

# 走出舒适区

你尽力了，才有资格说自己运气不好

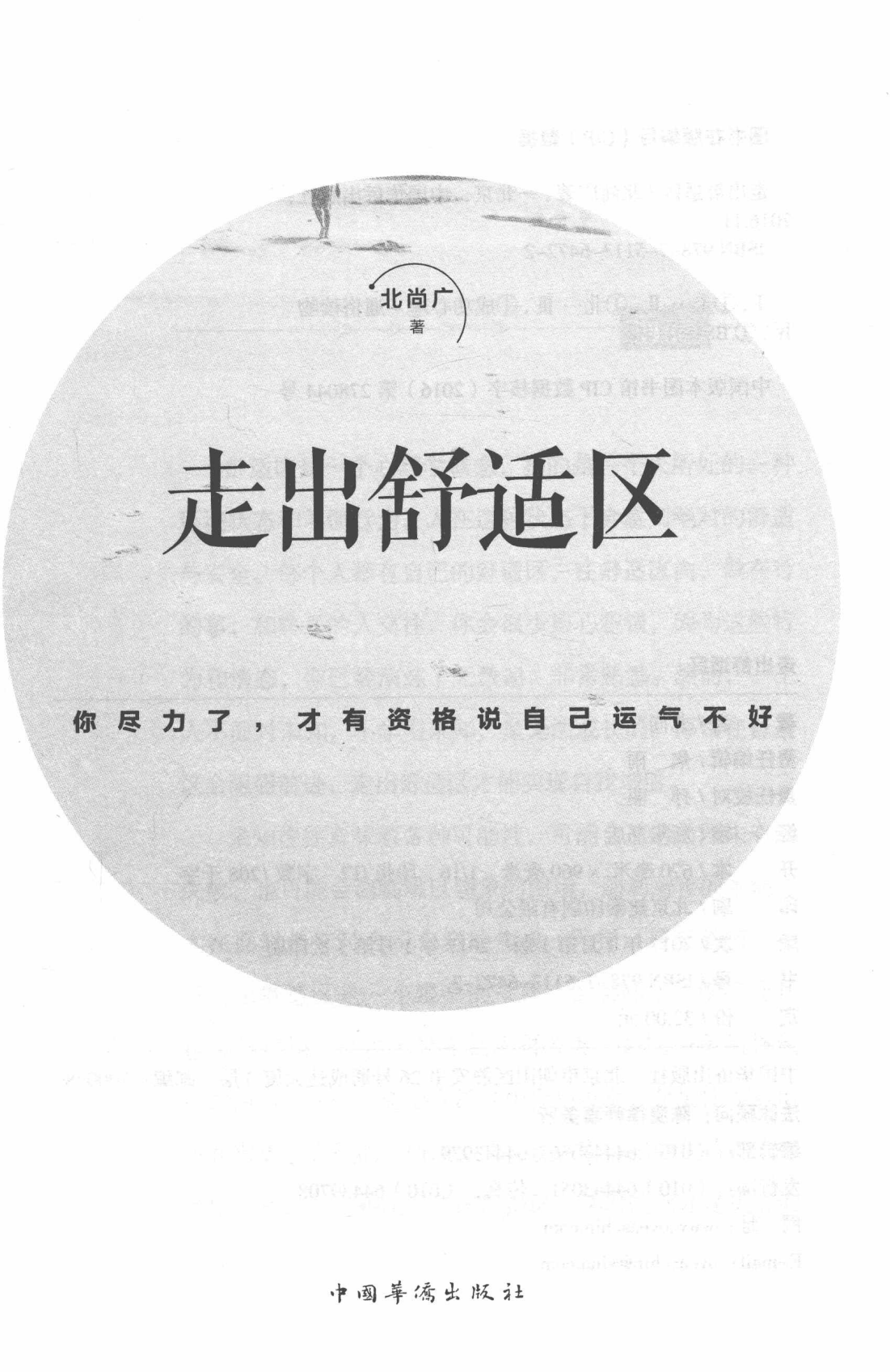
如果不走出舒适区，你会发现自己每天都在浪费生命  
而当下荒废的每一个瞬间，都是你的未来

北尚广  
著

— 年度 —  
励志畅销佳作

现在逼自己做不舒适的事，是为了将来可以舒适地做想做的事。

中国华侨出版社



北尚广  
著

# 走出舒适区

你尽力了，才有资格说自己运气不好

中国华侨出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

走出舒适区 / 北尚广著. —北京: 中国华侨出版社,  
2016.11

ISBN 978-7-5113-6472-2

I. ①走… II. ①北… III. ①成功心理 - 通俗读物  
IV. ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 278044 号

走出舒适区

著 者 / 北尚广

责任编辑 / 焦 雨

责任校对 / 孙 丽

经 销 / 新华书店

开 本 / 670 毫米 × 960 毫米 1/16 印张 / 17 字数 / 208 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-6472-2

定 价 / 32.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: [www.oveaschin.com](http://www.oveaschin.com)

E-mail: [oveaschin@sina.com](mailto:oveaschin@sina.com)

## 前言

舒适区是一个心理学概念，指的是一个人所处的一种环境状态和习惯行为，人在这种状态下会感到绝对的舒适与安全。每个人都有自己的舒适区，在舒适区内，做在行的事，和熟悉的人交往，你会很少担心犯错，因为这些行为和情态，你已经演练了无数遍，非常熟悉。然而，一个人不面对未知，不学习未知，是无法成长的。停留在舒适区会阻碍前进，走出舒适区才能实现自我增值。

未知往往意味着各种可能性，可能会遭遇前所未有的失败，也可能会面临难以想象的困境，趋利避害的本能让人在面对未知时会不自觉地焦虑、无措，甚至恐慌，所以走出舒适区是一个艰辛的过程。但实际上，维持现状也并不轻松，世界无时无刻不再改变，如同一条始终流动的河流，一个人想要在流动中保持不动，是要比顺流前进花费更多力气的。所以，维持现状所付出的代价远比想象中更多，与之相比，走出舒适区，学着改变才是更好的选择。

走出舒适区意味着改变与提升：你要重新定义时间，改变曾经混日子的生活状态；不再用抱怨的态度解决事情，而是真正地想办法调整；去丰富自己的精神世界，不甘于平庸又懒得提升，将永远停滞在平庸，精神层次才能决定你最终可以走多远；乐观生活，对人生不断眺望；激活生命力，不断给自己挑战，改变乏味、无趣的生活状态；不再给自己理由将就，拥抱比现在更好的人生；从生活习惯开始，活得健康；有节制的社交，不再为合群而委屈自己承受他人的负能量。

历经不适才是成功的唯一途径。从舒适到不舒适，从不舒适到舒适，成长就是不断打破自己舒适区的过程，也是舒适区不断扩大的过程。随着舒适区的不断扩大，你会发现自己可以做的原来有很多，糟糕的生活也没有想象中那么难以改变，你会变得更加积极、更加自信、更加从容。

# 目录

## Contents

### 第一章 | 所有的不适，都会让你成长

- 001 每个人都有自制的舒适区 \ 003
- 002 舒适区只是暂时的避风港 \ 005
- 003 不主动打破，你的舒适区会越来越小 \ 008
- 004 生活中总有很多事不舒适却合理 \ 011
- 005 给自己危机感，提升改变的动力 \ 014
- 006 改掉身上的一切陋习 \ 017
- 007 从被动变为主动 \ 020
- 008 拆掉你的单行道，学会共生思维 \ 023

### 第二章 | 重新定义时间：混生活的人没有未来

- 001 你的时间去哪儿了 \ 029
- 002 靠“玩”逃避现实，最不现实 \ 033
- 003 离开手机没你想的那么难受 \ 036
- 004 别给自己理由，让玩游戏心安理得 \ 039

- 005 再不努力，我们就老了 \ 044
- 006 将时间花费在有意义的事情上 \ 046
- 007 下定决心改变，就不要瞻前顾后 \ 048
- 008 远离沉迷的源头 \ 051
- 009 确定一个目标，不空虚地生活 \ 054

### 第三章 | 改变你所抱怨的：所有糟糕都因为只说不做

- 001 你是爱抱怨的人吗 \ 059
- 002 别再把抱怨挂在嘴边 \ 061
- 003 情绪控制的关键在于了解责任 \ 064
- 004 社会新人培养好性格的六策略 \ 068
- 005 闹哄哄的生活里享受安静 \ 072
- 006 未到人生终点，任何结论都为时过早 \ 074
- 007 正视苦难，没有谁的人生是容易的 \ 077
- 008 有时候，想得太少反而更好 \ 079
- 009 与人为善，让你忘记生活的不愉快 \ 082
- 010 你抱怨的，正是你需要提升的 \ 084

### 第四章 | 丰富你的精神世界：平庸来自贫瘠的大脑

- 001 平庸来自贫瘠的大脑 \ 091
- 002 不是不会说话，是你知道得太少 \ 093
- 003 不是不能进步，是你故步自封 \ 096

- 004 不是没有主见，是你习惯了跟从 \ 098
- 005 静下来，更理性地思考 \ 101
- 006 人生不能停止学习 \ 105
- 007 如何开阔眼界、提升格局 \ 108
- 008 “为什么”让你知道更多 \ 113
- 009 在反对的声音中，沉默着努力 \ 117

## 第五章 | 乐活：人生需要不断眺望

- 001 心态好，一切都会好 \ 123
- 002 不再犹豫：任何结果都好过没做 \ 126
- 003 不再拖延：越拖延，越消极 \ 128
- 004 不再孤僻：去打破沉默 \ 132
- 005 不再暴躁：多一些耐性与宽容 \ 134
- 006 不再自卑：其实你已经很好 \ 137
- 007 积极生活，从打扫房间开始 \ 140
- 008 从名人言语中汲取智慧和正能量 \ 144
- 009 永远都不放弃重来的机会 \ 146
- 010 眺望人生，不沉沦 \ 149

## 第六章 | 不麻木地生活：无激情不人生

- 001 生活本来的面目不是麻木 \ 155
- 002 激情，因专注而产生 \ 157

- 003 你是否已经忘了工作的意义 \ 162
- 004 每天拿出一小时，创造你的奇迹 \ 165
- 005 不断设立目标，让人生充满挑战 \ 168
- 006 找到你真正的爱好，并坚持下去 \ 170
- 007 多尝试一些未知的领域 \ 174
- 008 能折腾，经得起折腾 \ 177

## 第七章 ■ 不将就地生活：对自己的人生抱有更大的期待

- 001 生活再麻烦，也别将就 \ 183
- 002 正视才能改进——写给自卑的人 \ 186
- 003 稳定不等于无风险——写给胆小的人 \ 188
- 004 专注奔跑，便忘了压力——写给脆弱的人 \ 191
- 005 生活需要你的热爱 \ 193
- 006 一辈子那么长，为何凑合着爱 \ 196
- 007 工作就是事业，值得你认真对待 \ 198
- 008 趁着年轻，去闯、去试、去体验 \ 202
- 009 限制了生活的，往往是我们自己 \ 204
- 010 争取与喜欢的一切在一起 \ 206

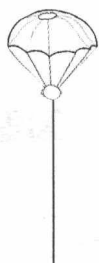
## 第八章 ■ 投资健康：拼得过身体，再谈未来

- 001 健康是一切人生故事的前提 \ 211
- 002 易被忽略又普遍存在的健康杀手 \ 213

- 003 投资健康，最划算 \ 216
- 004 与其熬夜拼身体，不如研究提升效率 \ 217
- 005 运动成为习惯，坚持并不费力气 \ 219
- 006 善待你的胃，烹饪也是一种乐趣 \ 223
- 007 有些“病”是自己吓自己 \ 225
- 008 合理分配休息与工作 \ 229

## 第九章：有节制的社交：你以为是合群只是在浪费生命

- 001 你的生活是否被负能量的人占据了 \ 235
- 002 做倾听者，而不是情感垃圾桶 \ 237
- 003 别因他人的狭隘干扰自己的人生 \ 239
- 004 你永远拯救不了一个懒得动手的人 \ 242
- 005 生活难免悲观，自我调节很重要 \ 244
- 006 朋友圈里晒晒晒，晒的不该是虚荣 \ 247
- 007 拒绝假意的关心 \ 249
- 008 拒绝他人自私的索取 \ 251
- 009 清理朋友圈中的负能量 \ 253
- 010 走出自我的小世界，接纳更多的朋友 \ 255
- 011 为自己创造接近正能量的机会 \ 258

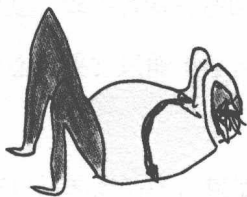


## 第一章

# 所有的不适，都会让你成长

自我舒适区，指一个人所表现的心理状态和习惯性的行为模式，人会在这种状态或模式中感到舒适。自我舒适区是人对环境产生的自我保护，在舒适区内，一个人能获得极大的舒适感和安全感；离开这个舒适区，人就会不安，会疲惫，会不知所措。

因此，舒适区并不是人们想象中的避风港，而是不可靠的避难所，它的作用是帮人们逃避现实。不从自我舒适区里跳出来，你就可能会不断退化，甚至变得不能适应这个世界。





## 001

## 每个人都有自制的舒适区

每个人都有自己的舒适区，这个舒适区主要指性格、行为、思想上的某些习惯，只要不偏离这些习惯，不违背这些规律，就会让我们感到安全和幸福。在这个区域内，我们做什么都是对的，只要努力就有一定的成绩，不会让自己身心俱疲，它像个避风的港湾。

一旦走出这个心理舒适区，人们立刻变了脸色，怀疑和恐惧接踵而来。首先感到不自在，继而感到有压力，要做自己不擅长的事，别扭；要接触自己不熟悉的人，麻烦；要克服很难克服的困难，累。这些情绪一下子席卷而来，人们发现，还是在熟悉的环境里做熟悉的事最舒服。于是，舒适区扩大了，从最初的心理感受，固定为一项要求不那么严格的工作，一些关系不那么密切的朋友，一个属于自己的不那么宽敞的房间。

但是他们满足了，只要自己舒服，为什么不满足呢？就让一切就这样进行下去吧，不要想远大的志向，不要想自我的超越，只要享受这岁月静好现世安稳，多美啊。可是，偶尔看看舒适区外面的世界，突然感觉到巨大的落差感，这种失落怎么解决？只能不停自我安慰，说这样很好，别人是别人，我是我。

每个人或多或少都有自己的舒适区，包括心理和生活。这个区域的确提供了某种稳定和安全，也可以说，一直在这个区域并不会带来生活的风险，按部就班也可以慢慢进步，所以人们习惯舒适区，渴望舒适区，离不

开舒适区。但那些有追求的人可不会这么想。

逃离舒适区并不是坏事，得到的不是居无定所的生活，可能是巨大的成就。一个人敢于离开舒适区，本身就有远大目标，有足够底气，还有决心和坚韧的意志。当他们脱离习惯生活，在挑战中塑造自己时，他们的观念、性格、头脑都随之改变，他们要去适应多变的社会，不断丰富自我经验，为的是取得胜利。

舒适区是我们自己制造出来的，我们将自己的生活、工作、能力、喜好一一衡量，选择那些最不费力的部分，当作我们的生活理想。其实它不是理想，而是个温柔陷阱，你会在舒服的生活中逐渐丧失进取心，逐渐只能习惯一种生活，应变能力离你远去，抗风险能力越来越差，你还会越陷越深，直到再也跳不出去，成为井底之蛙。

井底之蛙过着什么样的生活，也许不必为温饱担忧，也没有太大的风险，但活动范围只有那么一丁点，每天看到的都是相同的景色，竖起耳朵也能听到一些声音，却不知道别人究竟在做什么。这能称为理想吗？一个人的追求难道就是当井底之蛙？醒醒吧，别再沉溺在温柔的舒适区里，看看外面的世界，你已经落后太多，再不追赶就来不及了。

## 002

## 舒适区只是暂时的避风港

赵小民关掉电脑，迅速出了公司赶地铁。他在地铁口随便买了份快餐带回家，这是他每一天的晚餐。他正在为考研做准备，白天工作晚上复习，一分钟都不能浪费。他不知道离开学校3年，他还有没有机会回去。如果有机会，他一定争取留校，外面的世界实在不适合他。

赵小民怀念他的大学生涯，他是几个主要老师的得意门生，还是学生会的干部，有不少女孩子喜欢他，身边还有很多哥们儿。因为成绩好，他在学校做什么都顺利，即使他在人际交往上不那么灵活，脾气有点固执，别人也宽容他。可以说，他在大学那4年，是他人生中最舒服的4年。

他也有过创业的梦想，他的计划是大学毕业先进一家公司积累经验，过个几年自己出来搞IT。因为有这个打算，他拒绝了学校的保研资格，大踏步地开始他的新生活。

没几个月，他就被现实泼了冷水。他进的是一家大公司，人才济济，他这个大学时的高才生，在一堆高才生里不算什么。其他人不但成绩好，还有各种特长，总之，他们都比赵小民更适应社会，得到的机会比赵小民更多。

赵小民也试着向他们学习，无奈他既不会应酬，还总和同事有摩擦。有时候他需要拿着公司的产品去给客户演示，他一紧张，笨嘴拙舌说不清楚不说，还忘了很多信息点，导致客户不满。他还曾被客户投诉过。赵小

民哪里经过这么多失败，一时间对自己失去了信心。

情况并没有好转，赵小民好不容易习惯了工作，却发现同期进来的新员工早已经走到了他的前面，有的甚至跳去了更好的公司。赵小民的业绩一直平常，能力虽然在提高却一直不够出色，他一天比一天郁闷。上司性格严肃，不太爱给人好脸色，这让赵小民更紧张，总觉得没多久自己就会被开除。

患得患失的日子过久了，赵小民更加怀念大学时代，那时候多好啊，根本没这么多烦恼。他为什么不考研，不留校做个老师？虽然工资不高，但活得舒服，不用这么累。他突然想放弃工作回学校。又过了一段时间，他因为精神总是不集中，弄错了程序，被上司训了一顿，这让他下了考研的决心。

赵小民联系了过去的老师，买了教材，每天刻苦读书，经过大半年奋斗，终于通过了笔试。至于面试，根本不用担心。他终于回到了梦寐以求的校园，并像他希望的那样留校了。这时他已经快到而立之年，他的工作是学生辅导员，偶尔带带课，想要职称，还需要努力几年。

婚姻问题摆在眼前，前几年他忙得没时间交女朋友，现在他工作才刚刚起步，找女朋友真不容易，只能拖着。这一天学校开毕业生招聘会，他组织学生参加，刚好看到了他以前的上司。从上司那里他得知，当年上司一直很看重他的能力，已经准备帮他升职，没想到他突然辞职了。一边说，上司一边摇头。

赵小民听了，摇摇晃晃，险些摔倒。他突然不明白，自己为什么还要回这所学校。

了解了舒适区，我们不难知道，所谓舒适区是心理上的避难所，用以

抗拒现实世界里自己不想接受的一切。现实世界远不如我们想象的那么美好，路途是遥远的，紧赶慢赶总是很难达到目标；环境是有压力的，需要改变自己的个性去迎合；人心是复杂的，人与人的交往或多或少带着利益的冲突；工作是劳累的，似乎永远做不完；想要做什么事总是没时间，一再耽误……我们每天都要面对这些现实。

所以，我们需要休息的地方，需要温馨的家，甚至给自己制造出心理上的舒适区。这个舒适区的原理很简单，从自己的理想处找一些碎片，勉强拼在一起，就像故事里的赵小民，他想要工作顺利、生活顺心、看得到稳定的前途，于是回到曾经有过风光的校园。他的生活不好吗？从某种意义上来说，他过上了自己想要的生活，那么他为什么后悔？

因为人的理想终究在现实之上，一个人不会甘于某一种现状。一旦进了舒适区，就再也不能进步，生活平淡又重复，丧失了理想和激情。如果不是太胆小，不是心理承受能力太大，谁能一直躲在舒适区里？偏偏这样的人太多了，有些人甚至把舒适区当作了目标。

人之所以会对现实产生畏惧，是因为现实与理想的差距实在太大了，大到他们站都站不稳，连连摔跟头。被摔怕的人只能躲进舒适区里，至少那里安全。俗语说，理想饱满现实骨感，不论你有多么大的梦想，只要接触现实生活，你都会觉得失望，觉得烦恼。对待这种落差的态度，导致了人与人的不同。

有人执着地缩短这段落差，有人执着地寻找舒适区，在一个较长的稳定时期内，二者似乎都很努力，都有所成就，后者甚至比前者更为稳定，更让人羡慕。但过了这个时期，你会发现前者不断进步，很快到达了普通人无法企及的高度；后者止步不前，可以预计一生只能如此。这是因为舒适区并不容易找到，需要付出一定的努力，找到后虽然能给人舒服，