

扭曲的信念很容易造成情緒起伏，以下是一些較具彈性或平衡的想法可以參考：

人人都有失敗的時候，失敗乃成功之母。

嘗試而失敗，勝過從不嘗試。

如果是值得做的，即使可能做得不好，也值得去嘗試。

練習可以帶來進步，但不練習，永遠無法進步。

無論成敗，在創造主眼中，我都是有價值的，蒙愛的，被顧念的。

邀請你

- 停止用嘴巴對自己，對別人過份挑剔、責備、批評、論斷。
- 嘗試用心欣賞自己和別人在不足、限制和軟弱中，所付出的努力和心思。
- 嘗試用心欣賞自己和別人的進步，即或最微小最微小的進步。

有種差，稱為「缺憾差」！當你用此欣賞，可能會讓你驚訝、驚喜，甚至感動！

中心簡訊

新同事介紹

郭麗芳女士 心理輔導員

中國神學研究院基督教研究碩士（輔導）
亞太身心語言程式協會 身心語言程式執行師
亞太身心語言程式協會會員
香港眼動身心重組療法協會會員

郭女士大學畢業後，曾於基督教機構關顧及牧養大專生，隨後進修基督教研究碩士課程，主修輔導。亦進修了兒童為本遊戲治療、投射繪畫法、家庭系統理論、眼動身心重組療法，以適切地幫助不同人的需要。郭小姐曾輔導的個案包括抑鬱、焦慮、強迫症、哀傷、創傷壓力、人際關係、情緒困擾、婚前準備、婚外情及婚姻重建等。

輔導語言：廣東話，普通話

同事離職

歐靜思女士於中心服務逾五年，現因離港進修，於本年十月起離職。中心全仁祝願歐女士未來學有所成，成為更多人的祝福！

臨床督導小組 / 教牧個案研討小組

對象：社工、輔導員、輔導老師 / 教牧同工

導師：蘇劉君玉博士
(美國加州持牌婚姻及家庭治療師、香港專業輔導協會認可督導)

輔助導師：本機構有經驗的專業同工

形式：個案研討、小組討論、示範與講解

組合：每組5-6人，參加者可自行籌組，或由本機構協助籌組

時間：每節3小時，為期6個月，每月1次

查詢：2397 0798

心理健康教育課程

目的：增加公眾對心理健康的認識，促進個人心理、社交及靈性的整全成長。

內容：包括自我認識、個人成長、情緒管理、壓力舒解、人際溝通、婚前性格測驗及婚前輔導、婚姻適應、親子培育、心理與信仰、關顧有精神困擾人士、教師發展、輔導技巧訓練等。

形式：可通過課程、講座、工作坊等，以個別或小組形式進行均可。

查詢：課程內容及形式具彈性，可配合參與機構之特定需要而設計，歡迎致電2397 0798查詢。



本期內容專題

完美主義初探 (完結篇)
譚日新先生 P.1

個案參考—
孤獨的完美主義者
陳玉麟醫生
胡鳳娟女士 P.4

輔導員札記—旋轉門
謝翠瑩女士 P.8

做個至FIT父母
吳張秀美女士 P.9

完美中的不完美
郭麗芳女士 P.11

中心簡訊 P.12

香港中心（上環港鐵站C出口）
香港干諾道中130-136號
誠信大廈706室
Room 706, Alliance Building,
130-136 Connaught Road Central,
Hong Kong
電話TEL：(852) 2815 5661
傳真FAX：(852) 2815 2119

九龍中心（旺角港鐵站E1出口）
九龍彌敦道655號1205室
Room 1205, 655 Nathan Road,
Kowloon
電話TEL：(852) 2397 0798
傳真FAX：(852) 2787 3069

網址website：
www.allianceholistic.com.hk

電郵Email：
info@allianceholistic.com

督印人：李詠茜博士
編輯委員：
蘇劉君玉博士 陳子平女士
胡鳳娟女士 譚日新先生
謝翠瑩女士 梁趙穎懿女士
吳張秀美女士 郭麗芳女士



完美主義初探 (完結篇)

【編按：本文乃本中心第九期通訊《完美主義初探（一）》之續篇，有興趣者可到訪本中心網頁「最新消息及資訊」中之「最新資訊」（第九期通訊2010年6月）瀏覽。】

譚日新先生 | 高級心理輔導員

你曾否聽過一位大學教授因他在教科書的一些錯誤而把妻子殺掉的故事（Lombardi, Florentino & Lombardi, 1998）？或曾否聞說過一些天才橫溢、有上進心和事業成功的人士，因無止境的追求完美和卓越，最終踏上了自殺之路（Blatt, 1995）？不少人覺得追求完美只有好處沒有壞處，更認為是人類改革的原動力。當然不是所有擁有完美主義傾向的人也會有上述例子的結局，但過分追求完美對人帶出的破壞性亦不容忽視。如果吸引你看這篇文章，是因為你想多了解自己或身邊的人，是否有完美主義的傾向，並且已構成了一些問題，你可先填寫我們第九期通訊中關於完美主義的問卷（可在我們的網頁中找到），了解自己或身邊的人之情況。而在本文中，我們將會探討完美主義的本質與其他伴隨常見的心理困擾。

完美主義的本質

究竟完美主義的本質是甚麼？根據牛津網上字典（Oxford Dictionaries），完美主義是指「拒絕接受低於完美的標準」。在《Overcoming Perfectionism》一書中，作者將完美主義定義為「以一種非常高要求的自訂標準去做事，縱使出現了問題，也繼續不顧一切地進行而不願停下來；而本身的自我價值，則完全建基於自己可達到這高標準當中那個地步而定」（Shafran, Egan & Wade, 2010, Chapter 1）。另外，在第九期的通訊中，我已指出Dr. Robert W. Hill將完美主義詳細定義為：(A)「過份盡責」和(B)「自我批評」兩大傾向（Hill et al., 2004）。

在(A)「過份盡責」傾向當中，可再仔細分為四類，分別是：

A1「要求別人達到自己完美主義」的傾向

例如：你曾因同事或員工有一次遲到數分鐘而感到非常不滿。

A2「追求整潔和有規律」的傾向

例如：每天花太多時間在配搭衣服上，因而延誤了上班的時間，以至經常遲到。

A3「追求事先計劃和深思熟慮才作決定」的傾向

例如：渡假中所有旅遊項目也要詳細預先計劃和定下，否則不願意行動，特別是不能面對旅途中不如意之突發情況。

A4「追求完美結果和高要求」的傾向

例如：一份只需用二小時完成的功課，因不滿意而不斷修改，而用了二十小時去嘗試，但最終因仍不滿意而沒有遞交，被老師責罰。

而(B)「自我批評」的傾向，亦可分為下面四類：

B1「因錯誤而產生情緒困擾或焦慮」的傾向

例如：因計劃書被上司認為做得不盡善盡美而害怕被責備、解僱，以至產生很多憂慮和抑鬱的情緒。

B2「尋求別人認同和害怕被批評」的傾向

例如：經常害怕被老師/上司批評，又渴望能得到他們的欣賞，而不斷要求自己做到一百零一分才安心。

B3「追求父母認同而要求完美」的傾向

例如：高考成绩不是最理想，只能修讀大學一些較易入讀的學系而不能進入父母期望的金融財務系，因害怕父母失望而不斷自責！

B4「不能自主地重覆擔憂過去的失誤、不夠完美的表現和預期將來會有錯誤」的傾向

例如：不斷回想過去曾經失敗的感情，而不敢再嘗試接受新戀情，因不再相信有美好的將來。

究竟完美主義的成因是甚麼？根據心理學家Martin M. Anthony和精神科醫生Richard P. Swinson (2008) 指出：「生理因素和心理因素有可能形成完美主義，人格類型和情緒困擾也與完美主義有關」(p.13)。這和其他不少心理精神問題也類似，例如憂鬱症的形成，現代科學相信是與生理、心理和環境因素組合而成。先暫不討論生理、基因性等複雜的成因，完美主義後天的因素是不難理解的。例如：一個在香港長大的人，從小到大也知道，在學校表現良好會得到高分，並得到老師和父母的讚賞，進而可以考入較好的小學、中學和大學，甚至畢業後在社會可找尋一份較好的職業。在這種情況下，「高標準」、「表現好」會得到學校、家長和社會的讚賞，所以在一個知識型的社會如香港，已充塞了不少這類的意識，很容易便「孕育」出一些完美主義者，像早幾年在旺角有一個很大的廣告牌寫出「不可能是廢話」(Impossible is nothing) 而不單單是「沒有事是不可能的」(Nothing is impossible)。

因此，完美主義者往往培養出一種傾向，認為犯錯等於失敗，他們以不犯錯為榮。他們設定了高標準給自己，相信不能達此標準的人是次等的。他們更常常因恐怕犯錯而不斷重覆檢查自己所作的事或重複某動作，又有些會花很多時間在組織和維持整齊上，因而耽擱了其他重要的事 (Anthony & Swinson, p.6-7)。以上的想法令完美主義者因過高標準帶來極大的壓力、不安，他們常因不能如期完成任務而感到憂慮、生氣。既然完美主義者的想法會影響他們那麼多，下面讓我們探討一下它與其他心理困擾的關係。

完美主義與伴隨常見的心理困擾

在 *Overcoming Perfectionism* 一書中，作者指出完美主義會引發出下列負面的問題：

情緒方面	焦慮（例如：感到緊張、有壓力）、抑鬱（例如：感到難過、低落等）。
社交方面	孤立自己。
興趣狹窄	只將時間集中在某一範圍（例如：只放時間在工作，不喜歡社交）、只集中在一些與成就有關的興趣（例如：從沒有輕鬆地看一些雜誌和聽音樂）。
身體方面	失眠、疲倦、肌肉繃緊、胃部不適、耗盡精力。
思考方面	集中能力差、重複想到所犯過之錯誤、很多自我批判和自尊心較低。
行為方面	重複檢查（例如：不斷翻看電郵很多次確保沒有錯誤才發出）、重複進行同一事務（例如：不斷重寫和修改一些文件）、將過多的時間放在事務上（例如：用整個星期天放在清潔家居上）、又或避免或拖延某些事務、很喜歡做清單、討厭浪費時間以至很忙碌和事情做得過分徹底等。

(取自Shafran, Egan & Wade, Chapter 1, Box 1.1)

而Anthony和Swinson (2008) 亦指出，完美主義與憂鬱症 (Major Depressive Disorder)、焦慮症 (Anxiety Disorder)、強迫思想及行為 (Obsessive Thought & Compulsive Behavior)、厭食症 (Anorexia Nervosa)、暴食症 (Bulimia Nervosa) 和身體畸形症 (Body Dysmorphic Disorder) 等有關，在下面，我們將逐一討論。

憂鬱症

Anthony和Swinson (2008) 指出有完美主義傾向的人，無論在工作上、人際關係上都會替自己設定超越現實的標準，假如一直都無法達到這些標準，他們會感到失望、無助和絕望，這些負向的思想久而久之便產生憂鬱的情緒 (p.28-29)。另一方面，完美主義者也可能因自己或別人未能達到過高且不合理的期望與標準而導致的生氣與易怒等情緒 (p.31-32)。例如父母因小孩沒有照著他們的期望而行，或別人不能在已約定的時間內到達，又或只因一科成績不能達到A級就令整個人長期陷入沮喪的狀態，不斷埋怨自己或父母。無論是憂鬱或易怒的情緒如果長期不能得到改善，嚴重的可形成憂鬱症，而近期的本地研究亦指出憂鬱傾向、失衡態度 (Dysfunctional Attitude) 和完美傾向已証實了它們之間是有關連的 (Wong, Chan & Lau, 2011)。

焦慮症

Anthony和Swinson (2008) 提到完美主義者不少都有社交焦慮，此類症狀的人在社交場合會感到焦慮、恐懼和不安。例如在參加派對和旅行團時與陌生人談話、跟朋友共進晚餐或公開演講等，更有些會有一些身體症狀，如心跳加速、暈眩、無法呼吸等，我們稱之為社交恐懼症 (Social Phobia)。完美主義者有社交焦慮的原因通常與他們過度害怕犯錯有關，他們怕引起別人對他們負向的評論，這情況也跟他們對自己有過高的標準有關 (p.32-33)，例如他們經常會擔心別人會對其外表評頭品足、懷疑他們的辦事能力和評估他們的成就等，以至減少和別人交往。

除了社交焦慮外，Anthony和Swinson (2008) 也指出完美主義者因對事件的預測傾向負面，因而對掌控和計劃有很大的需求，他們相信假如事情不能掌握，後果便不堪設想了，所以他們難以接受與預期不同的事情發生。他們可能會擔心工作上隨時被開除、考試不合格、孩子健康出現問題、上班時交通阻塞、伴侶的忠誠等等，由於以上皆屬不能完全預測、掌控的範圍，所以完美主義者較易想出一些負向的日常例子，除非能避免這些事情的發生，否則他們是會花盡心思去擔心，以至產生很多焦慮症狀，例如難以入眠、不能集中注意力、煩躁不安、緊張、易倦、頭痛、肌肉疼痛等，嚴重的有些甚至會被斷定為患上廣泛焦

總結

希望讀者在閱畢本文後對完美主義有更多了解，明白過度受追求完美主義的後果，嚴重的甚至會產生身體、情緒、思想、行為、學業、工作和關係上的困擾。

慮症 (Generalized Anxiety Disorder) (p.196)。近期外國的研究已証實完美主義和焦慮的關係，並指出完美主義與憂鬱和焦慮病徵有很大關鍵 (Chang, Hirsch, Sanna, Jeglic, & Fabian, 2011)。

強迫思想及行為

Anthony和Swinson (2008) 繼續指出另一類隨著完美主義者過高標準下應運而生的就是強迫思想及行為 (p.209-211)。有些人會為一件工作因希望達致完美的境地而花了數小時甚至更久的時間去重複修改或檢查。這種行為往往令他們造成很大的困擾，因花了很多時間去檢查事情是否辦妥，而沒有時間去做其他更有建設性的事情。假如完美主義者的受困擾的情況很嚴重，再加上一種過度追求規律、非常按部就班和僵化等的人格傾向，他們有可能被斷定為患有強迫人格障礙 (Obsessive Compulsive Personality Disorder) (p.216)。事實上，完美主義傾向是強迫人格障礙的其中一個指標。

飲食失調與身體畸形症

Anthony和Swinson (2008) 指出完美主義者除了會有情緒困擾外，更會因對自身的外表有很高的標準而引申出一些複雜的問題。有些花不少時間和金錢在衣服和打扮上，又有些因覺得自己身形太瘦或太胖，以至在飲食或運動方面過度控制自己，例如經常量度體重、經常計算卡路里吸取量、過度節食和過度運動等，當中嚴重的更會患上飲食失調如厭食症 (Anorexia Nervosa) 或暴食症 (Bulimia Nervosa) 等 (p.231-233)。外國近期的研究亦証實了完美主義是形成飲食失調的重要指標 (Halmi et al, 2010)。

另外，有些完美主義者對外表的不滿放大，例如他們會對眼睛、面形或身裁感到不滿意，他們會鑽牛角尖想像自己是非常醜陋，而其擔憂程度已過了現實處境，嚴重的甚至會患上「身體畸形症」(Body Dysmorphic Disorder)。他們由於不滿意這些缺陷而形成低落的自我形象，更有些會進行矯形手術，雖然手術成功，但往往因仍覺得不夠完美而感到不滿，甚至再進行多次同一部位或其他部位的手術 (Anthony & Swinson, p.234)。

參考文獻：

• Anthony, M.M. & Swinson, R.P. (1998). *When perfect isn't good enough: strategies for coping with perfectionism*. New Harbinger Publications. (中文翻譯：黃政昌，黃智卿，陳昱君，張一璇（譯者）。（2008）。*永遠不夠完美：如何改變你的完美主義*. 心理出版社）

• 牛津網上字典(Oxford Dictionaries). Retrieved from <http://oxforddictionaries.com/definition/perfectionism>

• Blatt, S. J. (1995). The destructiveness of perfectionism: Implications for the treatment of depression. *American Psychologist*, 50, 1003-1020.

• Chang, E.C., Hirsch, J.K., Sanna, L.J., Jeglic, E.L. & Fabian, C.G. (2011). A Preliminary Study of Perfectionism and Loneliness as Predictors of Depressive and Anxious Symptoms in Latinas: A Top-Down Test of a Model. *Journal of Counseling Psychology*, 58, 441-448.

• Hill, R. W., Huelsman, T.J., Michael Furr, R., Kibler, J., Vicente, B.B. & Kennedy, C. (2004). A new measure of perfectionism: the perfectionism inventory. *Journal of Personality Assessment*, 82, 80-91.

• Halmi, K.A. et al. (2005). The relation among perfectionism, obsessive-compulsive personality disorder and obsessive-compulsive disorder in individuals with eating disorders. *The International Journal Of Eating Disorders*, 38, 371-374.

• Lombardi, D. N., Florentino, M. C., & Lombardi, A. J. (1998). Perfectionism and abnormal behavior. *Individual Psychology*, 54, 61-71.

• Shafran, R, Egan, S. & Wade, T. (2010). *Overcoming Perfectionism: a self-help guide using Cognitive Behavioral Techniques*. London: Constable & Robinson Ltd.

• Wong, D.F., Chan, K.S. & Lau, Y. (2011). The Role of Perfectionism and Dysfunctional Attitudes in Depression and Quality of Life of a Community Sample of Chinese Adults in Hong Kong. *International Journal of Mental Health*, 39, 40-58. doi:10.2753/IMH0020-7411390403.

孤獨的完美主義者

(這是虛擬但典型的個案，如有雷同，實屬巧合)

黃小姐自小便有很高的要求，一直承受著很大的生活壓力，經常感到不愉快。在學校念書的時候，很少參與課外活動，亦不喜歡社交，因她認為身邊的同學思想幼稚，處事不認真，浪費很多時間在一些無價值的事情上，所以不希望與他們一起虛度光陰。她把所有時間都放在學業上，但亦因此很多同學都不願意與她交往，甚至刻意避開她。

黃小姐熱衷音樂訓練，在大學時攻讀音樂，希望能以音樂作為她的終身事業，可以出人頭地。她大學畢業，隨即到一所中學任教。作為一位音樂老師，她在工作上給與自己很多壓力，對學生有很高的要求，一心希望學生在音樂上能發揮最大的潛能，在校際音樂比賽中能取得好成績，所以不惜犧牲自己的私人時間，下課後仍繼續與學生排練，要求他們接受很多額外的音樂訓練，不時還作出嚴厲的指責。

其實學生一直感到很大的壓力，所以對她敬而遠之，在她的課堂根本不能享受音樂的樂趣；有些更討厭音樂，放棄學習樂器。林小姐與同事的關係同樣不愉快。她事事講求原則，堅持己見，從不與同事妥協，不能容忍別人的錯誤。她常常為了很小的事情，跟同事爭論得面紅耳熱；對自己亦要求盡善盡美，以至她終日孤獨地忙著校內各樣大小事情。

黃小姐結婚快將兩年，但卻沒有初婚的甜蜜，經常為到生活中很小事便責罵丈夫。起初丈夫感到很無奈，希望用自己的方法幫助她改變過份完美的性格，但她非常固執，不易接納勸告，反而認為丈夫無理挑剔她，不再愛她，令她非常憤怒和悲傷。丈夫愛妻深切，希望尋找專業輔導，幫助她改善完美主義之性格及夫妻關係。

精神科醫生的評估和建議

▶▶ 黃小姐很可能患上強迫性人格障礙(Obsessive-compulsive Personality Disorder)。其實每個人都有其獨特的性格，當中有長處亦有短處，但當某些不良之性格特徵，長期明顯地影響個人正常之生活，便可能是患上人格障礙。

根據美國精神醫學會出版之精神疾病診斷與統計手冊第4版(DSM-IV)，人格障礙的診斷標準有以下各點：

(一) 行為與其個人所處的社會文化明顯不同，且至少有下列兩種以上異於常人的表現：

- 認知功能：對自己、他人、和事件的認知
- 情感功能：情感的表現方式、強度、變化度、和情感表現的合宜性
- 人際關係
- 對於衝動的控制

(二) 表現的情形長期固定不變；

(三) 影響個人、社會、職業等正常的功能；

(四) 發病最早可追溯到青春期或早年成年期；

(五) 其疾患不是由其他精神疾病所造成；

(六) 其疾患不是由物質(如毒品)或其他身體疾病(如頭部外傷)所造成。

人格障礙有多種不同的類型，黃小姐可能患上其中之一的強迫性人格障礙(Obsessive-Compulsive Personality Disorder)，並有以下的特徵：

- ▶ 做事有條不紊，過份認真
- ▶ 過份追求秩序，完美
- ▶ 很負責任，憎恨出錯
- ▶ 處事僵化死板，難以適應變化
- ▶ 過於小心謹慎，再三權衡問題的各方面，難於作決定
- ▶ 過份沉湎細節，忘記本來目的或難以完成任務
- ▶ 很少從成就中享受到滿足感
- ▶ 對於自己不能主宰，必須依靠他人感到不適
- ▶ 情感和人際關係困難

強迫性人格障礙與強迫症很容易被混淆，因兩者都有差不多的名稱，雖然兩者可能出現於同一人身上，但兩者是兩類不同的疾病。強迫症患者有明顯而強烈的強迫觀念、思想和行為，例如害怕細菌感染而每天花很長時間經常重覆清潔身體，患者明白這些思想行為是荒謬不合理的，但卻承受著很大的強迫感，催促患者非想非做不可，患者會因此而感到非常困擾。相反地，強迫性人格障礙之患者並沒有明顯的強迫思想和行為，患者可能對某些事件較為執著，例如愛好整潔，患者可能花較多時間在個人衛生上，但卻認為這是理所當然，有一定之好處，如能增強身體健康、預防疾病等，患者是自願主動去作，沒有被迫的感覺，在堅持這些意念和行為時會感到滿足和暢快。

人格障礙治療一般需時甚久，變化也很緩慢，主要是以心理治療為主，當中有不同類型，如動力心理治療及認知行為治療等，可以個人、家庭及團體之模式進行治療。藉著密切合作、無利害衝突的醫患關係，幫助患者理解人際問題的內部根源。治療師會反復向患者指出其思想和行為模式所造成的不良後果，有時必須約束患者的行為。此外減少環境壓力，可以緩解焦慮、抑鬱等症狀。家人的行動既可能強化也可能消除患者的問題行為或思想，所以家人的介入對治療很有益處。人格障礙的治療特別困難，治療員需要有熱情、耐性、經驗及技巧。至於藥物治療方面主要應用在出現共病之情況，即患者同時患上其他精神疾病如焦慮或抑鬱症等。

其實患上人格障礙會令患者增大患上其他精神疾病的風險，如情緒病、濫用酒精及毒品等。當患者意識到問題所在而願意求醫時，可能問題已相當嚴重和複雜，甚至已出現明顯的精神病徵，需要較長時間作多方面深入治療。

陳玉麟醫生 | 精神科專科醫生

臨床心理學家 意見

從以上個案資料顯示，黃小姐不單要求自己事事盡善盡美，她對身邊的人（包括：同學、同事、學生、丈夫）也有很高的期望，似乎同時擁有自我取向及他人取向完美主義的特質，而這些完美主義的取向，令她以及身邊的人都承受着極大的壓力，甚至影響彼此的關係。

完美主義是一種性格特質，也可理解為一種信念或生活取向。擁有完美主義的人事追求完美、無瑕疵、無錯誤，他們訂下極高的標準，竭盡所能，完成目標。由於他們的認真及努力，很多時他們的表現都勝人一籌；可是非一般的要求，往往為他們帶來沉重的壓力，有時亦令配偶及同事吃不消、子女及下屬透不過氣。



西方學者將完美主義分為三個範疇：¹

自我取向的完美主義 (self-oriented perfectionism)

擁有這類完美主義特質的人為自己訂下極高的期望。縱使別人認為他們的表現不錯，他們不會認同，因為他們有自己的標準。為了達成目標，他們會不惜一切代價（努力、時間、金錢等），廢寢忘餐，努力不懈。

他人取向的完美主義 (other-oriented perfectionism)

擁有這類完美主義特質的人為他人訂下極高的期望。他們會要求別人完美，當別人的表現未如理想時，他們會感到失望及憤怒。

社會取向的完美主義 (socially prescribed perfectionism)

擁有這類完美主義特質的人相信他人為自己訂下極高的期望。他們害怕別人對自己作出負面的評價，因此非常着意自己的表現。

在不同範疇的完美主義中，很多時都會出現以下的思想模式：²

兩極化的思想 (dichotomous thinking)

完美主義者以非黑即白的兩極化想法去衡量事情的結果，認為事情若不達到完美的地步，便等同沒有價值一樣。

過濾性的思想 (mental filter)

完美主義者傾向注意個人的弱點或事情的不足之處，而忽略優點或正面的成果；輝煌的成就也只能給予他們短暫的快樂，因為他們很快會專注於下一個目標，而忘記已取得的進展。

必然化的思想 (must-should-ought thinking)

很多人都有自己的目標，當目標未能實現時，或多或少都會有點失望，這是人之常情；然而，完美主義者並不理會個人或環境的限制，認為自己或他人一定/必須/應該這樣或那樣，任何失敗都是不可接受的。

強迫性的循環 (compulsive cycle)

當完美主義者竭盡所能去完成他們的目標時，卓越的成果會鼓勵他們日後繼續力臻完美；當他們稍一鬆懈，未如理想的表現又會令他們忐忑不安，驅使他們重拾完美的要求，結果形成強迫性的循環。

要克服完美主義，可從下列幾方面着手：

確立自我形象

選擇自己的價值觀。在這個商業社會中，很多人（甚至自己的父母及朋友）會以外表、學歷、金錢、地位等「成就」來衡量個人價值，這種價值觀令人從比較中產生不少壓力。幸好，除了這個價值觀外，我們還有另一個選擇：每個人與生俱來就有他的價值，漂亮與否、學歷高低、富貴貧窮、僱主僱員都擁有相同的價值，這種價值觀並不是鼓勵人不求上進，而是將個人價值與成就脫鉤，讓人重獲自由。面對兩種不同的價值觀，你會如何選擇呢？

擁有自己的主見。童年時，父母、老師也許對我們有嚴苛的要求；長大後，我們誤以為所有人都對我們有極高的期望，我們若不做到盡善盡美，便不會被認同、接納。不錯的，別人可能對我們有不合理的要求，但我們可選擇對自己訂定合理的期望；別人可能會輕看我們，但我們可選擇尊重自己。別人的看法並不一定是對的！

修正謬誤想法

接受這個世上沒有完美的人。我們的父母、兄弟姊妹、配偶、兒女、上司、同事、朋友，以致運動健將、科學家、公司主席、國家元首，無論多麼傑出的「成功人士」，都有他們的弱點、失敗、過錯。他們既不是完美，為何我們要求自己/身邊的人能人所不能呢？

明白世事無完美。一件事情的結果，受個人及環境因素影響，所謂「天時、地利、人和」，缺一不可。獲得美滿的成績，固然值得欣喜；萬一失手，學業上未能考獲甲級、心儀學校、一級榮譽，工作上未能獲得某大公司取錄、未能成為傑出員工、未獲晉升至理想職位，並不代表世界末日，「失敗乃成功之母」，只要不放棄，以後的機會還多着呢！

不再墨守成規，嘗試從多角度去看人和事。脫離現實的期望往往令完美主義者變得固執，缺乏彈性，只看重結果，而忽略了自己和別人的感受及過程中的樂趣。其實，與朋友交往，不是每項活動都要有甚麼偉大意義，能與朋友歡聚，便值得參與。在鍛鍊學生時，催谷他們發揮最大的潛能，並不一定是最理想的，過度壓迫令他們對音樂產生厭惡，只會弄巧反拙；相反地，着力培養他們對音樂的興趣，長遠的成就可能會更大。

改變生活習慣

採取積極的應付模式。由於完美主義者擁有極高的期望，處事力求完美，對他們而言，重要、困難或複雜的工作便會變得異常艱巨，難以應付，帶來不少心理壓力，因此也容易採取逃避的應付模式；可是，事情拖延越久，壓力也越大，亦更難面對，形成惡性循環。所謂「萬事起頭難」，要改變逃避的應付模式，最重要是推動自己開始，然後鼓勵自己堅持下去，按時完成工作。要推動自己開始一件工作，可嘗試將工作分成若干工序，先做較容易的部分，又或叫自己只做十五分鐘。很多人會這樣想：「十五分鐘？太短了！有何作為？」不要輕看這十五分鐘，由於不是太長的時間，我們較容易鼓勵自己嘗試；很多人一旦開始了工作，便像啟動了內置的「摩打」一樣，會繼續工作下去；即使當事人選擇了十五分鐘後停下來，工作也算有點進展。在工作的進程中，遇到困難是無可避免的，此時要鼓勵自己堅持下去。不妨為自己設下時限，採用「睇餸食飯」的原則，按有限的資源訂出合理期望，盡力而為，不要在困難的地方糾纏而導致停滯不前。

習慣不完美。完美主義者可能在理智上也明白「世事無完美」這道理，可是在面對缺點、缺憾、缺失……時，總感到忐忑不安，除了是因為將不完美引申為「無用」、「無能」、「無價值」等錯誤想法外，也可能是生活上並不習慣不完美。不妨在日常生活中嘗試習慣缺憾的存在，例如：購物時，無須精挑細選，尋找「最好」的一件，只要貨品不是過期或損壞的，便可放進購物車；與同事合作時，即使他們做得比自己遜色，甚或犯錯，也學習欣賞他們的努力。

學習放鬆。為了達成目標，完美主義者不惜犧牲時間，投放所有資源，去把事情做好，往往缺乏消閒、娛樂，令生活失去平衡；長此下去，容易身心疲累，出現枯竭的情況。預防勝於治療，讓我們學習真正的下班，人離開了工作崗位，腦海也放下工作，容讓自己休息、放鬆、娛樂，重拾身心健康。

對自己及別人有要求是一件好事，若我們能訂下合理的期望，靈活變通，欣賞自己及別人的努力，以正面的態度面對失敗，這種對卓越的追求，便會成為我們生活的助力，而不是阻力。

胡鳳娟女士 | 臨床心理學家

參考資料

¹ Hewitt, P. L. & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60 (3), 456-470.

² Barrow, J. C. & Moore, C. A. (1983). Group interventions with perfectionistic thinking. *Personnel and Guidance Journal*, 61 (10), 612-615.



一天，黃先生從深圳回港，在擁擠的邊防海關隨著人群向前走，突然在他前面的一位老婆婆跌倒了！他二話不說，立即紮起馬步護著她，免得她被後面湧上來的人群壓傷。扶起老婆婆後，黃先生繼續往前走，這才發覺放在左袋新買的手提電話，以及右袋的金錢都不見了。事後他這樣說：「這事讓我感到很無奈，卻沒有後悔出手幫助那位老婆婆，也不覺得那位老人家跟人合謀。我只是學到以後要更加小心（雖然我一向是很小心的人），但也有一個詼諧的想法——這些人的確『夠專業』，在毫不察覺下偷去我所有東西，令我在頃刻間變成『窮光蛋』一名！幸好，我還有一張百達通可以回家。」

最近，我也有這樣一個經歷：一天，我興致大發，翻出用具來做蛋糕，好不容易將盛滿麵糊的蛋糕模放進小烤箱，調好溫度、時間，滿心歡喜去處理別的事情，忽然家人大叫：「你的烤箱出煙了！蛋糕燒焦了！」我火速撲向烤箱，即時將電流切斷，這才檢視損毀情況，無奈地大大嘆了一口氣，原來用錯了蛋糕模！蛋糕受熱膨脹往上升高，貼著頂層的發熱線，就這樣，蛋糕泡湯了，小烤箱亦報銷了！我在懊惱中一言不發地收拾殘局，家中氣氛變得異常安靜，除了電視機發出的聲浪外，甚麼聲音都沒有。過了片刻，妹妹笑嘻嘻來跟我聊，我沮喪地與她討論「災情」。之後，她作了一個建議：「呀，你一直以來都嫌烤箱太小，反正近年我們都很少使用微波爐，不如扔掉它，騰出多點空間，你就可以買一個大的電烤箱囉！」聽她講了這幾句話，我心情即時改變，快快處理好善後工作，興致勃勃地上網搜尋烤箱資料。執筆的時候，我正滿意地看著那個簇新的大烤箱。

現實生活中，我們免不了會碰上大大小小的挫折與打擊，有些可以一笑置之，有些悶一會兒就過去，有些卻需要忍耐著與它並存，有些更會將我們殺得遍體鱗傷，久久不能復元；但轉機往往在於我們能否轉換另一個角度，看到另一番光景。我不是那些單單認為「不想它就沒事」、「看開一點就行了」、「想想辦法解決它」或「明天會更好」的人，人生的真相本來就是充斥著生離死別、聚散離合、喜怒哀樂，這些是一籃子裏的東西，一味的否認與忽略，只會跟自己的心越走越遠，甚至衍生更多的矛盾和困擾。如何能扭轉過來，轉換角度，這真的不容易！

記得從前上輔導課，一位老師以「旋轉門」(revolving door)來解釋轉換另一個角度的概念，當時

覺得蠻有意思；過了這麼多年，才體會要拿捏得好，是殊不簡單！多少人就是轉不過來，終日落在沮喪、無奈和痛苦中而不能自拔。輔導員有時好像一個領路人，與案主一同努力地尋找出路。有一天，一同來到「旋轉門」旁，這樣一轉，就轉出另一番景象來！

轉一個角度，我們會發現，原來自己有一些未經使用的資源，未曾發揮的潛質，沒有注意的關係和可以發展的空間。轉一個角度，我們也會發現，原來自己裏面，有不少畫地自限的想法，盲目擁抱的偏執，執著的不合理標準或是自我傷害的模式。轉換角度，不是否定負面經歷和感受的存在，而是告訴自己，不要否定有其他重要的、美好的東西同時存在。

朋友，送你一道旋轉門，讓你看見陰霾後面的光亮；

送你一道旋轉門，讓你體會哀傷過後的歡愉；

送你一道旋轉門，讓你發現怨忿背後的恩典！

朋友，再送你一道旋轉門，讓你轉出屬於你的另一片天地，轉出絕不一樣的未來！



吳張秀美女士 | 高級心理輔導員

親子關係沒有一套「必勝」的方程式，但「知己知彼」卻是「永遠合時」的錦囊。很多父母都積極參加各類型講座或閱書，以掌握子女於不同階段的特性、管教方法及基本性格等，若他們同時對自身有深入的瞭解，在親子同行的旅程上實在做足功夫，自然更容易享受箇中樂趣。

「互動」的親子關係

父母與孩子的相處是「互動」(interactive)——互相影響，互相牽動，可媲美熱戀中的男女關係。因為孩子自出世至少年前期，完全倚賴父母供應他們一切的需要，包括心靈的慰藉及個人價值的肯定，所以父母的情緒（包括面部表情）及行為，在在牽動孩子的情緒及行動。亦因父母重視及積極投入親職，孩子的一舉一動亦影響父母的反應。例如：晚上十時與小一孩子溫習，父母與孩子皆在疲累狀態下，孩子或會不合作，但父母礙於時間的壓力下亦不能容忍其不合作，所以容易大聲或催逼孩子；孩子感受到父母的壓逼自然緊張，所以容易「力不從心」，父母就更加失望甚或失去耐性，以致責備他，孩子因感委屈而大哭起來。以上例子正具體說明父母與孩子間的「互動」，若父母察覺自己的疲累及對孩子不切實際的期望——小一學生溫習至晚上十時仍能精神奕奕；可放棄與孩子這對壘的處境。

所以自我認識及反省，可使父母實踐養兒育女之天職時，更能「如虎添翼」。以下提出最重要的幾方面，讓渴望成為「稱職」(good enough, 恰如其份)的父母參巧：

我的性格

「完美主義」的父母對孩子要求極高，有一定的標準（很多時都是父母自己可以達到），卻沒有彈性。這些標準往往是孩子不易達到，所以挫敗感很強。因為父母的堅持，例如：字體「一定」要整齊端正，不然就要全版重寫；所以孩子

承受很大的壓力，很焦慮緊張，步步為營，免得受責罰。

性急或緊張的父母往往沒有耐性等待孩子的步伐，一方面不斷催促：「快D啦！快D啦！」另一方面甚至幫助孩子完成孩子可獨立完成的工作，如穿衣、收拾書包等。孩子或變成很倚賴，亦容易感能力不隸。

性情暴躁的父母容易發脾氣及責罵孩子，令孩子怯懦、被動及怕事。

父母之性情塑造的家庭氣氛，往往影響孩子的性格，或多或少似其父或母。若父母醒覺其性格成為孩子的壓力，努力克制之餘，可與配偶協調管教工作，互補不足，減少對孩子影響。

對孩子的期望及想法

父母珍貴孩子並視養育為神聖任務之餘，有沒有不自覺存有不現實(unrealistic)的想法或期望？現舉例如下：

孩子是我的命根——可能基於不容易懷孕或小產，父母很珍惜孩子的來臨，而不自覺視孩子為自己的擁有品，卻未能體認孩子是另一個獨立個體，以致孩子的喜怒哀樂成為父母的喜怒哀樂。所以父母過份殷勤並著意地參與甚或左右孩子的生活及生命，以致孩子不能按其年齡慢慢獨立成長。「港孩」就是一個明顯例子。

孩子是我的延伸(extension)——父或母過去未能達成的夢想，希冀孩子可以替自己圓夢。全不考慮孩子的興趣及能力，卻積極安排有關的學習，望子成龍。孩子抗議的聲音充耳不聞，所以給予孩子極大的壓力，亦大大破壞親子關係。

父母永遠是對的——因為父母的閱歷豐富，痛愛孩子及唯恐他們走冤枉路，所以父母堅持己見，不願聆聽孩子的聲音；彼此關係大受影響之餘，亦容易窒息孩子的創意及獨立思考，甚或令孩子怯於表達。

「虎父無犬子」——有驕人學歷或成就的父母自然期望孩子在智商及能力上超越自己，但每一個孩子都是獨一無二，無須與別人看齊，所以父母要接納孩子的限制，特別是他不及父或母的地方，容讓他有自由的天空。不然，父母常耿耿於懷，令孩子內疚或自卑。

坦白而言，父母每一個行為背後一定有一些期盼，無論是有意識或無意識(unconscious)，簡單如與孩子說話，父母自然期望他們有回應。父母若單從自己的角度而忽略孩子的角度去理解孩子的行

總結

世上沒有完美的人，亦沒有完美的父母或完美的孩子。為人父母願意不斷反省自己的成長經歷，增加自我認識及成長，並不斷突破自己的限制，學習與孩子同行其成長路，自然是一個「稱職」的父母，孩子亦感受安全穩定，輕鬆自如與父母一齊成長。

為，容易失望及誤解孩子，甚至產生衝突。父母若掌握孩子年齡阶段的特性、個人性格以及其獨特喜好或限制，而作合宜及實際（即切合孩子的處境及能力）的期望，親子之情大大增加之餘，亦避免孩子承受不必要的壓力，令其產生自卑感或無能感。

個人處境

父母在其人生階段同樣面對各方的壓力：

雙職——全職工作後再擔當父母天職或全天候的家庭守護者，忙碌及疲累是其特徵，容易與孩子相處時缺乏耐性。

工作上的轉變——升職加「辛」、轉行、裁員、退休(自願或非自願)等令當事人承受極大的心理壓力，因為直接或間接影響整個家庭的經濟，而自信心亦被動搖。

夫婦關係長期不和甚至婚姻出現危機——對家庭各成員必然產生很大的衝擊，情緒波動甚至導致抑鬱，自然影響親職。

新生誕生或至親離世——各家庭成員承受不同程度的壓力及情緒波動，父母要處理有關事宜，更要同時照顧自己及孩子的情緒，所以壓力指數超標。

面對以上的處境，若父母覺察自己的狀況並適當照顧自己，可避免不自覺將情緒宣洩在孩子身上，破壞關係。

成長經歷

父母的個人成長經歷是塑造其獨特的性格、處事方式、人生觀及價值觀，自然影響日後為人父母的表現；而成長家庭氣氛及父母管教方式更大大影響日後其親職的實踐。很不幸地，離婚、暴力及虐待事件容易代代相傳。父母若覺察成長對自己的影響，積極正視，並努力走出陰霾，自然大大減少對親職的負面影響。

完美中的不完美

郭麗芳女士 | 心理輔導員

讓我們先看看兩個例子：

例子一

一考生自言自語：「還未想到更好的開首語，死啦，來不及了……」她心情焦急，但遲遲未能下筆，越想寫好第一句，越不能動筆。即使開始了，還是改了又改，未能在考試限定時間內完成。

完美主義者凡事力求完美，「應該要如何」、「一定要怎樣」，達到這些標準才會好受。這與完美主義者成長過程太少被鼓勵和肯定，太多被批評和論斷也許有關。當一個人缺少自信，他會很嚴格地要求自己：「我要更好」，以得到別人的肯定。他們常有的特質為：做事拖延，易感挫折，害怕失敗，怕被批評，害怕選擇錯誤而遲遲不做決定，並有「非黑即白」的扭曲思想，工作狂等等。

幫助完美主義者最困難的地方，是他相信自己的想法是絕對正確，甚至完美無暇，不覺得其信念有何不對。這反映了他很難從他人角度看事情，為了達到那「完美的標準」，他忽略了自己或別人的感受而不自知。這也同時反映了他很難明白別人的感受，故此失去平衡的思想(lateral thinking)。他認為若自己做不到最好，他就是失敗者。極端點來說，即使達到99分，他仍會不滿，怪責自己或別人為何還欠一分？其實他是一個徹頭徹尾的挑剔者，挑剔自己或別人，甚至以否定別人來增強自己。

完美主義者對己對人往往有不合理、不切實際的要求或期待，「應該要如何」、

例子二

志強這樣認定：「我一定要成為全公司最出色的銷售員，否則我就不做。」他凡事只有最好和最壞，非黑即白的想法。為了達到最好，他瘋狂地工作，不惜忽略個人休息、娛樂、陪伴家人和朋友的時間。在生活不平衡下，影響他的生理、心理，甚至導致過度疲勞，影響婚姻關係、親子關係等等。

「一定要怎樣」，這些嚴謹的要求往往缺乏彈性和包容，嚴格地要求自己和別人，既不放過自己，也不放過別人。當中潛藏著不滿、挑剔、批評、論斷。他們看見的盡是「不夠」，如：不夠好、不夠美、不夠有錢、不夠努力、不夠靚、不夠瘦、不夠幸福等。不知不覺間內耗了自己和別人很多精力，傷害了人與人的關係而不自知！總之樣樣不順眼！樣樣不滿意！嚴重的會帶來種種情緒困擾，例如飲食失調，焦慮症，強逼症，抑鬱症，驚恐症等等。

太過追求完美，會影響人際關係。人人獨特，差異很大。人際關係好，需要有能耐包容別人的缺點，欣賞別人的優點，尊重別人與自己的不同。因為太過追求完美，往往會想規定別人照你的方式處事。當別人不跟從，你會很辛苦，不快樂！當你與自己過不去，也會與人過不去。

精神科醫生，心理治療師兼講師Raymond E. Vath, M.D在*Counseling Those with Eating Disorders*一書提到完美主義是導致飲食失調的其中一項原因。患者要求自己達到那些不合理的標準。他輔導一名患飲食失調的女士，她的扭曲思想是「除非我是完美，否則我不會被愛。」這位女士能夠漸漸康復，就是當她知道她本身在創造主眼中已有價值，已被顧念，已被愛，即使她不完美。

為何完美主義者會把一些「完美但不合理」的標準根深柢固地刻在心上，甚至成為一種價值觀呢？無論你在成長中如何被這些扭曲思想潛藏於心，希望你開始嘗試分辨，哪些是合理的，哪些是不合理的要求；哪些是扭曲的，哪些是正確的思想。讓我們一起學習待己待人，看得合乎中道！放過自己，放過別人，海闊天空！