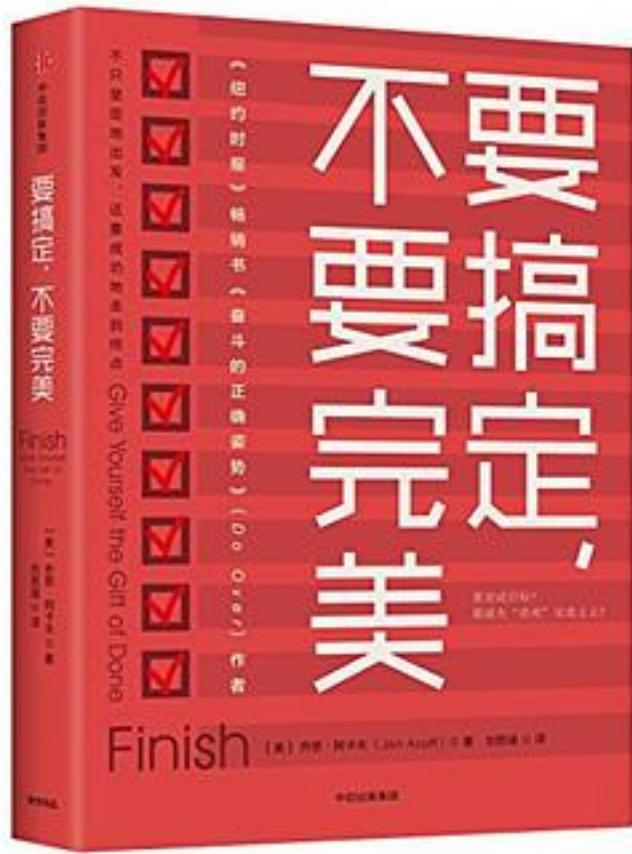


要搞定,不要完美



[要搞定,不要完美\\_下载链接1](#)

著者:乔恩·阿卡夫

出版者:中信出版社

出版时间:2018-4-1

装帧:精装

isbn:9787508686998

作者介绍:

目录:

[要搞定,不要完美](#) [下载链接1](#)

标签

个人管理

自我管理

方法

完成不要完美

自我提升

工具书

心理学

2018

评论

中译说教书绝对是典型的一句话来回倒的浪费纸张的印刷品。

---

博客集成。没干货。逻辑散漫。不推荐。

---

#刮骨疗伤的神书啊，至少中间1/3是，这书应该叫《完美主义症候群及对治权威指南》，读得刺痛我的心灵

#完成一件“自己的事”最重要的动力是完成中的乐趣，否则不就变为工作了吗？  
#我承认越重要的开发项目前我越花很多时间看相关书、资料甚至论文做研究，也是一种隐性拖延，有时候是下意识的：避免和下属沟通，避免推进项目做资源协调相关的管理，避免和老大开会议的痛苦，我希望能更长时间享受“研究感”，同时一个人做事不容易犯错……

人类很容易把事情解释得很正当对自己有利，有时候甚至不是故意的：当你不直接做一件事时肯定是有原因的，更深层次是你不愿意“犯错”，不过意识到了就能缓解症状，我现在经常脑子里面好几个自己开圆桌会议相互谈判

---

在读这本书之前，我几乎没有意识到完美主义竟然也会对我们产生这么多的“副作用”。我原以为完美是一种品质！这本书的确拓展了我的认知！

总之，这本书让我对于为什么很多时候自己立的flag会倒有了更深的了解，那就是完美主义在作祟！

对于如何克服完美主义的影响，书中也有很多建议，在生活中我会逐一去尝试，希望自己立的不倒flag越来越多~

---

看到第二章，已经看到是一本略有反鸡汤意味的书了：完美主义的第二个谎言是，你的目标应该更宏大。行文过程暗合心理咨询里面认知行为疗法：找到“非理性信念”，然后反驳它。有趣，读下去看看。

---

精华就是把目标一分为二，双倍时间，增加乐趣

---

写作风格有些不太习惯。全文的精髓，其实就是书本的标题。

---

也许名字起得很普通，文字有点拖拉。但是从很多方面帮助我们认清完美主义的面具。特别是你已经在某个目标上练习了很久，掌握了超越基本的技能，却被无形的禁锢给牵绊时，这本书绝对值得五颗星。

---

新年读完的第一本书，完全贊同一星二星朋友们说的一本书一句话反复说，废话太多这一点，最开始是带着找同伙的心态读这本，看看像我们这种追求完美却受困于完美主义的人究竟在多少事情上都因此一事无成。但也由于是意识到了自己的完美主义倾向并且努力摆脱它的桎梏的过程中读到这本书，更全面的认识到完美主义，也确实能从书中提到的一些应对措施中汲取到适合自己的部分。

太适合没有意志力的我了

读完全书，发现自己的完美主义症状很严重。

好久没有这么想推书了，这是一本被鸡汤的书名耽误的好书——《要搞定，不要完美》，但真是核心观点的经典提炼啊。翻开的时候不过是想要在阅读书单中删除它，就顺便翻了翻，结果简直快到拍案的地步。这不是一本将拖延症的书籍，这也不是一本讲完美主义的书籍，这是一本教我们将拧巴的内心捋顺溜的书。推荐给那个完美主义，因为完美主义而并发拖延症、从来没有实现过自己的年度Flag的你，写给那些一直在开始，而从没有完成的人。

很多人宁愿得到0也不愿得到50。翻译。。。

如何利用数据来摧毁那些破坏你大部分目标的完美主义的幻影？

让我意识到原来这些都是完美主义。对我来说有收获和触动

前20%内容，非常好，可以点醒很多沉睡中的完美主义者。后80%，是什么鬼？没懂。

属于我不爱看的鸡汤书，结果收获居然很大。

Useful. 内容不错，但是废话太多，搞得容易走神

很喜欢那个高尚障碍理论，别让完美主义成为拖延的借口

美系商业书，逻辑不够严谨，不过有些观点还是值得借鉴的，比如说完美主义可能是达成目标的绊脚石。

[要搞定,不要完美](#) [下载链接1](#)

## 书评

本文首发于微信公众号时光书海，转载请联系作者！

每当新的一年到来时，很多人都会给自己做新年计划：新的一年要好好工作，新的一年要多学一门技能，新的一年要多看点书……这些新年flag听起来总是那么地美好，但现实往往是，还没到年中大多数flag就坚持不下去了。是什么阻止了…

2019年欢快地跑来，我们的心情随之雀跃，因为，我们又可以开始新年计划了。去年那些未完成的愿望和目标，想要开始一直没有时间、没有条件开始的计划又可以整装待发了，这是多么令人希冀的时刻！

但，请不要高兴得太早。去年的计划你完成了多少？《要搞定，不要完美》这本书告…

这本书的书名，就是观点核心。

要战胜错误的幽灵，比如做一件事情，重要的并不是开始，而是把这件事情做完。但是很多人可以开一件事情，但是往往完成不了，这是为什么呢？这是因为这些人拥有有害的完美主义，这种完美主义容易导致人们放弃自己的目标，事实证明，更努力的尝试不…

这本书给我带来最大的价值就是教会我不完美的前进。

开始很容易，数据表明新年愿望92%的人以失败告终，100%的人都能开始，但能够完成的人只有8%。曾经我认为开始了就成功了一半，给自己计划了无数的目标，但是一旦我某一次没有做到，我就放弃了，看了这本书我明白自己是中了完…

网球明星小威廉姆斯，不但有恐怖的力量和爆发力，还有丰富的比赛经验，是力量和技术完美结合的球员。

但她却连续四次与大满贯奖杯失之交臂。在一次比赛失利后，小威廉姆斯回顾说：“我

当时就在想，那时候真的太糟了，我必须打得更好做得更好，我不能就这样下去。”  
实际上，小...

---

书中最有意义的部分在最后一章。对于完成的恐惧：  
惧怕完成之后的事情会失去控制，恐惧打破“我没有成功是因为我没有去做的”的幻想，恐惧下一步。  
沉迷于不去完成的好处：得到对结果的控制，排除可能失败的可能；得到殉道者的赞美；降低别人对你的期望 如果我不与别人联系我...

---

这本书本身我不是很满意，语言啰嗦，结构松散，心理分析浅显，案例像是硬凑的冷笑话，拖拉将近两百页。但是书名却直入我心，正是我当时选择读它的原因，并由此引出一些启发。

完美主义使我们对事情的完成结果产生过高的预期，甚至幻想，为坚持之路布下重重陷阱。我...

---

[要搞定,不要完美](#) [下载链接1](#)