完美主义对自己要求过分，对设备要求过分，对别人要求过分，世界是不完美的

拖延，该做的工作重视最后做，怕自己成为工作的奴隶，被工作逼着做,,不做便有任务感，有压力，有动力，有约束

拖延不去晒被子 觉得苦

拖延怕吃苦，怕就更痛苦

和人在一起一股烦躁，自己在一起，孤独

讨论买车的问题感觉烦 脑胀，不赞同三姑的意见，买车为了让别人高看一眼，觉得自己不需要车，还要迎合普通人的价值观，人靠财富比地位，财富又要用这外在的车房暂时，不管你需要不需要，有不需要的物质真是一种累赘。也许烦恼是感觉来自社会的价值观的无奈,适应这个社会又要为不需要的东西去受累

恨自己不睡觉 看电视 又想看电视,又想看电视，给自己各种理由诸如睡不着

做工作，不快觉得自己没效率感，快的时间又觉得紧张

**完美主义总是觉得做事情要又快又好**

嫂子看着我做表格 紧张 怕发现我的不熟练对电脑输入法或许期待

没有一帆风顺的事情

备案出问题 烦躁

外表电脑出问题烦躁

不能迅速解决问题 怕别人对我有看法

去看五姑可以不用做饭，回家还要自己做饭，不做饭还要自己去买 麻烦

总是在选择之间徘徊

遇到了一，些小困难ps装不上，要去见五姑，觉得着急 还要去另外一个电脑打印，感觉麻烦，感觉自己能力有限 没弄好共享，感觉别人知道了会觉得我不够专业，能力不够，虽然我知道这是小把戏。

下午要去备案网站，要解释怕老板不相信，怕别人怀疑自己的意图，怕别人对自己印象不好怕老板真网站的进度 怕去晚了 别人印象不好，还想睡午觉，还想看电视，埋怨自己吃不了苦，埋怨自己的性格 与人打交道

怕见人

文档的字变大了觉得不够理想

觉得自己担心烦躁就可以避免不顺的事情发生，也许是觉得意念可以改变现实吧

Fence没有win7好用了 有些不舒服，希望一切顺境

自己矛盾也不知道怕什么，想去吃东西，又怕别人觉得自己吃饭的不是时候，想循规蹈矩想按时吃饭，想按时上班，下午想去备案信独韵网站，又不想去

觉得自己想做的事情，总是考虑是否理性

2016年11月2日星期三

追求手机软件简洁化，功能全，尽量少量的软件起到很全的作用，甚至希望手机系统带有所有功能。同样作用的软件进行比较选最优的。

10,22

订货会临近，晚上做梦都在担心视频，晚上睡不好，压力过大，。

10.21

订货会找到了，吴，总的视频还没搞定，他重视这个视频，我觉得开心，受宠若惊，但是不上是兴奋还是紧张晚上睡了五个小时

2016年10月19日星期三

要用手机给领导展示，手机今晚却拿来看片，怕被发现很危险，虽然隐藏了，不可能被发现也怕。

怕别人伤害我不敢提要求，要和海燕一起见吴总，怕海燕反对

怕海燕再搞一次修改方案，惧怕冲突

10.27

做成什么样没有目标，比如把手机优化成什么样子，没广告流畅 尽少可能省电 安全 没有无用的进程启动 没有无用的软件。

想省电省到极限，音乐不经常用也想删掉。

完美主义就是更好无极限的好，这个世界根本不存在。

10.26

感觉和小雨在一起他的哥哥会连累我，小雨不知道有没有哮喘，身体很弱，在一起各种麻烦事，各种要钱 或者以后再也不能在一起了

我的工作还有吴总的视频订货会视频，同桌的网站，缺乏自信，有些压力

未来为家庭付出 为孩子付出 为老婆付出，不能停止，太痛苦了

10.15

怕小雨怪我不买戒指，自己又拿不定主义结婚，怪自己拿不定主意。怕小雨有哮喘。

既想工作表现得优异，又不想付出很多努力

既想一开始就上班 好好完成微信 又想要开始上班玩一会的自由

内心处于冲突之中，既想吃好的，又怕费钱。

既想录音记录心情，又怕不完整

既想录音，又怕别人听到

既想随心所欲的用手机，又怕测试电池不准确

既想用cm改造版系统 又怕不安全

既想找一个模板算了 又想修改不方便

2016年10月14日星期五

给小雪搞电脑 不能速度完成 没有把我 心里有些不舒服，怕被嘲笑 ，怕别人觉得我不专业

2016年10月10日星期一

进来有些紧张

开始担心紧张会迅速耗尽经历

分析：已经是紧张了 还怕紧张 可笑

10月9日

无来由的睡前紧张，不能放松，难道白天的事情担心的事情对自己有影响，或者对以后的婚姻担心被拖累。

惧怕不整洁，不简洁，看到这么多笔记有点晕

惧怕费电，想去关灯。

接近生人，有些紧张，怕人插队，插个队又觉得计较

找不到手机电量，自己还要找，觉得自己神经质，又担心，控制不了自己

因拒绝了老大，加班晚上做苦力，发消息不回，找电话打给他又觉得太把他当回事。紧张 心跳加速，头痛。

10月8日

为自己不做事情，觉得恐惧想象出开除的景象，实时没那么严重，

分析：用过分的依靠恐惧克制自己的行为，让自己远离危险。造成了额外的恐惧和紧张。脱离了恐惧变得什么都不想做。

正确的做法：养成好习惯，有工作及时完成，有没有威胁都如此做。脱离用恐惧保护自己。

2016年10月5日

突然心跳加速 不知道是因为啥，也许因为没做工 试试开始吧

怕自己做不好工作

怕自己写的文字记录会乱掉

看别人的作品赶超自己 觉得悲伤。影响自己对自己的看法。

更正：做的好就行 模仿就好 何必和人家比来比去

2016年9月29日

恐惧领导生气 恐惧被开除 拖延造成了压力

2016年9月23日

紧张的快 也许是为了展示自己的能力

晚上担心自己的健康三次

2016年9月22日

不安 新同事坐在我旁边 会看我做东西 会发现我抄袭

无来由的紧张 营销部的小兵给我说下午设计微信消息晚上要，思敏让我帮忙搬东西 我说我很忙 没有时间 ，说过只有后悔 怕得罪人，也不想干苦力自己的工作还没做。装作很紧张的样子工作，思敏不可能看到还是在装。

分析：选择了就不要怕

紧张 新同事过来 换环境了

惧怕 未来和谁生活在一起 觉得自己很多毛病 随地吐痰 刷牙干呕 还抠门 小雨受得了 其他人受得了吗？

2016年9月21日

紧张 离国庆还有10天 应为老大布置了vs 和vera两个微信而

2016年9月20日

隐隐担心 没做事 在看视频教程

担心2 有个快捷键没听到，然后去软件实验没反应 装回来看 怕接收能力快,怕自己嫌自己笨

恐惧3 几个感悟文档合并到一起，怕粘贴错

有些担忧 几个文件有些混杂

2016年9月19日

急躁 怕自己看不懂 影响自己对自己智商的看法 跳跃观看文字教程

警惕 怕自己动作太快 会紧张

把这种事情交给直觉吧 别思维参与了

2016年9月18日

拖延 不想做国庆节的微信，怕做不好 要浏览很多东西 才下手 怕没有中秋的做的好

能做好 能找到好的素材

烦躁 给姑姑买手机 和弟弟在手机方面意见不统一 弟弟说分辨率重要 我觉得不重要

分析 太在意别人意识到危险 觉得这样会引起自己的不开心

怕弟弟给四姑说我不懂，怕被人的知识和才能超过我 自己觉得不如很多人

紧张 也许清闲就紧张

分析：觉得人应该做事，劳逸结合。只清闲以前被家长骂，现在觉得不做事恐惧

拖延 拖延社保的事情告诉老板。怕老板嫌我没有帮他工作。有要问来问去

越拖延越害怕 培养另一种声音 我们是朋友老板会真心帮我

拖延 不告诉四姑还有其他手机可以买 找不到四姑的号码

拖延 申请微信号

紧张 轻微讽刺了他人 有觉得不妥 做了就不后悔带来的副作用

2016年9月17日

紧张 同事在看我做东西 恐惧同事会嫌弃我笨手笨脚 会嫌弃我设计的不好 不敢抄袭了 怕笑话我抄袭

分析：小时候被家长骂多了，觉得每个人都这么挑剔。内心辩驳，他很好 他不会伤害我 他不挑剔 他容忍心强

2016年9月14日

紧张 工作紧迫 觉得紧张能顺利完成工作 实际上越紧张效率越低

2016年9月13日

紧张 后面打卡的人越来越多，自己要拖晚一些，怕自己嫌自己笨。

恐惧 文件命名 “不” “别”

紧张 软件卡住 浪费时间，也许影响自己对自己的看法，觉得自己效率差，出作品的时间

紧张 找不到消息管理菜单 觉得浪费时间

紧张 想把电脑搞整齐 有觉得浪费时间

紧张 怕自己情绪不稳

紧张 自己有微信上打错字

紧张 惧怕喜悦 乐极生悲

紧张 要表现自己

紧张 紧张的感觉表现出紧张的行为-》紧张的感觉 一天内无限循环

紧张 自己没做事 怕领导知道

紧张 感悟文档放的地方有点乱 怕丢失

紧张 看书怕被别人发现

烦躁 vera要拍照还要做微信 没方案

极度紧张 面对领导 想好好表现

心跳加速 有紧迫的工作要完成 虽然时间充足 小菜一点 但是领导重视

这个人真讨厌，虚伪，没感情，找理由，自私，掠夺别人。

书写情绪意义和教训

我可能会错过进房间时间，我要时刻注意时间，时刻注意时间才不会出错

我要同时记住很多并发的事物

旁边的人会讨厌我

我吃馒头会被街上的人看起来鄙视 会觉得我是乞丐

我不注意就会紧张

我可能放不下小雨，继续和她在一起受苦，我可能又会内疚，我可能找不到对象。

我怕自己会变态，看a书

我怕别人发现我电脑上的东西

我怕被害，像电视上的算计一样，

我怕和爸爸说话

我不喜欢和妈妈说话

我怕我会一直抑郁下去

我怕别的女生看不起我

我怕别的女生嫌弃我

我总是怕车丢

我总是怕和别人关系太近，关系太近会发现我的隐私，会发现我自卑，会发现我看不健康的东西

我怕没有知音

我怕会见到小雨，我怕会旧情复燃，我怕过那种天天发愁的日子，我怕会吵架，我怕会被他骂还住在这里

我怕我博而不精，最后像个垃圾一样

我怕和别人相处我怕请客吃饭，我怕被别人坑

我怕被辞退，我什么都做得很少，又不好，和吴总缺乏沟通

怕见到他们站长尴尬

我怕小雨有了就像死了一样，永不相见，我觉得是我辜负了她，我内疚，我觉得是我毁了曾经美好的生活我觉得我吝啬不舍得付出

我怕做选择，选错了会痛苦

我应该很难过，小雨要离我而去了，我失去了最亲密的人，我很痛苦，应该很痛苦，被最亲的的人要求的好辛苦，很累

我和她得到生活乐趣的方法不同，他喜欢吃，喜欢不断的新鲜感，我专注于技术，他喜欢男人为她付出，为她花钱，不喜欢浪漫也假装让男人给她浪漫，因为浪漫也是付出，人类喜欢爱情，爱情的感觉，紧密 责任加强激情和浪漫，人类爱物质。虽然不能从中获得快乐

追求要用努力去实现，努力是要建立在兴趣之上的。做索然无味的努力很累。相互爱着对方，有兴趣的努力，有兴趣的获得对方的爱

痛苦是什么？痛苦既是和现在比低的层次通常是物质和地位健康

不想尝试任何东西 觉得任何东西都不值得尝试，都是有缺陷的，也不想别人尝试

担心文档会变得乱七八糟

担心用电多，担心自己的钱不够用

担心心跳加速

担心自己的工作自己什么都不做，做了担心自己做不好赚不到钱，又不想自己做找工作想尝试机会

担心谭老板会对我有意见

担心自己会找不到女朋友

担心和小雨分手后再也找不到那种快乐

担心自己经常吃垃圾，不吃垃圾又担心自己会累 相互矛盾

惧怕浪费时间，想做事情就不怕浪费时间。

想用谭老板的固态硬盘，买觉得贵了100块 ，偷偷用怕人家怀疑自己偷，给人家说怕别人不愿意不好意思，说谎话怕别人能识破，会不开心。

怕付出任何成本，

惧怕治疗不科学，怕不可科学就看着书，看书又怕浪费时间

我有足够的时间和努力解决各种问题

不能做的又快又好就被人会看不起，不管你有多少困难 多少努力

容易把别人没意图的表现当成恶意的。

惧怕和人说话 怕别人对自己有看法，经常把家人的话理解成恶意的

惧怕别人看不起，自己也经常看不起自己 经常内疚,觉得对不起别人 比如有些吝啬