

危急情況援助



跨出您的舒適區

我們每個人都有一個舒適區 — 這是指一個讓我們感到最自在和最舒適的活動空間或界限。雖然每個人的舒適區都不一樣，但這是您感到最放鬆並能夠做自己的地方。儘管有這種舒適和輕鬆，但您仍應該三五不時挑戰自己，跨出這個舒適區。



為什麼要跨出舒適區？

生活中有舒適區和穩定感固然很輕鬆，但如果您不挑戰自己，您的創造力甚至幸福感就會停滯不前。當您的舒適區變得太舒適時，它可能會變成一種一成不變的乏味。您可能會發現自己盲目地遵循著自己的例行工作，即使它不再令人滿意或有成就感。跨出舒適區並挑戰自己做新事情，您可以保持新鮮感並擁抱機會。

跨出舒適區並不一定表示做一些讓自己焦慮或緊張的事情，而可以僅僅是探索城市的一個新區域或嘗試一種新類型的食物；重點在於，在您準備好時，您會迎接新的機會和經驗。



打破障礙

我們許多人因為恐懼而停留在舒適區中，例如害怕失敗、害怕成功、害怕新事物或害怕別人不喜歡我們。雖然這些恐懼一點也不假，但您不能讓它們把您限制住。內心不斷否定自己的消極自我對話會讓您不敢勇於冒險，同時也會限制您充分發揮潛力的能力。雖然聽起來很簡單，但正面的自我對話將會有截然不同的結果。以下是一些用正面的自我對話代替消極自我對話的例子：

- 我做不到。我做不到！
- 我會失敗。我會成功！
- 他們會說「不」。如果我問，他們可能會說「好」！
- 我會讓自己出醜。如果我不試試看，我只會讓自己出醜！

阻礙人前進的障礙因人而異，可能是拖延或優柔寡斷。以下是可以幫助您打破障礙的幾個步驟。

- **找出阻礙您前進的障礙，然後思考這些障礙是要保護什麼。**如果結交新朋友的障礙之一是害怕被拒絕，則這種恐懼是保護您不要有被傷害的感覺。
- **寫出您必須做但是最困難的事情，以克服或打破障礙。**如果您的障礙是怕被拒絕，則您要提醒自己，即使真的被拒絕也不會改變您個人的自我，也不會改變您對自己的信心。
- **寫出如果您離開舒適區但沒有達到您的目標可能發生的最壞結果。**在大多數情況下，這並不像最初看起來如此具有威脅性或讓人害怕。如果您正在挑戰自己去結交新朋友並決定參加一個聚會，但您在聚會中非常不開心，因此浪費了幾個小時，但至少您知道您曾經嘗試過。
- **詳細描述離開舒適區並成功實現夢想/目標後可能發生的最佳情況。**您將交到新朋友，結識不同的人，並為這次挑戰的成功而雀躍。

設定目標並且努力達成

跨出舒適區的一個非常重要步驟是仔細思考您的目標。想想您目前目標和您在五年或十年前的目標。不要畫地自限，例如「我太老了」或「我永遠做不到」。您可能會注意到，許多這些目標都包括讓您害怕的行動或風險。這就是為什麼它們仍然是要實現的目標。發揮創意並集思廣益，討論其他重要或有趣的挑戰。

將所有這些目標和挑戰排出優先順序，以決定哪些對您目前最重要，以及哪些是您將來想做的。請務必思考這些目標將如何影響您未來的生活。

對於某些人而言，跨出舒適區遠較其他人更容易。這就是為什麼為想做的事情建立行動計劃，同時納入對達成目標有所助益的步驟很重要。一旦決定了目標，就設定最後期限並持之以恆。

例如，如果您決心加入當地的業餘戲劇協會，請設定試鏡的截止日期。或者，如果您只想多認識您所在城市的一些地方，請選擇一週或一個月中的某一天來一次一日遊。為了讓這個活動變得有趣，可邀請其他人參加以維持動力。您可能還可對這個活動做一些研究或事先與他人討論。如果您正要參加試鏡，可以考慮上表演課程或打電話給參與其中的朋友或熟人。

務必要在嘗試和/或實現目標後獎勵自己。獎勵可以是任何東西，從與朋友共進晚餐到購買您一直想要的音樂光盤。請記住，您的成功就表示您不但實現了目標，還成功挑戰了您的舒適區。



如果跨出舒適區會讓我緊張，該怎麼辦？

從事新事物或冒險時感到緊張是很自然的現象，但有時風險對於成長而言有其必要性。請記住，您的恐懼可能過於極端且非理性。

當您感到緊張或有壓力時，可練習減壓/放鬆技巧，例如：

- 想像自己置身於一個寧靜舒適的環境中。
- 舒適地坐在椅子上。
- 閉上眼睛，緩慢地將注意力集中在肌肉群上，一次一個；從頭開始一直向下移動到腳部。
- 現在您已經放鬆了肌肉，再將注意力集中在呼吸上五分鐘或更長時間。

許多人還藉由做瑜珈、冥想或寫日記來放鬆身心。在寫日記時，請寫下您的恐懼或「最壞情況」，以及您在達成目標各個階段中的感受或發現的新事物。



結論

舒適區讓人感到安全和舒適有其原因。舒適區是您感到放鬆和安全的地方，但當您變得過於舒適和自滿時，此時就是讓自己向前邁進、自我挑戰的時刻。請按照這些提示跨出您的舒適區，讓自己敞開心扉迎接持續的成長和新的機會。



在您需要時提供危急情況援助

請造訪 optumeap.com/criticalsupportcenter 取得更多關於危急情況援助資源和資訊。

Optum

急診或緊急護理需求不適用本計劃。如有緊急情況，請撥打您所在國家/地區的緊急救難專線或前往最近的急診室。此計劃無法取代醫生或專業人員的護理。對於特定健康護理需要、治療或藥物，請諮詢您的臨床醫師。因為可能會有利益衝突，如果問題可能涉及對 Optum、其附屬機構或來電者直接或間接透過其取得相關服務的任何實體（例如僱主或健保計劃）採取法律行動，便不會提供法律諮詢。此計劃和其內容未必在各州或向所有規模的團體提供並可能有變更。可能會有不予承保和限制承保規定。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美國和其他司法管轄區的註冊商標。所有其他品牌或產品名稱都是各財產所有的商標或註冊商標。Optum 為實行平等機會的僱主。

© 2023 Optum, Inc. 版權所有。保留所有權利。WF8463081 223388-092022 OHC