

应对转变

变化。对于我们许多人而言，仅仅提到这个词就足以增加我们的焦虑感，并触发那些潜藏在日常生活平静表象之下的潜在恐惧。变化迫使我们适应新环境，放弃对自身、工作、社会、人际关系乃至生活意义的固有假设。



变化可能在我们的掌控之中，也可能在控制范围之外。生活变化的例子包括：

- 自然灾害
- 失业
- 公司合并
- 新工作
- 他人设定的目标
- 亲人去世
- 孩子出生
- 配偶有外遇
- 变为残疾人
- 搬家

无论出于何种原因或理由，变化都会扰乱我们的生活，迫使我们改变常规，探索新思路，学习新技能并以不同的方式来思考问题。要记住的重要一点是，我们虽无法事事预料并主宰生活中的每一项变动，但我们能掌握应对周遭事物的方式。

任何改变都伴随着一个过渡过程。这个在过渡期，我们的个人经历和反应会对外界变化做出情绪处理。当我们承认某件事即将结束时，这一过渡过程便悄然开始。即使我们拥抱变化，仍需正视失落，为逝去的往昔感到悲痛。

这一转变过程主要分为三个阶段：

- 结束
- 缓冲区
- 新生

过渡过程赋予我们契机，让我们能够摒弃旧假设并建立新的应对技能。听起来有点可怕？没有必要害怕。海伦·凯勒曾经说过：“摆脱困境的最好方法就是勇敢面对。”我们在逃避这个过渡期时花费上的精力往往会加剧压力感，并会让我们的情绪变得脆弱。

结束

结束会伴随失去的感觉。我们如何应对改变取决于我们的能力，首先，是否能认识到自己失去了什么？其次，是否能对失去的事物感到悲痛？当人们悲伤时，通常会经历以下感受：震惊、否认、愤怒、沮丧、理解并最终接受。我们一生中会经历各种各样的失去，例如：

- 失去归属感。“工作中有那么多新面孔，我感觉自己再也不属于这里了。”
- 失去控制权。“这个项目我参与了 8 个月，他们却把我踢出来了，仿佛我所做的一切都无关紧要。”
- 失去未来。“我在这里工作了 15 年。我一直认为，只要我努力工作，终有一天会晋升。”
- 失去组织。“我不确定现在谁是负责人，也不知道如何决定哪个是首要任务。”
- 失去意义。“我不明白为什么这种事会发生在我身上。一切都不重要了，所以何必努力呢？”
- 失去控制。“他们给了我这份工作，设定的目标太高，但现在却不太理想。接下来在我身上又会发生什么事呢？”

缓冲区

过渡过程的第二阶段通常被称为缓冲区。这段时间，我们会感到新与旧之间存在一种空虚状态。在这段时间，感到空虚和过一天算一天的态度也是很常见的。当被人问及自己的计划时，典型的回答是模糊不清的“我不知道”。这时人们开始质疑自己的个人价值观、生活意义，并且常常（有时是第一次）怀疑自我价值。这个时代迫使我们超越自身的特定技能或头衔赋予的身份去思考，例如：主管、母亲、配偶、经理、司机等。我们此时应该做的就是放下过去。

新生

当您理解并接受已经发生的变化时，您会体验到一种全新的开始。您将开始感到自己重新掌控了生活。

将变化视为新生，可以为我们带来希望、兴奋、刺激、个人成长和新的方向。最终，它为我们提供了一种新的舒适感、熟悉的日常生活，以及我们所选择的归属感。

在这个过渡过程中，要让情绪为您服务，而不是与您作对。有些步骤可以帮助您以悲悯之心面对失去，重新审视自己的价值观，并开启新的篇章：

- 摒弃那些旧规则，它们不能反映您所面临的现实情况。
- 将事实与观点分开。
- 暂缓评判。
- 识别那些会徒增恐惧的不合理假设，例如认为“寻求帮助是软弱和缺乏控制力的表现。”
- 提出挑战自身信念的理性论点，例如认为“每个人都有局限性。寻求和接受帮助是获得我想要的东西或学习这项新任务的最有效方法。”
- 直面恐惧。苏珊·杰弗斯博士在其著作 *Feel the Fear and Do It Anyway* 中提出，在变化时期，人们应该认识到：“当我进入不熟悉的领域时，不仅我会有所畏惧，其他人亦然”；“克服恐惧远不如生活在无助感带来的潜在恐惧中那样可怕。”
- 提高准确识别情绪的能力。如果您感到悲伤或者害怕，请不要反应过度。承认受伤。
- 将“我不能”和“我不得不”改为“我想要”，“我会”和“我能”。
- 不要担心别人的想法。现在要做的是重新评估什么对您来说是重要的。远离那些急于关注事情消极面的人。
- 如果 3 到 6 个月后，您仍然深陷于自我挫败行为模式中，这些行为引发家庭和工作冲突，请寻求专业帮助。

适应

不论是微小调整还是重大变革，适应的要诀在于全然接纳各类情绪，体验结束、缓冲区与新生的过程。请记住，您可以成为生活剧变的主导者，而非被动接受生活的安排。首先问自己以下 3 个问题：

- “我要去哪儿？”
- “我有什么选择？”
- “我要如何到达？”

为达成自己设定的目标，制定微小的行动方案：制定个人计划照顾自己，设定实际可行的时间表，并在这一心灵、身体与情绪的适应之旅中，嘉奖自己。



在您需要时为您提供关键支持

请访问 optumwellbeing.com/criticalsupportcenter，获取更多关键支持资源和信息。

