

心动力、新起点

——大学新生心理适应

主编 张强 杨惠琴 赵文 陈玉芳 尚丽萍



科学出版社

心动力、新起点 ——大学新生心理适应

主编 张 强 杨惠琴 赵 文
陈玉芳 尚丽萍

科学出版社

北 京

内 容 简 介

本书以积极心理学为导向,引领学生从进校开始,就着眼于认识自我、规划自我、管理自我、发展自我,并在这一过程中主动培养和塑造爱、创新、坚持、行动力等积极的心理品质,朝着一个更好的自己不断前行。全书运用生动有趣的故事、深入浅出的解析、行之有效的方法、丰富多样的练习帮助学生解读各种成长性问题,并通过方法指导和练习实践,使问题化解于萌芽之中,防患于未然。全书主要聚焦于帮助学生面对和解决大学生活适应、自我认识、生命教育、情绪管理、人际关系、恋爱、生涯管理七个大学阶段的重要议题。

本书所涉及的内容可用于指导高校学生心理成长类课程的开展,同时也可用作青少年培训、企事业单位员工培训、心理教育与服务等领域工作的参考,是个人成长的有益读物。

图书在版编目(CIP)数据

心动力·新起点:大学新生心理适应 / 张强等主编. —北京:科学出版社, 2015.8

ISBN 978-7-03-045317-4

I. ①心… II. ①张… III. ①大学生-心理健康-健康教育 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 181793 号

责任编辑:余 江 / 责任校对:郭瑞芝

责任印制:霍 兵 / 责任设计:迷底书装

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

大厂书文印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2015年8月第一版 开本:787×1092 1/16

2015年8月第一次印刷 印张:9 1/2

字数:220 000

定价:22.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

《心动力、新起点——大学新生心理适应》编委会

主 编

张 强 杨惠琴 赵 文 陈玉芳 尚丽萍

副 主 编

李菊芬 周凤生 罗 燕 郭 雯 何 涛 谢长勇

编写人员

刘 真 王 磊 苗秋生 辛 婷 艾立梅 郭友倩

饶晓露 王 宇 覃 琴 段旭梅 程晓娟 李晓兰

前 言

每年的9月，大学校园里都会迎来一批充满青春朝气的年轻人，他们的心中怀揣对大学生活的向往，他们的脸上写着掩饰不住的好奇与兴奋，他们被称作大学“新鲜人”，他们要在这里展开一段未知的旅程……经过多年的新生心理普查与心理健康教育探索，我们发现大多数的大一新生经过一段时间的环境与心理适应，都能够顺利完成高中生向大学生角色的转变，能够逐步解决学习生活中遇到的各种问题，但若能得到及时、有效引导，将大大缩减这一过程。

大一学生正处在自我同一性建立的关键时期，所遭遇的问题往往是成长性的，这一时期产生的迷茫与困惑除了与环境适应直接相关之外，也具有突出的年龄阶段特征，具有很强的共通性。因此，我们总结出了大一新生可能遭遇的方方面面的问题，分章节对这些问题进行讲解和探讨，以期为大学新生乃至整个大学阶段的适应和成长起到导航和助推的作用。

本书不仅仅局限于解决学生现实的问题，而是以全人教育理念为依托，以积极心理学为导向，引领学生从进校开始，就着眼于认识自我、规划自我、管理自我、发展自我，并在这一过程中主动培养和塑造爱、创新、坚持、行动力等积极的心理品质，朝着一个更好的自己不断前行。全书运用生动有趣的故事、深入浅出的解析、行之有效的方法、丰富多样的练习帮助学生解读各种成长性问题，并通过方法指导和练习实践，使问题化解于萌芽之中，防患于未然。

本书所涉及的内容一直用于指导高校学生心理成长类课程的开展，同时，由于各主题与个人成长关系密切，也可用作青少年培训、企事业单位员工培训、心理教育与服务等领域工作的参考，是个人成长的有益读物。

本书由西南科技大学的多位专家学者、一线教师根据本校近几年新生心理适应团体辅导课程的教学实践经验，并结合大量相关书籍、资料共同编撰完成，在编辑和出版过程中得到了四川省教育厅重点研究课题“积极心理学取向大学新生心理适应课程的探索与实践”（CJS12-054）的支持，以及学校和学生工作部的各位领导的大力支持，在此致以诚挚谢意。

目 录

前言

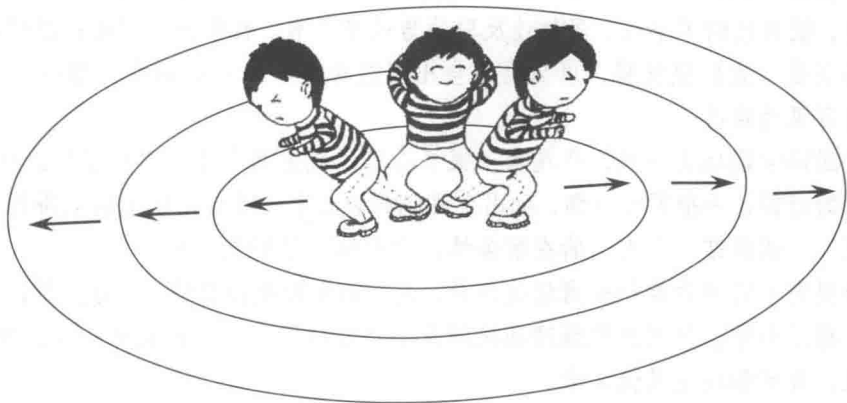
第一章 在变化中成长	1
第一节 环境适应——大学，我来了	1
第二节 心理适应——变化是成长的开始	7
第二章 发现不一样的你	11
第一节 发现我——驻在心里的魔法师	11
第二节 悦纳我——我可以不完美	19
第三章 扬起生命之帆	26
第一节 生命存在的价值与意义——人为什么活着	26
第二节 挫折应对——承载生命之重	31
第三节 管理生命——做时间的主人	36
第四章 与情绪同行	43
第一节 认识情绪——探寻阴晴不定的根源	43
第二节 觉察情绪——给自己按个“暂停”	47
第三节 管理情绪——与情绪为友	50
第五章 和谐你我他	58
第一节 人际交往的心理定位	58
第二节 人际交往中的积极品质——与人为善、宽恕与感恩	62
第三节 人际交往的艺术——沟通“八锦功”	69
第六章 拥有爱的能力	75
第一节 认识爱情——情为何物	75
第二节 经营爱情——爱就是彼此珍惜	82
第七章 把握未来	89
第一节 人生形态——幸福汉堡	90
第二节 目标与决策——敢问路在何方	94
第三节 执行——知行合一	102
实践与练习	108
第一章练习	108
第二章练习	112
第三章练习	121

第四章练习	125
第五章练习	130
第六章练习	134
第七章练习	137
参考文献	143

第一章 在变化中成长

有这样一个心理实验：心理学家们将一只小猫先放进一间背景全是竖线条的生活空间里，让它自由自在地生活了一段时间，然后又将它放入一间背景全是横线条的生活空间里，结果这只小猫却东倒西歪，站不稳了。

这个实验里的小猫中邪了吗？不是，是它对新的环境不适应了。生活在这个世界上，我们随时面临着“适应”的挑战。



第一节 环境适应——大学，我来了

心灵导读

一个农村女生的逆境独白

我是小静，作为从农村出来的大学生，我曾经过了种种磨砺和挣扎。幸运的是，我走出了困境，就像趟过冰冷河水的人终于上岸。这种经历对我来说，是一场磨难，也是不可多得的心灵财富。

我考上大学那年，是全县的文科第三名。我们村已经十多年没出过一个大学生了，乡亲们特意送来红包表示祝贺，连村头的奶奶都给了我20元钱，直夸我有出息。进了大学校门，头一个感受就是新鲜，我仿佛从地球的一隅被空投到了繁华的都市。我没见过火车，没见过大海，没见过那么宽的马路、那么高的楼房。我简直惊呆了。

那时候，我特别喜欢到处闲逛。第一次去肯德基是陪一位同学结算暑期工的薪水，那杯加冰的可乐真好喝啊！当时我还不知道肯德基是世界著名的快餐店，心里特别羡慕同学，心想要是自己有机会来这里打工就好啦！

因为觉得处处新鲜，所以也很愿意表现自己，主动认识同学，争取给老师多帮忙。但就在表现的过程中，我陷入了尴尬的境地。

很多时候，我觉得自己像个白痴，即便再使劲儿表现也无济于事。上课时，老师带来投影仪，我坐在前排，老师随便点了我过来帮忙，可我只能手足无措地站在旁边，完全不知道该干什么。学校开了电脑课，这是我头一次瞧见电脑长啥样儿。我呆呆地坐在那里，看着旁边的同学熟练地开机、打字、作图。那一瞬间，我忽然理解了什么是被人取笑的“土”——我真的很土！

我像被重棒猛击了一下！恨不得一头扎进地缝里。在那天的日记本里，我狠狠宣泄着耻辱感，恨自己的不争气，居然连反驳的勇气都没有。我愤怒地写道：谢谢你（指医生）告诉我这一点！我发誓，以后再不会出现这种事……直到现在，那一页的日记上还有清晰可见的泪痕。

为了跟同学们玩在一起，我花费了很多心思。城里同学都会“转笔”：在做作业、思考问题的时候，手指灵活一翻，玩出各种花样。大家还暗暗比较看谁玩得好。为了学会“转笔”，我经常一个人偷偷在宿舍练，为此摔坏了好几支笔。

宿舍里有个同学的姐姐是商场收银员，这个同学因此会点钞。看她点钞，大家都觉得新鲜，都跟着学。我突然发现这项技能是个“空白”，大家起点都一样，就拼命练。直到现在，我点钞还是又快又准。

我还学过打响指，报名学电脑。为了跟上大家时髦的话题，我特意记住了很多名车的牌子，像奔驰、宝马、丰田等。

但是，这些好像都没有让我感到过自信，因为我总在学别人早已熟知的知识。而且“生活方式”包含的内容太多了，它是长期积累、不断学习并溶入血液的过程，我学得很累，也很生硬。就算我掌握了很多，可我的独特性在哪里？

整个大一上半年，我每天都感到压抑和恐慌，经常一个人发呆。实在烦闷之极，就躲在宿舍使劲打被子。我一度怀疑自己根本不该来上大学。

我的生活终于出现转机是在大三。那个教我们应用文写作的、脾气古怪的老师，让我们写一篇文章《我最喜欢的一本书》。这是小学的作文题目，很多同学觉得与课程无关，草草了事。可我写得很认真，我从小学起，作文成绩一直是班里数一数二的。

没想到讲评课上，那个老师竟大肆表扬了我一番，这可是“怪老师”从未有过的。他说我有“慧根”、有思想，如果以后好好写作，会成绩斐然，并建议大家传阅我的文章。

同学们纷纷来借我的文章。我想自己当时一定脸红了，但心里美滋滋的。我这个默默无闻的人，第一次被人重视起来。从此，班里、系里的同学都知道我的文章写得好。

不久，系学生会需要一个秘书长，辅导员问我愿意不愿意担任。我当时真有一种扬眉吐气的感觉。

因为学生会的工作，我认识了更多的人，跟其他同学、老师逐渐熟悉起来。后来，我参与并组织了多项活动，比如矿泉水的市场调查、中央电视台的居民收视情况调查、大学生科技创业项目等。在日益丰富的活动中，我锻炼了能力，性格也更开朗了。最重要的，是我逐渐找到了“自我”。

在矿泉水调查活动中，我认识了现在的“老板”——我的研究生导师。我在调查中的表现得到了他的赏识，他主动问我愿意不愿意以后到他公司工作。也正因为后来加盟到他旗下，我开始接触到趣味盎然的管理咨询、职业咨询和心理学。

考上研究生，学习了心理学之后，回过头来看待那段心态不平衡的岁月，我感慨良多：

我不会像以前那样怨恨自己、怨恨我的出身。这是社会现实的客观存在，我与城市同学的差别是社会环境不同造成的，既不是我父母的错，也不是我的错。

如今看来，磨砺中的压力和焦虑都是我的财富。应当说，当环境转换、压力增大的时候，是一个人最痛苦的时候，但也是成长最快的时候。

所有快乐和幸福都来自你一步步地成长，而不是你目前的水平。我从一个起点很低的地方走来，每一点进步都会让我感到满足，这是条件优越的同学体会不到的。我是个空瓶子，给我一点儿水，就觉得是收获。

我还学会了宣泄。以前我认为流泪是不好的，常常躲起来哭。现在我认为，哭是表达情绪的方式，我哭完，也不会觉得自己软弱。另外，当你烦闷的时候，找一个信任的朋友聊聊天，或痛快地打一场球、购物，都比一个人生闷气强。

最重要的是积极储备，耐心寻找机会。我常常想，“作文”是我的一个机遇，但是不是我特别幸运呢？不见得。关键在于，我们虽然承受痛苦，却依然要保持积极进取的心态。我相信，只要不断充实自己、提高自身素质，机会一定会青睐于我。每个人都有优势，只要努力，肯定会有展现自我的那一天。

虽然我现在离开了那个城市，但我仍然认为那里是我的半个家，因为曾经的岁月，我的同学们、朋友们曾扶持、陪伴我一起走过。

（引自：2004年4月1日《中国青年报》）

心灵解码

《一个农村女生的逆境自白》让我们看到一个自卑、不适应大学生活的农村女生一步步适应大学生活，一步步发生的变化。

进入大学，小静面临着诸多环境的改变。小静从农村来到了城市，见到了从前许多

没有见到的事物；从中学时受人尊敬的学习尖子，变成没有任何优势，甚至在很多方面不如别人的普通学生。日常生活中与别人不和谐的小事太多了。甚至于在很多方面完全是空白，比如：不会用投影，第一次见电脑长什么样，说话有浓重的地方音，无任何特长，书法、唱歌、跳舞、排球、网球，哪样都不灵等。小静找不到自信。“整个大一上半年，我每天都感到压抑和恐慌，经常一个人发呆。实在烦闷之极，就躲在宿舍使劲打被子。我一度怀疑自己根本不该来上大学。”

小静的这种状态就是我们通常所说的“新生适应不良综合征”。也可以把她刚进大学这段时间称为“心理间歇期”。具体表现为自我定位的摇摆、奋斗目标的迷茫、新生活方式适应困难、社交困惑等。

相对于中学而言，大学是一个全新的环境，作为大一新生的小静要面对一系列变化。

(1) 生活环境的变化。由农村来到城市，没见过的事物很多，与社会进行广泛接触，对社会现象更加了解，价值观的冲突更加激烈，也面临更多的诱惑和选择。

(2) 参照对象的变化。小静是高考中的优胜者，也是中学里的出类拔萃者。进入大学后，参照对象发生变化，一方面比较对象扩大。由中学的几百人、上千人扩大到了几千人、几万人，在这样的“高手如林”的范围内进行比较，小静的位置肯定会发生变化。另一方面，比较的范围也拓展了。不再仅仅局限于学习，还包括特长修养、社交能力、个人魅力等等。这就带来了小静自我认知与评价问题，就是怎样在新的环境中对自己有一个正确的认识和正确定位。

(3) 人际交往的变化。大学是以集体生活为特征的，来自五湖四海、兴趣爱好各异、脾气性格千差万别、生活习惯不同的同学共同生活，难免产生矛盾。大学的交往不再受父母老师的限制，交往的范围扩大，但是心理的锁闭性特点使得小静在人际交往中不如中学融洽，处理人际关系相对困难。除了小静的困惑外，还有大学新生的恋爱问题也提上议事日程。同学的恋爱以及自己面临的恋爱，也会让人际关系变得更加复杂。

(4) 学习方面的变化。主要表现为大学学习目的的多样性；学习内容的专业性、探索性；学习方式的全方位性；学习态度的目的性和自觉性。大一新生步入大学，立即面临从中学到大学学习的急剧转变，势必会出现心理上的不适应。

没有永恒的静止，只有变化的绝对！面对这么多的变化，小静在痛苦的徘徊后作出了改变，她这种随着外界环境条件的改变而改变自身的特性和生活方式的能力，是个体在现实生活环境中维持一种良好的有效的生存状态的过程叫大学生的适应性。适应，分为积极适应与消极适应。

积极适应：个体在客观环境中积极主动的调整自己与环境的不适应行为，增强个体在环境中的主动性、积极性，使自身得到发展。

消极适应：个体认同、顺应了环境中的消极因素，压抑了自身的积极因素及自身的潜能，违背了人的心理发展方向。其结果是环境改造了人，而人未发挥自己对于环境的能动作用。是人与环境的消极互动过程。

从小静的故事中,我们看到了她对大学生活从被动消极适应转变到主动积极适应的过程。面对挑战和改变,小静也有过抱怨不满,也想过逃避现实等适应不良的行为,但她最终还是克服了因期望过高引发的失落心理、因环境陌生诱发的防范心理;因目标失落导致的困惑心理;因参照变化产生的自卑心理;因怀旧依赖带来的孤独心理等由消极适应引发的心理问题。积极地去适应、去改变,于是她一点一点变得快乐、自信、成熟、智慧……

大学新生生活适应是其社会适应的前奏曲。适应能力的提高,不仅对大学生适应新生活有重要意义,并且对今后适应学习、人际关系等,处理好人生道路上的其他各种问题都有很重要的价值!

心灵 SPA

相对中学而言,大学是一个全新的环境,大一学生面对变化所产生的诸多适应问题不要惊慌失措,请你相信:

(1) 你所面临的问题,是所有大一新生都普遍面对的问题,你不是最差最惨的那一个。

(2) 你遇到的 these 问题是成长过程中必然要遭遇的,就像人会生老病死一样。既然无法避免,那就积极面对,思考怎样解决问题。

(3) 每个人都是在问题中成长和成熟,没有问题就没有成长,人都是在发现问题和解决问题中慢慢成长起来的。

面对问题,不同的个体有不同的对待方式,有人能控制问题,有人则被问题难倒,有的甚至受制于问题。我们遇到的问题大致可分为三种:

(1) 可以直接控制的问题:可以通过自己的努力来解决的问题。

(2) 可以间接控制的问题:这类问题可以通过寻求帮助或借助外界来解决的问题。

(3) 无能为力的问题:面对这类问题,我们能做到的就是改变嘴角的线条,以微笑、真诚、平和的态度来接纳,或者换一个角度重新认识这些问题。

要适应大学新环境,解决遇到的新问题,就要学会变通改变,才能适应环境转变的需求,才能获得更大的发展。建议你做好三个主要方面的改变:

(1) 确立学习目标,改变学习方式和方法。

十几年寒窗苦读,都是为了考进大学,现在进了大学,却不知道学习是为了什么?不知道大学4年该干什么了?重新确立自己的学习目标非常重要!有研究表明,一个人能否发挥个人才干的巨大区别,就在于是否有明确的目标。“人工脑学”专家马尔兹认为:当心灵有了明确的目标,就能够不断瞄准和修正,心灵便会自然地把我们引到朝向目标的方向。以期达到它所追求的目标。若是心灵没有一个明确的目标,精力就会虚耗。

初入大学的你，由于正处在大学的适应阶段，或多或少的会存在对大学学习的特点和方式不适应的问题，对大学教学方法的高度理论性、概况性和教学内容的大容量性感到不知所措。大多数同学依然采用高中已形成的学习方式和方法，过分依赖记忆而很少进行独立思考和深层次的推理论证，不善于自学，学习途径和方法过分单一，这样势必会导致学习效率不高，学习效果不佳。面对大学的学习问题，同学们一定要在应变中去学，把握大学学习的特点，从而找到适合的学习技巧和方法。

(2) 改变你的人际关系观念。

来到新的环境，面对新的生活方式、内容，还有五湖四海的新同学，人际关系必将受到巨大的挑战，磨合是必不可少的！大学的“大”，有大楼、大师之外，还有它的博大和包容。进入大学，我们更多的要去接受“不同”！学会和自己看不惯的人和平相处，不根据个人好恶交往，也不要将自己的标准强加于人，而应该在相互协调的约定下进行自我的调节。在心理上、思想上去宽容接纳同学，在行动上用真诚去交流感化同学，大事上清楚一些，小事上糊涂一些。严格要求自己，宽容对待他人！将心比心、推己及人；己所不欲，勿施于人！

(3) 改变你对自己的认识与评价。

进入大学，你或许为曾经受人瞩目的优等生变成了无人问津的普通人而失落；你或许为现在的大学并非是你的理想所在，让你有明珠暗投、己不如人的烦恼！然而失落也好，烦恼也罢，你能改变唯有自己，唯有你对你自己的看法和评价！我们要相信这个世界上人和人肯定是有差距的，有的差距，我们可以通过努力去缩小的，比如学习、交往等；而有些差距，能缩短当然好，不能缩短也没关系，因为人和人之间肯定存在差异，一个人不可能在所有方面都优秀。我们要客观地面对进入大学后的“相对平凡”的现状！如果你因为没有考进理想大学而烦恼，那么你要想，世界上的事情未必样样都能如人所愿，不能如愿的事情是常有的事，不要过分在意，不要认为自己就是个倒霉蛋和差等生，赶紧调整自己的认识，自爱、自信、开放地面对现实，相信你很快就会适应现在的环境，找到自己的方向！

面对这三个方面的改变，建议你从以下几个方面去实施：

(1) 从认识上去接受。既然改变是必然的，那就必须接受，拒绝变化只能让自己寸步难行。

(2) 从心理上去承受。认识转变、注意转移可以对心理起调节作用，活动也可以让情绪转移，环境改变可以影响到心理，所以，要进行改变就必须在心理情绪上做好承受。

(3) 从行动上去实现。行动力是非常重要的。知易行难，“想法多行动少”是大一新生普遍存在的情况，没有行动，那么你的改变和适应就只能是空中楼阁，子虚乌有！

心海瞭望

智慧的本质就是适应。 ——皮亚杰
不能改变风向，但可以改变风帆。

Circumstances are the rulers of the weak, instruments of the wise.

(弱者困于环境，智者利用环境)

只有学会如何学习和学会如何适应变化的人，只有意识到没有任何可靠的知识，唯有寻找知识的过程才是可靠的人，才是有教养的人。现代世界中，变化是唯一可以作为确立教育目标的依据，这种变化取决于静止的知识。 ——罗杰斯《学习的自由》

每一次适应实际上就是一次新的成长！一个人的发展取决于和他直接或间接交往的其他一切人的发展。 ——马克思

Without a friend, the world is wilderness. (人间无友成荒野)

推荐书目

1. 胡剑虹.《大学生心理适应与发展》.苏州大学出版社,2009.
2. 岳晓东.《怎样做最好的自己》.安徽人民出版社,2011.

第二节 心理适应——变化是成长的开始

心灵导读

老鹰断喙的传说

老鹰是世界上寿命最长的鸟类，它一生的年龄可达70岁。要活那么长的寿命，它在40岁时必须做出困难却重要的决定。

当老鹰活到40岁时，它的爪子开始老化，变得无法有效地抓住猎物。它的喙变得又长又弯，几乎可以碰到胸膛，严重的阻碍它进食。它的翅膀变得十分沉重，因为它的羽毛长得又浓又厚，使飞翔十分吃力。此时，它只有两种选择：等死，或经过一个十分痛苦的更新过程。这个过程就是：它必须努力飞到一处陡峭的悬崖，任何鸟兽都上不去的地方，在那里要呆上150天左右。首先它要把弯如镰刀的喙向岩石摔去，直到老化的嘴巴连皮带肉从头上掉下来，然后静静地等候新的喙长出来。然后它以新喙当钳子，把趾甲一个一个从脚趾上拔下来。等新的趾甲长出来后，它把旧的羽毛都薅下来，五个月

后新的羽毛长出来了，老鹰可以飞翔，赢得自己 30 年的岁月。它冒着疼死、饿死的危险，自己改造自己，重塑自己，与自己的过去诀别，这一过程就是一个死而复生的过程。

心灵解码

我们为什么不想改变？我们为什么害怕改变？因为我们处在心理舒适区中，我们感觉很自在，一旦变化，我们会面临动荡。什么是心理舒适区？它会如何影响我们呢？

心理舒适区

心理学研究发现，人类对于外部世界的认识可分为三个区域：舒适区（comfort zone），学习区（stretch zone）和恐慌区（stress zone）。

在舒适区我们得心应手，每天处于熟悉的环境中，做在行的事情，和熟悉的人交际，因此对这个区域中的人和事感觉很舒适。但是学到的东西很少，进步缓慢，而且一旦跳出这个领域，面对不熟悉的环境及变化，你可能会觉得有压力，无所适从。

学习区是我们很少接触甚至未曾涉足的领域，充满新鲜的事物，在这里可以充分锻炼自我，挑战自我。比如，生活中，搬到一个新的寝室居住；学习中，接触另一个专业的书籍。

恐慌区顾名思义，在这个区域中会感到忧虑、恐惧、不堪重负。比如在公众场合演讲，或者从事一些危险的极限运动。如果你时常处于这一区域之中，首先需要建立自信，克服恐惧和忧虑。马克·吐温说过：我曾经有很长一段时间生活在恐惧之中，但是事实上大部分我所忧虑的事情并没有发生。很多事情其实很简单，只是我们在思想上把它们复杂化、困难化了。

当然，由于每个人性格喜好、天赋能力各有差异，各个区域之间的界线并不是绝对的。比如，演讲对有些人来说属于恐慌区，却可能位于你的学习区，甚至舒适区之内。在舒适区中，我们往往觉察不到任何压力，并且没有强烈的改变欲望，从而忽视环境的变化，放松对自己的要求，最终走向“温水煮青蛙”的结果。这就是为什么人们不愿尝试未知的领域，而对熟悉的事物情有独钟，虽然在熟悉的领域中我们也会感到乏味、缺少成就感等，但是在这里我们能够充分地掌控环境和自己，不必承受任何风险和挑战，因此感到很舒适，不愿离开。

然而，心理学研究结果表明：只有在学习区内做事，人才会进步。尝试新鲜事物，探索未知领域，能开拓思维和视野，激发人的潜力。

心灵 SPA

我们的舒适区可能会限制我们的能力，使我们放弃梦想和目标，也可以刺激我们做出壮举。事实上，舒适区可以决定我们的个性和成功的潜力。很多成功的人实现他们的目标是因为他们有能力扩大自己的舒适区，以获得他们想要的东西。

如果你想扩大自己的舒适区，你可以在精神上锻炼自己去适应不熟悉的环境或情况，以此克服焦虑，达成目标，实现梦想。让我们一起学习拓展舒适区的方法吧。

拓展舒适区的方法

一、了解自己的心态

心理调节在扩大舒适区方面起很大的作用。也就是说，怎样形成舒适区是从我们自己的头脑开始的。

——我们每个人都有一些“什么有可能让人感到舒适，什么可能让人不舒服”这样先入为主的概念，我们（为自己）指定精神准则以保持舒适区之内。

——我们选择了自己的舒适区界限！知道我们的界限是扩大舒适区的第一步。

二、打破某些你自我强加的规则

如果你想扩大舒适区，就必须让自己从自我强加的准则里解放出来。打破一些这样的规则能让你寻求新的、可以为你带来更大的成功的体验！

三、考虑局面的真实风险

重要的是知道什么是真正的风险，而不是有可能发生什么、你感觉（或恐惧）什么。了解这些区别可以让你克服恐惧，把自己的能量用于应对风险。

四、挑战自己，走出舒适区

很多时候，当遇到边界或限制时，我们是自己最大的敌人。有些时候，你必须强迫自己去达到你想要做到的。

当走出舒适区带给你成功，你会发现，走出舒适区所付出的努力是非常值得的！无论何时当你第一次尝试某事时，一定会有点不舒服。我们都习惯于抗拒变化，待在舒适区里。你可能不得不提醒自己：只有你自己才能让你走出去。

要有耐心，要注意你的自我施加的限制，一次一小步地做尝试。这样，你的舒适区将会在渐渐的、让人舒适的步伐中扩大开来，当你收获积极的经验时，恐惧和焦虑会消失。

保持你的梦想在视野之内!想要达到目标并过上梦想的生活可能只需要去扩大你的舒适区。

心海瞭望

鸟儿的选择

有这样一个寓言故事:从前,有一群洁白的鸟儿飞过一片原野,忽然发现,原野上撒满了它们爱吃的稻谷。鸟儿们非常开心,它们飞落到原野上,开始了享用美味大餐。不过,这些稻谷很快就被它们吃完了。接下来怎么办,是继续前进,寻找其他撒满稻谷的原野?还是留在原地等待,看看还会有不会有稻谷出现?争执不下,鸟儿们只好分道扬镳。愿意去寻找稻谷的鸟儿飞走了,想要等候的留下了。然而,稻谷最终没有出现,这些留下的鸟儿越来越饿,它们已经失去了飞翔的力气。恰好有一只家鸡路过,于是,将这几只饿肚子的鸟儿带到了一个农夫家里,农夫给了这些鸟儿吃的,代价却是它们被圈养起来。开始的时候,被圈养的鸟儿很想念蓝天白云,后悔没有跟着伙伴们一起飞翔。但渐渐地,它们觉得这样也挺好,虽然没有了自由,但有吃有喝,于是,又感到了满足。

冬天到了,那些飞翔的鸟儿掠过丛林,飞过湖泊,飞到了温暖的南方。而那些被圈养的鸟儿,吃得肥肥胖胖,本以为无忧无虑了。有一天,农夫将它们放了出来,却将屠刀举向了它们。这些鸟儿忽然想到,自己有翅膀,可以飞翔啊。可是不管它们如何扇动双翅,却飞不起来,原来长久未用的翅膀已经退化了,失去了飞翔的能力,最终,它们倒在了农夫的屠刀下。

同一种鸟儿,不同的选择,不同的命运。飞走的那些被称作天鹅,留下的那些成了普通的家鹅。

鸟儿们不同的选择,代表了人们面对舒适区被破坏后的两种反应:

一种是退避。可能会获得一时的安宁,但却会面对着更大的不安。

一种是进取。可能会面临新的不安和挫折,但却孕育着希望。

选择哪一种,你的心中已经有答案了吧?

(引自: http://blog.sina.com.cn/s/blog_71d6b87d01015129.html)

推荐书目

1. M.J.赖恩.《你可以不怕改变》. 沈维君译. 译林出版社, 2011.
2. 郎世荣.《适应力——改变时代的生存法则》. 新世界出版社, 2013.
3. 维克·汉森.《活着,就不能被自己打垮》. 方仁馨译. 中央编译出版社, 2014.