## 能力完美主义

### 症状

惧怕自己在别人面前表现不好，觉得自己好的一面就说表现出来，觉得不好的就不敢表现出来，一些话不敢说，变得内向起来。

上次表现好了之后，就怕自己这次的表现不如上次。觉得每次别人对你的印象都会从新刷新，每次表现都变得无比重要，拖延不敢出手。

觉得自己不管做什么事都应该做的很优秀，表现出自己有能力的一面，哪怕是第一次做，做的不好就会自责。

想做什么都有条不紊，事实上有个大致的把握就去做好了，时间不等人，机遇更重要。

### 正确的做法

不自责，做的不好是因为做的少。

大胆做，熟能生巧，不要太在乎别人对你的看法。多学习多做，自然专业。

就算专业了，也并不是每次都做的很好，能力也遵循二次曲线。并不是每次都最高能力发挥

### 扩展阅读

同样也有潜意识的保护作用做的不好的事情就鄙视它的重要性。我们在用潜意识隐藏这些焦虑。

## 外部完美主义

### 症状

对外物挑剔，不能尽善尽美的东西就不想要

买东西如此，搞技术如此，找对象如此，交朋友如此。如此下去这个世界的什么东西都不想要，做什么都由于不决，因为没有自己十分喜欢的东西

### 正确的做法

这个世界没有完美的东西 差不多就行了 满意度70分足够了，完美的东西十分复杂，或者付出高代价，这本身就是不完美

## 非黑即白的完美主义，要么完美无缺要么破罐子破摔

错误观念：完美主义

工作健康婚姻

人生无常 差不多行了

## 适应还是改造外物

过分改造东西完美主义，

改造他人是不现实的，只能去适应和忍耐

## 完美主义恐惧

怕自己对本来认为完美的东西，一旦发现缺陷后，感到失望，千方百计的发现他的完美

## 完美主义

对现有的东西或者人吹毛求疵，进而寻找和探索其他的，找到其他的发现又有缺点，进而吹毛求疵，浪费大量的时间，

而真正需要强化的却没有得到强化，比如人际关系，事业等，自在所谓的容易有趣不太重要的东西上强化，和别人对比寻找自信，对于对自己不必要东西，适应比学习探索改变更重要，人的时间有限不可能对什么东西都精通，都做得完美，去弥补缺陷浪费大量的时间，拥有的东西越多，可能出现的问题就越多，因为每个动作都很复杂，复杂痛苦。接受和适应一些小小的不完美，才是大智慧，对自己的专业工作可以精益求精。

比如对手机优化的完美主义强迫症，

## 目标不明确，

手机反应速度尽可能快？功能尽可能齐全？。尽可能省电？

都是些虚拟的目标，自己要的是什么，到什么时间适可而止，不断的追求更好的取代不好的，浪费大量的时间。

学习比摸索省时间。比如搜索如何优化安卓6，安卓6牛x功能

## 条理强迫症完美主义

整洁度满足自己最近需要的就可以了，不是为了条理

手机优化到什么程度

优化的目标是什么？

优化的目标是为了省去复杂重复操作，不会被骚扰，延长待机时间，要花费在摸索的时间小于节省的时间

## 完美主义

完美主义就是更好无极限的好，永远不满意，事实上世界上没有完美的东西。

## 完美主义

日常事务处于做的完美带来的快乐，以及做的不完美带来的痛苦之中，还有任何事情做的不完美就是做的不好，开始自我攻击，自我贴标签的痛苦之中。时刻提防自己做的不完美，长期紧张中，不能放松

## 表现完美主义

把生活中的很多事情当成表现自己能力的舞台，表现的不好就觉得别也会在背后指指点点

## 惧怕人生规划不完美

紧张自己的未来紧张自己不理智，不能规划自己的人生

人生也许就是凭感觉走下去，做自己想做的事