## 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，像天龙八部里的以彼之道还施彼身。

### 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。