走出舒适区

如何突破自我设限，获得持久行动力

[英] 艾玛·玛德琳（Emma Mardlin）——著
王胜男——译



OUT OF YOUR COMFORT ZONE

转信念×克服恐惧×专注目标×及时复盘
度摈除行动障碍

舒适区 → 探索区 → 突破区 → 无所畏惧
稳步迎接人生质变

“间歇性努力”“重度拖延”者的自救手册

改变思维的路径，就能改变人生的轨迹

中国友谊出版公司

需要全本请访问 www.ertongbook.com

走出舒适区

如何突破自我设限，获得持久行动力

[英] 艾玛·玛德琳（Emma Mardlin）——著
王胜男——译



中国友谊出版公司

图书在版编目（CIP）数据

走出舒适区 /（英）艾玛·玛德琳著；王胜男译
. -- 北京：中国友谊出版公司，2020.12
书名原文：Out of Your Comfort Zone
ISBN 978-7-5057-5020-3

Ⅰ. ①走… Ⅱ. ①艾… ②王… 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 (2020) 第 202397 号

OUT OF YOUR COMFORT ZONE : BREAKING BOUNDARIES FOR A LIFE BEYOND LIMITS By EMMA MARDLIN, PH.D.
Copyright : © 2019 by Emma Mardlin, Ph.D.
This edition arranged with INNER TRADITIONS, BEAR & CO.
Through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.
Simplified Chinese edition copyright :
2020 Beijing Standway Books Co., Ltd.
All rights reserved.

书名	**走出舒适区**
作者	[英] 艾玛·玛德琳
译者	王胜男
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	天津中印联印务有限公司
规格	880×1230 毫米　32 开 8 印张　158 千字
版次	2020 年 12 月第 1 版
印次	2020 年 12 月第 1 次印刷
书号	ISBN 978-7-5057-5020-3
定价	46.80 元
地址	北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼
邮编	100028
电话	（010）64678009

内容简介

每当你下定决心改变自己时，一定会遇到以下几种场景：

你想了很多，却始终没有跨出行动的那一步；

当你开始行动，却在进步和退步之间反复挣扎，最终又回到了原点；

即便取得了些许突破，但是新的障碍又接踵而来……

为什么突破自己的局限、走出舒适区就那么困难？有没有什么办法能够让我们在自我升级的过程中更轻松、更高效？

享誉国际的心理治疗师艾玛·玛德琳博士为我们提供了一个循序渐进的操作指南。本书不仅提供了舒适区水平的测试，帮助我们认清自己所处的位置，而且详细讲解了人们难以走出舒适区的关键原因——隐藏在潜意识中的恐惧情绪；最重要的，本书还从精神、思维、情绪、认知、行动方面探讨了突破自我局限的操作方法，帮助我们更轻松、高效地提升自我，获得持久行动力。

责任编辑：张　奇

策划编辑：李佳铌　张其欣

封面设计：WONDERLAND Book design
仙境 QQ:344581934

作者简介

艾玛·玛德琳博士

心理咨询师、绩效教练、伦敦顶峰诊所的联合创始人。多年来，艾玛不仅治愈了很多曾经被强烈的恐惧、焦虑和抑郁困扰的人的心理疾患，而且帮助他们转换视角、走出局限，以一种新的姿态拥抱人生。

她还为英国、阿拉伯联合酋长国的政府部门、公共组织和私人公司撰文、演讲，并提供专业的课程培训。

免费获取限量电子书

团购电话：010-82561773

团购邮箱：standwayvip@163.com

投稿邮箱：standway@vip.sina.com

本书在全国各大新华书店、书城、网络书店、淘宝商城均有销售

斯坦威官网：www.standway.com

豆瓣小站：http://site.douban.com/140978

需要全本请访问 www.ertongbook.com

题　献

我要感谢我的妈妈克莱尔，她是一位非常了不起的女性，她总能打破界限、突破自我。这也一直鼓舞着我和我的妹妹。

我还要感谢我的妹妹弗朗西斯卡，她今年在个人生活领域走出了舒适区——她的第一个孩子即将出生。

前言
走出舒适区，遇见更好的人生

欣然突破极限，这是测试自己的最佳途径。

——理查德·布兰森

毫不夸张地说，我曾经有好几次直面死亡的经历，我不得不面对一些我为之恐惧的、意料之外的事情。值得庆幸的是，那些经历都已成为过去。

比如有一次，我被医生告知将会失明。还有一次，我乘飞机在战区上空飞行时突发疾病，而第二天我又在异国他乡有重要的工作要做。其他工作上、生活中的各种意外和突发事件，更是数不胜数，它们一直将我推向舒适区之外。

从我记事起，妈妈就一直鼓励我和妹妹做我们最恐惧的事情。从本质上来讲，妈妈就是在将我们推出舒适区。妈妈让我们做的那些“恐怖”的事包括：除掉浴室里的蜘蛛、坐最刺激的过山车、抚摸动物园里令人毛骨悚然的动物、直面校园恶霸、和我们畏惧的人讲话，甚至和阴着脸的银行经理对话，请求他帮我们开儿童

储蓄账户……只有你想不到的，没有我们没做过的！

尽管有几次我们试图威胁她，如果再让我们做那些可怕的事，我们就拨打儿童热线控诉她，但我妈妈绝不是那种“讨厌的妈妈”。实际上，她是非常出色且颇有智慧的妈妈。通过积极鼓励我们走出舒适区、打破界限、激发潜能，她培养了两个适应能力极强的女孩。而我现在很清楚，成功走出舒适区的核心原则之一就是通过将自己置于别无选择的境地之中，逼自己去做那些原本害怕的事情。用英国亿万富翁理查德·布兰森的话说，就是“管它呢，去做就是了！”

同时我也明白，人生路上充满各种扑面而来的、能给你的精神带来创伤的突发事件，能在经历之后而不受其影响并非易事。这些经历可能会在你的头脑中烙上深深的印记，给你留下不可磨灭的印象。

尽管我的适应能力很强，但面对恐惧时，我也难免会犯错。无论是在我的工作领域还是生活领域，我都会受到自身两种慢性病的影响，我几乎每天都怀有某种程度的恐惧……我也同样需要不断走出舒适区，尽全力打破界限、超越自我。因为我的研究包括找到 1 型糖尿病的根治方法，之前从未有过同种形式的研究，因此，这项研究经常遭受误解，我不得不花更多的工夫去解释、论证。而且，我就是自己实验室主要的“小白鼠”，我认真地实践着自己研究得出的理论，将自己置身于实验之中。

感谢我的妈妈让我拥有一种特殊的能力，无论恐惧与否，都

能将事情进行到底。我们每个人都经历过不同的恐惧，处理方式也各有千秋。因此，本书采用一种多管齐下的方法，帮助大家走出舒适区。

在我的个人经历中，有两种不同类型的恐惧让我印象很深。

自小时候起，我一直就不喜欢高的地方，随着时间的流逝，这种不喜欢演变成了一种严重的、非理性的恐惧（恐高症）。这种恐惧后来已经完全失控，以至于我错过了和朋友登上埃菲尔铁塔的机会。

此外，我错过了大学期间多场研讨会。因为研讨会是在高层建筑顶楼举办的，虽然我尽了最大努力想尝试一下，但最终还是僵在楼梯上动弹不得。结果就是我有很多笔记要补。

我的生日惊喜也因为恐高变成了“惊吓”。那是一场音乐会，我自始至终僵坐在二层看台，听不进任何美妙的音乐，头脑中一直计划着如何从那高至天花板的楼梯下去——谢天谢地，我前面的一个高个子男人挡住了我的视野。

还有，在假期训练营最后的丛林伏击课程中，我拖了大家的后腿。因为我之前并不知道，要完成这项课程必须通过一座高悬的绳索桥。当时有个愤怒的德国小孩一直在我身后催促，甚至对我“爆粗”，可我还是退却了。我最终选择了逃离……

尽管我非常明白我需要改变这一切（除了确保没人再给我订音乐会门票），但在很长一段时间里，我仅仅做到了尽量提前安排好事情——基本上采取的是一种逃避的策略。这一策略还挺有效的。

当然也不完全如此。有一天，我突然遇到了棘手的情况，直到那时，我才发自内心地做出了改变。

由于工作的关系，我经常到国外进行演讲和培训，地点一般在酒店的会议室或者大学，通常都是在一楼。然而有一次，没有人提前告诉我培训的确切地点，等我到了以后才发现，参会人员都已落座，而培训室（也许你已经猜到）竟然在一家高档酒店的顶层。这份工作我已经签约了，所以没办法请我的合作伙伴代我来做，如果我临时取消这次培训，将会造成非常严重的后果。当时我紧张得肾上腺素飙升，我别无选择，必须要直面恐惧、迎难而上。尽管电梯直达顶楼，我还是有几节台阶要走，那简直恐怖得要命。

最终我成功地登上了顶楼，径直走进了培训室（尽管内心害怕至极，整个人气喘吁吁）。到那天的培训结束时，我已经习惯了顶楼的高度，甚至我都敢走到阳台上向外看看风景了。那是我曾经错过的风景，真美啊！就在那一刻，我突然意识到，我与别人没有什么不同，也是可以登上顶楼的。

通过这次经历，我明白了当一个人内心有压倒一切的愿望，这个愿望的强烈程度比恐惧感还要高时，人是可以战胜内心的恐惧的。

我的妹妹弗朗西斯卡十分害怕医院、救护车和任何与医疗相关的事物。她甚至不愿意开车路过医院或者跟在救护车后面。

这种症状的学名叫医院恐惧症，也是一种比较常见的恐惧

症——美国前总统尼克松就是患者之一，他曾说“如果我去医院，我非常确信我不会活着出来”，这可能会引起许多人的共鸣。

大约在2008年，医院恐惧症就在我妹妹身上得到了印证。那时，我住在医院里，正处在严重昏迷中。我的家人被告知我可能再也不会醒来，或者可能有严重的脑损伤后遗症。我妹妹纠结了很久，才下定决心来医院看我，但也只是一次短暂的看望而已，那时我在一间单独病房中开始有恢复的迹象。这次事件使我妹妹意识到，她需要并且渴望改变医院恐惧症。

于是，我们开始研究其根源，回顾所有关于医院的重大记忆。这与她四岁时目睹了一次家庭创伤有关，那时她还处在“印记时期”（这一时期的记忆会在我们的大脑中留下印记，并塑造我们的深层信仰、核心价值观和个性），结果这个创伤记忆发展成了后来的医院恐惧症。

克服医院恐惧症是一次深刻而难忘的经历，她不得不使用一些强烈却又效果惊人的方法。我妹妹展现了她一如既往的韧性。经过坚持不懈的努力，她最终完全战胜了医院恐惧症。在10年后的2018年3月，她在医院迎接第一个孩子的到来，生孩子过程中所涉及的医疗场面，对于过去患有医院恐惧症的她来说简直难以想象。

到现在为止，你应该了解到，要应对和克服无数类型的恐惧及恐惧症，我们有很多种有效的方法可以采用。重要的是你要认识到，无论你恐惧的是什么，它们是大是小，最终都会阻碍你突破个人极限，限制你发挥潜能，限制你成为最好的自己。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

好消息是，正如你从我和我妹妹的经历中所了解到的，对于各种恐惧和自身局限，我们都有很多办法来改变它们。

写本书的目的，就是告诉你如何打破界限、发现未知的领域、直面恐惧、缓解焦虑，以及打磨坚不可摧的韧性来拥抱崭新的、精彩的、不设限的人生。书中提到很多精妙的技巧、心理学知识和非传统方法，都是我在帮助别人的实践中所用到的。无论是恐惧症、内心创伤还是强烈的焦虑，这些都会阻碍他们取得本可取得的成就。本书是一本全面的指南，如有需要，你随时可以进行参考。

希望你能够享受阅读过程并乐在其中，尽你所能去争取实现更多的突破。

目　录

前言　走出舒适区，遇见更好的人生 / 1

第一章　舒适区测试：现在就来测定你的舒适区水平

舒适区测试 / 004

你处在哪个地带——舒适带、探索带、突破带、零地带 / 015

第二章　快速突破舒适区的关键

通往成功的七个主要原则 / 027

30 天韧性培养挑战 / 036

重点回顾 / 044

第三章　击破恐惧：别让恐惧限制了你的行动

恐惧——让你待在舒适区的罪魁祸首 / 048

恐惧的来源是什么 / 056

重点回顾 / 058

第四章　必要准备：让行动事半功倍的方法

快速调整状态的方法 / 061

思维变了，一切都会改变 / 063

如何打破根深蒂固的惯性思维 / 069

重点回顾 / 083

第五章　积极心态：不会退缩的秘密

坚不可摧的心态是如何炼成的 / 088

积极心态，让你更快进入零地带 / 100

重点回顾 / 102

第六章　释放焦虑：打破舒适区的壁垒

引发焦虑的途径 / 106

焦虑告诉我们什么信息 / 109

解决焦虑的深层方法 / 114

释放潜意识中的焦虑 / 143

把焦虑吃掉 / 146

重点回顾 / 152

第七章　核心目标：让使命推动你勇往直前

生而为人，你真正热爱和想要的是什么 / 156

成功人士是如何践行个人使命的 / 166

让目标变成现实的有效方法 / 170

重点回顾 / 185

第八章　完美状态：无所畏惧的人是怎样的

“Yes”宇宙，你永远都被支持着 / 190

相信你的意识和直觉 / 192

你需要做的准备 / 208

像火箭一样冲破所有限制 / 216

重点回顾 / 224

第九章　复盘：重新进行舒适区测试

更新你的行动清单 / 229

重点回顾 / 230

第十章　最后的话

对前进道路上的障碍进行分类 / 235

如果暂时失去动力，怎么办 / 236
尽管改变了思维方式，却没有变化，怎么办 / 237
为什么有时候看不到进步 / 237
如果我就是做不到，怎么办 / 238
把握六个基本原则 / 239



第一章

舒适区测试：现在就来测定你的舒适区水平

需要全本请访问 www.ertongbook.com