

拓宽舒适区

我们每个人都有属于自己的舒适区，一个让我们感到最自在和舒服的活动空间或边界。尽管每个人的情况都不同，但这是最能让您感到放松和展现真我的地方。尽管有这种舒适和轻松，但也要定期挑战自己，让自己跳出这种舒适和轻松。

为什么要拓宽舒适区？

拥有舒适区及其赋予的稳定感是件好事，但若不勇于自我挑战，个人的创造力与幸福感恐将停滞不前。当舒适区过分安逸，它就会束缚个人成长。您或许会察觉自己机械地沿袭日常轨迹，即便它们已无法带来满足与心灵的充盈。拓宽舒适区并尝试新挑战，会让您保持新鲜感并对各种可能持开放的态度。

拓宽舒适区并不一定意味着做一些让人焦虑或紧张的事情。它可以只是简单地探索城镇的新地方或尝试新类型的食物。重点是，一旦准备就绪，您就会以开放的心态拥抱新机会和体验。

打破壁垒

我们中的许多人出于恐惧而留在舒适区，比如害怕失败、害怕成功、害怕新事物或害怕别人不喜欢自己。尽管这些恐惧是真实存在的，但不要让它们束缚您。持续的消极自我对话不仅阻碍您冒险，更会制约您发挥全部潜能。虽然看似简单，但积极的自我对话可以发挥很大的作用。以下是用积极自我对话代替消极自我对话的一些例子：

- 我不能。我可以！
- 我会失败。我会成功！
- 他们会拒绝。如果我问，他们可能会赞成！
- 我会出丑的。如果我不尝试的话，我会错失展现自己的良机，那才是出丑！

每个人遇到的阻碍都是不同的，也可能包括拖延或犹豫不决。以下几个步骤可帮助您打破壁垒：

- **识别那些制约您的壁垒，然后思考这些壁垒如何为您构筑保护屏障。**如果结识新朋友的壁垒之一是害怕被拒绝，那么这种害怕可能会保护您免受感情伤害。
- **写下您必须要做的最困难的事情来克服或打破壁垒。**如果是拒绝阻碍了您，您或许需要提醒自己，如果真的被人拒绝了，它也不会改变您的自我价值或动摇您的自我认知。

- **请列举走出舒适区后可能出现的最不利情景，但请注意，这些设想不应包含阻碍您达成目标的情况。**大多数情况下，这并不像最初看起来那样充满威胁或令人畏惧。如果您要挑战自己去认识新朋友，并决定参加聚会，但却发现并不快乐，几个小时似乎虚度了，但至少您已迈出了尝试的一步。
- **详细描述一下如果您走出舒适区并成功实现自己的梦想/目标，可能会发生的最好情况。**您将会结交新朋友、认识新朋友，并沉浸于挑战自我的成就感中。

制定并实现您的目标

拓宽舒适区的一个非常重要的一步就是认清自己的目标。想想您现在的目标和五年前或十年前的目标。不要限制自己，例如“我太老了”或“我永远做不到那件事”。您可能会注意到，这些目标中有不少包含着令人畏惧的行动或风险。正因如此，它们仍旧是等待被征服的目标。发挥创造力，集思广益，提出其他重要或有趣的挑战。

对所有目标和挑战进行优先排序，确定现在对您来说什么是最重要的，以及您将来想要做什么。一定要深思熟虑，考虑这些目标将如何实际影响您的未来生活。

对于某些人来说，拓宽自己的舒适区比其他人更容易。这就体现了制定行动计划的重要性，它不仅列出了您想要实现的目标，还包含了能够帮助您达成这些目标的具体步骤。一旦您决定了要做什么，就要给自己设定一些期限并坚持下去。

例如，如果您决心加入当地业余戏剧社团，请设定试镜的截止日期。或者，如果您只是想进一步探索居住的城市，请选择一周或一个月中的某一天，安排一次短途旅行。为了增加事情的趣味性，并保持动力，可以邀请其他人一同参与。您可能还希望对活动做一些研究或者事先与他人讨论。如果您正尝试进入戏剧界，可以考虑参加表演课程或给业内的朋友或熟人打电话沟通。

在尝试或实现目标后，一定要给自己奖励。奖励可以是各种事项，可以是与朋友外出吃饭，也可以是购买一直想要的新物品。请记住，成功并不仅仅意味着达成了目标，它还代表着您挑战了自己的舒适区。

如果拓宽舒适区会让我感到紧张怎么办？

在尝试新事物或冒险时感到紧张是很自然的反应，但有时候，为了成长，承担一定的风险是必要的。请记住，恐惧可能会非常强烈，并且往往是非理性的。

当您感到紧张或有压力时，请练习减轻压力/放松的技巧，例如：

- 想象自己在一个平和、平静的环境中，
- 舒服地坐在椅子上。
- 闭上眼睛，慢慢地将注意力集中在肌肉群上，从头部开始一直移动到脚部。
- 在肌肉松弛之后，接下来，请专心做深呼吸练习，持续 5 分钟或更久。

许多人还借助瑜伽、冥想或写日记来放松自己。写下您的恐惧或“最坏情况”，以及您在实现目标的各个阶段的感受或发现。

✓ 结论

舒适区让人感到安全和舒服的原因有很多。这些地方能让您感到放松和安全。但当您变得过分安逸和自满时, 就该继续前进并挑战自己了。遵循这些技巧, 拓宽舒适区, 为自我成长开辟道路, 拥抱源源不断的崭新机遇。



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。

