

《克服完美主义的行动清单》

薛铁林 | Coach8 创始人 | ICF MCC 大师级教练

【写在前面】

你好，我是薛铁林。

完美主义者最常用的一句借口是：“我只是对质量有要求。”

但事实往往是：“我只是害怕做完了，结果却不尽如人意。”

这份清单是一套强力“破冰工具”，旨在帮你打破思考的闭环，强行进入行动维度。

当你感到“被困在准备工作中”时，请立刻打开它。

第一阶段：给欲望做“减脂手术” (De-scoping)

在启动前，剔除多余的包袱。

1. 分清“必须有”与“有了更好” (Must have vs Nice to have):
 - 写下你的项目或课程的所有构想。
 - 用红笔划掉 50%——只保留那部分“如果缺失，产品就彻底无法运转”的核心功能。
2. 设定“80分线”:
 - 问自己：“如果用 80 分的质量呈现，会给客户的体验带来毁灭性的打击吗？”
 - 如果答案是“不会”，那就在这—稿处，按下发送键/发布键。

第二阶段：设置“物理截止线” (Force Launch)

别让大脑有反复修改的机会。

3. 时间盒承诺法 (Timeboxing):
 - 给自己定一个不可撤销的死期(比如本周五下午 5 点)。
 - 在社交朋友圈或种子学员群里提前发出海报/预告，倒逼自己准时交付。
4. 规定“单次修改上限”:
 - 任何文件(文案、PPT、海报)，最多只允许修改 3 次。
 - 达到 3 次后，物理锁定文件，不再打开。

第三阶段：在“脏乱”中开始 (The Messy Start)

伟大往往源自于不完美的开始。

5. 完成大于完美 (Done is better than perfect):
 - 告诉自己：“第一版只要做出来，哪怕像一堆垃圾，它也是有实体、可以被修改的；而存在于脑子里的完美想法，只是一场幻觉。”
6. 收集“小失败”:
 - 本周刻意做一件会“出糗”或“被拒绝”的事(比如主动向 3 位潜在客户报价，即使可能被拒

绝)。

- 感受并接纳那种不适感，练习适应它。

第四阶段：建立“反馈循环”(Feedback Loop)

让市场来帮你修改。

7. 邀请“种子伙伴”共创：

- 告诉你的核心客户：“这是我们的 1.0 版本，虽然有些不完美，但我邀请你和我一起把它打磨成最适合你的样子。”
- 这种“邀请客户共创”的低姿态，往往比一个“冰冷的完美方案”更能打动人。

【铁林教练的最后叮嘱】

“种一棵树最好的时间是十年前，其次是现在。”

在运动中调整身姿的人，永远能打败在岸边做完美规划的人。

现在，合上这份清单，去按下你那个一直不敢按下的“启动键”吧。