做一些更简单的事情。有个更容易的方法让你摆脱禁锢精神状态，那就是拥抱新的环境。面对自己想要的，及时调整自己的状态和方法，去感受、去行动，你会实现想要做到的。

02 内心能量，决定你的舒适圈

心理学大师艾瑞克·伯恩在《人生脚本》中写道：

“改变了自我状态，就改变了整个人生的脚本，继而改变命运。”一个人的天花板有多高，有时候不

单单取决于他的起点，更在于他的“心气”。

2000年的时候，巴黎大学举办过一场“创业游戏”。参与游戏的有一千人，每个人的初始资金一致，能使用的赚钱技能也一致。一周过后，有不到两百人赚得盆满钵满，剩下的八百多人濒临破产。游戏之后，举办方复盘发现：失败者大多厌恶社交，他们大多“闭门造车”，而不愿去求助陌生人。

若是失败者在参与这个活动时，选择和他人沟通，内心能量不断流动转移，而不是选择闭门造车，可能就不会有面临破产的危机。

人的生命始终在进行物质、能量和信息的交换。“闭门造车”，不求发展，久而久之，难免失败。真正的强者，哪怕在困境中也不会成为困兽，面对安稳，他敢于打破现状。新东方创始人俞敏洪年幼时曾和母亲一同去往上海，见过城市繁华的他萌生了走出山村的念头。为了能走出农村，他曾参加过三次高考。第一次高考失败之后，他在家干插秧、开拖拉机，干了几个月的农活后，遇到了一个当代课老师的机会，他凭借这个机会，边代课边复习。然而第二次高考，他再次失利。他的父母劝他：考不上就算了，在家当个教书先生也好。

可是他不甘心，每天很早起床开始学习，晚上十点学校熄灯，他就打手电筒在被窝里学。终于，在第三次高考时，他成功考进顶尖院校。内心的力量，会决定着你的舒适圈。困于失败，一蹶不振，若没有人拉一把或摆脱现状，其内心就如同枯死的花，了无生机；

不安现状，与世界、与他人积极沟通，如同在内心注入一股活水，焕发新的生命力。

03 换一个环境，拓宽你的眼界

很喜欢一句话：我们总要去没去过的地方，见没见过的人，做做过的事，持续地尝试与突破，才有可能与好运撞个满怀。

曾在某栏目看到过这样一个故事——意气风发的小A，曾是某村庄有史以来的第一位大学生。但在他毕业后，选择回家生活，足足宅了8年时间，眷顾于自己的狭小天地，逐渐变得意志消沉，颓废不堪。他不愿意洗澡、不愿意吃饭、不愿意外出工作，拒绝与外界的一切来往。后来，他在媒体朋友的帮助下，走出狭窄的房间，学着清理自己，拥有了工作。他的生活才逐渐步入正轨，找回昔日的自信。当一个人长时间的待在一个地方，大脑没有受到新的刺激，就会对周围所发生的事情不再敏感；换个环境，不止会让你眼前一亮，有时也会刺激你的大脑，迸发出新的灵感。如果你感觉自己的生活过于单调、麻木，不如从改变环境开始：

(1)从花一杯咖啡的时间开始

当人长期躺在床上，想要贸然离开的确是种苦难。

但如果告诉自己，我不是为了走出卧室，我只是为了喝杯咖啡呢？

一些小小的契机，你就会马上改变：喝杯咖啡，看起来并不难。

当你觉得自己的人生改变很难，不妨从一些小的细节开始，比如早起10分钟，下班开始夜跑，多看一页书……

微小的改变，可能会推动人生的齿轮。

(2)公园二十分钟理论

环境心理学有这样一种说法：在自然环境中特别是在公园中度过二十分钟，可以显著减少压力提

升心情和精神状态。

当我们走出去，不仅能够锻炼身体，还能呼吸新鲜空气，享受阳光。

运动可以帮助我们释放压力、使心情愉悦。漫步公园、徒步山林，能让自己感到自然的宁静和力量。

在自然的怀抱中，重新找到生活的节奏，思绪清晰，精神充实。

(3)如果出门很难，那就和朋友交流看看

人类是具有社会性属性的动物，社交对我们来说，至关重要。

与他人交流，我们可以获得新的信息，学习新的知识，甚至找到新的合作伙伴。

社交，不仅可以帮助我们建立人脉，还可以帮助我们建立自信。

当你不想要出门，不如换个场域。

比如联系好久不见的好友，打一通嘘寒问暖的电话。

和他人多交流，大脑会变得更加活跃，从而帮助自己恢复精神和活力，甚至还能给予新的动力。

04 写在最后

《人生终要有一场触及灵魂的旅行》中，有句话让我印象深刻：长时间待在家里，你会因为筋骨生锈，反而会有一份隐隐的焦灼，迫不及待地想到外面走走。

一个人待在卧室里，学会与自己独处，确实很重要。

但一味的自我对话，脑子会麻痹，四肢会退化；内心的能量会逐渐减弱，乃至焦虑、怀疑。

我们的人生，远不止眼前这样，更多的可能性都在路上。

当你选择走出房门，你会发现：这世界还有很多地方，值得我去探索、看见。

## 无痛牙科

夏医生毕业于中、美顶尖齿科学院，有二十年临床经验。她为人热情，善于沟通，治疗手法娴熟轻柔、细致、无痛。各种类型牙科手术均能于本诊所内完成，深受患者的信赖与喜爱。

夏医生诊所坚守高标准的专业管理，采用国际先进仪器及优质材料，以精湛的治疗技术，竭诚为您提供全面化、个性化、家庭化的齿科服务。

46090 Lake Center Plaz #105 Sterling, VA 20165

# 夏人亮 牙医诊所

Joyce Xia, D.D.S.

703.444.9888

品质信誉的保证

诚聘助理

www.DrXia.com

儿童补牙 笑气麻醉 根管治疗 无金属冠  
瓷牙贴面 美容漂白 植牙修复 全套服务  
拔牙手术 阻生智齿 收费合理 性价比高  
急诊既看 优待长者 PPO保险 参加成员  
交通方便 劳登费县 疑难特症 免费咨询

## 儿童牙医 全毅

James Tong DMD, MS, PhD  
Pediatric and Adolescent Dentistry

马里兰大学儿童牙医博士  
马里兰大学牙学院临床指导教师

儿童牙医预防、治疗、牙齿矫正

3-003

Medicare Only

CHILDREN'S DENTAL CARE

803 Russell Ave, Ste 2A  
Gaithersburg, MD 20879  
Call: (301) 216 - 1781  
www.ChildrensDentalCareMD.com

TONG DENTAL CARE

903 Russell Ave, Ste 200  
Gaithersburg, MD 20879  
Call: (301) 216 - 1780  
www.TongDentalCare.com

## 孙弟 牙医博士

Di Sun, D.D.S., Ph.D.

- 美国德州西南医疗中心口腔颌面外科专科
- 美国马里兰州大学临床口腔病理学博士
- 原美国国家卫生研究院(NIH)口腔颌面研究所口腔临床疾病诊治专科研究员
- 超过三十年的临床经验

主治：口腔颌面部牙齿/牙周感染疼痛及颌面部各科疾病的诊断及治疗。  
擅长：智齿拔除、人工种植牙及修复、口腔颌面部黏膜溃疡、肿瘤色块、疼痛及颌骨囊肿等疾病的诊断治疗；颞颌关节疾病诊断治疗

先进设备：最新颌面部数字化曲面断层及三维(3D)CT扫描器(Cone Beam CT)  
接受多种PPO牙科保险 接受医保保险 Medicare, CareFirst BC/BS 等等

Tel:301-869-8666 Fax:301-869-8677  
610 Professional Drive Suite 215 Gaithersburg, MD 20879

## Jim J Sun D. D.S.

- 马里兰州大学牙学院博士
- 美国牙医学会会员

## Maryland Oral Diagnosis and Therapeutics, LLC

3-075

郭娟丽  
DMD, MS, PhD, FACP

## Implant & Dental Art

(口腔修复与种植专家门诊)

主治：种植牙、全口咬合重建、  
牙齿缺失、松动、重度磨耗、  
牙冠桥、全瓷贴面、美容修复等

电话：703 992 0674

地址：8321 Old Courthouse Rd, Suite 120, Vienna, VA, 22182  
邮件：info@ImplantDentalArt.com http://www.ImplantDentalArt.com

3-077

位于 Tysons Corner  
高档设备  
技术精湛

- \* 美国口腔修复专业委员会认证专科医师 (Board Certified Prosthodontist)
- \* 美国口腔修复学专家会员(ACP Fellow)
- \* 北京医科大学口腔医学本科
- \* 北京医科大学口腔修复科硕士
- \* 美国北卡大学(UNC)口腔生物学博士、口腔修复科住院医师
- \* 美国北卡大学(UNC)种植手术 Fellow
- \* 美国北卡大学(UNC)临床助理教授