

你唯一的缺点 就是 太完美了

WHEN PERFECT ISN'T
GOOD
ENOUGH



[加] 马丁·安东尼 [加] 理查德·斯文森◎著
蕊◎译

性情绪行为疗法创始人
阿尔伯特·艾利斯

强力
推荐

完美是种病，得治！

加拿大心理学会前主席、心理学畅销书作家带你告别“完美主义”

请允许自己或别人不去达到自己的高标准，而是学着将自己的标准变得更灵活吧。

你唯一的缺点 就是太完美了

WHEN PERFECT ISN'T
GOOD ENOUGH



〔加〕马丁·安东尼 〔加〕理查德·斯文森◎著

邓蕊◎译

图书在版编目 (CIP) 数据

你唯一的缺点就是太完美了 / (加) 马丁·安东尼,
(加) 理查德·斯文森著; 邓蕊译. —北京: 北京联合
出版公司, 2016. 11

ISBN 978 - 7 - 5502 - 9124 - 9

I. ①你… II. ①马… ②理… ③邓… III. ①人生哲
学 - 通俗读物 IV. ①B821 - 49
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 277594 号

北京市版权局著作合同登记: 图字 01 - 2016 - 7354

When Perfect Isn't Good Enough

Copyright© 2009 by Martin M. Antony and Richard P. Swinson

This edition arranged with New Harbinger Publications, Inc through BIGAPPLE AGENCY, NC.

Simplified Chinese edition copyright:

2016 Beijing Standway Books Co., Ltd.

All rights reserved.

你唯一的缺点就是太完美了



项目策划 斯坦威图书

斯坦威
Standway

作 者 (加) 马丁·安东尼 (加) 理查德·斯文森

译 者 邓 蕊

责任编辑 丰雪飞

策划编辑 马晓娜 张倩倩

封面设计 异一设计

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京市兆成印刷有限责任公司印刷 新华书店经销

190 千字 880 毫米×1230 毫米 1/32 10 印张

2016 年 12 月第 1 版 2016 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5502 - 9124 - 9

定价: 39.80 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换

纠错热线: 010 - 82561773

赞誉

本书对于完美主义及其自我破坏的危害进行了精彩的描述，展示了许多对于处理和最小化这些危害很有效的认知行为方法，相当实用和全面——但又很灵活，且不极端！

——阿尔伯特·艾利斯博士

纽约阿尔伯特·艾利斯学院院长，

《理性生活新指南》作者

我们每个人都认识一两个完美主义者，而且偶尔会取笑他们。对于某些人来说，完美主义是一种有用的品质，可以让人在混乱的世界里保持一些秩序。但对于某些过度追求完美主义的人来说，完美主义就像一个诅咒，剥夺了所有的生活乐趣，在某些情况下甚至会导致严重的焦虑障碍。现在，两位顶尖心理学家和临床科学家提供了最新的、经过科学验证的技巧，帮助大家克服完美主义，让生活回归正轨。这本令人期待已久的书，应该能够帮助数以百万计的过度完美主义者减轻痛苦，提高应对能力。

——大卫·H. 巴罗博士

波士顿大学焦虑及相关疾病中心

主任及心理学教授

《你唯一的缺点就是太完美了》在内容质量和覆盖范围上都超越了同类书籍。安东尼和斯文森将我们对完美主义的各种了解综合在一起，并创造了首个能够减轻完美主义痛苦的完整方法。书中对完美主义做出了清晰的定义，并提供了具体的步骤来控制这个魔鬼。最后的几章则聚焦于完美主义如何在其他病症中显现出来——并阐述了这一现象的危害——以及为什么这样的书是如此重要。对于那些深受完美主义折磨的人以及希望获得帮助的治疗师来说，这本书将是无价之宝。

——兰迪·O. 弗罗斯特博士

马萨诸塞州北安普顿史密斯学院心理学教授

对于试图调整标准和期望的人来说，《你唯一的缺点就是太完美了》是一个很棒的资源，通过实践书中的建议，能够为自己的生活增添乐趣。这本书读起来很容易，而且充满了各种基于科学研究的有效建议。不像大多数自助类图书，本书作者对于读者提出的许多练习建议都能够付诸实践。安东尼和斯文森制作出了一份完整的、系统性的手册，指导完美主义者摆脱抑郁、愤怒、担忧、社交焦虑的痛苦，来到现实自我评价、自尊、积极人际关系的希望之地。太棒了！

——理查德·亨贝格博士

就职于宾夕法尼亚州费城天普大学心理系成人焦虑诊所

引言

为什么要写这本书

撰写本书第一版的时候，我们关于这本书到底应该写哪些内容争论了很久。因为“完美主义者”这个术语适用于各种各样的人，以至于很难选择到底应该将焦点放在完美主义的哪个部分。不妨看看下面几个例子：

在接受奥普拉·温弗瑞（Oprah Winfrey）的采访时，玛莎·斯图尔特（Martha Stewart）将自己描述为“疯狂的完美主义者”（Winfrey 2000）。事实上，《福布斯》杂志 2004 年的一篇文章称，斯图尔特曾经仅仅因为不喜欢公司电话的等待音乐，而威胁要解雇她的股票经纪人（Ackman 2004）。

《泰坦尼克号》这部电影当年曾引起轰动，而在这部电影中与詹姆斯·卡梅隆（James Cameron）导演合作过的许多人都将他描述为完美主义者。他们讲了很多关于卡梅隆的故事，当事情没有按照他的想法进行的时候，他常常会发飙。实际上，卡梅隆的暴脾气源于他对高标准的坚持，他要求整个团队都达到这种高标准，而这正是电影发行时宣传的主题。

2003 年，法国厨师贝尔纳·卢索瓦（Bernard Loiseau）因为

其餐厅由米其林三星降至二星而开枪自杀。鲁道夫·切尔明斯基 (Rudolph Chelminski) 在《完美主义者：高级料理中的生与死》(*The Perfectionist: Life and Death in Haute Cuisine*) (2005) 这本书中记载了这个故事。

加拿大芭蕾艺术家卡伦·凯恩 (Karen Kain) 在 1995 年出版的自传《舞动永真》(*Movement Never Lies: An Autobiography*) 一书中，也将自己描述为完美主义者。虽然她已成为全世界最受尊敬的舞者之一，但由于很少达到自我强加的标准，她的抑郁症仍不时发作。

美国喜剧《欢乐一家亲》(*Frasier*) 中的角色奈尔斯·克雷恩 (Niles Crane) 也是一位完美主义者。他觉得除了自己之外的所有人都有问题，而且他会竭尽所能来确保每件事情都是正确的——甚至包括咖啡馆厕所间的涂鸦 (他用红笔做了校正)。其他像是《老友记》中的莫妮卡·盖勒 (Monica Gellar)、《绝望主妇》中的布莉·范·迪坎 (Bree Van De Kamp)、《天生冤家》中的菲利克斯·安格 (Felix Unger) 也都是类似的角色。

虽然上述所有这些人可以称为完美主义者，但是他们的表现却完全不同。有些完美主义与愤怒联系在一起，有些与抑郁相关联，而有些则与焦虑、固执或者自发性缺乏有关。尽管有这些区别，但是所有这些例子都有一个共同的重要特征：对自己或他人有严苛标准或者期望，而这些标准或期望几乎不可能达到，或者需要花费巨额代价才能达到。

完美主义常常与某些心理问题相关，包括过度愤怒、抑郁、

焦虑、身体意象问题以及强迫性行为等。很难想象一本关于完美主义的综合性图书不涉及这些内容。因此，我们决定将本书的重点集中在应对完美主义信念和行为的策略和方法上，包括通常意义上的完美主义以及与特定心理问题相关的完美主义。

我们在本书首先讨论了完美主义的一般特征，包括完美主义的性质和影响，以及信念和行为在保持完美主义时扮演的角色。然后对如何进行自我评估，以及如何运用特定的策略克服完美主义进行了具体说明。此外，我们还添加了一个新的章节，介绍以接受为基础的策略。接下来我们讨论了完美主义与特定心理问题之间的关系（比如抑郁、焦虑等）。如果你正面临这些问题，那么这些章节会比较有帮助。同时，我们加入了“延伸阅读”清单，希望对本书涉及的主题有更深入了解的读者可以参考阅读。

书中的应对策略有效吗

1998 年，我们撰写本书第一版时，市面上还几乎没有关于完美主义治疗的研究。当时虽然已有一些被认可的治疗方法用于治疗与完美主义有关的一些典型问题，例如焦虑、抑郁、身体意象问题、强迫性行为等，但是并没有明确针对完美主义的治疗方法。这一现象近年来有了很大改变，在 2007 年发布的一项研究显示，使用本书中描述的几种应对策略治疗社交焦虑，不仅能够降低社交焦虑，而且可以弱化完美主义。（Ashbaugh et al. 2007）在这个研究中，采用治疗措施的参与者报告说，他们可以减少对

犯错的关注，也更少去怀疑自己的行为是否正确。但是，这一研究并没有包含明确针对完美主义的治疗，而主要关注针对社交焦虑的治疗。

另一项研究中，莱利（Riley et al. 2007）使用类似于本书的策略设计了十步治疗法来帮助高度完美主义者。在这一研究中，75%的参与者的症状得到显著缓解。接受治疗的参与者中，完美主义的评分下降了46%，而没有接受治疗的人同比评分仅下降7.6%。

澳大利亚的研究人员也做了一项研究（Pleva and Wade 2007），他们对比了完全自助治疗以及治疗师协助自助治疗的效果。两者都使用本书提供的应对策略，前者完全自助使用本书第一版中所提出的应对策略，后者在此之上会与治疗师进行简要的沟通（8次50分钟的对谈）。不论是前者还是后者，完美主义都减弱了，当书中策略与治疗师的指导结合在一起的时候，效果最好。有40%的完全自助治疗者，以及46%的治疗师协助自助治疗者认为过度担心犯错的症状得到了显著缓解。

综上所述，已有证据表明，不管是自助使用，还是在有经验的专业治疗师的指导下使用，本书所提出的策略确实是有效的。

如何使用这本书

本书的许多章节都有练习，这些练习是为了改变完美主义的信念和行为。就其本身而言，只是读一读这本书并不会魔法般地

弱化完美主义信念和行为，为了看到真正的改变，将书中推荐的策略应用到现实生活中是很重要的。这本书并不能代替合格的精神科医师，而且你也许会希望找专业人士来帮助自己。

本书中的许多练习都需要你回答一些特定的问题，记录一些相关的信息。因此，在阅读本书的同时，准备一本笔记本或者日记是很重要的。请在开始阅读第一章之前，准备好你的笔记本。当然，你也可以在电脑上完成这些练习。

千万不要这样使用本书

警告：不要力求完美地要求自己做到书中的所有要求！我们提供了许多技术、策略、理念，远远超过你可以有效利用的范围。最好是选择一些与你自己相关的方法，不断地练习和实践，直到你可以很好地使用它们。过犹不及，如果你完完全全按照书中的每一个建议去做，你可能无法从任何一个建议中获益。所以，只选择跟你密切相关的建议来尝试吧。

本书中所提到的策略需要反复地练习才可以获得更好的效果。如果你发现某种方法对你来说没什么用，你可以选择继续练习这种方法，或者也可以试试另外一种方法，一切都由你自己决定。如果某个建议对你来说没有用，试着不要像完美主义者那样挑剔。请注意，改变往往需要时间。在尝试克服完美主义的过程中，请允许自己不去达到自己的高期望，而是学习将自己的期望变得更灵活、更现实，这会是一个很好的开始。

目 录

第一章 什么是完美主义

完美主义的定义	003
适当的高标准 VS 完美主义信条	005
作为一种人格特质的完美主义	007
完美主义倾向	009
完美主义的起源	011
你的完美主义该责怪谁	017
如果你还是找不到自己成为完美主义者的原因	017

第二章 完美主义的影响

完美主义如何影响你的生活	020
完美主义与心理问题	025

第三章 完美主义与思维

信念如何影响情绪	036
自动、无意识的完美主义信念	039

尝试证实完美主义信念	043
完美主义思维模式	044
向前看	057
第四章 完美主义与行为	
完美主义悖论	060
行为如何保持完美主义信念	061
适当的标准 VS 完美主义行为	062
完美主义风格行为	064
第五章 评估完美主义	
进行评估的目的	080
识别关键问题的范围	080
检查问题的严重性	086
完美主义与机能范围	088
完美主义对他人的影响	090
完美主义与情绪功能	091
灵活 VS 僵化的完美主义信念	092
评估改进和变化	095
第六章 制定改变计划	
降低标准的成本和收益	098
确定目标	100
首先改变什么：确定优先级	102
在众多对策中应该如何选择	103

定期实践的重要性	104
让他人参与你的实践	104
如何寻求专业帮助	105
降低完美主义的障碍	107
第七章 改变完美主义思维	
通过思想记录来改变完美主义思维	113
改变完美主义思维的步骤	113
相信替代思维的困难之处	130
第八章 改变完美主义行为	
为什么要改变完美主义行为	134
改变完美主义行为的对策	135
第九章 接受不完美	
控制的代价	154
以接纳为基础的新型疗法	156
接纳和完美主义	167
第十章 完美主义与抑郁	
抑郁的本质	170
抑郁症的起因	174
完美主义与抑郁症	176
研究支持的抑郁症疗法	178

如何在抑郁症中改变完美主义思维和行为	183
--------------------	-----

第十一章 完美主义与愤怒

常见的愤怒导火索	191
愤怒何时会成为一个问题	193
愤怒的形成	194
完美主义与愤怒	197
改变导致愤怒的完美主义思维和行为	198

第十二章 完美主义与社交焦虑

社交焦虑的本质	210
社交焦虑障碍	213
社交焦虑及社交焦虑障碍的成因	214
完美主义与社交焦虑	217
针对社交焦虑的有效治疗方案	217
改变社交焦虑中的完美主义思维和行为	220

第十三章 完美主义与担忧

什么是担忧	228
广泛性焦虑障碍	229
人们在担忧什么	230
担忧的本质	230
完美主义与担忧	232
担忧、广泛性焦虑障碍以及完美主义的治疗方案	235

第十四章 完美主义与强迫性行为

强迫症	246
强迫性人格障碍	253
克服与完美主义有关的强迫性行为	254
运用认知对策来改变强迫信念	260

第十五章 完美主义、节食及身体意象

西方文化中的节食和身体意象问题	264
完美主义与瘦身热潮	265
与饮食和体重有关的完美主义思维	268
完美主义以及关于外表的其他关注点	269
导致身体意象问题的完美主义行为	270
与扭曲的身体意象有关的心理问题	271
克服身体意象问题中的完美主义思维和行为	276

第十六章 防止完美主义回归

评估你的进步	282
下一步计划	283
保持收获	285
结语	288

延伸阅读	289
------	-----

第一章 什么是完美主义

WHEN PERFECT ISN'T
GOOD
ENOUGH



几乎每个人都会被不断地要求：表现得更好一些！打从一出生开始，我们就必须忍受形形色色的评判。牙牙学语时，爸妈会纠正我们的发音；蹒跚学步时，大人会教我们如何走路、如何穿衣、如何正确地拿叉子、不能把胳膊肘放在桌子上、洗澡要清洗耳朵后面、要学会铺床单、学会叠被子等。

在成长的过程中，我们的行为不断受到评估、批评、纠正，当然还有奖励。我们慢慢学习到，不论是在学校还是在家里，只有达到特定的标准，才能得到别人的认可。如果我们犯了错，往往会出现很糟糕的结果。例如，小时候，如果我们的成绩低于平均水平，老师、父母和朋友都会批评我们。有时候我们还会被剥夺诸如打电话、出去玩、拥有零用钱等“特权”，直到我们的表现恢复到了大人們的期望值，才能继续享受这些“特权”。

不断地被要求达到或超越某些标准的状态一直持续到成年。许多公司都期望员工提高他们的工作表现，花更少的时间完成更多的工作，他们期望销售人员突破前一年的销售记录。同时，许多公司为了比他们的竞争对手更成功而拼搏奋斗。

除了来自外部的压力，自身对成功和表现出色的渴望也使许多人感到压力重重。为朋友们做饭时，如果朋友们喜欢你的厨艺，你会自我感觉良好；追求健康时，如果达到一些新目标，例如在更短的时间内跑完一公里，你会有很强的自我成就感。

渴望改善自己的表现、渴望达到更高的标准，并不意味着你就是完美主义者。往往正是这种达到目标的渴望会帮助你成就高效表现。举个例子，不关心自己表现的学生，很有可能不努力学