

DeepSeek

告别无聊 年轻人晚上可以做的10件事

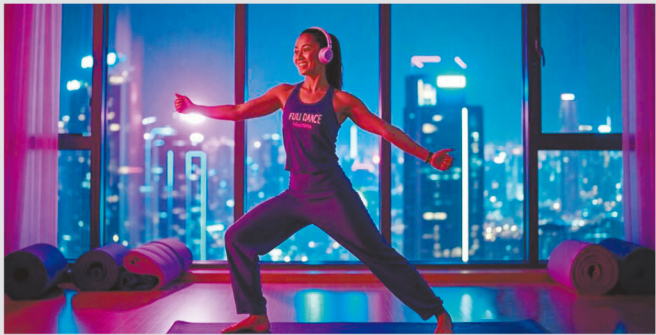
深夜，你是否也曾刷着手机，陷入“明明很累却不想睡”的怪圈？其实，夜晚并不是一天的“垃圾时间”，而是一个属于你的平行宇宙。今天，DeepSeek为你准备了10件有趣、治愈且有成长性的事情，既能放松身心，又能悄悄提升自己。快来看看哪一件能点亮你的夜晚吧！



01 学一门无用但快乐的小技能

“无用之用，方为大用。”学会一项冷门技能，让你在平凡生活中找到小确幸。
手语歌、魔术扑克、咖啡拉花……这些看似“无用”的小技能，却能在学习过程中带来满满的成就感。
资源推荐：B站搜索“冷门技能教学”，低成本高乐趣，轻松入门。
从简单入手，享受学习的乐趣，而不是追求完美。

02 沉浸式一人运动



一个人也能玩得嗨！运动不仅能放松身体，还能释放压力。
跟着Switch跳《舞力全开》，尝试Keep的睡眠瑜伽课程，或者夜跑探索城市夜景，用Strava记录路线画图案。
研究表明，适量夜间运动有助于缓解焦虑，提高睡眠质量。
为什么不试试把运动变成一场冒险？

03 挑战30天主题创作

坚持30天，你会发现自己的创造力远超想象。
每天拍一张窗外照片，录制30秒声音日记，或写100字微型小说。
月底回顾时，你会惊讶于自己的成长。
选择一个简单易行的主题，避免给自己太大压力。



04 开一场自我复盘脱口秀

调侃自己的尴尬瞬间，其实是与生活和解的过程。
用flomo(编者注：一款卡片笔记工具)记录当天离谱/尴尬的瞬间，对着镜子用脱口秀语气调侃自己。你会发现，人生就是用来打破尴尬的！
心理学分析：幽默感是缓解压力的有效工具，学会自嘲是一种智慧。

05 办陌生人线上共读会

与陌生人一起读书，感受文字的力量和共鸣。
在豆瓣小组发帖：“今晚9点《局外人》共读，腾讯会议号XXX”。关摄像头，只开麦朗读，结束后自由分享感受。
调查显示，阅读和分享能显著提升幸福感和社交满足感。
划重点：选一本你感兴趣的书，邀请志同道合的人加入。

06 成为城市夜游侦探

夜晚的城市藏着无数秘密，等你去发现。
找到小区里最晚关闭的便利店，画出凌晨1点的外卖员路线图，或者观察夜班公交乘客的疲惫睡姿。
注意事项：仅限观察，请勿打扰他人隐私。
你所在的城市夜晚是什么样子的？

07 实验性感官剥夺体验

关闭一种感官，其他感官会更加敏锐。
戴眼罩吃不同口味软糖，盲听电影片段写脑补剧情，或者用旧衣服布料蒙眼拼贴艺术画。
心理学研究表明，感官剥夺能激发创造力和专注力。
Tips：从简单的实验开始，逐步挑战更复杂的任务。



08 策划阳台小剧场



你的阳台，也可以成为舞台。
用手电筒打光+手机配乐，演5分钟默剧；或者用晾衣架和床单搭幕布，表演影子戏《职场甄嬛传》。
观众建议：绿植、猫，甚至对面楼同样失眠的陌生人，都是你的潜在观众。

09 玩人生重启模拟器

如果人生可以重来，你会选择怎样的活法？
用Notion(编者注：一款功能强大的个人在线管理软件)设计第二人生，职业可以是南极咖啡师或武侠外卖员；或者通过《星露谷物语》《动物森友会》经营类游戏，体验另一种生活方式。
创意玩法：给平行宇宙的自己写邮件(网站：futureme.org)，畅想未来的可能性。

10 发起睡眠仪式感挑战

睡前仪式感，让你更快进入梦乡。
科学派可以用478呼吸法+ASMR采耳音频助眠；仪式派则喷“睡眠喷雾”(矿泉水即可)，戴上丝绸眼罩。
打开《甄嬛传》当背景音，用AI把台词改成老板或同事的名字，收获黑色幽默快乐。

厢遇APP

轨道主题车站创意

轨客网

轨道语音报站

看得见的影响力

广告热线 13368028908