

危机支持



延伸舒适区

我们都有自己的舒适区，也就是我们觉得最有归属感，最舒适的活动空间或领域。虽说每个人的舒适区各不相同，但总体上舒适区都是让我们感觉最放松，最能够做自己的地方。尽管这会让我们感到舒适和轻松，但我们还是有必要时常挑战自己，走出舒适区。



为什么我应该延伸自己的舒适区？

您在生活中有一个舒适区可以带给您稳定感固然很好，但如果不挑战自我，您的创造力乃至幸福感都不会有所提升。如果您的舒适区变得过于舒适，就可能会变成您的桎梏。您可能会发现自己盲目地因循守旧，即便这些日常不再令人满意或丰富多样。通过延伸您的舒适区，挑战自我去尝试新事物，您可以保持生活的新鲜感并乐于迎接新机遇。

延伸您的舒适区并不一定意味着去做一些让您感到焦虑或紧张的事。这可以仅仅是去城镇上一个您没去过的地方看看，又或是吃一种您没吃过的食物。关键是您要做好准备，敞开心扉迎接新的机遇和体验。



打破障碍

我们中有很多人会因为害怕而停留在自己的舒适区，比如害怕失败、害怕成功、害怕新事物或害怕自己不讨人喜欢。虽然这些害怕的感受都很真实，但您不能受其限制。持续不断的消极自我对话不仅会妨碍您冒险迎接挑战，还不利于您充分发挥自己的潜力。虽说进行积极的自我对话听起来是件简单的事，但这确实能够让您受益。以下是一些用积极的自我对话代替消极自我对话的示例：

- 我做不到。我能行！
- 我会失败。我会成功！
- 他们会说“不”。如果我问一下，他们可能会说“好”！
- 我会丢脸。如果我试都不试才叫丢脸！

每个人前进路上的障碍各不相同，可能包括拖延、优柔寡断等等。以下是一些能够帮助您打破障碍的做法。

- **确定您前进路上的障碍，再想想这些障碍如何对您施加保护。**如果结识新朋友的障碍之一是害怕被拒绝，那么这种恐惧可能是在保护您免受伤害。
- **写下您要克服或打破障碍时必须做的最困难的事。**如果您的障碍是害怕被拒绝，您可能需要提醒自己，如果确实遇到了被拒绝的情况，这既不会改变您这个人也不会改变您对自己该有的看法。
- **写下离开舒适区但未实现目标时可能发生的最差情况。**在大多数情况下，这并不像乍看之下那么具有威胁性或令人胆怯。如果您要挑战自我去结交新朋友并决定参加聚会，但结果体验不佳，浪费了好几小时，可至少您尝试过。
- **详述离开舒适区且成功实现理想/目标时可能发生的最佳情况。**您会结实新朋友，遇见新的人，陶醉在攻克这项挑战的喜悦中。

设定与实现目标

延伸舒适区时非常重要的一步是考虑自己的目标。想想您当前的目标和5到10年前的目标。不要给自己设限，比如“我年纪太大了”、“我永远不可能做得到”等等。您会发现，这些目标中有很多都涉及让您畏惧的行动或风险。这正是为什么这些目标仍停留在待实现阶段的原因所在。发挥创意，积极思考其他重要或有趣的挑战。

优先考虑所有这些目标和挑战，确定当下对您来说最重要的事以及您将来想要做的事。务必考虑这些目标将如何影响您未来的生活。

对于某些人来说，延伸他们的舒适区比其他人更容易。为此，您才需要为自己想做的事制定行动计划，而且要在其中加入对您有所帮助的做法。确定了自己想做什么之后，您要给自己定下相应的期限，坚持朝目标方向努力。

举例来说，如果您决心加入当地业余戏剧协会，那就为自己去试镜设定最终期限。又或者，如果您只是想去看看自己所在城市的更多地方，不妨选择一周或一个月中的某一天进行短途旅行。让这件事变得有趣，找个同伴来保持动力。您可能还会想对您的活动做点研究或事先与某人探讨一下这些活动。如果您想试着演戏剧，不妨考虑去上表演课或电话咨询从事戏剧行业的朋友或熟人。

在尝试和/或实现目标后，一定要给自己一份奖励。这份奖励的形式不限，可以是与朋友共进晚餐，也可以是买下自己一直想要的一张 CD。请记住，您取得的成就既是达成目标，也是挑战自己的舒适区。



如果延伸舒适区让我感到紧张怎么办？

尝试新事物或冒险时感到紧张是很正常的情况，但有时风险就是自我成长的必要条件。切记，您的恐惧可能非常极端和不合理。

如果您觉得紧张或压力很大，请练习减压/放松技巧，例如：

- 想象自己置身于一个安静平和的环境中。
- 舒适地坐在椅子上。
- 闭上眼睛，每次慢慢地专注于一个肌肉群，从头部开始下移到足部。
- 让肌肉放松之后，至少专注地呼吸五分钟。

此外，很多人还会选择练瑜伽、冥想或写日记的方式来放松身心。写日记时，要写下您害怕的事物或“最差的情况”，以及您在实现目标的不同阶段的感受或发现。



结论

舒适区让人感到安全和舒适是完全合理的情况。舒适区是您感到放松和安全的地方，但当您进入过于舒适和洋洋自得的状态时，就应该要开始向前迈进，挑战自我。按照这些提示延伸您的舒适区，敞开心扉迎接新机遇，让自己不断成长。



按需提供重要支持

敬请访问optumeap.com/criticalsupportcenter，了解更多关键支持资源和信息。



此计划不应该用于紧急情况或紧急护理需要。如发生紧急情况，请拨打120或前往最近的急诊室。此计划无法取代医生或专业人员的护理。您有特定的健康护理需求、需要治疗或药物时，请咨询您的临床医生。因为可能会有利益冲突，如果问题可能涉及对Optum、其关联机构或来电者直接或间接透过其取得相关服务（例如雇主或健保计划）的任何实体采取法律行动，便不会提供法律咨询。此计划及其组成部分不一定适用于所有州或各种规模的团体，并且可能变更。承保例外情况和限制可能适用。

Optum®是Optum, Inc.在美国和其他司法管辖区的注册商标。所有其他品牌或产品名称均为其各自所有者的商标、注册商标或财产。Optum是平等机会的雇主。

© 2023 Optum, Inc.。版权所有。WF8463081 223388-092022 OHC