



链滴

如何成为不完美主义者：以小为荣

作者：[Achuan-2](#)

原文链接：<https://ld246.com/article/1635175363221>

来源网站：[链滴](#)

许可协议：[署名-相同方式共享 4.0 国际 \(CC BY-SA 4.0\)](#)

<h2 id="--书籍的基本信息">:open_book: 书籍的基本信息</h2>

<p>豆瓣页面: 如何成为不完美主义者 (豆瓣)</p>

<p>作者: [美] 斯蒂芬·盖斯

出版社: 后浪 | 江西人民出版社</p>

<hr>

<p>书名叫《如何成为不完美主义者》，之前在我心里，完美主义者貌似一直是一个好的词，为什么成为一个「不完美主义者」呢？阅读这本书的开头开始，我才发现自己受完美主义的毒害甚深，已经到了非摆脱此泥淖不可的地步！</p>

<p>我才发觉“完美主义者代表着限制，而不完美主义则预示着自由。不完美绝非坏事，它能带给你真正的自由”。我之前的人生真的被完美主义束缚住了，不得动弹，但我真的尝去应用书中的观点的时候，我才真的觉得书籍能给人的力量可能是巨大的，我的生活和情绪都在慢慢到改变，变得自信，不再害怕被拒绝和失败。</p>

<p>下面是我读书过程的笔记，比较啰嗦，但我每次翻开还是能获得力量，如果陌生人你碰巧看到篇文章，希望能帮助到你一点。</p>

<hr>

<h2 id="--完美主义是剂慢性毒药-">完美主义是剂慢性毒药！</h2>

<blockquote>

<p>我们害怕的是失败会暴露我们的缺点，打破我们易碎的希望和梦想</p>

</blockquote>

<p>完美主义是一种缺乏理性、有杀伤力的消极心态。与之前的认识不同，完美主义不等同于追求卓越，励志卓越可以成为你努力的动力，追求完美却只会让你身心俱疲。完美主义者过于追求完美的情境、品质和数量，无法接受微小的价值或进步，只看重宏大、顺利、完美的成功。完美主义总会为你宅在家中、放弃尝试、拖延行动的理由，会让你误认为自己生活得特别凄，让你无法坚持自我，让你感觉压力巨大。完美主义会导你无法正视自身优点，只会一味地吹毛求疵，而不懂得顺其自然。</p>

<p>完美主义者往往有两种后果：</p>

要么完美主义会过分驱策你，让你永远不知满足，永远停不下来，死磕在个问题上，浪费大量的时间和精力，不是说追求更美好更卓越的事物不好，而是你的努力不理智，你的心理并不健康；把**「二八法则」**应用到任务处理，20%的时间就已经足够完成80%的事情了，为何要折腾自己花80%的时间完成剩余的20%的事？一个贪婪不知满足的人很难真正快乐，因为对于他们来说永远想得到更多。

要么完美主义会让你受到束缚，被失败的恐惧禁锢，害怕不完美，人生因受到局限，只求安稳度日，做些你喜欢做的事，无聊看看视频，永远躲在舒适区，不敢冒任何风险。果你是那种行动受到完美主义束缚的人，我敢打赌，你一定会把大量时间花在看视频上。完美主义者和拖延症患者都爱看视频，因为看视频不会出错。看视频是对被动的行为，因此也就成了自动、简单、有所回报又不会犯错的“成就”。

<p>完美主义者有一个特点，很喜欢假想自己强大。但假想的同时，又毫无作为，于是便有了自己具有潜力的借口。还喜欢故意给自己设，故意表现不好，如果失败了就能给自己找借口，是自己有本事发挥，故意不发挥出来的，我本来是以做好的，因为有这样那样的意外。然而事实上，毫无作为只会埋没你的潜力完美主义带来的神秘感让你可以永远活在完美的幻想中，不用接受考验，也不用被拒绝。让你躲在自建立的狭小温室中，逐渐枯萎，苟且一生。你真的想要或需要这种所谓的保护吗？</p>

<p>完美主义让你喜欢远离恐惧的事物，以获得的所谓安全感。对大多数人来说，比起受到赞美，他们更希望能避免难堪。如果没人能看到你，你就再也不会到尴尬了。然而事实上，被人关注以及偶尔的难堪是人生都不可或缺的部分。</p>

<p>其实呀，让我们感到恐惧的不是失败带来的直接后果，而是自己可能会得不到一心追求的事物的

法。与异性约会、和陌生人打招呼、参加比赛和活动，就算被拒绝、没获奖，又有什么风险和损失呢？明明一旦成功，就会给自己加社交经验、加履历，为什么不做呢？说到底，你恐惧的是**失败**的象征。她为什么拒绝我？我面试为什么会失败？我为什么会没得奖？你可能会想，这是为自己不够优秀，表现不令人满意，甚至以为事业已经发展到了尽头，人生到此为止了。突然间，本零风险的尝试却给你的信心和自尊带来了致命的打击。令我们害怕的是这些事情的失败对我们自我的影响。所以，其实**我们害怕的是失败会暴露我们的缺点，打破我们易碎的希望和梦想**。

完美主义就像一剂毒药：若是摄入微量，你虽然也会痛苦，但可能完全意识不到它的副作用，因为你早已习惯了这种症状，但它会慢慢伤害你的生活；一旦摄入量逐渐增大，就会对你的身心健康造成致命的伤害。

其实多数人或多或少都有完美主义的情结。完美主义入毒过深的人往往有几种根源：

- 缺乏安全感**：不相信自己，不相信身边的人。其实对自身有安全感的人不容易成为完美主义者，因为他们有一种积极的判断倾向，即**总是先看到自己身上的优点，后才会考虑自身的不足**。你如果对什么事情缺乏安全感，就想想这世上与你有同样问题的那么多，他们中很多都活得非常自信、幸福。这样一来，你的内心就会充满力量，感到安慰。
- 自卑**：觉得自己名不副实，对不起周围人对自己的期待，和人相处，总觉得自己不够好。有自卑情结的人通常会有两种反应——他们要么会努力表现得超乎常人，要么选择自我封闭。你越看不起自己，就越会对自己苛刻。你之所以感觉自己比任何人都差，是因为**你对自己和他人做出了不公正的评价**：在你眼里，要么其他人都是毫无缺点的完人，要么你自连一般水平都比不上，要么是两种心态的混合。自卑心理会造成严重的**消极判断倾向**，每个错误都会被无限放大，成为你对自己消极认识的又一佐证。每次过失都是一场灾难。自卑和缺乏安全感一样，会令你对自己的缺陷高度敏感。你会一直小心翼翼，认为这样就会避免犯错。或许能给你一些**虚假的安全感**，但是，要想获得**真正的安全感**，你需要了解并接受真正的自己。如果你能接受自己，包括自己的缺点，即便遭遇最为严厉的批评，你也有力量捍卫自己。否则，你暴露给外界的只有一个龟壳，真实的你永远只能脆弱、畏惧、赤裸地躲在里面。

学校教育的消极影响：国内学校用成绩论高低，学校教育我们，只要付出大程度的努力，就会取得优异的成绩，于是我们拼了命的刷题，病态地追求高分；然而，人生告诉我，最大程度的努力只是让取得优异成绩成为**可能而已**。学校是滋养完美主义思维的温床。等到了大学，你才发现，成绩或许需要好，但不需要太高，因为大学里的成绩再高也没有意义，就算需要保研，你也只需要保证自己在一定的排名范围内就好了。如果是打算工作，那就更没必要一些无聊的课程费太多心力。而应该把更多的时间花在培养自己兴趣爱好技能、充实人生经历上。

如何成为不完美主义者

首先必须要拨乱反正一下，明确一个概念：不完美主义不是安慰剂，而是**面对现实的确方法**。不完美主义并非人为制造的假象，并非仅为哄你开心的伎俩。请记住，不完美主义的对立面是**荒唐、不切实际**的完美主义。认为可以做到完美的想法，完全与人的逻辑、历史经验和每个人的经历相悖。

你要成为一个不完美主义者，应该要做到

- 不那么在意结果，更**在意过程**。
- 不那么在意问题本身，更在意在有问题存在的情况下能**取得的进展**。如果些问题必须解决，那就关注具体的解决办法。
- 不那么在意别人对你的看法，更在意**你想成为什么样的人**，**成就什么样的事**。
- 不那么在意行动正确与否，更在意**是否在行动**。
- 不那么在意失败，更关注**你做成功的事情**。
- 不那么在意所谓时机，更在意**任务本身**。

不完美主义能给你自由。不完美主义者总能充分享受生活。不完美主义者勇于做自己。面对现实不完美主义者不会设立过高的目标，更关注持久的变化。过高的目标需要更好的表现，因而会对你造

更大压力。最重要的是先养成习惯再说，先把这件事做了再说，要让目标不再是一件特殊的事情，是随时随地都可以完成的事情。降低行动目标会带给你自由和自主性

不完美主义让你更加积极向上。我们的情绪很大程度上来源于我们的预期。总体来说，如果事情到或超出了预期，你就会有积极的情绪，否则就会有消极的情绪。道理就是这么简单。

降低期待，降低目标，知足常乐

<blockquote>

我们的情绪很大程度上来源于我们的预期。总体来说，如果事情达到或超出了预期，你就会有积极的情绪，否则就会有消极的情绪。道理就是这么简单。

</blockquote>

完美主义会让人产生负罪感，感到焦虑、自卑、缺乏自信、易怒。相反，不完美主义却会令人感到满足、幸福、开心、平静，产生符合实际的自我价值感。完美主义非常容易造成精神抑郁，许多人虽想要改变自己的情绪，让自己开心起来，但情绪很难被直接改变。“情绪取决于行为和结果是否达到自我设定的目标以及达到的水平”，要想让自己变得更乐观，你需要做的不是直改变情绪，而是改变引发情绪的那些因素，这才是明智之举！要想改变自己的情绪，最好的做法是改变自己内心的期待，因为它是决定情绪的先导因素。

当现实超出了最高预期，我们就会感到愉悦，但如果现实连最低预期都达不到，我们就会崩溃。们失望和欣喜的程度与我们最初的期待密切相关。如果你期待今天挣 50 块，而实际拿到了 200 块，你就会欣喜若狂。但如果有人期待自己一天能挣 1000 块，而只拿到 200 块，那他们自然会灰心失望所以你会发现，两个人虽然都挣了 200 块，但情绪反应却截然不同。

当然这不是说你就完全不对自己抱有任何好的期待。正确的做法是，最好的组合是你总体期待很高但具体期待很低。你对自己的总体预期很高：期待自己成为一个很好的人，有着总体的自信；同时不要抱有太高的具体预期：对于体的情况和事情，如人际交往、工作、学习和运动等各个方面，不抱有太高的期待、不计较具体的得失。完美主义者常常抱有过低的总体期待和过高的具体期待，常常觉得自己能力不行，另一方面对于体的事情有设定过高的标准，具体期待太高，于是无法实现，这又会导致总体期待降低，让你失去信心，让你的情绪和工作生活状态陷入恶性循环。但是如果反过来，一个人总体期待很高，具体期待很低，他们能预想到将来会有很多**问题发生**，也会**接受**之后发生的一些**可能不尽如人意的**事实，一个充斥着不完美的天结束时，不完美主义者**照样玩得很开心**，对自己的总体期待还得到了**提升**。

看到这里你明白了吗，**具体期待的越少，你反而收获的更多**！完美主义者远在自己的生活中**寻找满足感**，然而他们所谓的满足只存在于自己的**象中**。作为不完美主义者，你**对自己有着总体的自信**，但不把信心寄托在任何体事件上，更加自由、自信，更好地享受生活！

学会接受你的人生就是不够完美，老话说的好，“**知足常乐**”，变被动状态为主动状态，这才是健康的心态，学会满足现状同时期待还能更好。不满足的心本来可以转变成一种动力，让你变得更好，收获更多，但是如果这种感觉太过强烈，就会彻底抹杀所动力。完美主义者就像一个瘾君子，时刻想要多吸一次毒，多赌一把钱，多喝一杯酒，多抽一口烟。种永不满足的心态会加重痛苦的情绪，不管做了多少，完美主义者都不允许自己有心满意足的感觉。之相较，“还能更好”的心态显得更加积极。这种心态同样说明你对现状不满，却是出于一种健康的理。

淡化对遭到拒绝的担心，从而在社交场合更放松

淡化失误和不完美表现，从而更好地演讲

淡化对焦虑想法和情绪的在意（随它们去，不强行化解它们），从而减少焦虑

减少对消极想法的担忧，从而缓解抑郁

淡化对工作量（或质量）的关注，从而提高效率

降低你的具体期待，不管你想做什么——运动、写作、阅读、编程、游泳、跳舞、唱歌、大笑——**你都要降低行动标准**。比方说本书作者把健身目标设定为每天一个俯卧撑，起来这个目标真的容易得可笑呀，但是呢，由于设立了一个很容易实现的目标，真的才让健身成为日常生活的一部分，随时随地完成，而不是像过去一样设定一个健身半小时、一小时的目标，然后时不时状态不好、今天有事来拖延。“**如果生活中有什么事情对你很重要，你就应该致力于将其常化——不要将其特殊化**——因为习惯本身就是日常化的。”一旦你开始贯彻这个概念，

就会发现自己多了更多进步的机会。

降低行动目标还可以让你更关注持久的变化。过高的目标需要更好的表现因而会对你造成更大压力，促使你追求完美，让你总想寻找完美的机会以完美的方式完成任务。作为完美主义者，你应该追求的是**做了**，**而不是做好**，做了总完全没做好。只要做了，在行动，就有进步的可能。

你应该更关注过程。你或许常常找借口拖延，不论是担心眼下的环境还是来的结果，你都是在给自己的不作为**找借口**，这太容易了。行动时，看得太长不见得是件好事，反而让你望而却步。要想实现**内心的自由**，你就要无视**当下的环境及可能的结果**。你要做的是关注过程本身。一旦把心思放到过程上，你就低了对未来的期待，也就不会让它们成为你行动的绊脚石了。**再难的过程，只要分解成一步去看，难度就会降低**。转而关注每次行动的改变，关注自己的进步。

要想把更多注意力放在过程中，最好的办法是养成微习惯。

坚持微习惯

你只要在前进，不论多慢，都会把那些瘫在沙发上的家伙远远甩在身后

我们的行动会严重影响我们的情绪，其影响会强大到令我们做出改变，哪怕你根本不是故意为之**只有先做出行动，才更容易获得动力**。而不要等自己有动力、状态好了再行动。

作者同时也是《微习惯》一书的作者，于是他建议“**选择一个你无论如何都做得到的动，每天坚持做，直到它成为你的习惯**”：写一行代码，读两页书，每天做1个俯卧撑，作50字，打一个电话，发一条拓展人际关系的微信问候。从微习惯出发，从小目标开始，持之以恒循序渐进，健康发展，你就会迎来**了不起的成果**。

这样的好处在于

- 很容易做到，没有太大压力，事情做的好不重要，最重要的是你开始做了，做了就会进步，就会的更多更好。
- 心理更加健康**：因为一方面微习惯让你取得进步，另一方面你学会了从小循序渐进应对令人胆怯的场合，于是你变得更有自信，从原本闷头不语到健谈。
- 舒适圈不断扩张**：而不是直接跳出舒适圈，变得越来越擅长（也更愿意）对你来说更重要的事情：锻炼健身、健康饮食、阅读写作、与人沟通、写代码解决问题和提高效率
- 生活方式得到永久转变**：坚持微习惯，不要懈怠，就可以从各个层面改变的人生，生活彻底得到改变。

微习惯是不完美主义者的工具，不在乎是否完美，把时间利用起来，改善自己的生活。

接受现实-不再纠结

死者乃为生者开眼，过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得，未来已成现在，现在已成过去，随心去吧，看能得否。

在超级玛丽的大部分关卡，你都可以按照自己的节奏前进，也可以往回走，但是有几关是自动朝滚动的。在这种情况下，你如果不主动前进，就会被逼到屏幕边缘，继而跌落或撞上水管身亡。我想，**我们的人生更像是第二种自动滚动的方式**，也就是说，你如果始终纠结于过

放下过去、继续前进并不是对那些你曾经伤害的人的不敬，不是轻易原谅那些曾经伤害你的人，为**纠结不放并不能解决任何问题，也不能弥补任何过错**。**自我惩罚并能弥补你犯下的错误，或改变已经发生的事实**。纠结不放是一种绝望而无谓的挣扎。你的思并不能改变过去，只能让你进一步自我否定，而接受现实才是当前困境的解决方法。

纠结的杀伤力极大，而且很容易成为一种习惯。解决办法就是继续尝试、练习、改进，这样下去随着时间的积累，你就会发现自己纠结于那些可以修复的错误的做法是多么愚蠢。

- 接受沉没成本，毕竟发生的事情已无法挽回。如果过失不可修复，那就把注意力转移到更有兴趣

地方；如果过失可以修复，那就对自己纠结的事情采取新的行动。

如果你纠结的事情与你的个人表现相关，你要明确它属于意外还是失败。如果是意外，那就再试试；如果是失败，那就要庆祝自己排除了一种错误途径，以再想新的办法，重新来过。如果你怀疑意外和失败的成分兼而有之，比如反复遭到拒绝，那你就找到新办法后继续尝试。

修正错误的自我对话方式。纠结过去的事情时不要习惯说“本应该”怎么，而学会说本可以怎么做。断然说“本应该”或“本不该”是非常短视的做法。谁能准确测我们的决定和发生在我们身上的事情未来会产生何种影响呢？如可以尝试使用“本可以”取而代之，因为“本可以”让人感觉多了一种可能性，不是仅仅在批判错误。同样，你要努力理解自己当时的决定。不论做什么事，我们总是有做它的理由既然这样，你就要努力理解自己当时的想法，要像在法庭上为自己辩护那样全力以赴。

积极行动起来。纠结不放带来的最大的问题是无所作为。如果你的想法一停留在过去，就不可能高效地专注于当下。要想让自己积极起来，你要培养一些每天都做得到的微习，不仅如此，你还可以将微习惯的逻辑应用到其他方面，即从小事开始，用计时器作为辅助。如果你之前吵的架耿耿于怀，那么就定下目标，在什么时间内给某个朋友打个电话或发封短信，确定一定要下“拨号”或“发送”键。要积极行动起来。不论你在为何事纠结，积极行动都是解决之道。你越是极投入当下生活，就越没时间纠结，因为你需要用更多时间思考那些值得的事情（而不是纠结那些毫无意义的事情）。

任务倒计时：每次计时器提醒时间到，你必须立即开始行动，完成任务。

决定倒计时：你必须在限定时间之内做出决定。-

注意力定时：你可以用这个计时器来规定自己在多长时间内必须专注于你选择的任务（严禁分心其他事情）

番茄工作法：工作 25 分钟，休息 5 分钟

自信之人从来不需要他人的许可

<blockquote>

<p>那些一心想要获得他人认同的人很难达成心愿，而那些勇于做自己的人却总能获得更多认同。</p>

<p>你不可能取悦所有人，而取悦某些人群是毫无意义的，因为只要你做自己，就一定已取悦了一部分人而疏远了另一部分。你不需要特意去取悦谁，就已经做到了这一点。</p>

<p>不要试图在他人那里寻求认同，否则你将永远不可能获得来自自己的认同。那些需要他人认同的人往往无法正确认识自己。你了解自己，才更容易活出自我；如果你不够了解自己——或许是因为年纪太小，或许是因为长久以来你一直在模仿他人——那你就难免要从外界寻找身份同。</p>

</blockquote>

<p>人类之所以寻求认同，主要有两个原因。</p>

他们缺乏自尊和自信，因此希望从他人处获得这些。缺乏自信的人容易为自己的行为寻求他人的许可。比起自己的想法，他们更在意别人的意见。然而，你从他人处得的信心与你的自信完全是两码事。

他们希望每个人都能喜欢自己。一旦有了这种想法，你的所有行为都会受影响，哪怕在你独处时也会如此。在你的想象中，总有人关注着你的一举一动。

<p>缺乏自信会造成内心的不安，如果你对某些事情没把握，你自然希望寻求进一步的确认。因此，同需求这一问题的解决办法就是增强自信。只要增强了自信，你也就不再需要人的认同来明确自身价值了。</p>

<p>要想快速变得自信，你可以尝试以下两种方法：</p>

化学法：打开胸膛，双手向两侧展开，走在路上。自信身姿最明显的特点为伸展的姿态、打开的胸膛和挺直的躯干。不论摆什么姿势，只要你做到打开胸膛，尽量占据更大的空间，你就会看到效果。

li>

假装自信：“人皆作之，作之不止，乃成君子”。我坚持认为，只要装得像、装得久，总有一天弄假成真。

<p>这种办法确实可以提升自信，但这样只做到了一半，因为信心从来都不是孤立存在的，它与很多方面息息相关。普遍意义上讲所谓自信，就是与你自己心里设定的标准比，你认为你的个人能力到了何等水平。大部分人对自信的关注都属于一种内在行为，很多人会思考自信与其他方面的联系。这也就是为什么别人总是劝你尝试各种办法来“提升自信”或“相信自己”。不完美主义者是世上最自信的人，只是因为他们擅长调整参照标准，以更好地反映自身的能力。如果你在某个领域或对自己整体都不自信，那么请你回答这个问题：“我的标准是什么？”</p>

<p>如果你对自己某些方面的表现没有信心，那你很容易感情用事，而非深思熟虑。不要再费力试图改变自己，而应该先改变自己的标准，因为标准改起来更容易。建立强大自信的关键是明确你现在对什么有自信，然后在此基础上努力。</p>

<p>实践中，发挥作用的有两个：能力和自信。首先，你必须要能力，然后才能自信地去完成任务。但无论如何，与设定高标准相比，低标准都会让你的信来得更快，因为低标准的作用就是让你能够迈出第一步。</p>

<p>自信之人从来不需要他人的许可。所有行为都会产生后果，但能真正造成重影响的并不多。更多时候，人们担心的不过是尴尬或拒绝罢了。然而，尴尬情绪的存在对我们来说也没什么好处。你能想到尴尬情绪改善了你生活的任何例子吗？尴尬的作用仅仅打消我们做事的积极性，以避免造成更多尴尬，这是一种循环论证。疼痛能让我们学会避免更多疼痛但它有一种重要作用——让我们得以保护自己。如果你已经感到疼痛，却还不断伤害自己，那你必然造成更为严重甚至永久的身体伤害，因为疼痛意味着你已经在伤害自己的身体了。但尴尬与之不同，除了尴尬自己产生的不适以外，它并不会造成什么严重的问题。也就是说，如果你能消除尴尬情绪，尴尬带来的麻烦就消失了。做令你感到尴尬的事情（只要不伤害到他人），唯一的后果就是让某些人疏远你，但是，如果这是你坚持做自己所要付出的代价，那么被一部人疏远也没什么大不了的（毕竟这样的事情经常发生）。</p>

<p>对尴尬情绪不敏感是件好事，这能带给你真正的自由。世上那些“疯狂”人都是如此——尴尬根本不会对他们造成任何困扰。然而我们大部分人都太循规蹈矩了，即使没有任条条框框，我们也不敢尝试做会带来尴尬的事情。我并不是在劝你去街上裸奔。我只是想告诉你，尴尬本身没什么好怕的。只有多丢几次脸，你才能对它泰然处之。完美主义者只有通过不完美的行动才能脱追求完美的毛病，其背后的原因就是习惯，而我们习惯了的生活方式才让我们感到最舒服，你也可以习惯尴尬而不再害怕尴尬。</p>

<p>只要不违法，不伤害他人，你就没有必要寻求他人许可或担心引起尴尬。也就是说，要安心做你自己。</p>

<h3 id="不怕犯错-二进制思维-做就完事-">不怕犯错，二进制思维，做就完事！</h3>

<blockquote>

<p>每当你觉得自己应该与人交际但又心生恐惧的时候，你要做的就是站在对方面前，对着他/她说。你可能结结巴巴的，显得很傻，但你做了重要的事——练习。害羞的人总希望不用通过练习就找到自己健谈的“绝佳方法”。其实“面向对方，开口讲话”是最为简单、有效的方法。你越勇于尝试，越能通过反馈学到表达和与人沟通的方法，与人对话时也就越自在和纯熟。过失是人类无法摆脱的特，请务必接受你的过失：毕竟，最宝贵的经验往往都需要付出痛苦的代价。</p>

</blockquote>

<h4 id="冒牌者综合征">冒牌者综合征</h4>

<p>如果你对犯错这件事过分担心，你可能患有冒牌者综合征。冒牌者综合征直被视为完美主义的同胞兄弟。在心理学中，冒牌者综合征指的是有些人看起来非常成功但内心深处却有“有强烈的蒙骗他人的感觉，仿佛成就都是虚假的”。这样的人表面上成就赫、风光无限，却总感觉自已名不副实。有些人仅仅因为被他人爱着便会产生冒牌者综合征。他们觉得自己不配获得别人的爱，总是担心自己如果犯错，就会暴露缺点，并因此失去爱。他们可能觉得，只有自己成为完美的伴侣、伙伴或父母，才能拥有别人的爱，而他们是不可能一直保持完美的。</p>

<p>研究显示，这种定义下的“冒牌者”对过失特别敏感，错误引发的焦虑也更为严重。患上冒牌者综合征，并不是说你真的名不副实——只是你内心产生了这种感觉。如果你觉得自己不能胜任自己的工作或声望，你就患上了冒牌者综合征。有些非常成功的人士正是因为太成功才会

现这个问题。

想一想社会给你贴了哪些标签，冠了哪些名号，不管是直白的还是隐晦的，想一想它们如何影响对自己努力获得了成功这件事的认识。如果我们内心以为完美是外界对我们的要求，那任何成就都不为奇。

如果在外界眼中你是个成功人士，那请记住一点，人类的成就之所以伟大，就是因为我们都非完美（否则成功也就不足为奇了）。若你能以这样的视角看待人生，你就不必因为要匹配完美形象而再给自己施加任何压力了。如果你之所以这么做，是担心别人期待你做到完美，那请你放轻松，因为事实上大部分人根本不在乎你的表现。介意你表现的人对你而言并不重要，而你真正重要的人根本就不介意你的表现。

应对冒牌者综合征，除了认清真实的自己外，最好的办法是内化你的成就。你可以把它们用白纸黑字记录下来。在内化的过程中，请时刻记住，你并不完美。只有这样，你的成感才能不降反升。把你的成就记录下来，这包括你做过的最了不起的事、获得的最高的荣誉等。你可用纸质记事本或以电子形式把你的成就写下来。每次感觉自己名不副实的时候，你都可以回顾一下自己的记录。花点时间列这份清单是有意义的，你只需花上几分钟，却会因此而受益终生。即使你没有冒者综合征的问题，总结一下自己的成绩也是有好处的。当你有了新成就，把它们补上去。这份清单也以被视为一份进度报告。

导致你失败的原因不是跌倒-而是你丧失了继续努力的勇气

完美主义者对几乎所有没有十足把握的事情，都选择敬而远之。对过失的分担心会增加你的焦虑和对行动的恐惧。过分的担忧甚至可能让你做出彻底放弃的决定，从此不再试某件事。太多时候，我们都以为犯错就自动意味着失败，但事实上，犯错只让我们陷入了一种会导致失败的心理心态。而导致你失败的原因不是跌倒，而是你丧失了继续努力的勇气。

<blockquote>

“如果你从来没有犯过错误，这只能说明你从来没有尝试过新鲜事物。”

</blockquote>

对于恐惧，一些书的作者可能会试着激励你，或者告诉你勇于正视自己的恐惧，努力实现自己的梦想！但事实证明，这些做法毫无用处。“正视恐惧”完全是一种治标不治本的方法，企图用肤浅的段解决根深蒂固的思想问题根本不可行，动力总是稍纵即逝。

如果有些因素会阻止你行动，而另一些会给你力量，那最明智的做法是增加能给你力量的因素吗，当然不是。大多数情况下，最有效的办法是消除障碍。如果你不去解决内深处的恐惧，它们就会一直出现，破坏你的人生，不管你获得成功的动力有多大。

所以，我们千万不能轻视恐惧。我们要尊敬恐惧，就像战士尊敬势均力敌的对手一样。我们要做不是增加欲望，逼迫自己行动，而是减少恐惧。解决方法是学会应用二进制思维。

二进制思维

<blockquote>

电视接收的信号有两种：数字信号和模拟信号，其中数字信号就是二进制数据，可以被转换为图。数字信号即便很弱，只要能够传输，最终图像就都是完美的；但模拟信号如果很弱，那么图像的质就会受到影响。

二进制信息是有限而明确的信息，模拟信息却覆盖了多种无限可能，然而现在的新型电视和广播用的都是数字信号。

</blockquote>

那些想摆脱完美主义的人遇到的一个麻烦就是，他们本身就喜爱完美这个概念。既然完美主义者此渴望完美，我相信他们也会喜爱二进制思维的。如果我们用电视的数字信号和模拟信号来给任务分，我们会发现，“模拟任务”是无法做到尽善尽美的，而“数字任务”及其概念却可以。要想得到美的模拟图像，模拟信号也必须是完美的，但即使数字信号不强，图像依然可以完美。

通常情况下，人们总是鼓励完美主义者说，要想改变，就要接受不完美，但更现实可行的办法是重新定义所谓“完美”。就如同即使数字信号再弱，只要能成功传输就能呈现完画质一样。二进制思维只在乎事实——发没发生？而模拟思维却更为主观，关注太多方面——质量、响、感受、过失，以及最主要的，是否接近完美。

完美主义者的恐惧导致他们终日纠结于复杂的想法中无法自拔，在脑中把所有可能的犯错方式过遍，会耗费我们很多心力。这种胡思乱想对他们很有用，因为对各种错误的假想给他们造成的巨大的

力和恐惧会驱使他们只从事自己有把握的活动，因为只有这些事才能让他们找到心理安慰，直到下一循环开始。现在你明白为什么我说完美主义是拖延症的罪魁祸首了吧？导致拖延症的深层因不是懒惰，而是过于复杂的目标以及随之而来的恐惧心理，而二者正是源自完美主义心态。</p>

<p>二进制思维是不完美主义的核心理念（有行动=1，不作为=0），可以有缓解你对过失的担忧。在这种思维下，错误不再给你一种错误的感觉。二进制思维可以赋予你强大的力量，因为它剥夺了你的“借口”，让你远离各种拖延行为，如看电视。因为行动目标已被简化，你再没有任何借口去逃避，只能**勇敢去做**。</p>

<p>拿运动为例，你不需要以万事俱备为前提。如果你认同这一点，你就自动放弃了各种借口，比如精神、设施不好、时机不对、地点不当，等等。既然是借口，就是说它们并不代表你的目标不可能实现，只是意味着条件不够理想罢了。如果你叫停自己对“完美”运动的需求，那你的运动就变成了对借免疫的活动。这样一来，“只要做了就是胜利”的心态就成了推动你前进的巨动力。</p>

<p>人们把犯错看成一种倒退，但是对拥有二进制思维模式的不完美主义者来说，在向“1前进的道路上，我们犯的所有错误都可以接受。只要我们在前进，努力实现1就好了。每一个俯卧撑=（二进制的）1=成功。二进制思维给成功下了一个新的定义，让你重新认清所谓完美，无数个小目标又让成功变得唾手可得，也就因此打消了你所有不作为的借口。</p>

<h3 id="视进步为成功">视进步为成功</h3>

<p>从完美主义者转变成不完美主义者的过程中，你会面临的一个巨大的挑战就是如何不让自己有降标准、委曲求全的感觉，毕竟，我们都觉得这样是不对的。</p>

<p>从某种特殊意义上说，不完美主义者其实也是完美主义者。不完美主义者期待的不是完美的结果而是完美的进步和持续发展。你每天都能有所进步，这不算完美吗？你能每天记录下自己不间断的进步，这不算完美吗？只要坚持，哪怕每天只有很小的进步，哪怕这些步存在瑕疵，累积下来，也会产生惊人的效果。</p>

<p>——进步即成功。</p>

<p>大部分人都已经意识到，人生的关键是做正确的事。这不是说让你成为一工作狂——人生并不止于此。所谓正确的事，可能是指在需要“充电”的时候放松地去看一部电影或个午觉。放松是和谐、幸福人生的重要部分。与此相对的是毫无主见、终日随波逐流的消极生活方式</p>

<p>即便我绊了一下，摔了个嘴啃泥，我也还是比原地不动前进了一些。一次行动——不管多么不起，多么问题重重——只要能够对你有所帮助，就是有益的。可是这个无比简单道理在完美主义者心中却遭到了严重的曲解。</p>

<p>因为完美主义者对成功的定义有误，即使当天已经做了80个俯卧撑，他们还是因为没有达到设的100个而沮丧。他们的身体得到了锻炼，但他们未来的进步空间却因为这种想法而受到了损害。如果你总是因为做不到完美而自责，短期内你确实会有进步，这也正是许多人这样的原因，但是长期来看，你是在摧毁你对自己的价值和能力的认同。即使伤害大，你也可以把它和珍惜自己的每一点进步的思维相比，看看情况会不会有所不同。</p>

<p>自我惩罚带来的动力很难撑过一个晚上，但是自我鼓励的力量却可以延续一生，而这种力量可以通过一个巧妙的办法轻松获得——微习惯策略。通过应用微习惯策略，我发现珍惜一切微小进步能让你活得更幸福。当然，同时我也发现，很少有人能有这样的正确心态。只要愿接受这样的想法并多加练习，我们就会逐步摆脱“不够好”的心理障碍。这种策略不是让你降低标准而是让你重新定义成功，成功应该是进步的过程，你提高的应该是关于坚持多久的标准。</p>

<p>一旦对这个想法有了深入理解，哪怕每天只做一个俯卧撑，你也能感到满足。当然，我们一辈子在为“正常目标”而努力，可能不适应这样的想法，但是，只要你行动起来，你就一定会喜欢上那种每天都能收获成功的幸福感。</p>

<p>不论做什么事，如果每次只做一点点，那你是不是会想做更多**？在体会到成功的快感后，我们不会舍得停下来的**。你一定会想要体会更多，不想就此停止，这就是点滴式成功背后的逻辑。</p>

<p>有些人认为，要想有所成就，就必须设定一个够大的目标，比如想每天做20个俯卧撑，那一开就要把目标设定到20个。然而这完全是错误的。前文已经提到了过高的具体期和标准对行动力的影响。这里再补充下宏大目标对自主性的影响。如果你设定了一个过于大的目标，你就把主动权交给了目标本身，而丧失了自己的掌控力。面对高高在上的目标你完全臣服，俨然成了它的奴仆。更可怕的是，你制定目标的过程可能非常武断，或者只参考了社会范，却没有考虑到自己的实际情况——比如，你的目标是减重25千克，你每星期都去健身房好几次

要完成一个健身计划，等等。这样一来，目标就成了你的家长，每天监督你不能偷懒，而理由就是“划如此”。而你也只能硬着头皮，遵照一个月以前制定的、你已经感到乏味的目标，痛苦地坚持。

你有没有发现，其实这是一种隐性的自我惩罚？与所有的自我惩罚一样，这种方式可以在短时间奏效，但很快你就会产生逆反心理，潜意识随时会高呼着跑出来揭竿而起。对童来说，叛逆会表现为一时的情绪激动，但对成年人来说，叛逆的做法就是放纵自己看电视，无谓地网上浪费时间，或是找出各种办法回避目标。

重新定义成功，将其视为进步，点滴的进步就会成为成功的标准。这样一来，你将源源不断地获得成功的快感，从而为自己取得更大的进步奠定坚实的基础。

数量重于质量-拒绝结果预设

<blockquote>

一旦你从痛苦中涅槃重生，并变得更坚强，你就会明白，要想定义最佳路径绝非易事。除了受虐，这世上没有任何人愿意经历痛苦，但痛苦却是教会我们最多本领的老师，能让我们获得脱胎换骨的成长。

</blockquote>

假如你对自己未来的打算或即将做的事情有任何顾虑，你该如何应对？

完美主义者：自然是延期行动，直到有了十足把握再说。让完美主义者做设是非常困难的一件事，因为他们的预设总是会夸大行动的难度，完全不切实际，和他们的完美理想相比是另一个极端。就算他们的预设能从实际出发，对他们来说也是个问题，因他们期盼、渴求的永远是完美，这就会导致他们迟迟不愿采取行动。不论是对决定还是行动的结果进预设，总有些因素会影响你的行动。

预设很容易做，也很常见，但其实它不过是你用来逃避采取实际行动来找出真相的一个蹩脚的借口。要想对预设深刻的认识，你可以先把自己的预设记录下来，采取实际行动后再把真实的结果写下。我保证，经过对比，你一定会有所发现。

持续的乐趣会逐渐消退，同样，持续的苦难也会让人逐渐失去痛感。如果你被任何形式的顾虑阻了行动的脚步，那么你的人生将失去意义。相反，如果你拼尽全力追求自己的梦想，就会想到解决办法。尝试并犯错才是经得起时间考验的进步途径。

“从量变到质变”。如果你能在尝试中不断完善自己，通过重复来改进行为，就会比希望第一次试就做到完美无缺的人更容易取得成功。这一点很耐人寻味，因为它意味着为了实现最终目标，你不纠结质量，而应该寻求数量。

在一段时间内一直关注重复行为的数量（而不是质量），就会形成一种惯性。这有助于习惯的养成，而习惯是个人成长的核心。如果你听取了我的建议，让某种行为成为习惯，你的潜意识就会向往它而不是抵触它，这就是胜利。现在你应该明白，为何看到许多人认为可以靠外在动力实现目标，我会不屑一顾了吧？要想获得最终的胜利，我们需要的是持久的习惯，而不是动力的三分钟热度。

书里有几个特别打动我的点

二进制思维，做了总比没做好，从0朝着1努力，而不是100。

要降低自己的行动标准，但要升高自己坚持多久标准。追求持续的进步！

要抱有较高的总体期待和较低的具体期待。对自己有整体信心的同时不把自己的信心建立在具体的事件上，不因为一件事的错误和失败而影响自己。

<blockquote>

现在你已经充分认识到自己的所有问题，但这些问题不会对你造成困扰。你发现以前你做事总想善尽美，但此时此刻，你已经释然了。虽然你犯了好几个错误，你却可以处之泰然。你竟然已经不在乎别人对你品头论足，不在乎被人拒，不在乎是犯错，也不在乎一切是否完美了。这种新心态你不再紧张焦虑，而是处于一种完全放松、平静、专注、高效的状态

</blockquote>