

# 如何走出你的舒适区



Sharong Lin

08/13/2023

1

# 提纲

1. 什么是舒适区？
2. 为什么要走出舒适区？
3. 如何走出你的舒适区？

# 什么是舒适区？

**Oxford Languages Dictionary 牛津语言词典：**

A place or situation where one feels safe or at ease and without stress. 一个人感到安全或轻松且没有压力的地方或情况

**Wikipedia 维基百科：**

A comfort zone is a psychological state in which things feel familiar to a person and they are at ease and (perceive they are) in control of their environment, experiencing low levels of anxiety and stress. 舒适区是一种心理状态，在这种状态下，人们对事物感到熟悉，并且他们很放松（认为他们是），可以控制自己的环境，经历低的焦虑和压力。

**Judith Bardwick, 1991, Danger in the Comfort Zone：**

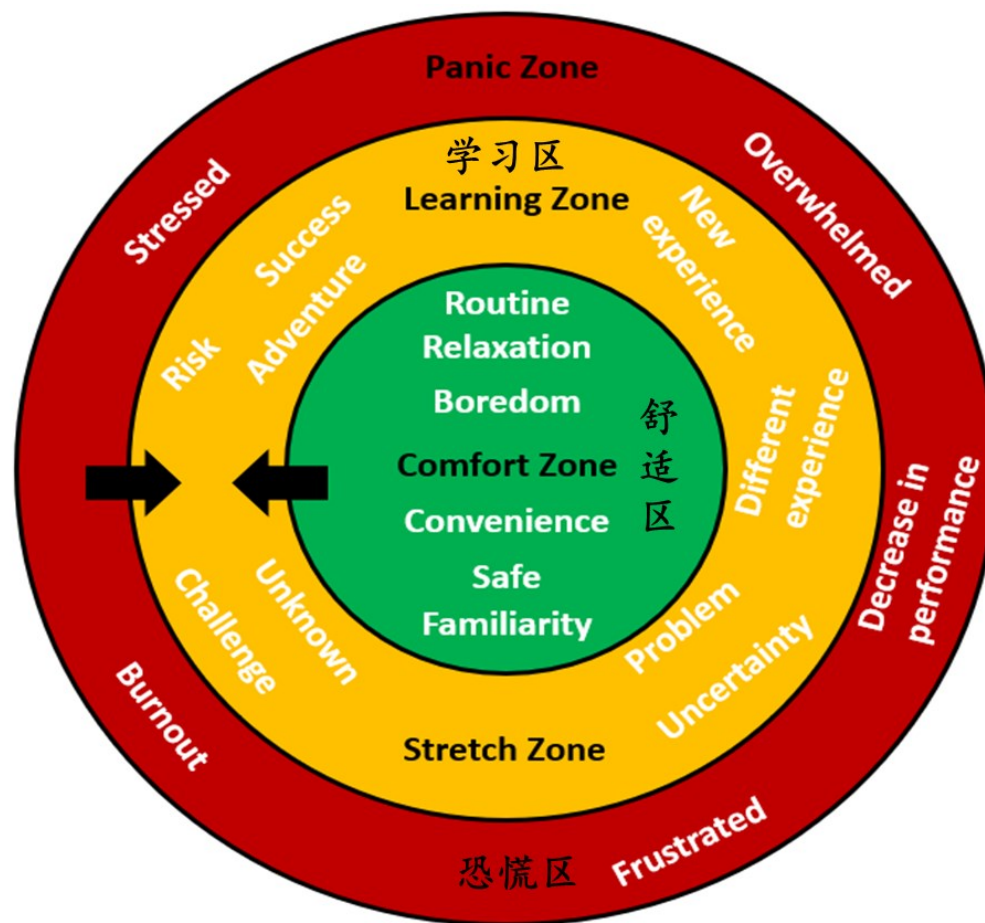
The comfort zone is a behavioral state within which a person operates in an anxiety-neutral condition, using a limited set of behaviors to deliver a steady level of performance, usually without a sense of risk. 舒适区是一种行为状态，在这种状态下，一个人在焦虑中性状态下运作，使用一组有限的行为来提供稳定的表现水平，通常没有风险感。

# 从学习区模型理解舒适区

舒适区：熟悉的，安全的，  
放松，常规，无聊

学习区：挑战，新体验，不  
确定，风险，冒险

恐慌区：压力，不知所措，沮  
丧的，倦怠



The Learning Zone Model was developed by Tom Senninger, a German Educator.  
学习区模型是由德国教育家汤姆森宁格开发的。

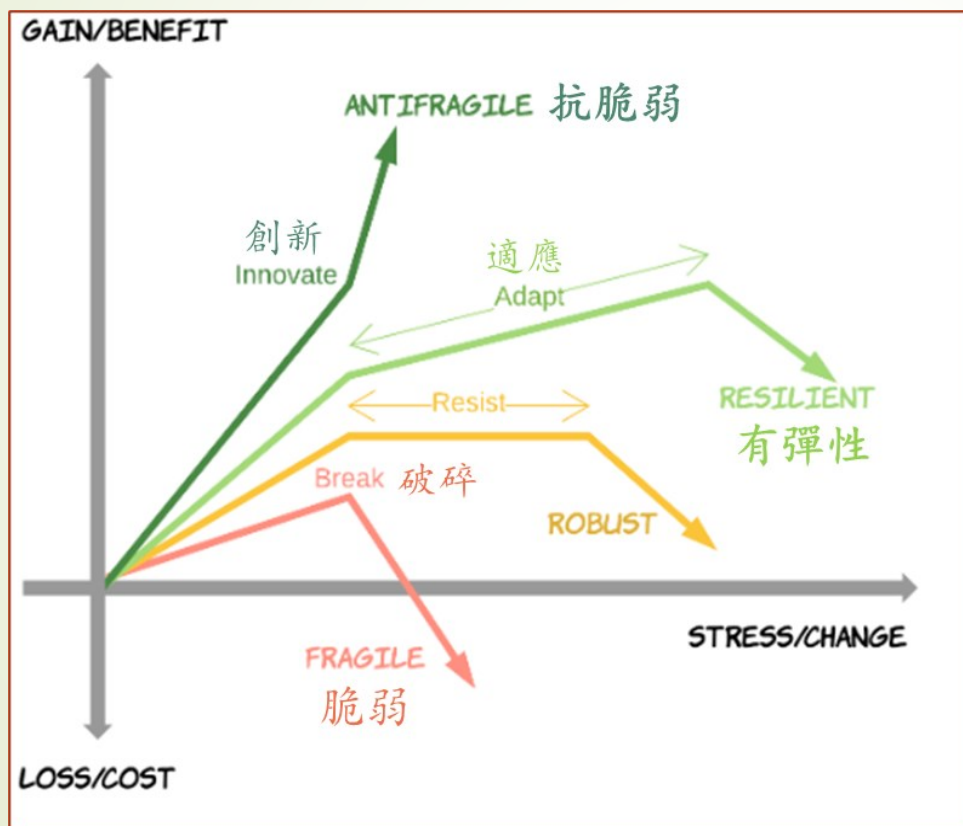
# 为什么要走出舒适区？

1. 适者生存：适应性和反脆弱性  
Adaptability & Antifragility
2. 绩效优化：发挥你的最佳水平  
Performance Optimization
3. 自我实现：实现个人理想抱负  
Self Actualization
4. 积极人生：成长心态持续进步  
Growth Mindset

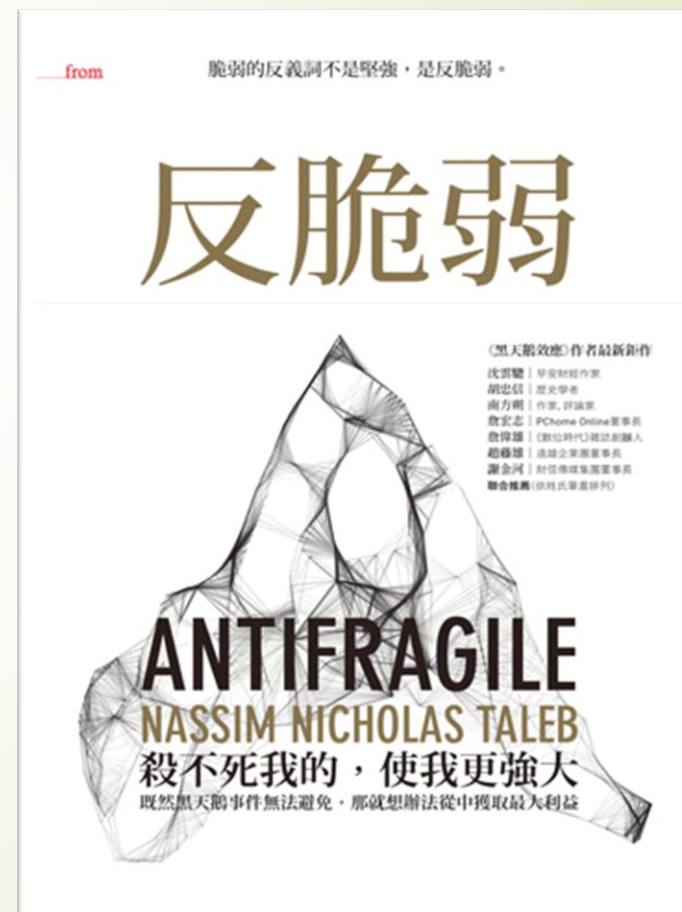
Greatness  
begins  
where  
your  
comfort  
zone ends  
人生伟大  
非凡在舒  
适区之外

# 适者生存

适应性和反脆弱性Adaptability & Antifragility, 在多变环境中变得更强

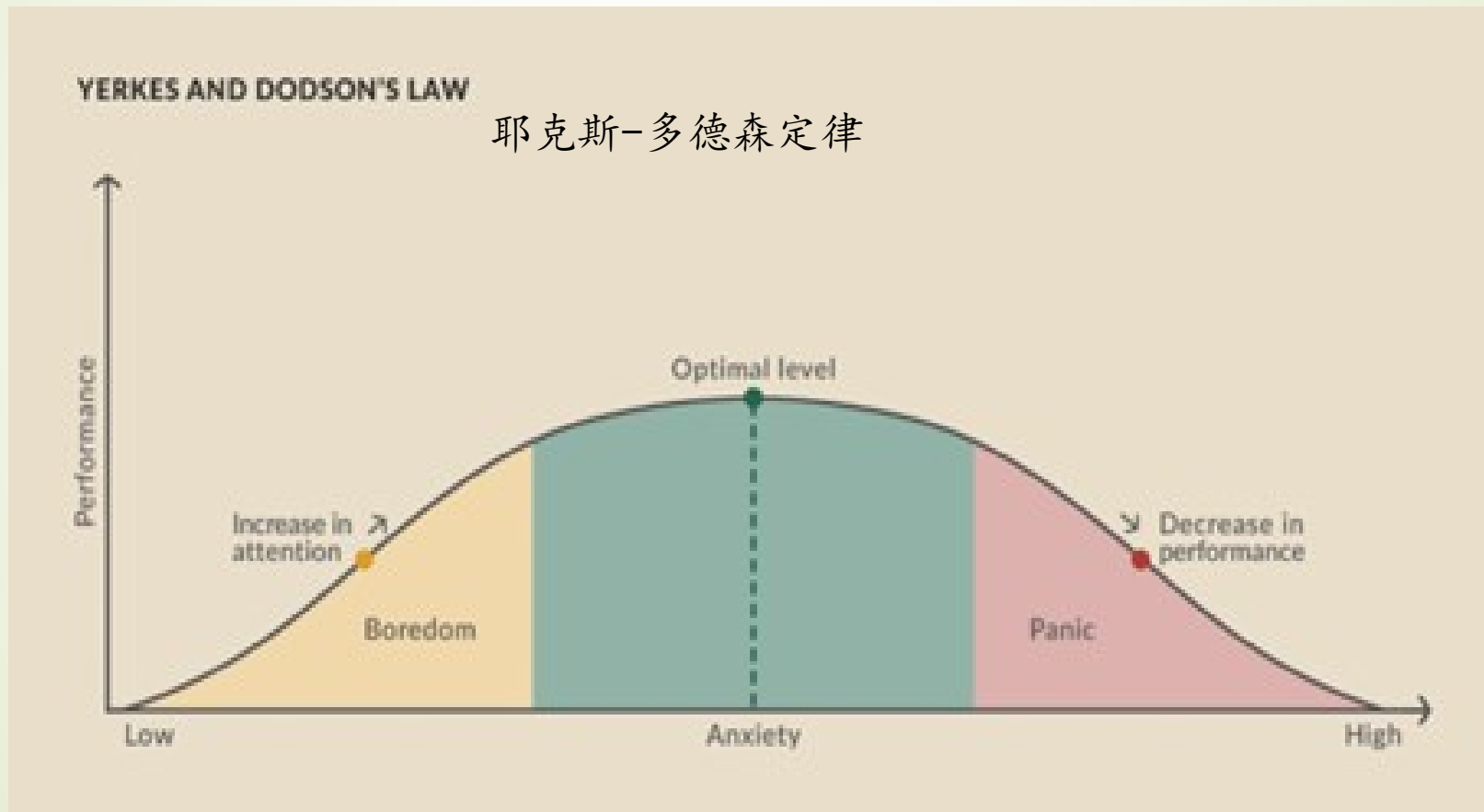


Sources: Bilgin Ibryam, "From Fragile to Antifragile Software", 2016.



# 绩效优化

发挥你的最佳水平 Performance Optimization, 更高效, 赚更多钱

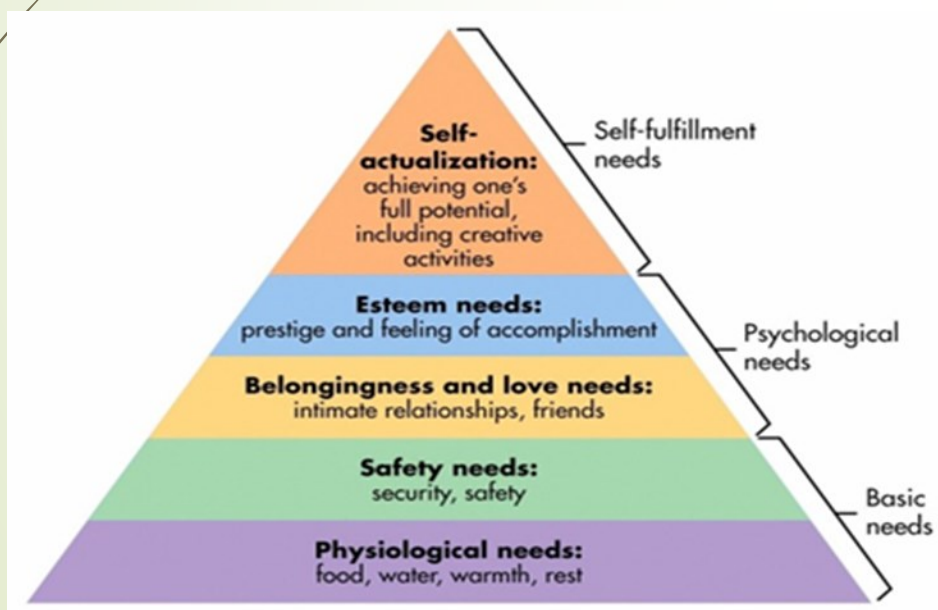


The concept of comfort zone goes back to a classic experiment in psychology conducted in 1908 by psychologists Robert M. Yerkes and John D. Dodson, who explained that a state of relative comfort generated a constant level of performance.

# 自我实现

对许多人来说，自我实现 (Self Actualization) 是离开舒适区的强大动力。自我实现是指个体的各种才能和潜能得以充分发挥，实现个人理想和抱负。

## 马斯洛需求层次理论 Maslow's Hierarchy of Needs Theory





# 积极人生

## 成长心态 Growth Mindset, 持续进步 Continuous Improvement

- 对未来充满希望，乐观向上，相信明天会比今天更好
- 对自己有信心，不断学习改善，活到老，学到老

### 固定心态

- 避免挑战
- 因挑战轻易放弃
- 视努力为徒劳
- 忽略有用的反馈
- 受到他人成功的威胁



### 成长心态

- ✓ 迎接挑战
- ✓ 不顾障碍坚持
- ✓ 将努力视为通向精通的途径
- ✓ 从批评中学习
- ✓ 受到他人成功的启发

# 出舒适区的三大障碍

- ❑ Inertia 惯性，安于现状，静止状态，躺平不动
- ❑ Fear 惧怕：
  - 怕风险
  - 怕不确定性
  - 怕失败
  - 怕不完美
  - 怕被拒绝
- ❑ Procrastination 拖延，焦虑，负面情绪，逃避，情绪管理问题，优先管理问题



# 如何走出你的舒适区？路线图(MAP)

## M

Mindset  
心态

- 1) Visualize success 想象成功，使之成为你的动力
- 2) 懼怕中勇氣 (Courage) 新思維，虽害怕，仍向前

## A

Action  
实干

- 1) 循序渐进，从舒适区进学习区，而非直跨恐慌区
- 2) 从小做起，从现在开始，持之以恆，积少成多

## P

Practice  
练习

- 1) 花时间学习和训练，多学多练，熟能生巧
- 2) Learning by doing 边干边学，边学边干，从失败中学习改善

## 讨论与分享

- 舒适区可以给我们带来安全感，还有哪些其他好处。既然如此，我们为什么还要走出舒适区呢？
- 对你来说，走出舒适区的最大困难有哪些？你是/想要如何克服，请举例说明。
- 你认为舒适区对个人的成长和发展有何影响？如何找到平衡，既能享受舒适区带来的稳定感，又能在不同领域寻求成长和挑战？

# 怎么走出你的舒适区的一些实际例子

1. 了解你的舒适区是什么？把它们列出来
2. 了解你的恐慌区是什么？把它们列出来
3. 选一个你怕去做的事情，勇敢去面对它
4. 从小事开始着手，比如换一条路去上班/学校（去新地方，吃没有吃过的食物）
5. 开始跑步
6. 一天少刷手机30分钟，用这个时间来看书学习
7. 交一个可以鼓励你，给你正能量的人/机构
8. 不许自己不负责任



- Courage is resistance to fear, mastery of fear, not absence of fear. — *Mark Twain*
- Courage is not the absence of fear, but rather the assessment that something else is more important than fear. — *Franklin D. Roosevelt*
- Genius is one percent inspiration and 99 percent perspiration. — *Thomas Edison*
- You don't learn to walk by following rules. You learn by doing, and by falling over. — *Richard Branson*
- There are no secrets to success. It is the result of preparation, hard work, and learning from failure. — *Colin Powell*