

问题：走出舒适区就是强迫自己做自己喜欢的事吗？

走出舒适区，不是指“强迫自己做不喜欢的事”，而是指“不要只做自己确定喜欢的事”。  
你喜欢吃饺子、不喜欢吃烙饼，这没什么问题。

问题是，花胶鸡你没吃过、干锅牛蛙你没吃过、炒蚕蛹你没吃过、土笋冻你没吃过。

走出舒适区，意思是你不该仅仅因为“它们不是饺子”就绝不尝一下。

“走不出舒适区”之所以成为一种问题，指的是你已经进入这样一种悲剧的状态——从此只吃你吃过且觉得好吃的东西，一切没吃过的，你一律假设不好吃。

所以只要叫你吃没吃过的，对你就自动等于叫你吃你不好吃的。

所以你才会有这种“走出舒适区不就是逼我做我不喜欢的事吗”的困惑。

“所有我没试过的必然都是坏的”是不是个健康的状态？

这个就得不自己反思了。

八十岁这样想也罢了。

十八岁你也这样想，想死啊你？

发布于 2024-06-04

<https://www.zhihu.com/answer/3520211377>

---

评论区:

Q: 走出舒适区  $\neq$  走进不舒适区

如果下意识觉得等于，一定是哪里搞错了。

---

Q: 走出舒适区是把白名单换成黑名单，而不是名单都不要了。

B: 名单这个概念不错！

-舒适区是指-“把没有尝试过的事物直接加入黑名单”。

-走出舒适区是指-“尝试未知项筛选得出白名单，而不是连名单也不要了”。

C: 关联阅读: <https://www.zhihu.com/answer/3142005108> (#分明的灰#)

---

更新于 2024/6/17