

大学生完美主义特点 及其与抑郁的关系研究

张斌 著



中南大学出版社
www.csupress.com.cn

013061981

B844.2
279

湖南省教育厅优秀青年基金(12B095)

湖南省哲学社会科学基金(12YBA244, 13B08)

湖南省情与决策咨询课题(2013ZZ3)

湖南中医药大学心理学校级重点学科研究成果

大学生完美主义特点 及其与抑郁的关系研究

张斌 著



中南大学出版社
www.csupress.com.cn



北航

C1669852

B844.2
279

图书在版编目(CIP)数据

大学生完美主义特点及其与抑郁的关系研究/张斌著.
—长沙:中南大学出版社,2013.7
ISBN 978-7-5487-0905-3

I. 大... II. 张... III. 大学生-人格心理学-研究
IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 142015 号

大学生完美主义特点及其与抑郁的关系研究

张 斌 著

-
- 责任编辑 史海燕
责任印制 文桂武
出版发行 中南大学出版社
社址:长沙市麓山南路 邮编:410083
发行科电话:0731-88876770 传真:0731-88710482
印 装 长沙瑞和印务有限公司

-
- 开 本 880 × 1230 1/32 印张 7.25 字数 157 千字
版 次 2013 年 7 月第 1 版 2013 年 7 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5487-0905-3
定 价 25.00 元
-

图书出现印装问题,请与出版社调换

目 录

第一章 导论	(1)
1 完美主义研究	(1)
2 完美主义、自尊、应对方式和抑郁的关系	(23)
3 问题的提出、研究目的、研究假设、研究意义	(28)
第二章 完美主义人格结构与本质的探讨	(33)
1 引言	(33)
2 方法	(35)
3 结果	(41)
4 讨论	(47)
第三章 不同大学生完美主义类型的差异比较研究	(51)
1 引言	(51)
2 方法	(53)
3 结果	(55)
4 讨论	(61)

第四章 完美主义双重过程模型的验证	(65)
1 引言	(65)
2 方法	(67)
3 结果	(68)
4 讨论	(74)
第五章 大学生完美主义对抑郁症状的纵向预测研究	(77)
1 引言	(77)
2 方法	(79)
3 结果	(80)
4 讨论	(84)
第六章 自尊和应对方式在完美主义和抑郁症状关系间的中介 作用	(87)
1 引言	(87)
2 方法	(90)
3 结果	(91)
4 讨论	(100)
第七章 研究总结	(103)
1 主要发现和结论	(103)
2 创新之处	(104)
3 不足之处和未来研究的展望	(105)

附录一	完美主义与抑郁的关系研究进展	(107)
附录二	完美主义与心理障碍的关系及其心理治疗研究 ...	(122)
附录三	完美主义者减少抑郁易感性的策略研究	(146)
附录四	完美主义及其认知 - 行为治疗研究	(164)
附录五	完美主义与强迫症的关系研究述评	(175)
附录六	研究工具	(186)
参考文献	(205)
后记	(222)

第一章 导 论

1 完美主义研究

1.1 完美主义研究的历史渊源

弗洛伊德早期的心理动力学理论认为追求完美是神经症的一个显著特征,完美主义特征可能是个体在心理性欲人格发展阶段的肛欲期出现停滞前行的一个结果。个体心理学派的创始人 Alder (阿德勒)(1956)^[1]认为,追求卓越是建立在对自卑过度补偿的基础之上,是个体生命中的基本动力。阿德勒指出,个体通过努力改善某一方面的缺陷,以至于达到完美,来试图克服内心的“生理自卑”。在阿德勒看来,自卑感是人类普遍存在的,如果个体能以建设性的方式加以利用,可以成为个体积极向上的基本动力。但同时,阿德勒也认为,如果个体追求完美仅仅是为了超越他人,而不是以社会兴趣为目的,越发容易产生深重的自卑感,从而导致心理问题 and 心理障碍。

新精神分析学派的代表人物 Horney(霍妮)^[2]在关于病态人格

发展的心理动力学理论中描述了完美主义的个体特征。她指出,完美主义者是那些努力创造完美自我形象以体验自恋式满足的人,并认为“完美主义”是神经症的一个亚型。她认为,完美主义者的真实自我和理想自我是分离的,他们努力创造完美的自我形象,错误地把真实的自我等同于完美自我。当在生活中发现自己的缺点或遇到挫折时,拼命用追求完美的方式证明自我的完美形象。完美主义者面临巨大的心理压力,容易导致心理问题。Holland(霍兰德)(1965)^[3]则描述了另一种完美主义者,他们不像 Horney 描述的完美主义者那样用过高的道德和智力标准来要求自己,追求完美仅仅是为了满足自我或他人的要求。霍兰德所描述的完美主义者虽然缺乏创造力,但他们辛勤地工作,尽力使自己的工作尽善尽美。霍兰德同时指出,完美主义者内化了许多压力,因此任何外界压力都是难以承受的。完美主义者过度地依从父母的要求,容易丧失自主性,导致个体情绪发展受阻。例如,完美主义者倾向于过度控制自己的情绪和隐藏愤怒(因为这些情绪被他们认为是不完美的),当他们意识到不能达到完美标准时,会感到羞愧,最终导致了抑郁情绪。虽然霍兰德认为这些情绪反应是短期的,个体通常会投入到满足未来目标的努力中,但同时他也承认,长期不懈地追求完美容易导致无望感和抑郁的出现。

Hamachek(1978)^[4]将完美主义区分为神经质和正常完美主义两种。他认为完美主义本身具有动机的作用,但是当个体的动机是惧怕失败时,完美主义的追求就变成了病态的。与完美主义二分法相比,完美主义的划分更像是一个连续体的过程,完美主义者更多的是在追求成功和惧怕失败之间摇摆不定。两种完美主义具有各

自的显著特征,正常完美主义者是那些能从努力工作中获得快乐,能容忍不完美,需要像其他人一样获得赞同,以作为继续努力工作动力的一类人;而神经质完美主义者是那些努力永远都不够,从不能感到满意,在工作开始就感到焦虑、困惑、情绪耗竭,常被惧怕失败的动机所驱使的一类人。尽管两种完美主义者都是通过达到目标来肯定自我价值,但神经质完美主义者常常对自己的成功不够满意。

Pacht(1984)^[5]不同意完美主义追求中“正常”的这个概念,他坚持认为追求完美是一种令人感到不满意及令人感到沮丧的目标。他主张那些“正常完美主义者”被称为“高超的艺术家或某领域的专家”会更确切。Pacht 描述的那些完美主义者为自己设定过高的目标,且不断地被目标与现实之间的差距所挫败。他们认为自己是不可爱的、孤独的。对他们而言,完美是成功的唯一标准。因此即使成功完成一些事情,他们也不能享受成功的快乐。在 Pacht 看来,强迫性地追求完美使个体丧失了人性,更像一台机器变得没有活力、没有个性、丧失魅力。

Burns(1980)^[6]与 Pacht 持相似的观点,认为完美的目标在本质上是不可能达到的,因此完美主义的愿望是自我挫败的。Burns 强调完美主义者强加在自身的折磨是由于他们制定了过高的标准,且把自尊建立在实现这些高标准的基础之上。在 Burns 看来,完美主义者在追求完美的过程中感到失落,因为他们不明确一项任务完成到何种程度才算是完美。在与那些成功的同伴相比较及判断自身的成就和能力时,完美主义者更容易认识到自己是不足的、不够成功的。因为,在完美主义者的眼中,那些同伴能够很自信地达到目

标且只需付出更少的努力,犯更少的错误和承受更小的压力。

1.2 完美主义的定义

在韦氏大词典中,对完美主义的定义是:对完美的过度追求。完美则是指无法超越的准确或优越。在一般人的概念中,完美主义总是与过高标准联系在一起,往往带有负面的色彩。Burns (1980)^[6]认为完美主义是一种“认知网络”,包括期待、对事件的解释、自我评价、对他人的评价。完美主义者设置并严格坚持不符合实际的过高标准,并以是否达到这些标准来判断自我价值。Burns 认为完美主义者的特点有:(1)制定不切实际的高标准;(2)严格坚持目标;(3)严格评估自我价值和表现。完美主义者在成就上的表现,不管对他人还是自我都有强烈的要求,而这种完美主义倾向于制定不切实际的高标准。当不能实现这些标准时,完美主义者对自我有相当苛刻的批评、对自我的成就有负面的评价,以及会有焦虑、抑郁等不良情绪产生。Patch(1984)^[5]也认为完美主义者为自己设立了超高的工作标准,并伴有严格的自我批评,哪怕成功达到了标准的 95% 以上,他们仍然认为不够完美。Frost 等(1990)^[7]认为完美主义是“伴随着过度的自我批评而且对工作设置过高标准的人格特质”。在以上文献的定义中,均将完美主义视为一种消极的人格特质,个体制定过高标准,凡事都追求尽善尽美,由此产生一些心理问题和困扰。

近年来的文献显示,完美主义既有消极的一方面,也有积极的一方面,这种观点主要以 Slaney、Ashby 和 Kottman 等人为代表。这种观点认为,正常完美主义指个体对高标准的追求,能带来较高的

成就感。而且,尽管致力于追求高标准,但仍能根据现实的需要,适当调整自己的标准。神经质完美主义则是指个人对自己设定过高的标准,对自己的表现过度的批评,而且很少对自己的表现满意。

我国台湾学者张春兴(1992)^[8]认为完美主义是指在工作表现上对自己或对他人所要求的一种态度。完美主义者对任何事情都要求达到毫无缺点的地步,做事只按理想的工作标准苛求,而不按现实情境考虑是否应留有弹性或余地。国内学者杨宏飞等(2004)^[9]认为“完美主义表现是对没有缺点的追求”,在心理咨询中,它是常见的心理问题之一。王敬群等(2005)^[10]认为完美主义的核心特征包括:自我强加的高标准、自我评价过度依赖成功、过高的自我批评和害怕失败。谢玉兰(2005)^[11]认为完美主义是“认为凡是不能完善的事情都不能接受的一种个性倾向”。

综上所述,本书把完美主义定义为个体一方面为自己设定高标准,另一方面对自己的表现进行批判性自我评价的人格特质倾向。

1.3 完美主义的结构及测量

为了能区分和理解完美主义,许多研究者设计了分量表和综合的全量表来对完美主义进行定量测量。Weissman 和 Beck(1978)^[12]设计出了功能失调性态度量表(Dysfunctional Attitudes Scale),用于测量临床患者的抑郁和焦虑的自我挫败感,这可能是最早测量完美主义的量表。这个量表包括9个因子,其中2个因子被认为与完美主义有关:成功完美主义因子(Success-Perfectionism)与拒绝依赖因子(Disapproval-Dependence)。Burns(1980)^[6]在功能失调性态度的

量表基础上,编制了包含 10 个条目的 Burns 单维度完美主义量表 (Burns Perfectionism Scale, BPS)(见表 1-1)。量表采用 5 级计分,0 表示中立,1 表示一般赞成,2 表示非常赞成,-1 表示一般反对,-2 表示非常反对,总分范围是 -20 ~ 20。BPS 量表基于完美主义是单维度结构,用以测量完美主义中适应不良的成分,这部分与情绪问题、低生活满意度、工作效率下降有关。量表分数越高代表完美主义程度越严重。Burns 研究发现,大约一半以上的测试者完美主义得分在 2 ~ 16 分,这说明了一般人群中存在不同程度的完美主义者。

表 1-1 国外完美主义量表的内容及其维度的摘要表

量表作者	量表名称	量表维度
Burns (1980) ^[6]	Perfectionism Scale (单维度完美主义)	为自己制定高标准,关注错误, 不能忍受失败等
Frost 等 (1990) ^[7]	Multidimensional Perfectionism Scale (MPS) (包含 6 个分量表)	个人标准(Personal Standards) 关注错误(Concern over Mistakes) 行动疑虑(Doubts about Actions) 父母期望(Parental Expectation) 父母批评(Parental Criticism) 组织性(Organization)

续表 1-1

量表作者	量表名称	量表维度
Hewitt 等 (1991) ^[16]	Multidimensional Perfectionism Scale (MPS) (包含 3 个分量表)	自我定向完美主义 (Self-oriented Perfectionism)
		他人定向完美主义 (Other-oriented Perfectionism)
		社会决定完美主义 (Socially Prescribed Perfectionism)
Slaney 等 (2001) ^[40]	Almost Perfect Scale-Revised (APS-R) (包含三个分量表)	高标准(High Standard) 秩序(Order) 差异性(Discrepancy)

Garner(1983)^[13]考虑到进食障碍与追求身体完美之间存在的高相关性,在设计进食障碍调查量表(The Eating Disorders Inventory, EDI)时包含了完美主义分量表。这个完美主义分量表包括 6 个条目,着重强调个人高标准的设定、父母的压力或期望。Mitzman 等(1994)^[14]设计了神经质完美主义量表(The Neurotic Perfectionism Questionnaire, NPQ)用来测量适应不良完美主义,并强调该量表与进食障碍密切相关。

早期的研究者如 Adler、Horney 和 Burns 等都把完美主义看成是单维度的人格特质。在 20 世纪 90 年代之前,学者们在完美主义单维观的指导下,编制了单维完美主义测量工具。单维完美主义分量表内容简单,无法涵盖完美主义结构的整体内涵,也少有研究者

报告这些完美主义分量表的信度和效度的测量学指标。有两个名称相同的量表在大约相差一年的时间相继发表：Frost 的多维完美主义量表 (FMPS)，Hewitt 和 Flett 的多维完美主义量表 (HMPS)。与之前单维完美主义测量工具不同，多维完美主义测量工具都将完美主义看成是多维的心理结构。多维完美主义测量认为不同的个体会有不同程度的积极或消极特质，且两个量表都强调完美主义结构的人际间和个人的表达。

Frost (1990)^[7] 和他的同事在编制多维完美主义量表时，非常强调完美主义设定过高标准和自我批评的成分。根据完美主义特点和其产生的原因，Frost 多维完美主义量表确定了六个维度 (见表 1-1)：个人标准 (Personal Standards, PS)、关注错误 (Concern over Mistake, CM)、行动疑虑 (Doubts about Actions, DA)、父母期望 (Parental Expectation, PE)、父母批评 (Parental Criticism, PC) 和组织性 (Organization, O)。个人标准是指为自己设置不切实际的高标准并为此付出过度的努力。关注错误是指个体对错误的消极反应，在犯错误时伴随自我批评，以及将错误等同于失败的倾向。行动疑虑是测量个体的不确定感以及怀疑自己的表现能力，也指个体做事情时常常犹豫不决，感到不能满意，不能真正结束已经完成的工作。父母期望是指父母对个体高期望的程度，父母批评是指个体在没有把任务做到完美时受到父母批评或惩罚的经验，所以若个体在这两个分量表上得分高，代表其成长在一个有条件赞同的童年环境中，即父母依据个体的表现来决定是否给予赞扬。组织性是指测量个体对秩序、整洁、精确、组织性过分的重视。Shafran 等 (2001)^[15]，Frost 等 (1990)^[7] 的研究发现，关注错误与个人标准的

测量完美主义条目存在着部分重叠,且关注错误和行动疑虑两个因子与病理心理学和强迫存在强相关性。Frost 认为关注错误维度代表病态完美主义追求的核心特征,而个人标准和组织性则代表了追求高成就的完美主义积极特征。这说明了个人标准本身是一种好的、健康的特征,但当个体在追求高标准时,对错误的过分关注,追求高标准目标就会转变为病态的。Frost 多维完美主义量表共有 35 个条目,采用 Likert(李克特)5 点计分法。Frost 多维完美主义量表是国内外研究完美主义使用频率最高的测评问卷。

Hewitt 与 Flett(1991)^[16]从人际关系的角度出发,认为完美主义心理可以看成是一个三维结构(见表 1-1),即:自我定向完美主义(Self-Oriented Perfectionism, SOP)、他人定向完美主义(Other-Oriented Perfectionism, OOP)、社会决定完美主义(Socially Prescribed Perfectionism, SPP)。自我定向完美主义是指个体为自己设定不切实际的目标,努力把事情做得尽善尽美,同时伴有严格的自我批评。自我定向完美主义与 FMPS 中的个人标准类似,包括个体为自身设定过高、苛刻的标准,并同时受到渴望成功和惧怕失败的动机驱使。他人定向完美主义是指个体对重要的他人有很高的期望和不切实际的评价标准。Hewitt 等认为在 OOP 维度上得分较高的个体容易出现人际关系问题,比如,缺乏信任感和易怒。社会决定完美主义是指个体尽力去满足重要他人对自己的期望,惧怕他人对自己失望,希望在他人眼中自己是完美的(Stoeber 等, 2009)^[17]。Hewitt 和 Flett 的多维完美主义量表共有 45 个条目,采用里 Likert(李克特)7 点计分法。为了能更好地理解完美主义者潜在的认知和思维风格, Flett 等(1998)^[18]编制了完美主义认知调查

问卷(Perfectionistic Cognition Inventory, PCI)。PCI用25个条目来评估个体平均每周出现完美主义自动思维的频率。

Slaney等(1995)^[19]认为,以往的研究都从病理学的观念出发,把完美主义视为消极的心理特质,然而完美主义本身既有积极的方面又有消极的方面。他们将完美主义心理看作由四个方面的行为组成:标准与秩序(Standards and Order)、人际关系(Relationship)、焦虑(Anxiety)和拖延(Procrastination)。他们编制了相应的量表,称为近乎完美主义量表(Almost Perfect Scale, APS)。后来Slaney(2001)等修订了APS(简称APS-R),把原来的四维结构改为三维结构(见表1-1):高标准(High Standard)、秩序(Order)、差异性(Discrepancy)。高标准是指个体为自己的行为设定过高的标准。秩序是指个体做事情倾向于整洁和有秩序。差异性是指设定的标准和实际表现之间的差异。Slaney认为高标准和秩序分量表是完美主义积极方面的指标,而差异性完美主义消极方面的指标。

国外测量完美主义的量表还有:Terry-Short等(1995)^[20]编制的积极和消极完美主义量表(The Positive and Negative Perfectionism Scale, PNPAS);Rice等(2004)^[21]为儿童设计了适应与适应不良完美主义量表(The Adaptive and Maladaptive Perfectionism Scale, AMPS);Hewitt等(2003)^[22]编制了完美主义自我呈现量表(Perfectionistic Self-Presentation Scale, PSPS);Kobori等(2004, 2005)^[23, 24],Stoeber等(2010)^[25]编制的多维完美主义认知问卷(The Multidimensional Perfectionism Cognitions Inventory, MPCl)。

随着完美主义理论的发展和完善,国外完美主义测量工具也日趋完善。从只关注与完美主义相关的行为层面到探索完美主义心

理结构特点；从早期的完美主义单维结构到多维结构；从单纯强调完美主义的消极方面到逐步发展成为强调完美主义的消极和积极方面并重。目前使用频率较多的三个完美主义经典量表是 FMPS、HMPS、APS-R。这三个量表从不同角度阐述了完美主义的结构与内涵。尽管三个量表部分条目有重叠，但如果能将三个量表综合起来对完美主义进行测评，将有利反映完美主义心理结构的全貌，加深对完美主义理论的研究。国外对完美主义的测量工具研究较为深入，相对而言，国内的完美主义研究才刚刚起步，但也取得了一些进展。目前国内使用的完美主义量表（见表 1-2），主要来源于两种：一是修订国外成熟的完美主义量表；二是自编完美主义量表。香港的 Cheng 等（1999）^[26] 将 FMPS 译成中文，用香港青少年作为样本，修订 FMPS 量表。因素分析得出五个维度，“父母批评”维度未能聚合成为一个因素。訾非等（2006）^[27] 以中国内地本科生为样本，对中文版的 FMPS 进行了信效度检验。中文版本的 FMPS 的父母期望与父母批评合并为一个因子。方新等（2006）^[28] 以中国大学生为样本，结合 HMPS 和临床检验，对 FMPS 进行修订得出四个维度分别为：关注错误、个人标准、条理性和父母要求。杨丽等（2007）^[29] 对中文版的近乎完美主义（APS-RC）进行了修订，认为英文版本的完美主义心理结构与中文版的较为一致。谢玉兰（2005）^[11] 编制了大学生自我完美主义量表，包括 5 个分量表：完美欲望、与他人比较、高标准、难以放松和关注自我的倾向。訾非（2007）^[30] 编制了消极完美主义量表，该量表包括 5 个分量表：害怕失败、犹豫迟疑、过度谨慎仔细、极高标准、过度计划和控制。李建伟等（2007）^[31] 编制了中国大学生多维完美主义量表，包括个