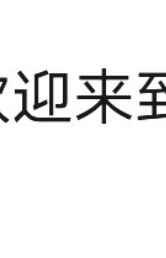


03 | 心理舒适区：如何识别改变的障碍？



陈海贤

昨天



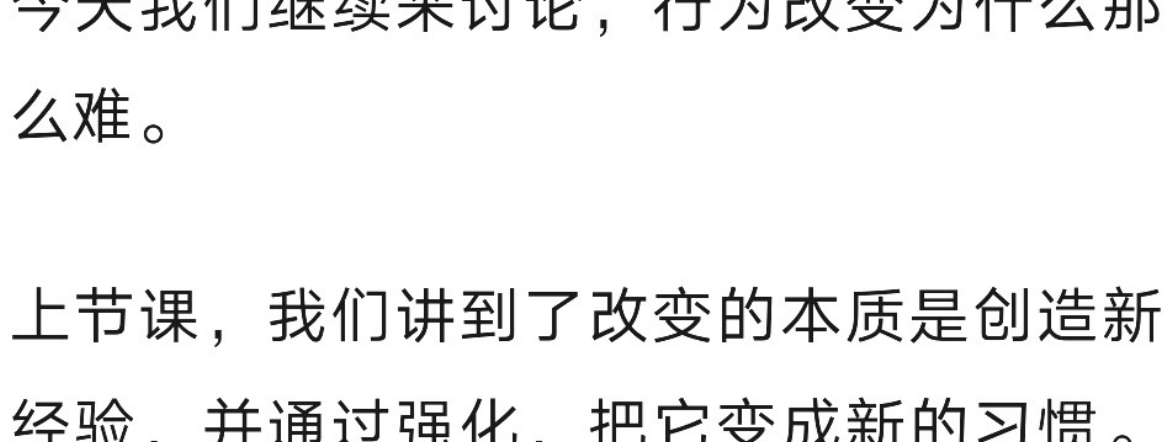
03 | 心理舒适区：如何识别...

11:42

5.48MB



陈海贤 亲述



欢迎来到《自我发展心理学》。

你好，我是陈海贤。

今天我们继续来讨论，行为改变为什么那么难。

上节课，我们讲到了改变的本质是创造新经验，并通过强化，把它变成新的习惯。这听起来很简单，但在真实生活中却很难。

为什么？因为旧经验太过牢固。所以要击败旧经验，我们就必须理解它的工作原理。

今天，我们就来讲讲让旧经验根深蒂固的最重要的心理机制——心理舒适区。

心理舒适区本质：熟悉的应对方式

心理舒适区这个词，你一定听过。平时我们常说，要有所改变，就要走出心理舒适区。

可是，究竟什么是心理舒适区呢？你可能会想，“舒适区”指的就是舒适的环境嘛。

比如，有人在小城市找了一份稳定安逸的工作，虽然工作没有太大的成就感，但是比较舒适，所以就不想再挑战自己，突破自己了，这就是心理舒适区。

其实并不全是。

首先，心理舒适区并不一定意味着舒适。

举个例子。我们都认同外面的环境要比监狱里舒适。可是在电影《肖申克的救赎》里，老布就不这么觉得。

他在监狱里被关押了50年，这几乎是人的一生。当他获知自己即将刑满释放时，不但没有满心欢喜，反而差点精神崩溃。

因为他已经熟悉了这座监狱，离不开了。

为了让自己继续在监狱里呆着，老布不惜举刀杀人。再一次出狱的时候，他甚至选择了自杀。

监狱这个环境，虽然不舒服，但这是他的心理舒适区。

从老布的例子你可以看到，有时候，你处于一个很痛苦，很艰难的环境中，仍然不愿意改变，这也是一种心理舒适区，因为你熟悉它。

其次，心理舒适区意味着熟悉的环境吗？其实也不是。

我有个朋友，有一段时间觉得自己生活过得不好，希望能有所改变，所以想换个环境，先去国外读个书。他想听听我的意见。

生活遇到瓶颈，换个环境重新开始，是很多人都会有的想法，也许你也有过。

我就跟他说：“出国长长见识是挺好的。可是，改变熟悉的环境，并不意味着我们就能改变了。”

我见到过一些人，换了个地方，换了份工作，马上就有了脱胎换骨的变化。我也见过很多人，去过很多国家，做过很多工作，却一直没什么变化。

我们每个人都带着自己长长的过去，这些过去不在环境里，而在我们的头脑里，在我们的所思所想中，在我们和环境的互动中。如果这些不改变，光改变环境，是没有用的。

所以，真正的心理舒适区，说的不是熟悉的环境，而是我们熟悉的应对环境的方式。走出心理舒适区，说的不是我们走出熟悉的环境，而是改变我们的应对方式。

只有改变我们的应对方式，才算真正走出了心理舒适区。那么，什么是应对方式呢？

其实，所谓的应对方式，就是指我们怎么处理生活中那些困难的事情。

心理学上有一个常用的量表，叫应对方式量表，归纳了六种常用的应对方式：

1. 解决问题；
2. 自责；
3. 求助；
4. 幻想；
5. 退避；
6. 合理化。

对我们来说，应对方式有两层含义。

第一层，行为上的应对，也就是对具体事情的应对。

比如：遇到危险时，选择战斗还是逃跑；在工作上遇到困难的任务，选择解决问题，还是拖延。

第二层，对内心的情绪应对。

举个例子：妈妈带小孩去动物园看狮子，孩子看见狮子都是会害怕的。

- A小孩哭着说：“我要回家。”
- B小孩一言不发，但是腿在瑟瑟发抖。
- C小孩呢，看了一会，问妈妈：“我能不能冲它吐唾沫？”

你看，三个孩子都害怕狮子，但他们应对这种害怕的方式并不一样。这是对情绪的应对方式。

心理舒适区带来控制感

现在我们知道了心理舒适区是我们最熟悉、最常用的应对环境和问题的方式。

那么，这个舒适区到底有什么好处，让我们想要不停用它，明明想要改变，却总也改不了呢？

简单来说，它带来的最大的好处就是控制感。

“控制感”是每个人的基本需要，也是人安全感的来源。我们大部分的应对方式，最初是用来应对焦虑的。

我们越是感到自己受了威胁，感到焦虑，就越需要控制感，会越抓着已有的应对方式不放。

而走出心理舒适区则意味着，你放下了原来所使用的应对焦虑的武器，重新去面对焦虑，寻找新的适应办法，这是情感这头大象很难忍受的。

所以，对焦虑感的回避和对控制感的需要，经常会让大象重新回到它所熟悉的应对方式上来，这就是为什么改变这么难。

有一个来访者因为焦虑来找我。

她的丈夫之前在国外深造，为此他们异地了6年。最近，丈夫回国了，到了上海工作，她也跟着搬去了上海。

但是，最近她一直纠结是应该回到原来的城市，还是继续留在上海。她觉得是工作的原因。可是讨论着讨论着，我发现，到上海发展的机会和前景都比留在原来的城市好，她也很认同这一点。

那她为什么还执意要回去呢？她叹了口气说：“我担心先生跟我离婚。”

我知道她最近才刚结婚，于是我问她：“你和先生关系不好吗？”

她说不是，她和先生很恩爱。

我又问：“是你们的生活有什么困难吗？”

她说也没有，都很好，可就是不安。

后来，我们聊到了她的成长经历。

原来，她从小和父母聚少离多，父母忙着做生意，经常不在家。

她印象最深刻的一个场景是：有一次，她坐在家门口，孤孤单单地等在县城做生意的爸妈回家，直到天空一点点黑下来，父母也没有回来。类似的情况有很多。

我问她，是怎么适应这种分离的，她说不知道，就是慢慢习惯了。

可我知道，这是很让人焦虑的场景，如果不是发展出了一种特别的应对方式，她没有

Aa

字号

写留言

分享