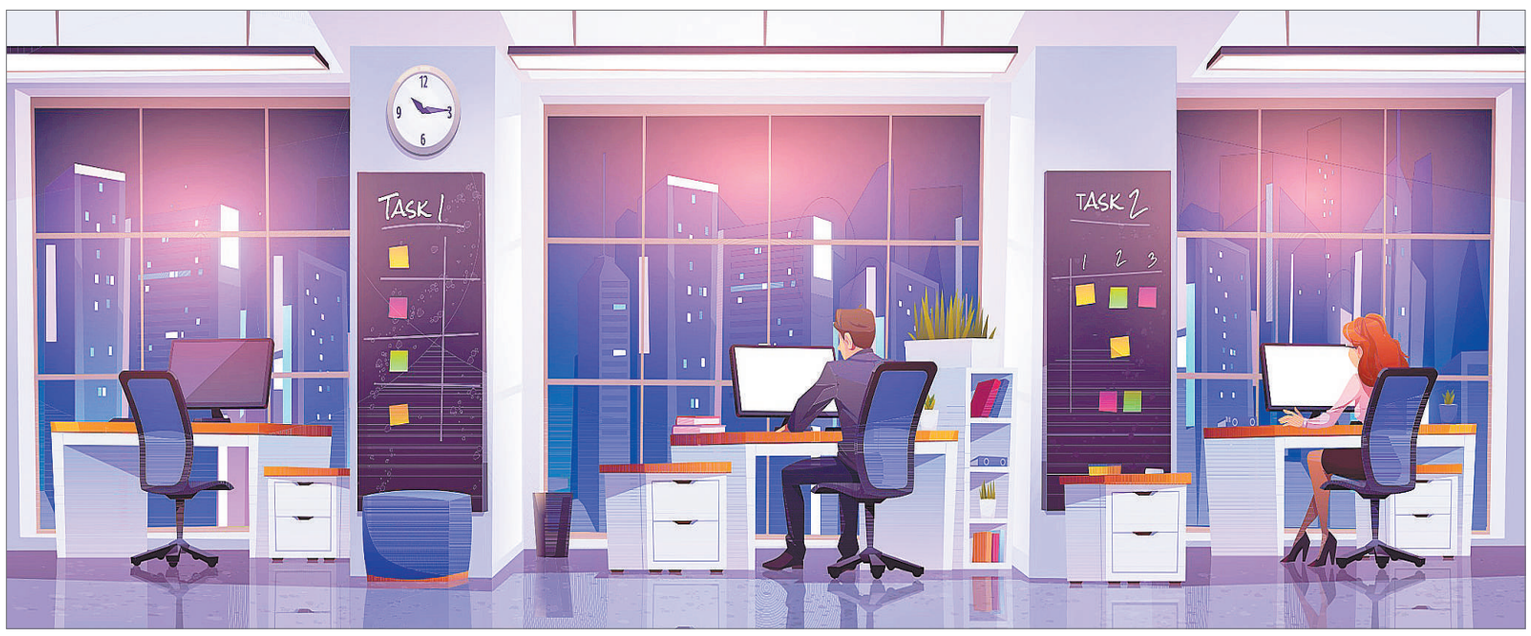
# 闯出职场舒适区的年轻人，你后悔了吗

**越来越多的年轻人要走出舒适区，事实上，走出舒适区也是一种陷阱。**




中青报·中青网记者 沈杰群

95后女生薇薇踏入职场后，每满两年，内心就会冲出一股改变赛道的力量。每一次努力挑战自我，仿佛是为了“解锁”更多挑战，一刻不停。

“舒适区”，通常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。置于职场，这个词的意义因人而异。有人认为，“舒适区”是历经千山万水后的抵达，即终于获得理想的工作状态与内心平衡；也有人认为这个词意味着一种束缚，必须拼命挣脱和离开。

那些走出“舒适区”的青年，后来经历了什么？

## 舒适区并非贬义，而是一种“掌控感”

“自2019年以后，每天都是更好的日子。”29岁生日那天，若思在朋友圈发了这句话。那一年，她辞去了年薪百万元的工作，开始追随自己眼中有意义的事。

因为靠谱、敢闯、有活力，年纪轻轻的若思在高手如林的金融行业争得自己的一席之地。然而，工作5年后，这个光彩照人的“舒适区”令她厌倦：越来越重复，没有挑战。若思感觉自己的兴趣不是每天去计算收益率，也不是计算业绩排名比别人领先多少。“我有许多金钱和职位以外的追求。我喜欢设计手工作品，喜欢替朋友答疑解惑，希望兑现一些发光的小梦想”。

与若思不同，薇薇跳出舒适区并非因为重复和厌倦。进入一家文创公司后，她负责渠道传播，被上司看中潜力，调去市场部负责品牌。在同一公司“转道”后，两年来也做得顺风顺水。

去年，同事们梦寐以求的升职机会触手可及，薇薇临时决定接受朋友的邀约，出去创业。

同事都感叹，薇薇太有勇气“冲出舒适区”。但薇薇觉得，她从未真正离开过舒适区。“无论是选择换方向还是尝试新东西，每一个别人看来很大胆的改变，都是经过我的评估、观察、总结、学习、请教和准备后，自己能hold住的结果”。

北京大学精神卫生博士汪冰指出，很多“成功学”励志文将“舒适区”和“惰性区”“温水煮青蛙”等消极概念联系在一起。但事实上，“舒适区”这个词原本并非贬义，表现为在一种低焦虑和低压力下，人对自己所做的事情有充分的“掌控感”。

为什么我们在职场中会感受到“舒适区”的存在？

汪冰表示，舒适区的产生，同“挑战（或压力）与能力的对比”有关。当一个人的能力远远大于挑战，就可以在单位时间内通过较少的付出得到较大的回报，这时人心理上会感到很舒适（或掌控感）。不过，职场中的舒适区需要分为两种：“蜷缩型舒适区”和“舒展型舒适区”。

“蜷缩型舒适区，就像婴儿在襁褓里一样，周围的一切都是低挑战、熟悉和确定的，但这种情况下你所谓的掌控感其实是虚假的，你不能有效应对变化和控制环境，你的舒适来自于环境的舒适稳定；而舒展型舒适区才是真正的自在，你有信心面对各种不确定的因素，在这里你可以发展自我、实现自我。你的舒适来自于对自身能力的信心，不完全依赖于外界。”

汪冰指出，薇薇和若思原先的环境就属于“舒展型舒适区”，她们都是“会因为压力而变得兴奋的人”，这一类人相对更容易也更愿意走出职场舒适区。

## 挑战新领域，遭遇“当头一棒”怎么办

闯出舒适区，挑战新领域，遭遇“当头一棒”该怎么办？

薇薇做过文案工作，参与主办过各种活动，但从来没有谈商务合作的体验。加入朋友的创业团队后，她的职务是商务总监，这意味着一切要从头开始。

起初她干劲十足，“从前不会的东西，现在慢慢学就行！”但很快意识到，市场竞争激烈，整个团队对她的期待也不是“从头学习”，而是能给团队迅速带来收益。

与此同时，薇薇不仅要“立竿见影”取得成绩，还得殚精竭虑迎合团队其他成员的需求。艰难熬了半年后，薇薇感到意难平，最终选择辞职。

这一段“飞出舒适区”的经历，结果不佳，但薇薇没有丧气，“这半年，就当自己交学费学本事了。”

今年30岁的男生李小车，在国企工作长达10年，自认为已经“摸透行业属性”，应该“去外面的世界看一看”。

李小车跳槽去了互联网公司，立即迎来半年转正期的严峻考验。

“前同事和朋友们都评价我是很会说话的人、social小天才，现在到了互联网公司，我反而成了最不会说话的人。”原先一切的话语体系、思维方式、为人处世哲学……都在“互联网大厂”被推翻了。半年转正期，他过得胆战心惊。

焦虑过后，李小车心生感悟：很多人自以为的舒适区，可能只是运气好，未必等同于你已具备了该职业的最高技能和水准。也许你没有完全挖掘自己的潜能，并发现自己的缺陷。

在汪冰看来，当我们思考职场“舒适感”时，要先考虑自身能力和挑战的匹配度——究竟是你的能力可以游刃有余地应对挑战，还是环境给了你这个错觉？“以自然界为例，如果我一开始在较小的生态环境中找到了自己的生态位，能占据这个生态位是因为这里物种没有那么多，生存竞争没有那么激烈；但是当我被移植到竞争更激烈或更大的生态系统中时，要成功锁定一个生态位，所要迎接的挑战和与之匹配的能力输出就会很不一样”。

薇薇与李小车都在走出舒适区后，遭遇不舒适的状态。但汪冰肯定了他们的积极心态：“如果把‘不舒适’理解为失败，你就会将这种选择理解为彻底的挫败，并且认为这样的结果只能证明自己错了，这是‘固定型思维’的人的想法。但是，具备‘成长型思维’的人会把不舒适的状态当作一种练习，把失败当作一种反馈，从负面的失败体验中寻找正面的人生经验。”

汪冰将这称为“拉伸区”。“你在做身体拉伸训练的时候，肯定不太舒服，但是拉伸会提升你的柔韧性，这与我们应对挑战的过程是一样的，但是也要保持对身体的觉察（自我觉察），警惕过度拉伸带来运动损伤。”

## 重复和瓶颈，你一个也逃不掉

虽然转正期充斥着未知数，可李小车没被击垮，靠自己的韧性和执著成功等到了转正的那一天。“也许我们离开一个舒适区，是为了寻找另一个舒适区。”他说，即使不离开当前的舒适区，每个人依然可以通过自律和探索，发掘事业新可能。

若思告别“上班时代”后，开启了在线情感课程的创业征程。

“换一个新的战场，该经历的重复和瓶颈，你一个也逃不掉，只不过痛苦换了新的颜色和口味。”若思说，“重启”事业的前4个月，她整个人处于“如获新生”“恣意生长”的兴奋中。但半年后，一直顺风行驶的航船，终于不可避免地要逆风前进了。

一位前辈告诉她，既然这一次“重启”是以自己为轴心展开的事业版图，一定不要因为“一地鸡毛”和无聊感而轻易推翻。若思自己也发现，这是一个她想深度挖掘和耕耘的“长期舒适区”。

汪冰表示，心理学上有个概念叫“心流体验”，意思是当你做一件事的时候，你仿佛被彻底卷进去了，全然投入，忘了时间，也忘了自己身处何处。

“心流体验在什么时候容易出现？打个比方，假如我们试图摘下挂在树枝上的果子，如果随手就能够着，我们不会有多激动；蹦几蹦够到了，就很有成就感。但如果蹦了半天我们仍够不到，就会很挫败。”

“拼命一下能成功”的状态，吸引我们投入其中。但汪冰指出，这也随之开启了新一轮的循环：当你的能力不断增强，变得和挑战匹配了，你开始游刃有余，但是再下一步能力可能会超过岗位的要求或者岗位提供的挑战，你又会掉入舒适区，掌控感进而可能演变为无聊感。

“从成长的角度，走出舒适区主要与两件事有关。第一个是补你的短板；第二个是增强你的优势。第二个远比第一个重要得多，因为走出舒适区是为了更好地做自己，能定义一个人的是他独一无二的价值，而不是问题。”汪冰认为，当我们在新疆域探索，遇到负面情绪时，要有基本的自我判断，以及确认这份工作对于自己的意义。

在汪冰眼中，冒险和舒适区的关系不是对立的。哪怕你做的工作是一成不变的，每天也要以不一样的方式来做这份工作，或者让业务水平变得精进。走出舒适区是一种成长，留在舒适区我们也可以冒险，挑战自我，这就像有人健身的方式是铁人三项，有人只是下楼散步，找到适合你的成长路径最重要。

“很多人对舒适区的理解是拿鞭子抽自己，我并不认同。我们确实需要时不时推自己一把，但如果一直都拿鞭子抽着自己往前走，而不是找到了自己想要去的地方，不符合你的优势、热情或梦想，那你要去的地方不仅不是舒适区，还可能离你真正想去的越来越远”。

（应受访者要求，若思、薇薇与李小车为化名）

**将宠物看作家庭一员，呈现着年轻人对于“家”的渴望。**

# 当代都市青年为什么喜欢养宠物

□ 齐元皎

你是否发现，不知从什么时候开始，可爱的小猫小狗照片已经占领了你的朋友圈。随手一刷，就会看到公司同事又在秀狗，平日在公司一板一眼的他，抱着小狗笑得灿烂。

王琪毕业后就进入北京的某互联网大厂工作，曾经时刻黏在一起的同学和姐妹分散各地，喜欢热闹的她只能在下班后回到空荡荡的房间，躺在床上百无聊赖地玩手机。朋友圈里同事和朋友晒的猫咪让她心痒，每次跟在异地的男朋友视频，男朋友都会炫耀自己养的小猫，让她羡慕不已。终于，王琪按捺不住，接回了一只小猫并取名为“金宝”。

“每天早上醒来看到金宝躺在身边静静地看着我，就觉得这个世界很温柔，觉得又有勇气去面对新的一天满满的工作了。”王琪说。

在大城市，越来越多的年轻人开始养宠物。公司里的职场丽人，回到家后许多人回归了最朴素的身份——铲屎官。数据显示，2010年至2020年，中国宠物数量从0.59亿只猛增至1.89亿只，其中城镇宠物猫狗数量突破1亿只。

心理学家艾瑞克·埃里克森（Erik H Erikson）认为，在20-40岁的青年期，人类心理发展的主要任务是获得亲密感，避免孤独感。对于在大城市打拼的年轻人，虽然内心渴望恋爱婚姻，但是现实困难重重，因此养宠物成为很多年轻人获得亲密感的替代性选择。有实验数据表明，与宠物互动可以降低血压，减缓心率，并降低体内压力荷尔蒙皮质醇的水平。这在很大程度上缓解了当代年轻人的工作压力，提高了他们的生活质量。

“我可以吃土，但别的小猫咪有的东西，我的小猫咪必须得有！”微博上，网友的一句玩笑话引起了许多人的共鸣。这一届年轻人，在宠物消费上也毫不含糊。网友小艾在豆瓣小组发帖称“我每顿饭吃15块钱的外卖，但我的狗要吃一袋三四百元的狗粮。”2020年，宠物市场规模接近3000亿元，超过了婴幼儿奶粉、纸尿裤的市场规模，预计2023年宠物市场规模将达4456亿元。

有人觉得难以理解，养宠物的都市年轻人到底在想什么？

在中国心理学会注册心理师魏冉看来，这种现象并不矛盾。当年轻人从宠物那里获得了充分的陪伴，感受到亲密感之后，他们会在情感上依赖宠物，并且期待这段关系的持续，花钱在宠物身上是这种情感自然而然的行为表现。而在消费宠物用品的过程中，也潜移默化地提升了年轻人在“宠物圈”的归属感。

在搜索栏里输入“为什么养宠物”，搜索结果出现频率很高的一个词是“治愈”。在车水马龙般喧嚣的大城市里，一群群年轻人肩负着来自升学、就业、职场、房贷等各种压力，顽强地想要在这个城市扎根。奔波劳碌一天之后，回到房间，他们总有一种方法可以治愈自己。

应届毕业生李晓阳正在进行面试“车轮战”，最多的时候，他一天进行了3场面试，有时候午饭都顾不上吃。“我不怕辛苦，但是当在面试场上被宣布淘汰的那一刻，真的很难保持自信。有时候我甚至觉得，是不是这个世界没有一个地方需要我。”打开房门，小泰迪犬Lucky高兴得摇头晃脑，一边呜呜叫着，一边扑过来。“在这一刻，我感觉在小狗的眼里，我就是全部，那种对自我的怀疑会因为这种被需要的感觉慢慢抹平。”

“当年轻人意识到自己能够为宠物负责，感受到宠物对自己的依赖时，无形之中满足了他们‘被需要’的需要，让他们感受到自己的不可替代性，提升了自我价值感和力量感。这很大程度上消解了‘打工人’常有的无力感，甚至是低自尊感。”魏冉说。

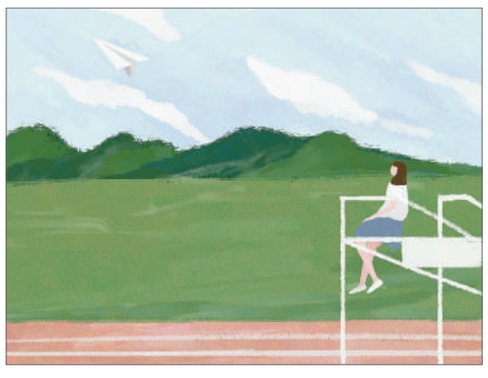
27岁的姑娘何子涵正在考虑与相恋5年的男朋友结婚。她觉得，养宠物的意义在于，自从养了宠物，她与男朋友的关系变得更加融洽。“不仅仅是两个人在一起了，宠物让我有了家的感觉。”

去年3月，何子涵与男友一起从领养中心领回了小猫“橘子”，从未养过宠物的两个新手铲屎官手忙脚乱。为了尽快让小猫适应环境，她与男友明确分工——男友负责学习养猫的知识，她负责采购猫粮、猫砂等物资。遇到问题，两个人就一起商议或者上网学习。“养猫以后，我们开始有了一个共同目标，也学会了承担责任，这让我觉得，无论是我们两个人，还是我们的关系，都在渐渐成熟。”

魏冉认为，将宠物看作家庭一员，呈现着年轻人对于“家”的渴望。与此同时，类似“爸爸”“妈妈”这样的称谓也呈现着一种责任感。

虽然因为工作原因，何子涵跟男友频繁地搬家，但她觉得，无论搬到哪里，只要有“橘子”在，下班后等待她的都是温暖的家。“因为你知道家里永远有一只毛茸茸的小可爱在等你。”

（本版图片均由视觉中国提供）



咨询手记

# 我妈妈是“家庭指导师”

**“爸爸妈妈很爱你”这句咒语的使用是有条件的，就是当我们的行动真真切切、实实在在地让孩子感受到“被爱、被接纳”的时候，才能发挥魔力。**

□ 小月儿

小G是初二年级的一名女生，平时在班里话很多，脾气也略有些暴躁，是个公认的“假小子”。她性格大大咧咧的，总是一副什么都不放在心上的姿态，所以她主动来到咨询室找我，让我着实有点儿意外。我招呼她坐下，询问她来这里想跟我聊些什么。小G开门见山地说：“老师，我本不想来的，是班主任非要让我来。”

这个回答倒是我意料之中的，于是我问她：“那班主任为什么让你来呢？是发生了什么事情吗？”

“其实我也不知道，就知道我妈把她跟我的聊天截图发给班主任了，我也不知道他们到底说了什么，然后班主任就让我来找您聊聊。”小G又无辜又委屈地说。

“哦，这么听来，你来找我还是挺无奈的，我能理解你的感受。那方不方便跟我说说，你跟妈妈都聊了什么？妈妈为什么要把记录截图发给班主任呢？”

小G说：“我很不愿意跟我妈沟通，所以微信里我都把她设置为免打扰模式，根本不看她发的内容，对她的回复都是‘哦’‘嗯’‘对’‘好’。可能我妈想告诉班主任没法跟我沟通？”

“你跟妈妈说话这么敷衍啊，让妈妈都找老师告状了。”我笑着说，“妈妈都跟你聊些什么话题，让你觉得不愿意沟通呢？我得引以为戒，避免咱俩说着说着你也不愿意搭理我了。”

小G也笑了，说：“那倒不会，您比我妈强多了，更尊重我的意见。我妈一向是不问我的意愿就替我做主了。小时候我喜欢在家里玩，或者自己静静地跟泥巴玩一天，我妈却总是要带我出去玩。从小学六年级开始，我自己有主见了，就开始反抗我妈对我的摆布和掌控。我觉得跟同学没有共同话题就开始玩电子游戏，也从此开始了对父母的对抗，游戏技术越来越好了，家里关系却越来越糟糕。我对我爸和我妈态度都很横，爸妈之间关系也不好，我姥姥都抑郁了。于是我妈开始花很多钱学习家庭关系的课，还花钱请专家分析我，结果一点儿用都没有。”

“哦，原来是这样，听你说这些，我特别理解你为啥不愿意来找我了。家里的事儿已经让你很烦心了，而且你觉得所谓的家庭指导都没有效果，所以推断来咨询也没啥用，对吗？”我问她。

小G眼圈开始红了，很快又恢复了平静，她认真地点了点头说：“其实我知道该怎么做就能让现在的局面缓解，就是不对抗，继续顺从他们的摆布呗。但说实话，比起那样，我觉得现在这样挺好的，至少能让自己痛快。”

“我很赞同你的说法，让自己痛快的确是很重要的。你现在这个年龄，正是自我意识开始发展的阶段，明确知道自己是什么样儿的、自己想要什么，对于心理发展有很重要的意义。你对这个问题有自己的思考，并用行动去争取，是很难得的。”我回应小G。

小G对我的说法有些意外，她的眼里似乎放出了光彩，她继续跟我说：“我爸妈都来自农村，他们从小家里很穷，总是跟我说‘不想让我再过自己曾经的苦日子’。我跟他们比起来真的已经幸福多了，但我受他们的影响爱钱如命。”

我笑了：“小G，你说这句话的意思是不是想告诉我，其实你还是在乎爸爸妈妈的，也不想因为自己的犟脾气让家里关系一团糟？”

小G有些不好意思：“当然是啊。可是自从我妈学了什么家庭治疗师课程，就整天跟我谈话，动不动就发什么‘爸爸妈妈很爱你’之类的话，我就很烦这些。”

“嗯，这话本身没有问题啊。有没有想过，为啥这样的话会让你感到烦呢？”我问她。

“我都不知道怎么回复她这些话，说‘我也爱你们’？太矫情了。而且说完了该对抗还是对抗，有啥用啊。”小G说。

“你的意思是，当妈妈这么说的时候，你并没有感受到她的爱？反而还是觉得他们不够尊重你的意愿？”我澄清她的感受。

“是啊。说完这些话，后面就要谈各种条件让我照他们的话做。”小G露出不屑的表情，似乎看穿了妈妈的套路。

“小G，我能理解你的感受，可能妈妈在实际行动方面的确做得不够好，有点儿操之过急，并没有让你感受到被爱被接纳，所以这句话看起来变成了给你洗脑的咒语，让你反感。是吗？”

“对。这个比喻挺恰当的。”小G说。

“你看，妈妈对家里的状况很担心，所以开始努力学习希望有所改善，虽然在你眼里收效甚微，这是因为妈妈也有她自己的局限性，但这样的努力至少出发点还是很好的，对吧？”我说。

“那倒是。”小G点点头，“那我就得配合她吗？”

“还是要在顺应自己意愿的前提下配合啊，不能为了配合委屈自己。妈妈虽然有良好的愿望，但显然已经左右不了现在的你。这说明了什么呢？”

“说明我长大了，有主见了呗。”小G脱口而出。

“真聪明。说明你的心理能量已经足够强大，而且还会越来越强大，对吧？”

“应该是这样。”

“那妈妈的心理能量呢？”我问她。

“不会再长了吧，或者长得没我快？”小G说。

“嗯，你的悟性还真是挺高的。实际上，大多数你父母这个年龄的人都开始走下坡路了，随着年龄的增大，身体可能还会出些状况，会更加力不从心的。”我说。

“是这样的。”小G若有所思。

“所以看到这个趋势，你现在的奋力反抗其实是有些‘用力过猛’。长远来看，不太有必要，因为父母对你的影响会越来越小。你只需要调整好自己的状态，而不是故意让父母心里不痛快。”我引导她。

“我对他们有时候的确挺过分的。”小G说。

“小G，听你说这句话，我挺感动的呢。你不但聪明悟性高，还很勇敢有担当，为你点个赞。”我说。

之后，我们又沟通了一下如何向妈妈平和地表达自己的情感需求，而不是一味敷衍和拒绝。我也告诉她，这个调整的过程并不容易，可能会反复遇到不顺利，父母也可能无法像预期那样满足她，但还是值得尝试的。当然，如果遇到困难，自己调整不好，还可以再次来找我聊聊。小G感觉轻松多了，于是暂时结束了咨询。

几天后，我跟小G的班主任老师做了沟通，班主任反馈小G近几天状态有改善，情绪状态很平稳。感觉不像之前那么强硬死犟，也能够静下心来进入学习状态了。

咨询师感悟：

小G是一个很有资源的孩子，而这些资源很大程度得益于家庭教育，从这点上说，她的父母还是很优秀很称职的。根据小G的描述，她的妈妈有点儿心急，面对进入青春期的孩子，忽略了她的独立意志。

学习了“家庭关系”的相关知识后，就把“爸爸妈妈很爱你”当成魔法咒语一般挂在嘴边。实际上，这句咒语使用是有条件的，就是当我们的行动真真切切、实实在在地让孩子感受到“被爱、被接纳”的时候，这句咒语才能发挥魔力。否则就会引起反感和抵触，尤其是对已经进入青春期，自我意识开始发展且有一定思维能力的孩子。所以，重要的是让孩子感受到“被爸爸妈妈爱”，而不是用“爸爸妈妈很爱你”的咒语给他洗脑。

小G妈妈的努力还是可圈可点的，借助科学的途径实现自助，调整家庭关系，这样的示范也让小G能够勇于认识到自己该承担的责任，调整行动。真心希望更多的家长能够积极涉猎家庭关系的相关知识，更好地捍卫家庭和谐、护航孩子成长。