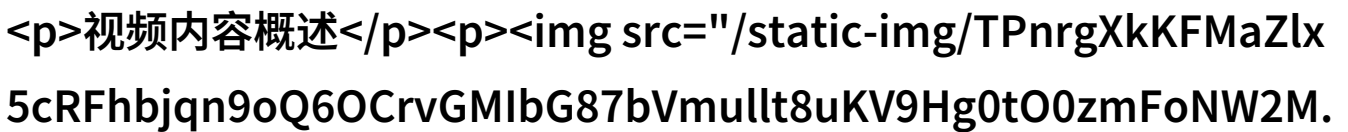


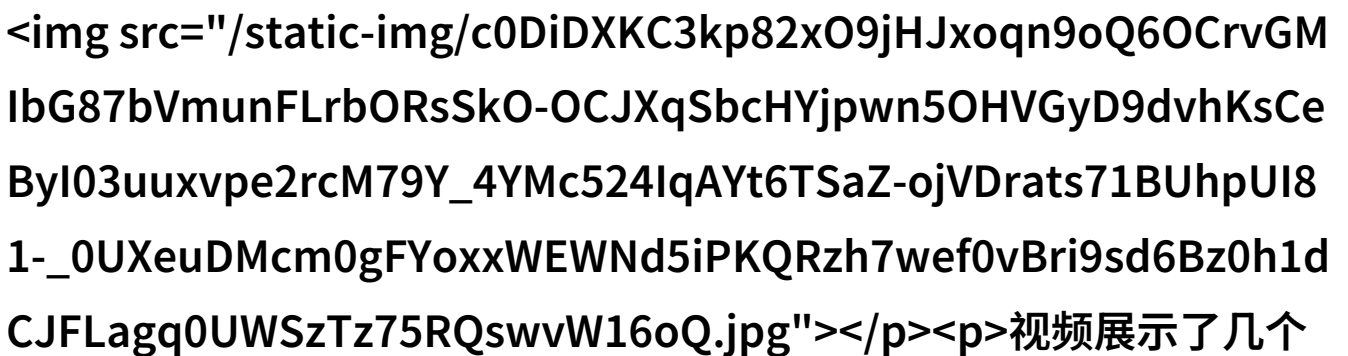
劳荣枝20分钟睡眠视频总结

视频内容概述



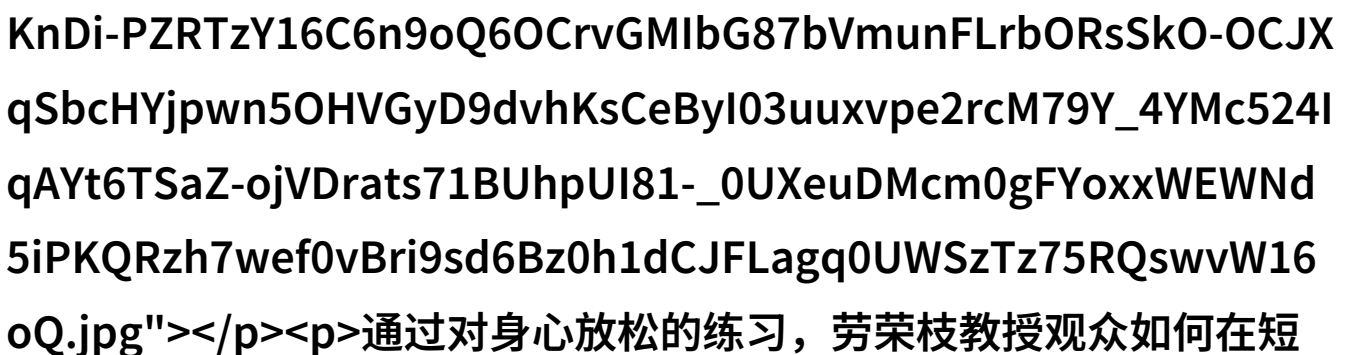
在这段视频中，劳荣枝作为主讲人，分享了她如何通过20分钟的专注睡眠来提高工作效率和减少疲劳感。她的方法简单而有效，有助于解决现代人普遍面临的问题。

睡眠技巧介绍



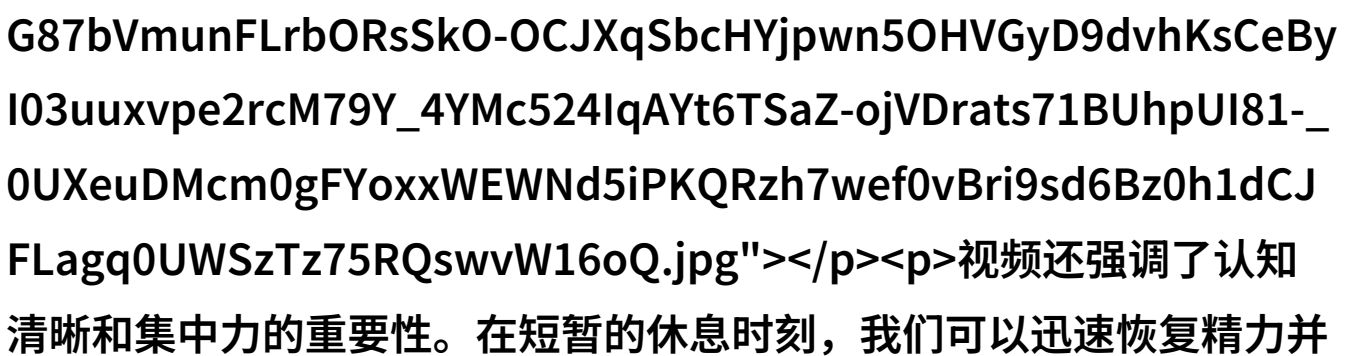
视频展示了几个关键的睡眠技巧，如正确选择睡觉姿势、避免使用电子设备前夕以及创造一个安静舒适的睡眠环境等。这些建议对于改善夜间入睡质量至关重要。

身心放松练习



通过对身心放松的练习，劳荣枝教授观众如何在短时间内达到深度放松状态，从而帮助身体释放紧张和压力，为接下来的高效工作打下良好基础。

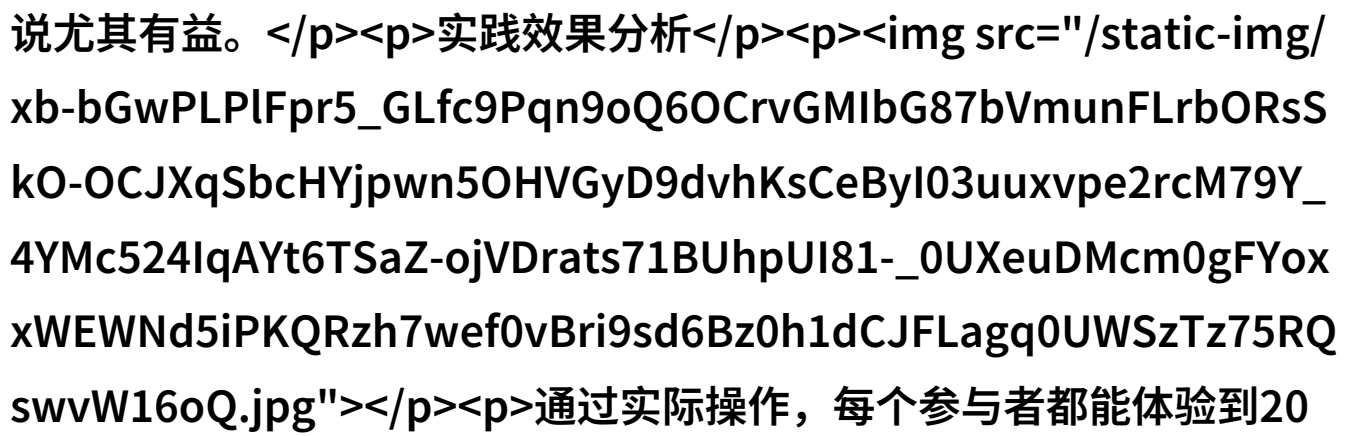
认知清晰与集中力提升



视频还强调了认知清晰和集中力的重要性。在短暂的休息时刻，我们可以迅速恢复精力并保持注意力不易分散，这对于需要快速回应问题或处理大量信息的人来

说尤其有益。

实践效果分析



通过实际操作，每个参与者都能体验到20分钟后的变化，无论是精神上的振奋还是身体上的轻松，都证明了这种简短但高效的休息方法确实能够带来积极影响。

结语与建议

最后，视频鼓励大家将这种方法融入日常生活中，以便在忙碌且充满挑战的一天里找到适当的时候进行这样的自我恢复。这样做不仅能增强个人能力，还能促进团队合作和整体工作表现。

[下载本文pdf文件](/pdf/445536-劳荣枝20分钟睡眠视频总结.pdf)