

Never Good
Enough



灯塔译丛

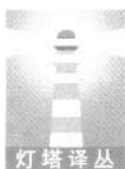
别太苛求

—— 摆脱 完美主义的 束缚

〔美〕莫妮卡·拉米雷斯·巴斯科 著
夏镇平 译



上海译文出版社



Never Good
Enough

别太苛求 ——摆脱完美主义的束缚

〔美〕莫妮卡·拉米雷斯·巴斯科 著
夏镇平 译



上海译文出版社

图书在版编目(CIP)数据

别太苛求:摆脱完美主义的束缚/(美)巴斯科(Basco, M. R.)著;夏镇平译. —上海:上海译文出版社, 2000.9
书名原文: Never Good Enough
ISBN 7-5327-2392-5

I. 别... II. ①巴...②夏... III. 心理卫生-普及读物 IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 21086 号

Monica Ramirez Basco

NEVER GOOD ENOUGH

Freeing Yourself from the Chains of Perfectionism

The Free Press, 1999

根据纽约自由出版社 1999 年版译出

Chinese translation Copyright © 2000 by

SHANGHAI TRANSLATION PUBLISHING HOUSE

Original English language edition Copyright © 1999 by Monica Basco

Simplified Chinese characters edition arranged with The Free Press,

A Division of Simon & Schuster Inc. through Big Apple Tuttle-Mori China

图字: 09-1999-051 号

别太苛求

——摆脱完美主义的束缚

[美]莫妮卡·拉米雷斯·巴斯科 著

夏镇平 译

世纪出版集团

上海译文出版社出版、发行

上海延安中路 955 弄 14 号

全国新华书店经销

上海市印刷十一厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 9 插页 5 字数 202,000

2000 年 9 月第 1 版 2000 年 9 月第 1 次印刷

印数: 0,001—8,000 册

ISBN 7-5327-2392-5/B·108

定价: 17.10 元

1

你是一个完美主义者吗？

一个月来苏珊一直忙得不亦乐乎，她要整理好年底的书、照应生意、举办一个除夕晚会招待她的朋友和顾客。一些对苏珊的室内设计生意很支持的朋友将为她带来一些顾客。苏珊的家是她作为设计家的才能的反映，因此她想在晚会前对餐厅作一些改变，从而使它给人留下深刻的印象。一切事情都赶在晚会前如期完成，晚会时的情况也非常好。此时，她的助手查尔斯问她，有两个重要顾客比尔太太和桑多瓦尔先生到了没有。比尔太太在镇上开了个古董店，在过去2年里为苏珊介绍了好多生意。桑多瓦尔先生是当地商会的成员，对苏珊的生意很感兴趣。

当苏珊发现自己忘记邀请他们参加晚会时，她觉得脑袋好像一下子炸开了。

“噢，没有，我完全忘了。我怎么会这么蠢？我可怎么办哪？他们肯定会从别人那儿知道我举行了晚会，并且会认为我是有意把他们撇在一边。我真是一个白痴，也许会使生意遭受损失。如果这事传出去，没人会愿意再给我介绍生意。”

“苏珊，你不认为自己对这事的反应有点过头了吗？”查尔斯力图显得是在为她说话，但在内心深处却很高兴犯下如此可怕错误的人不是自己。

那晚的剩余时间里，苏珊一直提心吊胆，怕别的顾客会向她问起比尔太太和桑多瓦尔先生。她该怎么说呢？说自己是一个没头脑的蠢猪，竟忘了邀请一个每年为她介绍好多顾客的老主顾？更糟的是，如果比尔太太和桑多瓦尔先生责怪她的无礼时她又该怎样说呢？她的脑袋里闪过10种不同的借口，但最后她选择了回避他们的方法，以免他们愤怒。

苏珊是一个内向型的完美主义者。虽说这对她的工作有帮助，但当这种品质使她对自己要求太严，并且根本无法接受错误时就对她造成了伤害。像好多人一样，她担心别人会怎样看她和她的生意。然而在苏珊的这件事里，她的错误使她感到丢脸、烦恼、通夜失眠并且回避他人。她放不下这件事，无法原谅自己。因为她认为，别人犯错误无所谓，但她却不能犯错误。本书就是为帮助像苏珊这样的人而写，使他们不再对自己苛刻要求，相反，要充分利用他们完美主义的技巧。

汤姆是一个外向型的完美主义者。他认为自己不错，但他总是对别人感到失望，对那些似乎总是让他失望的人感到沮丧。他的工作是质量管理，但他即便在离开办公室后也无法中止这个角色。汤姆开车回到家里的车库，发现在工作凳和地板上仍然乱七八糟地堆着儿子汤米两天前留下的东西。

他走进门，用生气的语调对妻子说：“我回家前告诉过汤米把车库的东西整理好。”

“他几分钟前刚刚回家，”他的妻子为儿子辩护。

“他现在在哪儿？最好没在打电话。”汤姆走到他儿子的房间，却恰好发现汤米在给女朋友打电话。汤姆感到很生气。“放

下电话,照我说的去把车库打扫干净。”

“是,先生。”汤米放下电话,他知道又得上堂课了。

汤姆不明白儿子为什么就不能遵守简单的指示。看来每天都会发生一些新事情。儿子不听从命令,妻子没按时把事情照管好,于是一切担子都压到了他的肩上。他们总是有借口。即便他们干了自己份内的事,也经常干得不够好,而且觉得无所谓。有时汤姆失望到宁可自己去干,这样他就用不着去听他们的种种借口,也不必为他们的拖拉作风而气恼。

像汤姆这种类型的完美主义造成了他同别人关系方面的问题,因为他总是由于别人不符合他的期望而感到沮丧。即便他试图用温和的方式指出他们的问题,仍然会导致关系紧张,有时甚至会导致冲突。他试图劝诫自己不要对别人有过高的期望,但这种方法根本不管用。他需要一些新的观点妥善地处理他的沮丧感,以及如何对待他生活中那些似乎总是使他失望的人。

本书将帮助你认识、评价并且改变你的基本信念,它们影响你处理压力重的事件和同他人的关系,尤其是那些使你认为你自己或他人不够好的想法。第一个目标是要你更好地理解,你认为事情以及自己不够好的想法同你在家、工作中、同他人的关系中可能遇到的困难有联系。如果你能读完第一章,并做完本章末尾的自我评估练习,你就可以判断自己在多大程度上是一个完美主义者,以及这种完美主义最可能以何种方式影响你的生活。你将发现自己究竟是像苏珊那样更为内向的完美主义者,还是像汤姆那样更为外向的完美主义者。由于完美主义可以是一种非常积极的品质,你除了要辨认出完美主义似乎在伤害你的情境和环境外,也要辨认出它为你很好地服务的情境和环境。完成这第二个目标将帮助你把注意力集中在学习新的方法,从而在完美主义似乎妨害你或给你造成烦恼时进行妥善的处理。

本书的第三个目标是教你辨认,你关于自己和他人的完美主义信念在什么时候可能在某种程度上是不准确或歪曲的,怎样纠正这些曲解。如果你对自己和自己的生活圈子具有更准确的观点,那你就不太会因这些曲解而大发脾气。这种信念中的一种观点就是你必须十全十美或别人必须十全十美。

两种完美主义者碰到的共同的问题之一是,他们都有太高的期望,这种期望若非对你和他人造成痛苦折磨就很难达到。本书的第四个目标是帮你决定你的期望是否太高,离开你实现自己的目标距离有多近,为达到一种更令你满意的水平你需要干什么。

导致你觉得自己或别人不够好的大部分压力源自你同他人的相互交往。通常很难确认这些紧张的原因,很难决定对此如何处理。因此,本书的第五个也是最后一个目标是帮助你更有效地同别人相处。书中为你提供了一些如何在经常是困难的、使人沮丧的、容易发生冲突的情况下同他人相处的方针。本书还为你身边的人提供了一些提示,他们要学会如何用一种不会使你产生你还不够好的感觉的方法同你打交道。

这些方法都依据认知—行为疗法,这种疗法已被科学地证明对很多与完美主义有关的心理问题很有效。你首先弄清什么是完美主义,然后按照认知—行为疗法去控制随完美主义而来的烦恼,你会对自己和他人具有一种更准确的观点。你将学会什么叫足够好,发现自己离开实现自己的目标有多么近,并且学会减轻因为觉得自己和他人不够好而产生的情感痛苦。

完美主义者的个人痛苦

达到完美的过程可能是痛苦的,因为它通常受到两种愿望

的驱使,其一是希望干得好,其二是害怕没干好的后果。这正是完美主义的两刃剑。一方面,它是好事情,它驱使你不但在保持家庭整洁、撰写报告、修理汽车、还是施行脑部手术时都尽力付出最大的努力、作出额外的努力、对自己的表现感到自豪。注意细节、注意别人对你工作的看法、不断尽自己的最大努力,这些都是值得称道的。另一方面,如果你尽管付出了巨大的努力,但仍然觉得自己不断退步,永远不能把事情干好,根本没有足够的时间干得最好,自我怀疑,觉得受到别人批评,或一开始就无法使别人和你合作把事干好,那你就会最终觉得很难受。

问题可能始于为自己和他人设定极高、有时甚至是不合理的目标。你也许并非总是意识到自己在设定一个很高的目标,你也许只是对一项计划或任务该如何干有一种“本能的感觉”。不幸的是,在生活进程中,完美主义者发现,在绝大多数情况下,若非付出巨大的努力和精力,包括情感、心理和体力上的巨大精力,这些标准就无法达到。设定高标准、努力工作有什么错?问题并不在于设定高标准和努力工作。只有在它导致情感上的痛苦或让你无法获得成功或幸福时,完美主义才成为问题。耶鲁大学的悉尼·J·布拉特博士是这个领域的专家,他把完美主义的破坏作用描述成一种无穷无尽的奋斗,在这个奋斗过程中,每一项任务都被看做一场挑战,每一次努力都不够好,而人则不断地拼尽全力以避免错误、获得完美、得到赞同。完美主义的情感后果包括害怕犯错误,因急于表现而产生的压力,由既自信又自我怀疑而生的自我意识。它还可以包括紧张、沮丧、失望、悲伤、愤怒或担忧蒙受羞辱。这些都是内向型完美主义者常有的体验。你觉得它们听上去熟悉吗?

完美主义似乎是一种心理弱点,它在你生活过程中一直作为背景而存在。由于追求完美和无法达到这个目标而造成的情

感压力会演化成更加严重的心理问题。例如,包括不列颠哥伦比亚大学的保罗·休伊特博士和约克大学的戈登·弗莱特博士在内的研究完美主义的专家们都发现,当压力重的事件出现,尤其是那些使他们感到自己不够好的事件出现时,完美主义者更容易感到压抑。如果无法经常达到完美,或至少很难实现,那末完美主义的信念就会以很多方式使人感到失望。具有压抑家族史的完美主义者从生理角度更容易产生严重压抑的心理和生理症状,因此他们对于会激起他们的自我怀疑以及害怕遭到拒绝或受到羞辱的事件分外敏感。

诸如神经性食欲缺乏症^①和善饥^②等进食障碍的情况似乎也是如此。一些最近的研究发现,那些因厌食而营养不良、体重不足的妇女即便在经过治疗体重恢复后,她们的完美主义信念依然存在,而且很可能会导致旧病复发。她们那种觉得自己不够好的信念非常强烈,尽管有身体方面的证据表明她们已经太瘦、不健康,她们仍然会坚持努力使自己获得完美的体型。她们对自己说:“只要我再瘦一点我的体型就会好。”得克萨斯大学加尔维斯顿医学分部的小托马斯·E·乔伊纳和他的同事经过对上千名妇女的研究发现,对于那些认为自己太胖的妇女,完美主义是产生进食障碍的最危险因素之一。

有时完美主义的痛苦是在同他人的关系中感觉到的。完美主义者有时会因为要求完美,对别人的错误不能容忍,在那些自知不过是芸芸众生的人面前炫耀完美行为或成就而无意中使自

① 神经性食欲缺乏(anorexia nervosa),一种进食障碍,特点是非常害怕肥胖起来,体重锐减,担心自己的体重已属肥胖,身体意象紊乱,因而患者即使体重正常甚至消瘦时仍“感到肥胖”。——译者

② 善饥(bulimia),一种进食障碍,症状为呕吐后连续性地“疯狂”进食。其发作通常与抑郁有关,而且伴有罪恶感和自我贬低。——译者

己和别人疏远。虽然他们觉得自己的是非观念是正确的,他们仍然会承受孤独的痛苦。研究建议,那些更具有外向型完美主义倾向的人比起内向型完美主义的人在受到压力时较少会感受压抑或焦虑。然而,他们更常见的问题却是在家庭或工作单位的人际关系问题上。

令人高兴的是,认知—行为疗法被证明对治疗压抑、进食障碍、焦虑障碍、人际关系等问题在很多情况下甚至比起药物更为有效。不幸的是,尽管认知—行为疗法能够控制这些障碍的症状,完美主义却似乎是妨碍人们完全痊愈或正常生活的一个因素。本书所述的干预措施选择了常规的认知—行为疗法所不涉及的领域,它们专门以激起完美主义因素的那些基本信念为对象。

如有下述情况之一,完美主义就成为问题:

- 它使你无法获得成功或感到幸福;
- 不管怎样努力总嫌不够好;
- 你似乎总没有足够的时间干得最好;
- 你自我意识到或觉得被别人批评;
- 一开始就无法使别人和你合作把工作干好;
- 若非经过巨大的努力并付出情感上、心理上和生理上的巨大精力,无法达到你的标准;
- 它造成情感上的折磨;
- 你变得害怕做错事或受羞辱;
- 它使你感到紧张、沮丧、失望、悲伤或愤怒;
- 它歪曲你对自己的看法;
- 它在你的人际关系方面造成紧张;

我怎么会走到这一步？

我生来就这样吗？

多年来对于个性或气质的本性一直有争论。它是天生的？抑或由你的生活经历形成的？有大量的科学证据证明，许多个性特点事实上是遗传的。例如，研究者发现，某些像社交活动的特点在那些分享共同基因的同卵双胞胎身上比那些只分享一半基因的双卵双胞胎更相像。天生的个性特征通常被叫作气质。儿童发展心理分析理论以及学习和行为理论都认为，儿童的个性是在与他们的父母和生活中的其他重要人物的相互作用中慢慢形成的。更加完整的看法认为，遗传和经验在个性的发展过程中都起作用。儿童也许天生就具有某些个性品质，但临床和科学的证据都表明，他们的行为反应、情感反应或情感弱点可以因其与他人和生活圈子的经历而得到改变，从而在某种程度上形成着他们的气质或个性。

作为一个更注重行为的心理学家的学者来说，我在生第一个孩子之前一直不明白这个过程到底如何进行。我的第一个孩子似乎生来就有一种个性。我们当然塑造了他的行为，对于我们觉得很好很棒的行为就给予更多的关注或积极的促进。我们同样也通过纠正和轻视那些我们不希望他重复的事，有时甚至通过惩罚“坏”行为而塑造了他的行为。就像我的教授所说的那样，这些当然起了作用。他的很多行动和态度就像我和我丈夫。我甚至能在他的幽默里感觉到我自己的影子。我知道，我们通过向他展示我们的世界观而塑造了他的世界观。我们还告诉他，他从生出来起就很棒，由此我们塑造了他对自己的看法。还是少年的时候他就有积极的自我意象。当然他并非生下来就完

全是一块白板，任我们书写他的生活或他的个性。但我却能每天在他身上看到自己的影子。这孩子不是一个完美主义者。看一眼他的卧室你就马上可以明白我的意思。

当我第二个孩子出生后，最有趣的事情发生了。他长得和他哥哥很像，但他的行为却不像他哥哥。我们基本上用对待他哥哥的同样方式对待他，用同样的方法塑造他的行为。但这孩子就是不一样。我的大儿子可以坐在他的高椅子上，开心地玩一堆意大利式的面条，脸上沾满调料。我的第二个儿子却不喜欢沾上粘糊糊的东西。等他稍大一点，知道该怎么干以后，他就会拿一块餐巾纸把脸和手擦干净。第一次看见这种情形时，我感到很惊奇，这孩子竟如此要清洁。再大一点以后，他就把他的房间弄得比他的哥哥清洁。他学会写字后，他就会用橡皮擦掉作业中写得不好的字，并且重写，一直到“十全十美”。我觉得这行为非常像完美主义。他是天生如此的吗？显然他从一开始就和哥哥有点不同。

因为在我的二儿子开始显出他的完美主义时，我已经治疗了好多完美主义者，我知道要求自己达到完美既有积极面，也有消极面。我用我自己的方法使我的儿子确信，他“很好”，他的作业“很好”，不管他在学校、橄榄球场或学校乐队的表现怎样，他都是一个非常好的人。我认为他明白了自己“足够好”，而且好像对自己有很好的自我尊重（有时也许还太好了一点）。当他长到12岁时，他已经能告诉我哪些事情需要很多注意力和精力，哪些则不需要。几天前的晚上我在帮他做代数作业。我要求他重新写答案，因为我没法看清楚。我认为老师也没法看清楚。第二天，儿子从学校回来告诉我，他已经同代数老师谈过他的作业。他说：“妈妈，福斯特太太说在她的课上整洁无所谓，她叫我不要操心整洁。”我觉得我把孩子教得很好。他再也不会过分关

心作业的整洁。他把更多的精力放在得出正确的答案,而不是尽力用整洁的卷面来给老师留下好印象。你看,我是在说你天生就是一个完美主义者吗?我认为,有些人可能生来就比别人更具有完美主义的倾向。然而,他们环境可以影响他们完美主义的发展方向和形态。

环境的影响

我们很多人经常觉得自己生活在一个要求完美的社会。看看奥运会上体操运动员希望得到完美的10分的压力,高尔夫球手希望击出完美一击的压力,产科医生希望接生出完美的婴儿、否则就会被起诉的压力(这是我丈夫的抱怨)。在我养育自己3个儿子的过程中,我好多次发现存在着要求达到完美的社会压力。读4年级的小儿子不仅力图在拼写测验中得到满分,还要在并非在周末举行的预测中得到满分。这样就可以使他无须参加星期五的周末考试,并确保他的名字出现在每周刊登的4年级新闻通报上,把他列为“拼写明星”。读11年级的大儿子同乐队的同伴竞争,谁做第一琴手、第二琴手还是第三琴手就看技巧测试的成绩是98.5分、99分还是100分。(“儿子,你测验得怎样?”“我完全搞砸了。我犯了一个愚蠢的错误,而另一个家伙却十全十美。我真恨他。”)读8年级的二儿子是3个儿子中最有完美主义倾向的,当他不断传球,但他的橄榄球队的同伴却没有尽力去赢时感到很生气。教练想赢,孩子们想赢。这是一个竞争的世界,我的儿子们就生活在这个世界当中。

还有其他要求你完美的社会压力。我们在各种媒体中听到,我们应该有完美的身体、完美的牙齿、完美的呼吸。有很多美容公司、健康节目以及整形外科医生在等着把我们弄得十全十美。我们现在希望的形象是精瘦的、恰到好处的、皮肤黝黑

的、肌肉发达的、头发金黄的美人。我们听到的信息是,中等水平不行。(我真希望我们可以回到喜欢大屁股、圆肚子的时代去。那时要达到完美肯定容易得多。)

父母的影响

有条件表扬的毒害。很多完美主义者,尤其是内向型完美主义者都同父母生活在一起,他们老是直接或间接地向孩子发送出信息,说他们不够好。如果表扬和批评同时出现在一句话中,这种信息通常会让人糊涂。例如,“这很好(表扬),但我敢打赌你可以做得更好(你现在还不够好)。”“欧!(表扬),你的成绩单上是6个A 1个B!下次你要把那个B提高到A(接近十全十美还是不够)。”“你的乐队表演得很好(表扬),但音响实在太糟了。我们几乎听不出你的声音(还是不够好)。”很多著名的心理学家,例如旧金山加利福尼亚大学的戴维·伯恩斯博士就发现,完美主义的家长很难做到无条件地表扬他们孩子的行为,相反,他们会促使他们继续努力做得更好。如果他们的孩子犯了错误,或表现得低于他们的标准,这些家长就感觉很糟,而且会表现出非难,对孩子不再关爱。这种人的孩子中有许多在成长时一直等待着有一天可以从父母那儿得到无条件的表扬,例如“干得好!”“房子看上去真棒!”“这顿饭真棒!”或者“你真帅!”无条件的表扬发送的信息是,“我对你和你所干的事表示不带先决条件的赞同。”如果妈妈和爸爸能够这样想,力争完美的压力也许就会消除。不幸的是,这些父母提供情感的胡萝卜,不断鞭策他们的孩子:“只要这次干得好,我就会表扬你。”有些心理学理论认为,随着时间的推移,孩子希望取悦父母的需要会内在化,于是她再也不需要取悦她的父母,她现在自己就对自己提出十全十美的要求。

琼还是小姑娘的时候,她要做的家务之一是打扫门前的走廊。房子内外的整洁对琼的母亲很重要。琼很小,使用大扫帚并不容易。她的母亲会从客厅的窗户带着开心的微笑看着她。“她真是个好孩子。看看她怎样努力用那把大扫帚。她干得很卖力。”琼的母亲认为,让她像姐姐们一样做点家务很重要。当琼做完家务后,她的母亲会拍拍她的头,称赞她干得好,然后放她出去玩。但她并不知道,琼跑到后院后总会回头看,看见她的母亲像琼干过的那样又把门前的走廊扫了一遍。一开始,琼以为那只是特殊情况,可后来就明白母亲重新打扫是因为嫌她干得不够好。她的动作表示了未说出的信息:“琼,你干得好,但在我看来却不够好。”每一次,琼都干得更卖力,不让走廊留下一丝灰尘。但不管她怎样努力,母亲总是把她的活重干一遍。琼的母亲是一个完美主义者。她有自己认为正确的干事方法。她知道琼已经尽了最大努力,因此她没有公开批评她在走廊上漏了一些脏地方未扫。她只是由自己来重干,这样就不会造成伤害,也不会留下脏东西。

这事看来可能很小,但对很多人来说,它却代表着他们和父母之间的相互交往的一种模式,它发送的是一种混合的信息,说他们好,但又不够好。如果你年复一年地接受到足够多的此类直接的、微妙的信息,你就会相信它。

难以照做的高标准行为。如果父母是超级明星,这在某种程度上同样会使孩子感到他们永远不可能足够好。我说的并不是捧出来的知名人物。我说的那些父母或者是杰出人物,或者在他们的生活中干了出色的工作。看到父母的辉煌业绩,孩子可能会想达到相似的成就。在孩子的眼睛里,这太难了:“我决不可能像他一样。”如果这位超级明星是一个哥哥或姐姐,情况也一样。

有些超级明星的孩子在成长过程中会认为他们的父母是完美的。当然,这是对成年人很不现实的看法。他们看不到他们的父母精疲力竭、极度紧张、发脾气、有怪僻、行为失当、忘记事情。很多父母都对他们的孩子隐瞒错误,因此,孩子们看到的只是最后的结果。完美主义的父母尤其如此。他们认为自己的不完美或错误无法接受。于是,从表面上看,这些父母从来不犯错误。他们对任何事总有解决办法,总是干得很好,总是作出好的选择,对自己很当心,等等,等等。另一方面,孩子却发现自己总是犯错误。于是,孩子就会得出结论,他们永远也不会像爸爸或妈妈一样好。何必再努力呢?

通过观察他们完美的父母,有些孩子会按照被认为完美的方式举止行事,心理学家把这称为通过榜样学习。作为孩子他们学会了注意细节、保持他们的环境整洁、穿着得体、遵守规则。他们知道,做每件事都有正确的方式和错误的方式,他们知道只要坚持就会有成果。虽说他们认为自己永远不会足够好,他们却仍然必须不断努力。放弃是不对的。妈妈和爸爸就从不放弃。

“我只是想保护你。” 特里的母亲奥萝拉是一个很有魅力的女人。她的身材很美,虽然她必须工作很努力但仍保持这种身材。她有长长的棕色头发,后来变成了银灰色。当她还是年轻姑娘时,人们曾批评她的腿太瘦,皮肤太苍白,头发太直,眼睛太小。这种批评很伤她的感情。奥萝拉的母亲为了使她确信她和其他姑娘一样美,鼓励她不要注意同伴的亮丽之处。然而,奥萝拉却认为她的母亲没有认真对待她的担忧。“她只会说因为她爱我。”于是奥萝拉发誓要对自己女儿的外貌更加关心,这样别人就不会批评她了。特里生出来的时候,奥萝拉很担心,她觉得女儿和她一样,太瘦,眼睛太小。除此之外,她是一个无可挑

别的婴儿,奥罗拉非常爱她。当特里进了小学,奥罗拉就帮她选同她的身材和肤色相配的衣服。她选择了一种发型,使特里的直头发看起来更时髦。当特里长成少女时,她母亲就帮她化妆眼睛,使她的眼睛看起来大一点。当特里上学前下楼吃早饭时,她母亲会对她从头到脚打量一番,建议她换件衣服以便和身材更相配。特里当时还没有像她朋友们那样发育出女性的曲线,因此奥罗拉不希望特里穿那些会使人注意到她“不发育的身材”的衣服。奥罗拉会用自己的方式告诉特里,只要你学会弥补这些弱点的办法,那么身材或脸蛋并非十全十美就没有关系。特里一方面很感谢她母亲对她外貌的关心,另一方面又对此很恨。如果特里抱怨:“妈妈,我这样子很好。”她的母亲就会说:“我只是想保护你。”然而,这种话里不断地传递的信息则是,“不仅别人觉得你不够好,我也这样认为。你身上不完美的地方太多,因此,在那些可能会因此而伤害你的人面前把这些隐藏起来很重要。”奥罗拉从没向特里解释过,为何被别人接受和避免批评很重要。多年下来,特里把她母亲的评价和对自己成年后是否会美丽的怀疑混在一起,以掩盖她的弱点。虽然特里永远不能满足她母亲关于女性美的期望,但实际上她的身材极佳,非常美丽。尽管如此,特里仍然不断地寻找自己的不完美之处,并把它们隐藏起来不使别人看到。在她同丈夫史蒂夫结婚期间,她丈夫常会取笑特里的习惯,她坚持在见别人之前要打扮得漂亮。他告诉她,她很漂亮,并认为她那种甚至在吃早饭之前都必须化妆的做法很可笑。可她不相信他。很可惜,史蒂夫实事求是的赞赏无法抵消她母亲长期以来给她灌输的强有力的信息,即她永远不可能做到足够好。

力图控制混乱。有些完美主义者会讲一些自己童年时期混乱生活的故事,当时他们根本没法控制那种混乱的生活。父