

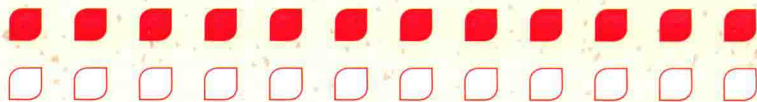
为 热 爱 生 活 者 添 彩 帮 完 美 主 义 者 减 压



和自己的 **完美主义** 友好相处

张笑恒◎编著

再美丽的花儿也会凋零，再完美的璞玉也会有瑕疵
摆脱“完美主义”的束缚，让自己轻松前行



北京工业大学出版社

和自己的完美主义 友好相处

HE ZIJI DE WANMEI ZHUYI YOUHAO XIANGCHU

张笑恒◎编著

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

和自己的完美主义友好相处 / 张笑恒编著. —北京:
北京工业大学出版社, 2017. 10
ISBN 978-7-5639-5673-9

I. ①和… II. ①张… III. ①心理压力—心理调节—
通俗读物 IV. ①B842. 6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 219427 号

和自己的完美主义友好相处

编 著: 张笑恒

责任编辑: 曹 媛

封面设计: 点滴空间

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编: 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 三河市冠宏印刷装订有限公司

开 本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张: 13

字 数: 198 千字

版 次: 2017 年 10 月第 1 版

印 次: 2017 年 10 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-5673-9

定 价: 26.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

前言

从心理学角度定义，完美主义是一种人格特质，也就是个体具有凡事追求尽善尽美极致表现的倾向。

一方面，完美主义是我们前进的动力，具有一定的积极性。比如对于运动员而言，正是完美主义使得运动员不断地与自己战斗，一次又一次挑战人类的极限，创造各个项目新的世界纪录。法国著名足球运动员齐达内就曾说过：“在枯燥的训练生活中，正是那种不断完善自己的欲望让我坚持下来。”

但更多的时候，完美主义就像一个漂亮的陷阱，或者说是虚幻的代名词，它把我们拖入焦虑、自卑、痛苦的漩涡。因为具有完美主义情结的人做任何事都是竭尽全力，甚至是病态的，比如工作狂，为避免碌碌无为或平庸而拼搏，但是期待过高，又让他们产生挫败感，让他们将对对自己的不满意放大成自卑，最终陷入长期的痛苦，甚至绝望之中。

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。需要完成的工作也只能拖延下去。

由于追求完美的天性，完美主义者对自己相当挑剔，对别人也非常苛刻。心理学家大卫·伯恩斯于1980年发表在《现代心理学》上的一篇文章中告诫读者，“‘完美主义者’尤其会陷入



人际关系困境和情感障碍”。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。

具有完美主义情节的人，总是非常渴望让别人满意。从小被教导要有远大的志向——家长和老师鼓励他们去努力成为成功人士，并对他们的成就给予表彰和奖励。完美主义者很早就学会以“我成就，故我在”的信念去生活，而且没有任何事情能像因自己出色的成就而让别人印象深刻更让他们感到兴奋的了。

可以说，很多人吃尽了完美主义的亏和各种苦头，如今是改变的时候了。

完美主义者要想改变自己的现状，就要承认和接受自己有犯错误的可能，对生活、对学习也不应太苛刻，追求极端完美只能适得其反。在看问题时不可太绝对，要学会相对比较，同时保持乐观的心态。不必为自己做不到而后悔和自责，放过自己。

凡事尽可能往好的方面想，多看积极的一面。任何人都可能是全才，所以在制定目标的时候要放低期待，根据自己的长处和特点来行事，切不可夸大自己的不足与弱点，并为此苦恼不堪，自卑自责。

幸福从来不是“完美主义”，追求十全十美只会使自己陷入自己设计的人生牢笼里不能自拔，本该降临的幸福感也会在那不能实现的“幸福”追求中慢慢消失。

在生活中不过分执着，适当地给自己的心灵松松绑。在对待爱情的态度上，不去追求完美婚姻，不要指责和批评自己的伴侣。

完美主义者的自我改变成长之路，不应只停留在思想的层面，行动起来才是最重要的。让我们一起探寻完美主义心理现象产生的根源，然后，通过克服自卑、战胜挫败感、容忍缺憾、放下执着等，摆脱完美主义的束缚，以包容的心态与这个不完美的世界温柔相处。

第一章 在不完美的世界里追求完美主义

1. 追求完美无止境····· (2)
2. 总是等待最佳时机····· (3)
3. 为了完美不放松的职场英雄····· (6)
4. 期望过高带来挫败感····· (8)
5. 贪求完美最终陷入自卑的泥潭····· (10)
6. 只有两面的极端主义····· (11)
7. 没有行动一切都是零····· (13)

第二章 苛求别人就是在为难自己

1. 爱挑剔的人没朋友····· (18)
2. 苛求别人，孤立自己····· (19)
3. 用放大镜找别人的优点，而不是缺点····· (21)
4. 尝试理解别人的行为····· (24)
5. 接纳多元化的价值观····· (25)
6. 原谅别人就是宽恕自己····· (28)
7. 少怪罪他人，多反省自己····· (30)
8. 留点余地给失败者····· (31)
9. 面对别人的批评，不那么敏感····· (33)
10. 求同存异，不用完全一致····· (35)

第三章 做自己，不需要那么在意他人的目光

1. 努力，不是给别人看的····· (40)

2. 谁都无法讨好全世界 (41)
3. 你永远有权利说“不” (43)
4. 活得累，都是因为“装” (45)
5. 不要在一件别扭的事上纠缠太久 (46)
6. 如果力不从心，就放弃 (48)
7. 别人的看法都是浮云，何必介怀 (49)
8. 你需要有不合群的勇气 (51)
9. 面对质疑，自己的路要自己走 (53)
10. 选择自己喜欢的，而不是别人喜欢的 (55)

第四章 接纳自己，每一个人都是独一无二的

1. 人生最大的枷锁，是对自己的不接纳与不认可 (60)
2. 如果连你自己都讨厌自己，别人怎么喜欢你 (62)
3. 别总觉得自己一无是处，每个人都是不完美的 (64)
4. 接纳自己不完美的身材 (65)
5. 敢于承认自己的错误更讨人喜欢 (67)
6. 不必介意，每个人内心都有阴暗面 (69)
7. 请允许自己成为普通人 (71)
8. 允许自己脆弱，才有力量强大 (73)
9. 安静做自己就好 (75)

第五章 做人不必太要强，赢了世界又怎样

1. 失败情有可原，只要你尽力了 (80)
2. 原谅自己曾经做过的错误决定 (82)
3. 不必遗憾，没有一个选择是十分完美的 (84)
4. 被拒绝了？那不是你的错 (86)
5. 不要轻易否定自己 (88)
6. 人生不易，何必再为难自己 (90)
7. 做人不必太好强，赢了世界又怎样 (93)
8. 认输有什么大不了 (95)

第六章 原谅不美好，这才是生活的真相

1. 容不得瑕疵，就是容不得生活 (98)

2. 人生难免有委屈和伤害，不必耿耿于怀····· (99)
3. 原谅伤害过你的人，是为了放过自己····· (101)
4. 人生没有绝对的公平，要适应而非抱怨····· (103)
5. 坦然面对生命的明暗····· (104)
6. 世事艰难，学会遗忘是一种本领····· (107)
7. 不怨恨，活在没有敌人的世界里····· (109)
8. 缺陷也是另一种恩惠····· (111)
9. 不完美的生活不代表不美····· (114)

第七章 保持合理期待，一颗红心两手准备

1. 期望太高，容易失望····· (118)
2. 太用力的人走不远····· (120)
3. 允许别人比自己强····· (122)
4. 要好的，还是要合适的····· (124)
5. 计划没有按期完成？退出“应该”程序····· (126)
6. 追求卓越，而不是完美····· (128)
7. 做不到最好，也没关系····· (130)
8. 不要太在意结果，真心努力和付出了就好····· (132)

第八章 你负责努力，剩下的就交给上帝

1. 放下无意义的执念····· (136)
2. 鱼与熊掌不可兼得····· (137)
3. 向现实妥协，先求生存再求发展····· (139)
4. “曲线”救你的梦想····· (141)
5. 小处让步以赢得大局····· (142)
6. 适度的让步才有双赢····· (143)
7. 不计较眼前的得失····· (145)

第九章 克服自卑情结，放过自己一马

1. 每个人都有自己的闪光点，不要只看到短处····· (148)
2. 乐观一点，很多事没你想象的那么坏····· (150)
3. 你不知道你自己有多好····· (152)



4. 如何摆脱挫败感…………… (154)
5. 不给自己贴标签，避免消极的心理暗示…………… (156)
6. 谁都有紧张害怕的时候，这不是你自卑的理由…………… (158)
7. 不要看轻自己：你就是钻石…………… (160)

第十章 不强求不妄取，有包容有幸福

1. 拒绝完美爱人的诱惑…………… (164)
2. 宁缺毋滥？爱，经不起等待…………… (166)
3. 错误的爱情成就未来的你…………… (168)
4. 婚前睁只眼，婚后闭只眼…………… (170)
5. 指责和批评会彻底伤了爱人的心…………… (172)
6. 不盲目攀比才幸福…………… (174)
7. 婚姻里没有完美，只有包容和磨合…………… (176)

第十一章 不较劲，与这个不完美的世界温柔相对

1. 完美主义者容易患焦虑症…………… (182)
2. 接受一切，对现状满足是最理性的智慧…………… (184)
3. 暴露疗法：放任自己想象最糟糕的结果…………… (185)
4. 不要让实现目标的过程变成一种煎熬…………… (187)
5. 身在福中要知福…………… (189)
6. 没事多看看自己拥有的而非自己没有的…………… (191)
7. 平凡地活着，就是莫大的幸福…………… (193)
8. 用心拥抱你的小确幸…………… (195)
9. 始终要记得给心灵松松绑…………… (197)



第一章
在不完美的世界里
追求完美主义

1. 追求完美无止境

职场如战场，越来越大的竞争压力使很多白领都感觉到不堪重负，也使他们越来越感到焦虑，最后变成了“工作狂”。对于那些职场中的完美主义者来说更是如此，工作是他们竭力展现自我、充分发掘自身潜力、不断塑造和追求完美的自己最重要的舞台。

28岁的赛文在一家银行上班，他工作勤奋，是单位公认的劳模。他每天早上五六点就来上班，午饭晚饭都是叫外卖，一边工作一边吃，晚上十一点左右回家睡觉。他做事非常专注，追求完美，和工作无关的事一概不浪费时间，甚至晚上做梦惊醒后，他都会打开电脑继续工作……

朋友都劝他不要给自己这么大的压力，但是他刚贷款买了房子、车子，还要为以后结婚储蓄。赛文从小在一个单亲家庭长大，父母在他十几岁的时候就离了婚，靠着母亲一个人把他养大，家里还有一个正在读高中的弟弟……赛文说，别人可以或多或少依靠父母，可是他只能靠自己的努力去拼搏，而且自己不想凑合，要追求更好的生活。

年假结束后，赛文就报了一个商务英语的培训班，每周还要上两天的培训课。如此忙碌之外，他还是单位加班的主力。“我只要闲下来就有种说不上来的难受，那些烦心事就摆在我眼前了。所以我宁可还是忙一点好。”

如此一段时间之后，一天他在上完课回家的路上突然感觉胃部开始剧烈疼痛，赛文在女友的陪同下到医院就医，被诊断为急性胃溃疡。医生告诉他，生活不规律休息不好，使他患上急性胃溃疡，同时也和他长期以来工作上的压力密切相关。

赛文这种情况是典型的“压力上瘾症”。所谓“压力上瘾症”，是针对不断努力追求完美以致压力过大的人群出现的焦虑症状的一个形象称呼。忙的时

候快乐，闲的时候发慌，这是人们不愿意正视现实而产生的一种焦虑情绪。白领、公司老板、学生为主要患病人群。

心理学研究发现，压力之所以会让人上瘾，是源于在忙碌中人们能够获得成就感。压力上瘾症患者认为做得越多，就越成功、越有价值，他们喜爱忙碌的感觉，为了证明自己存在的价值，为了追求完美，他们把自己每天的时间都填得满满的，并且还乐此不疲地筹划着下一个行动计划，让自己永远处于忙碌的状态之中。因为在闲下来的时候，他们会感觉身心疲惫，心理负担加重。因此，为了让自己时刻充满成就感，即使找不到压力的源泉，他们也会没事找事，给自己制造一点压力，最后变成了“工作狂”。

凡事有利就有弊，这些完美主义者往往分不清什么是工作时间什么是生活时间，他们认为做事是高于一切的存在，在工作中追求事事做到完美，并且沉迷于为不可能达到的完美状态奋斗。

工作投入时如果被打扰会烦躁不安，熬夜是家常便饭，因为长期不规律的作息和过度疲劳，使身体长期处于亚健康的状态。

如果是轻度的压力上瘾，可以通过自我调节，听听轻音乐、做喜欢的事，或者亲近大自然以转移注意力来缓解。

如果是重度压力上瘾，到了不知疲倦的地步，就有可能是一种病态了，应找心理医生咨询。生活中可扩大社交圈，培养兴趣爱好，该工作的时候工作，该放松的时候也别为难自己。要找到适合自己的发泄方法，比如去公园里大声喊，或者找人聊天，等等。

凡事都要有合适的度，工作生活中都要掌握好度，否则自己甚至是旁边人的生活都会受到影响，“工作狂”一样的状态并不代表你在走向成功。

2. 总是等待最佳时机

完美主义者有一个特点：凡事都要做足充分的准备，等待最佳的时机到来后再行动。

因此，如果要去拜访一个客户，他们会事先了解清楚客户企业的所有

情况，包括客户企业的背景、战略规划、产品线，甚至连客户的个人喜好等都调查清楚；如果要做一个新产品，他们要事先花大量的时间做市场调研，了解目标群体的年龄层次、男女比例、生活习惯、购买动机，以及他们对新产品的接受程度、对外观的期望及心理价位等信息，这些都没问题了，才会着手去做。

等待事情开始的最佳时机确实可以大大降低失败率。然而，你有没有想过，当你准备充分再去拜访客户的时候，客户已经被竞争对手拿下了。当你在思考客户会拿什么话来拒绝你的时候，你就会没有勇气踏入客户的公司了。当你万事俱备去开发新产品的时候，已经被别人抢了先机，也不再是那头“站在风口上的猪”了。

1973年，英国利物浦市一名叫科莱特的年轻人考入了美国的哈佛大学，经常和他在一块学习的是一位18岁的美国小伙子。大二的时候，这位小伙子大胆地向科莱特提议，一起退学去创业，开发32BIT财务软件，因为在大学的新编教科书中，已解决了进位制路径转换问题。科莱特接到这个提议之后感觉到非常的惊诧，因为他来哈佛是学习的，不是来闹着玩的。再说，关于BIT系统，墨尔斯教授只是教给了他们一些基础的东西，要开发BIT财务软件，不学完大学的全部课程想也不要想。于是，他委婉地拒绝了那位小伙子的邀请。

几年过去了，科莱特成功地考取了哈佛大学计算机系BIT方面的博士研究生，而那位退学的小伙子也在这一年进入了美国《福布斯》杂志亿万富豪排行榜。

1992年，科莱特继续在大学深造，而那位美国小伙子的个人资产在这一年达到了65亿美元，仅次于股神巴菲特，成为美国第二大富豪。

1995年科莱特觉得自己已经具备了足够的学识可以研究和开发32BIT财务软件了，而那位小伙子早已绕过BIT系统，开发出了比BIT系统快1500倍的EIP财务软件。

这个小伙子就微软公司的创始人——比尔·盖茨。

在这个世界上，有不少创业者认为只有具备了某一领域精深的专业知识才能开始做这方面的事情。然而，过往太多的成功事例表明：先有精深

的专业知识才进行创业的人并不多，不少成就一番事业的人，都是在没有充足的把握时就直接对准了目标，然后在创业过程中慢慢完善自己。比尔·盖茨哈佛没毕业就去创业了，假如他等到学完所有知识再去创办微软，还会成为世界首富吗？

职场中的完美主义者在接受一个新的任务或制定一个新的目标时，往往会花很多的精力做大量的准备工作；收集各方面的信息以便自己把工作做得完美。在工作时，他们采取的方法也是经过深思熟虑的，事前已经从形形色色的指南丛中搜集了很多专家的意见。他们总是在心里默默地构思自己的计划以及实现计划的方法，等待最佳时机才会行动。

也许大家也都曾有过这样的经历：有很多好的想法和计划，却由于犹豫、谨慎和裹足不前，让它们只能停留在梦想阶段。等准备好了再旅行，等我准备好了再表白，等我准备好了再打电话给客户，等我准备好了再创业……梦想是可贵的，但如果不付诸实践，那只能是无价值的幻想。准备和计划也是可贵的，但如果不付诸行动，那也只能是纸上谈兵。

遗憾的是，很多完美主义者总是先有积极的想法，然后头脑中就会冒出“我是不是应该先……”这样一来，你的一只腿就陷入了“万事俱备”的泥潭。一旦陷入，你将顾虑重重，不知所措，无法定夺何时开始，时间一分一秒地浪费了，你陷入失望的情绪里，最终只有以懊悔面对仍悬而未决的工作。

其实，行动与充分的准备可视为事物的两面。做什么事都应适可而止。太多的准备却迟迟不行动，最后只会徒然浪费时间，陷入不断的计划、演练的圈套中。等待“万事俱备”会让你不能迅速、准确、及时地解决问题，只会在等待中错过好运。

如果等所有的条件都成熟才去行动，那么你也许得永远等下去。因为这世上永远没有万事俱备的时候。做事情的最佳时机就是——现在。

3. 为了完美不放松的职场英雄

在职场，有很多完美主义者缺乏对他人的信任，他们会为下属的工作品质担忧。所以，他们敬业，做事认真，吃得了苦头，工作喜欢大包大揽、一个人干三个人的活，哪里需要往哪里搬。

职场英雄式的人物不用说都是老板眼中的红人，很多时候简直可以说是公司的中流砥柱。不过往往加官晋爵却轮不到他们，鲜花和掌声也轮不到他们，难道是他们不够努力吗？他们究竟错在哪里呢？为什么职场英雄这么卖力，却常常遭受残酷的现实的打击，只能慨叹一声英雄难酬壮志，给自己的职业生涯草草收场。

李亚洲是别人眼中绝对勇猛无敌的职场英雄。他对工作有激情有热情，他的工作方式是拼命三郎式的，他从来不主动和老板套近乎，工作之外的事是一点儿也不关心。在工作上，他要求自己 and 下属做得更多、更快、更好，他也常常把别人的活儿揽过来做，更不希望自己负责的项目有一点点的不完美。李亚洲严格要求自己 and 下属，加班加点、连续熬几个晚上是常态。

他是公司里的重臣，老板仰仗的得力干将。公司里解决不了的问题都会找到他，他也往往不会让同事们失望，一般都能够利用各种小技巧解决问题，他的一些解决方法甚至传播到分公司。

他凡事要求完美，一看到有人拖拉、不认真工作就不满意，结果这些人乐得轻松，把他们的工作都交给他来处理，老板来了就跟前跟后，打起了精神，不知道的以为他们在干什么大事。

今年的一个项目刚结束，马上又有新的项目要上马，李亚洲不想让自己这么累，可老板觉得这个项目没有他不行，找他谈了几次话，软硬兼施，承诺完工后给他升职加薪。没办法，李亚洲只有勉强答应了，但是由于在这个大项目的进行中总是加班，弄得同事们怨声载道，他很难得到其

他团队成员的支持，致使项目连续多次出现问题，其他同事都将责任推到了他身上，因为很多事情都是他拍板的。老板给他下了最后通牒，项目完不成就不要再干了。李亚洲觉得自己在公司工作了几年，没有功劳也有苦劳，如今怎么落得这个下场，他愤然递交了辞呈。

完美主义者的自我要求极高，在工作量很大的情况下还要事事做到完美，保证工作进度和品质时刻符合自己的要求，真的是要逼死自己也逼死别人。时间久了，更是会形成一个怪圈：自己会越来越累，变得独断专行，而下属的积极性会越来越低，变得越来越懒散，越来越畏首畏尾。

这种人大都存在英雄主义。他们往往比较自负，谁也看不上，认为身边的人都不如自己。所以，在工作中常常缺乏合作意识，不愿意和他人配合，不愿意听取他人的意见和建议，独断专行。虽然也能获得一定的业绩，但是，由于他们的行事风格，很难得到团队成员的帮助和支持。

在职场上，“英雄”们需要注意的是，你们要理解不是每个人都是英雄，当你们可以去完成一个貌似不可能完成的任务的时候，千万别忘了想一想，这是一个公司，一个团队。雷锋说过：“一滴水只有放进大海里才永远不会干涸，一个人只有当他把自己和集体事业融合在一起的时候才能最有力量。”一个人即使再能干，他的能力也是有限的。如果能把个人得失和团队的兴衰荣辱紧密联系到一起，那么这个团队就能爆发一种惊人的力量。

管得越少，成效越好，对于领导者而言，与其把所有的工作都揽在自己手中，还不如学会适当把工作交给别人去做。这样一来，不仅下属得到了锻炼的机会，你也会变得更加轻松，而且会有更多的时间去做你想做的事。

4. 期望过高带来挫败感

一些心理学家研究发现：完美主义在某些时候是推动人们为自己设定高标准的重要动力。通过不断激励自己以实现越来越高的人生目标，这常常能够带来个人的成功以及社会的进步。

较高的期望确实能够让人更具价值感，也能帮助个人在事业上取得更大的成就。然而，在追求人生目标，并满足个人自我实现的需求时，我们设定的标准必须是现实的，而且我们必须享受其中。如果对自己的期望过高，无法实现所设定的目标，只会让自己情绪低落，感到挫败、沮丧。

达·芬奇是史上最顶尖的博学者，他同时涉足建筑、解剖、艺术、工程、数学等多个领域。

他一生写了大量工作笔记。据估算，传世的6000多页手稿只是其中的三分之一。在这些笔记里面，达·芬奇成为西方第一个人形机器人的设计者，第一个绘制宫中胎儿和阑尾构造的人，绘画创作方案更是不计其数。

这个事实侧面反映了达·芬奇的一生中注意力是相当分散的。也是由于这种分散，使之不能把精力完全放在某一个具体的目标上。于是，由于追求完美和不断有新的灵感到来，众所周知的蒙娜丽莎画了四年，最后的晚餐画了三年，并且都严重影响了客户关系。

最终达·芬奇传世画作不超过20幅，并且其中有五六幅到他去世还压手里没能交付。直到他去世200年后，有关绘画的手稿才被后人整理成书，而更多科学方面的实践至今仍隐藏在那些草稿图中，成为天才的遗憾。达·芬奇本人亦为此苦恼，在一则笔记中他写道：告诉我，告诉我，到底有哪样事情是能完成的？这种挫败感，与我们这些饱受困扰的后世人类所体验到的别无二致。