



□树辉

有位朋友发来这样一个问题，他在很多心理学书籍中看到“心理舒适区”这样一个概念。所谓心理舒适区是指人们已经形成习惯的一些心理模式和让人感到熟悉、驾轻就熟时的心理状态，如果人们的行超出这些模式，就会感到不安全、焦虑，甚至恐惧。

在这些心理学书籍中，作者会鼓励人们勇于跳出自己的心理舒适区，因为很多有问题的行为，包括心理问题都是因为长时间待在心理舒适区里造成的。这位朋友看后有些不解，他想搞清楚“心理舒适区”究竟是一个怎样的心理学概念，他想知道一个人如果要成长自己、取得成就，真的要尝试跳出心理舒适区吗？

这是一个很有必要普及的问题，因为我们在工作生活中，往往被自己的一些习惯性行为限制着，这都源于我们想尽一切办法来维护自己的心理舒适区。然而一个人尝试着跳出心理舒适区的目的并不是获得更大的成就，而是为实现自己在心理层面的成长所要做出的尝试。

到底什么是心理舒适区呢？它看似舒适，实则不然，甚至极有可能在方方面面限制着一个人的成长，它的可怕之处在于，这种状态不易被当事人所觉察。

比如一个人长期在空调房里待着的时候，可以一直享受一个恒定的温度，无论外面的天气变化如何，他所在的环境始终是一个不冷不热且恒定的温度，这会让人感到极度舒适，大家自然都喜欢这样的环境。可是如果让一个人始终在空调房里待着，只要外面的气温和空调房里的温度不一样就不能走出来，我们试想一下，时间一长，会发生什么呢？这个人承受严寒和酷暑的能力会不知不觉间下降，他偶尔出一次门就会生病，在无形之中他的身体就会失去对温度的调节能力，他的适应能力就会随之下降，甚至完全丧失。

由此可见，如果一个人一直待在一个看似舒服的环境中，先别说他有没有可能取得成就了，就连一些正常的功能都会受到影响，所以我们需要不断地适应新环境，先别谈成就，最重要的是保护好我们原本具备的能力。

尝试跳出舒适区是因为我们意识到，自己长期处于一种状态之中是不对劲儿的，而且我们为了待在一种看似舒服的状态之中是要付出很多精力的，我们不可能只在同一个点上消耗自己。

就像一个人发现自己在空调房里待久了之后整个人的状态不太对，被空调吹得很难受，自己已经不知不觉得了一些

“空调病”，他突然意识到自己这样做是有问题的，他是需要尝试做出改变的。

因此他要尝试着走出去，这可不是他不会享福，放着好日子不过，而是之前他的做法违背了自然规律，人本来就应感受到季节的更替和气温的变化，只有这样我们才能不断调试自己的状态。所以尝试走出舒适区的目的是让我们恢复自己的适应能力，更加全面地了解自己和这个世界的关系。

不知道大家在心理学书籍中看到的概念是怎样的，如果是从相对专业的心理学著作中看到这些概念，我想书中一定不只是在说这一个概念，还是会有很多论述。不同流派的书籍也会从不同的角度论述，这里无法一一展开，但是无论什么样的论述都聚焦于两点。

第一、鼓励我们走出自我限定，在重要的关系中做更多的尝试。

如果一个人愿意放下他的自我限定，试着和一个他不确定的环境相处，那说明这个人已经开始尝试着成长自己了，从心理动力学的角度看，这个人的自我意识范围正在拓宽，他将不再是那只坐井观天的青蛙，他会看到更加广阔的世界。只有愿意放下自我限定，做出更多的尝试，我们才能更好地适应新的环境。

第二、在适应的基础上尝试创造和改变。

时至今日，我们生活在一个智能化时代，我们所处的环境充满变化，一个人提升自己对环境的适应能力，可不是简单地为了让自己表面上生活得更幸福，这样的认识太过狭窄，我们适应环境的目的就是为了让自已在活下来的基础上尝试改变和创造的。一个生命会因为自身呈现出了创造力而更加有活力。

大家都听说过“青蛙效应”，一个人所处的环境如果太安逸，对他的成长而言并非什么好事儿。孟子也曾讲过：“生于忧患，死于安乐。”一个人只有有了一定的忧患意识，勇于尝试，才不会被自己熟悉的模式所困住。

在你尝试跳出自己的舒适区的时候，并非只是为了取得世俗的成就，而是你的内心深处已经拥有了广阔天地，你变得越来越有活力了，你要保持自己鲜活且旺盛的生命力，实现心理层面的真正自由，相信这样的你一定能更好地适应环境，创造出属于自己的价值。

（作者为实战派心理咨询师，树辉心理创办人）



扫码下载齐鲁壹点  
找记者 上壹点

编辑:徐静 美编:陈明丽

## 心理舒适区： 待下去还是跳出来



## 【心之路】

□白湖

我想讲一讲切尔西的故事。切尔西是谁？它当然不是那个成立于1904年秋天的大名鼎鼎的英超足球俱乐部，也不是世界上最著名最盛大的英国园艺博览会之一，但它也的确与古典主义的英伦有关系。

我故事里的切尔西，是河北邯郸一家瓷器店的一个瓷器系列，名字也很美，切尔西花园系列，有咖啡杯、水果盘、餐盘、汤盘、早餐杯，是出口原单，但是价格便宜到让人怀疑它的真实性。以我们普通老百姓的常识，一分钱一分货的道理还是懂的，但这也并不妨碍我陆陆续续地买下切尔西系列。

当然，还是因为美。我完全被切尔西花园系列迷住了，它的餐盘上，画着一幅幅美丽的蕨类植物、田野间的小野花、日常的蔬菜，清新活泼，让人见之忘俗。我最喜欢的一个大餐盘，上面竟然画着一个青翠的豌豆荚和一颗嫩绿的豌豆，还有一丛翠绿的豌豆叶子和像小蝴蝶一样的豌豆花，自然，可爱，我一眼就喜欢上了它。

买回来以后，反倒没怎么用它，西式的餐盘，用来装炒菜太大也太平了，也就早餐的时候放两片面包一个煎蛋几片小西红柿，依然是美丽的形式大于实用性。“哈哈，你们文艺女青年就是浪费，再好看的东西没什么用处买它干什么呀？”乔乔大笑，她素来精明能干，实在理解不了这种日常浪费。

近些年来，我买东西尽量遵守极简原则，不必要的也大多不买，以免资源浪费，这是更大的浪费，但遇到让自己怦然心动的美物，却依然会毫不犹豫地买单，比如切尔西系列，太美了，太喜欢了，就买了。当然，更多的时候，也买不起，就远远地欣赏。

但是被误解也不是一次两次。有一段时间，我经常去一家花店买花，差不多本地能看到的鲜花我都买了一个遍，玫瑰、百合、芍药、牡丹、郁金香、洋桔梗、紫罗兰、洋牡丹、香雪兰、风铃草、洋甘菊……还有搭配的黄莺、满天星、尤加利叶、银叶菊，有的人喜欢这个，不喜欢那个，但我几乎都喜欢，觉得它们每一朵都美轮美奂，可奇怪得很，

## 切尔西是谁

很漂亮的一束花如果搭配不好，也会艳俗无比。

卖花的老板娘是地道的生意人，她常常半开玩笑半抱怨说：“小姐姐，我给别人包一束花5分钟就好，给你包一束花要半个小时！”话有点夸张，但也的确如此。我是个挑剔的买家，绝不同意她像卖白菜一样，麻利地抓起一把花，再配上亮瞎眼睛的彩色包装纸，把好好的一束花包裹得五颜六色。在她眼里这是一笔生意，买花、包花、付钱，不就完了吗？我没有办法跟她讲造型的变化，只能任由她抱怨而一笑之。

时间久了，到底还是有一些话要说，不是为自己辩解，而是想说一说生活里的美之于我们的意义。就好像那句毛姆的名言，“满地都是六便士，他却抬头看见了月亮”，这是一种纯粹的精神的象征，不能当饭吃，可能还费时、费钱，为什么要多此一举去追求美呢？

更大的道理我不会说，读一读《红楼梦》，会感觉到美；看沈从文的《边城》，也会觉得美；逛故宫参观博物馆，千里迢迢去九寨沟旅行，爱美哪需要什么道理？普通人，活得粗糙，也还是处处有一闪而过的美；比如每到过节，朋友圈里晒花晒得人眼花缭乱，是宣示爱，也是因为美，花朵的美，分享美，都让我们的心情加倍美好。

这几天在看一本书，英国博物学家理查德·梅比写的《杂草的故事》，封面写着：“美是一个过程，是生长和衰老中表现出的优雅”，这句话真是深得我心。如果有一双善于发现美的眼睛，就算行走在一片荒芜的杂草中，也会看到杂草生机勃勃的美。生活中也一样，爱美，就会希翼活得优雅、体面、有尊严。

“可是，你买的切尔西是假的啊！”乔乔再次提醒我。我的心，有那么一瞬间像被针戳破的气球，蔫头耷脑……傍晚，我去散步，看见草地上盛开着一小簇一小簇的小紫花，名字叫二月兰，我就想，这么美的小野花，总有一天会有人把它们画下来，画在餐盘上、咖啡杯上，做成美丽的二月兰系列，不是仿制的切尔西，那就是真实不虚的美好了。这么一想，心情豁然开朗……好了，这就是整个切尔西的故事。

## 【微感情】

□王玉初

最近，我们为了让孩子上学方便，搬到学校附近租房居住。与我们同行的，还有妻子在家种养的阳台花花草草。租住的地方空间有限，装不下那么多花草。妻子只好将那些娇气、需要勤打理的花草搬了过去，把那些耐旱的花草留在家里，只是从窗台外搬进室内阳台，我们隔一段时间，再去给它们浇水。

有一盆仙人掌，一直长势很好。我们认为它特耐旱，便没给它挪地方，一直放在窗台外。半个月后，去给那些留守的花草浇水。室内的花草，虽有缺水的迹象，倒也无碍；反倒是窗台外那盆仙人掌，已经倒伏，了无生机。这才想起，这半个月来，一滴雨未下。我们原以为，仙人掌最耐旱，不会有问题是，没想到最先倒下的居然是它。

原以为的东西，有时候是悄然地改变着。中秋节，母亲打来电话，说父亲买了一只甲鱼，让我早点回去打理，好中午做了吃。甲鱼在我们这又叫“团鱼”，意味着团团圆圆，所以父亲早早地和商贩预订了一只。

母亲一直不杀生，以前家里要打理鸡鸭鱼等活物，都是父亲动手。这两年，父亲的支气管有些问题，容易受累，所以不好打理那个大甲鱼。在我的记忆里，从小到大，

家里所有的麻烦事，都是父母在默默地承担着，我原以为他们是无所不能的。蓦地发现，不知不觉中，他们已经变老了，也开始需要子女的照顾了。

看到一个故事，有位女骑手，每天送外卖。有人问她年龄。原以为她有三十多岁。她在说完“女生的年纪是个秘密”后，说自己才22岁。原以为22岁的女孩子都爱美，每天要化个美美的妆。她却每天以素颜待人。原以为，骑手每天送外卖，赚不了三瓜俩枣。她却说，送外卖虽辛苦，但收入比当地的普通工资要高两倍。她如此拼搏，原以为她是为了孝敬父母。没想到，她居然说自己是为了给2岁的女儿一个好的生活。20岁就结婚生子，在晚婚流行的当下已让人很吃惊了。没想到，她的丈夫在孩子还在她的肚里时已去世了。一个22岁的母亲，独自抚养着遗腹子，已颠覆了许许多多的“原以为”。有人想给这位年轻的母亲帮助，原以为她会大方地接受。没想到，她拒绝了。她有自己的做人底线——用自己的努力，给女儿最好的生活。

原以为的东西，是经验，是惯性思维方式，有可取之处，但不可轻信。很多时候，我们需要打破“原以为”的束缚，拨雾寻踪，去发现生活背后不一样的东西，或意外，或真实，或惊喜，从容面对。