



戒了吧！ 完美主义

张笑恒 编著

与其期待完美，不如放下内心的苛刻，
享受当下不完美生活

戒了吧！ 完美主义

张笑恒 编著

图书在版编目(CIP)数据

戒了吧! 完美主义 / 张笑恒编著. -- 北京: 地震出版社, 2017.7

ISBN 978-7-5028-4218-5

I. ①戒… II. ①张… 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(2017)第068786号

地震版 XM3981

戒了吧! 完美主义

张笑恒 编著

责任编辑: 范静泊

责任校对: 凌 樱

出版发行: 地震出版社

北京市海淀区民族大学南路9号

邮编: 100081

发行部: 68423031 68467993

传真: 88421706

门市部: 68467991

传真: 68467991

总编室: 68462709 68423029

传真: 68455221

市场图书事业部: 68721982

E-mail: 68721982@sina.com

<http://www.dzpress.com.cn>

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京盛彩捷印刷有限公司

版(印)次: 2017年7月第一版 2017年7月第一次印刷

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 221千字

印 张: 16

书 号: ISBN 978-7-5028-4218-5/B(4908)

定 价: 35.00元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

前言

2016年8月6日（北京时间，巴西时间为5日），四年一届的奥运会在巴西里约开幕，各项比赛随后如火如荼地进行。

但我们除了关注中国得了几枚金牌，看到更多的是各种吐槽：“卫生间漏水”“马桶没有盖”“首位女总统被强行停职”“志愿者少”……放眼望去，“史上最差”“糟糕”“里约大冒险”等负面评价来势汹汹。

但是，细细想来，这届里约奥运会真的有那么差吗？说真的，历史上哪一届奥运会又是完美的呢？我们怎么能苛责一个由全世界200多个国家和地区参赛的奥运会，没有一点细节上的差池？

这个世界上从来就没有十全十美的事和人，又何苦要求太多呢？

无论是奥运会举办，还是运动员的赛场表现，“不完美”都是真实的，这也是奥运的一部分。

与其让不满、抱怨在心里“堵车”，不如享受一个不完美的奥运，抑或是人生。

具有完美主义情节的人，总是非常渴望让别人满意。这份情结常常始于童年。年幼的时候，他们被教导必须在第一名的位置，第二名就会被视为没有达标而受到惩罚。完美主义者很早就学会以“我成就，故我在”的信念去生活，没有任何事情能像因自己出色的成就而使别人（或



他们自己)印象深刻更让他们感到兴奋的了。

具有完美主义情结的人总是在非黑即白的想法里挣扎。在他们的世界里，要么好，要么坏；要么成，要么败，这种极端的观念常会导致他们做出极端的行为。

具有完美主义情结的人往往有严重的拖延症，他们不允许自己在任何一个细节上有失误，所以只能一遍又一遍地重复检查，至于需要完成的工作，只能拖延下去。

具有完美主义情结的人不仅高标准要求自己，对别人也很严格，几乎没人能入得了他们的法眼。他们习惯盯着别人的缺点，紧抓别人的疏忽和过失不放。

具有完美主义情结的人也很难向别人敞开心扉。心理学家肖娜·施普林格指出：“因为对失败和拒绝的强烈恐惧，完美主义者们常常很难让他们自己不设防或是展现脆弱。”

具有完美主义情结的人做事总是竭尽全力，甚至到了一种病态的地步，比如工作狂。他们会极力避免碌碌无为，拒绝成为平庸的人。对失败的恐惧使他们如履薄冰，实际工作效果远不如其他人，并且缺乏冒险精神。

心理学家莫妮卡·拉米雷斯·巴斯科说：“想要达到完美会是充满痛苦的，因为它通常是受到两方面需要的驱动：一方面是做得非常好的渴望，一方面是害怕做不好的恐惧。这是完美主义的双刃剑。”如果一个具有完美主义情结的人同时具有非常好强的个性，那么必然会导致精神压迫症与心理障碍。

心理学家研究表明，完美主义情结非常不利于人的身心健康，会导致强烈的挫败感，工作效率低不说，人际关系、自尊心都会受到伤害，这类人群还不同程度地患有焦虑症，生活非常痛苦。例如有些大学生



毕业进入职场非常不适应，觉得社会中的人都很愚蠢，不屑于与之为伍，最终将自己孤立起来。英国前首相丘吉尔说过：“完美主义等于瘫痪。”心理学家大卫·伯恩斯则告诫完美主义者：“想要伸手摘星，却可能两手空空。”

本书先是分析了完美主义者的心理现象，以及这种心理产生的根源，帮助大家客观认识完美主义情结。然后，通过肯定自我、战胜挫败感、听从内心、容忍缺憾、降低期望、接纳自我等多个方面的讲述，帮助那些具有完美主义情结的人摆脱束缚，以随缘、欣赏的心态面对一切。

目 录

CONTENTS

Part 1 “完美主义”是心理的“毒药”

韦奇定律——盲目迎合别人，只会葬送自己	2
墨菲定律——越是担忧失败越容易失败	5
巴纳姆效应——不能正确认识自己导致偏见	8
杜根定律——自卑会扼杀一个人的聪明	11
詹森效应——专注于压力带来沮丧	14
漏掉的瓦片效应——自己为难自己	17

Part 2 完美主义产生的根源

好人和坏人——非黑即白，幼儿式的二分法思维模式	22
“我要做得更好”——对“优越感”的追求	25
一个令父母骄傲的女儿——完美主义心理产生的家庭根源	28
越来越苛刻的晓萱——工作压力是完美主义的罪魁祸首	32
“我要成功”——强烈的成功欲导致完美主义	36



Part 3 肯定自我的优点——走出自卑的阴影

最大的问题不是你胖——唯有自信才能拯救你	40
变身温柔的“女汉子”——何必那么争强好胜	44
沙哈尔博士的发现——允许自己成为真实有瑕疵的人	48
没有沮丧的小草——肯定自己的优点	52
柴静的软弱——坦诚弱点的力量	54

Part 4 认可合理的目标——战胜职场挫败感

停不下来的“工作狂”——小心压力上瘾症	58
一个人干三个人的活儿——职场不欢迎个人英雄主义	62
卖力加班却完不成任务——破解完美主义引发的拖延症	65
没有成就感的林小姐——降低一点期望值	68
鸡蛋里挑骨头的上司——不必拿着显微镜挑毛病	71
容不下反对声音的经理——兼听则明	74
总是小题大做的经理——事情没有你预料的那样糟糕	78

Part 5 容忍缺憾的存在——走出强迫的泥潭

爱自拍的男孩——过度自恋不可取	82
不停查看手机来电的父亲——警惕手机强迫症	86
天天给一棵树洗澡的画家——洁癖是病，得治	89



反复整容的女孩——接纳不完美的自己	92
不化妆就不出门的小玲——化妆强迫症是自虐	95
反复检查工作的白领——芝麻小事也“压力山大”	98
极端的海瑞——宽以待人也要宽以待己	102

Part 6 听从内心的呼唤——摆脱取悦别人的魔咒

一个从不拒绝别人的老好人——你无法取悦所有人	106
每天都有忙不完家务的宝娜——不要忘了自己的需求	110
寻求他人赞许的宇浩——别人的认可没那么重要	113
最完美的作品——你不能让所有人满意	117
不愿模仿他人的索菲娅·罗兰——做自己才是最好的	120
重新找到快乐的王哲——有勇气选择自己喜欢的	124

Part 7 接纳别人的不同——走出挑剔苛责的怪圈

戴尔·卡耐基和侄女乔瑟芬——把批评变成鼓励	128
小 A 和他的朋友——不随意指责别人的生活	131
主编和她的两个下属——对小事睁一只眼闭一只眼	134
斯威夫特夫人和她的丈夫——以欣赏的眼光看别人	137
S 君的困惑——尊重别人的选择就是最大的善	140



Part 8 改变苛刻的标准——拒绝“完美”爱人的诱惑

- 找不到女友的多金帅哥——太挑剔容易被剩下 144
- 谭娜的第七个男朋友——收起对爱情不切实际的幻想 148
- 托马斯·戴的打造计划——有苛求，就会有失望 152
- 私人定制的“虚拟恋人”——醒醒！虚拟再美好也是假的 155
- 洞房里的对话——爱情不需要透明 159

Part 9 包容爱人的缺点——放弃改变对方的固执想法

- 嫁了个“高富帅”，却不幸福——有一种女人嫁给谁都后悔 164
- 老公太完美，老婆欲出逃——控制欲会毁掉爱情 168
- 妻子不是处女——你的过去我来不及参与，你的未来我奉陪到底... 171
- 太努力而被抛弃的女人——留一点爱给自己 175
- 再婚的烦恼——去爱吧，就像从没受过伤一样 179

Part 10 降低期望值——减少孩子的无望感

- 孩子，你必须是第一名——别只盯着孩子的成绩 184
- 妈妈陪读，让他“压力山大”——太多的爱会成为负担 187
- 儿子，你要像个男子汉大丈夫——真实的孩子更可爱 191
- 不想上钢琴班的孩子——给孩子选择的权力 195
- “我受够了父母的摆布”——不要把孩子变成“木偶” 198
- 只要比上次进步就好——和自己比才有意义 202
- 羡慕别人踢球的小奇——除了学习，还要玩 206

Part 11 尝试表达脆弱——卸下内疚的包袱

- 获救后自杀的副校长——原谅自己，才能走出灾难后的心理创伤… 210
- 患了选择恐惧症的阿美——没有十全十美的选择 …………… 213
- 失败的恋情让她后悔不已——让过去成为过去 …………… 217
- 吉米和他的画——不强求结果反而能更快成功 …………… 220
- 焦虑的沙鼠——你担心的事，99% 都不会发生 …………… 223

Part 12 打破思维定式——克服钻牛角尖的心理

- 一定不能比朋友差的小雪——允许别人比自己优秀 …………… 228
- 鸡蛋里挑骨头的艺术编辑——适度妥协，才能成为真正的强者 … 231
- 建筑师克里斯托弗·雷恩——偶尔装糊涂，才会有前途 …………… 234
- 刚入职的王鑫——改变自己去适应环境 …………… 238
- 想学游泳的徐娜——从来没有万事俱备的时候 …………… 242

Part 1

“完美主义”

是心理的“毒药”



韦奇定律——盲目迎合别人，只会葬送自己

刘佳在一家外企工作，最近又一次得到升迁的她，却发现随着事业的发展，身边人看她的眼光也在悄然发生变化。同事们开始用“强势”“精英”“女强人”来形容她；老公也不再把她当作小鸟依人的妻子，百般疼爱了。

仔细审视一下，刘佳发现自己在工作上确实比以前更果断，也更能干了，这是她一直所追求的。但在戴上“女强人”帽子的同时，她也倍感不适，同事的敬畏、老公的疏远，都让她觉得很压抑，甚至开始犹豫该不该继续这样强势下去？

朋友们纷纷劝她回归家庭，何必苦苦支撑，把自己弄得那么累？丈夫作为一家大公司的高管，更极力游说她辞职，给出的理由非常充分：家中有人操持家务，男人的职业状态才更佳；作为女人，多多逛街购物做美容，也更年轻靓丽。何况他一个人的薪水就足以支撑生活。“想想，这是很多女性梦想的生活呢！”刘佳动心了，她很快就办好了辞职手续。但是，离开自己热爱的事业之后，刘佳变得更加闷闷不乐，家庭琐事让她感到厌烦，她觉得自己就像一只被关在笼子里的鸟……

刘佳本是一个很有主见的女强人，可是在家人朋友的极力游说之下，她

改变了自己的初衷，做回了家庭主妇。然而盲目地迎合他人，不仅没有给她的生活带来幸福，反倒让她变得更加痛苦了。

刘佳的行为反映了心理学的一个著名定律——韦奇定律。这项定律的提出者是美国洛杉矶加州大学的经济学家伊渥·韦奇，他说：“即使你已有了主见，但如果有十个朋友看法和你相反，你就很难不动摇。”韦奇定律告诉我们，即使我们已经有了主见，但如果受到大多数人的质疑，恐怕我们就会动摇乃至放弃。可见，坚持主见是一项很能考验意志的事情。

为什么很多人尤其是完美主义者会为了迎合他人而改变自己的想法和行为呢？心理学家认为，这首先是由人的社会性决定的。人处在由家人、亲戚、朋友、同学、同事等构成的繁杂的人际网络之中，因此，当在做出某项决策时，就不可避免地会参考、咨询他人的意见。

但是这还不足以使人产生迎合他人的想法，迫使人这样做的压力是来自人际网络的压力。打一个形象的比喻，当小B和一群人一起出去旅游时，他们走到一个岔路口，这时是向左走，还是向右走呢？可能小B的心里会想，左边的风景好，往左边走吧，但是其他人都认为右边的路更宽阔、更安全。这时候小B是固执己见，还是随大流呢？换句话说，当身边的人都不支持自己，甚至怀疑、否定自己时，小B还会有勇气和决心来执行自己做出的决定吗？毫无疑问，小B一定会有所犹豫的。

意志力不够坚定、自信心不足是压倒许多人的最后一根稻草。当一个人和周围人的意见一致时，他会有“我没有错”的安全感。但是一旦自己和众人的见解出现了差异，他就会有一种被孤立的感觉。如果他的自信心不足，过于在乎他人的眼光，害怕成为异类，那么为了摆脱被孤立的尴尬处境，他就会迫使自己做出一些违背意愿的行为。

心理学家认为，完美主义者比起一般人，更有可能出现迎合他人的心理倾向。因为完美主义者自信心不足，总是很在乎自己在别人眼中的形象，总是希望自己是完美无缺的、无可争议的。所以，为了获取所有人的认同，让



周围所有人都满意，他会违背自己的意愿，不断地否定和修改自己。

其实，每个人都有自己的的人生目标，每个人的思维方式也不一样，那些对你指手画脚的人也许自己都不知道他们遵从的规则是什么。所以，不要奢望所有人都支持你的选择，也不要期许所有人都喜欢你的风格，生活是你自己的，你要听从自己内心的想法。许多伟人之所以成功，就是因为比别人看得更高、想得更远，更坚定地忠于自己所做出的选择。盲目听信别人的评论，不加思考地采纳别人的观点，只能导致自己无所适从，迷失最初的方向，最终一事无成。



墨菲定律——越是担忧失败越容易失败

从前有一位神枪手，名叫威廉。他练就了一身的好枪法，每一枪都能射中靶心，从来没有失过手。人们争相传颂，对他高超的技术表示敬佩。

国王从手下口中听说过这位神枪手的本领，也目睹过威廉的表演，十分欣赏他的功夫。有一天，国王想把威廉召入宫中来，单独给他一个人演习一番，好尽情领略他那炉火纯青的枪法。

国王命人把威廉找来，带他到花园里找了个开阔地带，对威廉说：“今天请你来，是想请你展示一下你精湛的枪法。为了使表演不至于沉闷乏味，我来定个赏罚规则：如果射中靶子的话，我就赏赐给你一千个金币；如果射不中，那就要罚你五百个金币。现在请开始吧。”

威廉听了国王的话，一言不发，面色变得凝重起来。他慢慢走到离靶子一百步的地方，脚步显得相当沉重。然后，威廉从旁边准备好的箱子里取出一把枪，摆好姿势开始瞄准。

想到自己这一枪出去可能发生的结果，一向镇定的威廉连呼吸都变得急促起来，拿枪的手也微微发抖，瞄了几次都没有把子弹射出去。后来威廉终于下定决心扣动了扳机，子弹“嗖”地飞过，“啪”地一下打在离靶心足有几寸远的地方。威廉的脸色一下子白了，他再次上膛发枪，精神却更加不集中了，子弹打中的地方也偏得更加离谱。连发了好几枪，都没有射中靶心。



威廉只好向国王告辞，悻悻地离开王宫。国王在失望的同时又掩饰不住心头的疑惑，就问手下道：“这个神枪手威廉平时百发百中，为什么今天跟他定下了赏罚规则，他就大失水准了呢？”

手下解释说：“威廉平日打靶，不过是一般练习，在一颗平常心之下，水平自然可以正常发挥。可是今天他射出的成绩直接关系到他的切身利益，叫他怎能静下心来充分施展技术呢？看来一个人只有真正把赏罚置之度外，才能成为当之无愧的神枪手啊！”

在解释威廉的行为之前，我们先来看看墨菲定律吧。20世纪40年代，美国空军有一个叫爱德华·墨菲的上尉，他有一个经常会遇到倒霉事的同事，于是墨菲开玩笑说：“如果一件事有被搞砸的可能性，那让他去做就一定会被搞砸。”墨菲定律认为，如果有两种或两种以上的方式去做某件事情，而其中一种选择方式将导致灾难，则必定有人会做出这种选择。

这个定理告诉我们，事情往往会向我们所想到的不好的方向发展，只要有这个可能性。比如我们的衣服口袋里有两把钥匙，一把开房间的，一把是汽车的，如果我们现在想拿出车钥匙，那么我们会惊奇地发现，拿出来往往是房间里的钥匙。墨菲定律的极端表述是：如果坏事有可能发生，不管这种可能性有多小，它总会发生，并可能造成极大程度的破坏。

为什么我们越担心失败就越容易失败呢？心理研究发现，人越是担心失败，内心就越会暗示自己：“我一定不能失败。”但是大脑中的磁场反而会充分调动周围的资源，将那些与失败相关的、充满负面思维的事物吸引至眼前，而这些线索则会再次强化自己可能会失败的假设。

心理学家指出，虽然有时候，在整项工作中有些事是成功的，但是人往往选择性地忘记这些成功的事，反而牢牢地记住自己失败的事。这种选择性记忆模式会使人产生一种错觉：自己的成功纯属侥幸，失败却是很经常和容