

完美主义

完美主义者对自己又或他人有着不切实际的高要求，因而觉得自己或者他人永远不够好。事事完美是几乎不可能发生，尤其是在大学这样的环境中，完美主义者很难体会到他们所追求的成就感和满足感。相反，他们会常常产生一些消极的情感包括焦虑、抑郁、沮丧、愤怒和内疚。严重时，完美主义会导致缺乏自信写作障碍、考试焦虑、拖延症、社会焦虑、饮食紊乱、强迫症、丧失行为能力，以及产生自杀的想法或行为。

心理学家Bosco (1999)用以下的特征来描述完美主义的人：

- 关注细节
- 注重规则和组织性
- 期望很高
- 外表整洁
- 害怕犯错
- 自信不足
- 很有条理
- 决策时会产生强烈的自我怀疑
- 较难信任别人做事

Bosco 还描述了两种不同类型的完美主义者：

自我导向型： <ul style="list-style-type: none">● 认为他们自己和他们做的事情永远不够好● 可能在其他人眼中很成功，但自己仍感到不足● 过分担忧自己犯错● 通过更努力工作来隐藏自己的不足，害怕别人发现他们其实没有能力● 因有焦虑、抑郁、或缺乏自信等症状而寻求治疗	他人导向型： <ul style="list-style-type: none">● 对别人的工作方式不满● 认为别人不关心他们的工作表● 因为担心别人做不好而宁愿事事自己亲力亲为● 因为他们不享受自己的人生，觉得失去了对自己生活的掌控，并且对他人十分不满，从而寻求治疗和帮助
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

应对方法：

1.意识到完美是一种无法企及的境界，而追求完美对自己会造成伤害。没有人是完美的。

2.尝试辨识出那些导致你形成完美主义倾向的因素。一些可能的因素包括：

- 家族史或基因遗传
- 父母在你犯错或者没有达到他们预期时，会表现出对你的否定甚至冷漠
- 所在的社会环境苛求完美，或者只以个人成就为社会价值标杆
- 拥有混乱的童年，只能通过追求完美来获得对人生的掌控感
- 曾经在把一件事做得完美时体验到过强烈的自我满足感

3.分辨完美主义者和健康的成功者之间的区别，并努力成为健康的成功者。

完美主义者	健康的成功者
<ul style="list-style-type: none"> ● 设立无法达到的目标 ● 因为害怕失败而拥有动力 ● 不能接受自己的不足 ● 把犯错看作个人的失败 ● 被批评时会产生自我防卫 ● 只要不完美，就不满足 	<ul style="list-style-type: none"> ● 设立的目标很高但可以达到 ● 因为渴望成功而拥有动力 ● 了解并接受自己的不足 ● 把犯错看成学习的机会 ● 认为批评是有用的信息 ● 享受完成任务的过程和结果

4.根据自己过往表现和想要投入的精力为自己设立更现实的目标。应该在自己已经到达的高度之上，稍作进阶，循序渐进地设立目标。假如你由于某个挑战而感到焦虑沮丧，不妨以此为契机，问问自己是否设置了一个超出自己能力的目标。

5.确定你的首要和次要目标，因为人无法把所有的事情都做到完美。应当把大部分的精力投入到首要目标中，而以最少的精力来处理次要的目标。

6.假如你给自己设立过高的目标，那么你最害怕的失败恰恰就会因为无法达到这样的目标而发生。专注地想象一下可能的后果以及你是否可以面对这样的后果。与常人相比，一个完美主义者对不完美结果的恐惧常常是被不成比例地放大的。

7.让我们来做一个实验，把你的期望目标设置为80%或70%的成功，而不是你通常期望得到的100%。这样你可以亲自验证，当你的表现寻常，也不见得就是世界末日了。

8.改变你对负面或批判性反馈的看法。很多完美主义者把对自己的批评看作是人身攻击，而不是一个学习的机会。记住，犯错是学习过程的自然组成部分，所以不需要不惜一切代价地去回避它。

9.即使坦诚自己曾经犯过的错误别人还是会接受你的。如果有人因此不接受你，那么可以考虑跟他们拉开距离，因为这显然是一个不健康的环境。如果你过去是一个完美主义者，而现在愿意承认自己的错误，许多人会觉得你更平易近人讨人喜欢。

10.为每个作业、论文或项目建立严格的期限，而不是把所有的时间花在一个事情上以求完美。期限一到，就转而去做的下一件事。完美主义者的一个通病是拖延，运用这种技巧将会减少你的拖延倾向。

11.当你的表现不算完美时，学会控制你的消极的自我对话。多着眼于自己做得好的地方，而不是为错误纠结。书写一个新的更加健康的自我描述并且反复练习这些更积极的自我评价。

12.试着用你对其过程的享受而不是最终结果来衡量一个任务是否成功。当你学会享受工作时，不仅会有好的工作表现，而且也会更有动力去完成别的任务。

13.只要尽力就是成功，成功无关结果。

14.记住为了把事情做到近乎完美所要花费的额外精力是很不划算的。相反，如果你把那些精力投入到其他任务中会更有效率。

15.向这样的人寻求支持与帮助：

- 非完美主义者
- 愿意包容错误和失败
- 对你作出的任何积极的改变给予积极反馈
- 当你的期望太高时会提醒你

16.列出你完美主义的好处和坏处。

潜在的好处	潜在的坏处
*注重细节	*不敢冒险
*积极性高	*不愿与他人分享想法
*做事主动	*害怕批评
*独立	*工作进展缓慢
*有责任心	*低估完成工作所需的时间
*做事有条理	*不合理的期望
*高质量的工作	*很难放手把事情交给别人去做
*干净整洁	*迷失在工作的细节中
*可靠	*害怕犯错误
*鼓励其他人提高标准	*压力和焦虑
*敏感	*人际关系紧张
*交友谨慎	*疲劳和疲惫
*当他们把任务做到完美时会有极大的自我满足感	*对混乱无序的事物感到焦虑
*很小心，不易犯错	*很难终结一个项目
*不会冲动行事	*工作中分担过度
	*过度为孩子操心
	*不信任别人的能力
	*挑剔他人
	*在选择朋友或伴侣时太过挑剔
	*无法容忍别人的缺点
	*很难做决定
	*感到不自然
	*自我怀疑
	*自我批评
	*抑郁

权衡比较之后你会发现完美主义弊大于利。但这不是要你放弃掉所有的完美主义的特点，而是可以试着保留那些好处，学会除去那些坏处。你可以通过设置一些特定的行为目标来避免完美主义带来的坏处。比如，假设你的完美主义的倾向之一是你总是一人做完所有的工作，那么你的行为目标可以是定量地把每份工作的一部分分配委托给他人。

参考文献：

Bosco, M. (1999). *Never good enough: Freeing yourself from the chains of perfectionism*. New York: The Free Press.

版权©2004年Dr. Kim Maertz
心理咨询和临床服务中心
阿尔伯塔大学
www.mentalhealth.ualberta.ca