

# 不要在昏暗处思考！在光亮的地方伏案思考吧！

夜幕降临，卧榻之中，辗转反侧，难以入睡。

你没有过这样的经历吗？

我经常如此。

卧床之后，想着今天那么做该多好，这么说就好了，如此想着就越发睡不着了。

这样不行！我得早点休息！可越是着急，双眼越是通明。

真是令人苦恼。

虽然卧床之后就会思绪万千，但其实都是翻来覆去那几个事情。

然而即使这么思考，也没能产生好的主意或有效的解决方法。

仿佛一直在思考一个无解之题。

因此这么看来，在黑暗处胡思乱想是非常低效的。

那么，我们该怎么办呢？

当你卧床后开始胡思乱想的时候，应该立刻起身、伏案、开灯。

然后，把自己的想法写在笔记本上。

既不是这样，也不是那样。

任何无聊的事都无妨，写下来。

在光亮的地方，尽情的记录在笔记本上，释放大脑的负担，再回到床上就寝。

这个方法能助你快速入眠。

在昏暗的地方胡思乱想没有任何好处。

从今往后，睡不着时，立刻起身、开灯，在光亮的地方书写整理思路吧！