# 我都在摆脱哪些信念？

人为什么是现在这个样子的，看来上面的文字估计有一个大概的了解，除了天生的因素外，在生活中遇到的奖励的惩罚，以及观察到别人的奖励和惩罚形成了现在的自己。

## 挫折痛苦令人进步（大部分已消除）

## 完美主义

完美主义者经常的口头禅是要么不做，要么做到最好。做的不好还不如不做。

### 决策完美主义、选择恐惧

好处：避免自己买的东西以后出现隐患

坏处：为选择纠结浪费大量时间，这些时间可以赚更多的钱、买几倍的这个东西都够了

### 能力完美主义

把个人能力完美当成自己的主要价值观，并不允许自己有能力差的时候，工作学习以及生活琐事中一切表现作为评价自我的价值的标准。

在我的成长中，生活和学习中的一切事情（包括琐事），表现的优秀就会被赞扬，表现得不好就会被骂，哪怕是第一次做。好像我应该天生表现的完美，表现得不好还要被骂丢他的人、笨和没能力。（万恶的望子成龙观念）

久而久之培养出一种感觉，生活中的一切事情都是表现自我能力的舞台，任何事情的成败都影响自己对自我能力的判断。一件事情表现的好，就兴奋紧张，觉得被聚光灯照射一样。 表现得不好就自责，而且惧怕别人嘲笑，哪怕是第一次做

## 要改变的：规定选择时间、选个差不多就行了。

## 自我缺陷感令我进步（大部分已消除）

## 过分自责

### 过分自责就是人品好的象征

### 过分自责可以让自己更上进

### 为自己不够优秀而生气，把生气作为动力

## 脱离社会，社交恐惧，自卑

绝大部分人都不能创造社会环境，对于没有能力创造社会环境的人来说，自我和脱离社会也许是等同的，不自我和适应社会也许是等同的。选择环境的人不过是这两种两种情况的中间模式，因为没有和自我完全符合环境，  
人有社会性 融入社会后，就开始重视自己在社会里的地位，很多人做的一切都是为了地位。  我不重视和别人的关系和地位，似乎是我在躲避社会

## 对个人表现的恐惧

## 自卑感能让我进步（）

## 操心，担心、处处小心，就能避免不好的结果

## 对家的惧怕、对夫妻关系 父子关系的惧怕

## 错误的看待钱

### 仅仅享受有钱带来的地位感，惧怕浪费钱。

**好处：**钱会带给自己地位感的提升。

**坏处：**怕自己地位的降低而怕花钱，浪费大量时间在节省钱上，要没有获得开心的体验。

### 炫耀性消费

消费不是自己真正需要的，消费的目的更多的是为了展示自己有钱，提高自己在人群中的地位

### 万事亲力亲为

**好处：**

省了钱

体验了一些有成就感的事情

增加了自己的技能

**坏处：**

浪费了大量的时间，这些时间做自己专业的事情将会赚更多的钱

+也体验了一些无聊的事情

### 如何看待钱

钱不过是人与人相互交换物质服务的媒介，钱可以让我们去体验一些令我们开心的东西或者事物。钱可以帮我们节省时间，找专业的人做专业的事情，不靠钱提高自己的社会地位。

## 难以信任任何人

## 拖延、效率

寻找方法所花费的时间**>**方法增加效率后节省的时间，放弃寻找方法，不是笨，是明智。

例如：寻找虚拟桌面软件时间+学习使用虚拟桌面软件>因用虚拟桌面软件节省的时间，就放弃虚拟桌面。

因充足准备避免丧失的钱，自己定义准备时间<准备时间**\***单位时间创造的金钱量

例如：网上买电脑组装的零件比买电脑整机贵300块钱，整整折腾了一周的工作的时间。得不偿失

若做业余工作的收益<工作时间**\***单位时间创造的金钱量 ，就放弃

**做业余工作的收益：**心理快乐收益或者损失+生理收益或者损失+人际关系收益或者损失+名声的收益或者损失

**单位时间创造的金钱量：**现阶段定价200元/小时

比如准备在门上搞一个门插，需要冲击钻在地上搞个孔，这项工作很无聊，我自己做估计要几个小时（，借冲击钻，学习使用确保瓷片没有损坏，）果断租用专业人士来做