

轻装迈向人生之路，做一个懂得取舍、聪慧睿智的完美主义者。

和完美主义

Say Goodbye to Perfectionism

说拜拜

放下完美的包袱
为自己的心灵减负




张宁——著

和完美主义 说拜拜

张宁——著

北方联合出版传媒（集团）股份有限公司

 万卷出版公司

2016·沈阳

© 张宁 2016

图书在版编目 (CIP) 数据

和完美主义说拜拜 / 张宁著. — 沈阳: 万卷出版公司,
2016.4

ISBN 978-7-5470-4117-8

I. ①和… II. ①张… III. ①人生哲学—通俗读物IV.
① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 045715 号

出版发行: 北方联合出版传媒 (集团) 股份有限公司

万卷出版公司

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 北京季蜂印刷有限公司

经销者: 全国新华书店

幅面尺寸: 145mm × 210mm

字数: 180 千字

印张: 8

出版时间: 2016 年 4 月第 1 版

印刷时间: 2016 年 4 月第 1 次印刷

责任编辑: 胡利

特约编辑: 张鸿艳

版式设计: 展志

封面设计: 展志

责任校对: 李国宽

ISBN 978-7-5470-4117-8

定 价: 36.00 元

联系电话: 024-23284090

邮购热线: 024-23284050

传 真: 024-23284521

E-mail: wanrongbook@163.com

网 址: <http://www.chinavpc.com>

前 言

现代社会，人们的价值取向非常强调自我完善、强调危机意识、强调与人竞争的能力，人们无时无刻不走在追求精益求精的路上。“超越自己”“追求完美”“更上一层楼”“锦上添花”“永不止步”，类似的词语已带有口号式的理想主义成分。

寻求更高的目标，是我们从小就接受的教育模式，考试得了99分，也不觉得满足，仍会为失掉的那一分感到自责、遗憾。在这样的大环境下，很多人都将追求完美作为人生追求的唯一标准，终身奉行“完美主义”。殊不知，看似完美的完美主义，其实是最大的不完美。

“金无足赤，人无完人。”世界上并不存在绝对的“完美主义”。如果人们始终将追求完美作为人生的目标，无异于缘木求鱼。完美只是存在于人们头脑中的一种幻想，是一种类似乌托邦的美好憧憬。人们完全可以在这种美好幻想中寻找追求的快乐，也能够在此过程中看到自己的不足，让自己

成长为更出色的人。但如果将完美作为一种具体的目标加以追求,最终的结果只能让人不断地陷入失望、痛苦、悲伤之中。

每个人的人生中都有或大或小的目标。目标,对于任何人而言,都是有积极意义的,它能催人奋进,激发人们潜在的能力。人们追求目标就像登山一样,看起来顶峰遥不可及,但随着迈出的踏实的脚步,一座座山峰都终被征服。但是,“完美”这座山,却是一座虚妄之山,人们只能看到它位于远处朦朦胧胧的影子,却永远也走不到它的脚下。

然而,现实生活中却有很多人意识不到这点,以为自己无所不能,可以超越一切、掌控一切。他们认识不到自我能力的局限性,不断将目标定得更高、更远,以追求完美作为标榜自身能力的手段。他们眼中所谓的彰显个人能力的完美主义,也许会让自己在前进的道路上迷失方向。

有一些人在面对追求完美而不得的现实时,沉浸在失败的痛苦中无法自拔,他们从一个有着无比优越感的人变成了彻头彻尾的自卑者;也有一些人,在面对追求完美带来的打击、挫折时,选择了逃避,以为视而不见就能摆脱失败的阴影;更有一些人,在所追求的完美与现实情况不符时,当自我营造的完美幻想完全破灭时,心理无法承受巨大的落差,而选择结束生命。这样的例子不胜枚举。这些人在心理上都有一个共同点,既不愿意承认世界的不完美,也不愿承认自己的不完美。

人生在世，总会犯不同的错误。没有哪个人是绝对完美的，每个人都有缺点。完美主义者如果要避免人生悲剧，就必须承认这一点。只有认识到了完美的真正本质，承认不完美，放弃执着地追求完美，人生才能从完美的局限中走出来。

大多数完美主义者都误将追求完美作为人生快乐的源泉，以为只有完美的绝对实现，才是人生幸福的表现。可实际上，他们根本不知道自己想要的是什么。他们的心灵已经完全被完美的幻象蒙蔽，除了完美之外，看不到世界上其他美好的事物。事实上，心灵富足，灵魂觉醒，才能使人真正快乐。如果完美主义者可以放下生命中许多不切实际的东西，还自己一个轻盈、单纯的心灵，他们就会发现，原来获得幸福并不困难。

如果永不停歇地以追求完美作为人生的唯一目标，无异于搭乘了一列永不停止的列车，永远都不会到达终点，人的精神也就时刻处于高速运转的状态。其实，人的精神也像机器一样，是需要时常保养和检修的，如果不在适当的时候停下来，而是长期处于高压与紧张的状态，总有一天会全面崩溃。现实生活中，并没有永远的100分，真实的生活永远比试卷中的试题要复杂得多。

人是不完美的，人生是不完美的，世界同样也是不完美的。如果完美主义者能够接受不完美的自己，放下将自己塑

造成“面面俱到”的超人的执念，学着去做一个能够顺应自然、不苛责、不强求、有韧性的人，生活这道试题一定会比想象中简单轻松得多。

目 录

前 言 /i

第一章 是本能吗？完美主义者的非常规行为 /1

一、完美主义 = 乌托邦式假想？ /1

二、你是一个完美主义者吗？ /5

三、九种层次的完美主义 /8

四、从理性到非理性的跳跃 /16

五、完美主义为什么会成瘾？ /20

六、完美主义的强迫性表现 /24

七、多巴胺导致的非常规行为 /26

本章总结 /30

完美镜像 /31

第二章 负面诱导：完美主义的消极性 /34

一、世界并不如你所想 /34

二、什么是消极的完美主义？ /37

三、追求完美可能是悲剧的开始 /40

四、过分要求的下一步是“不择手段” /45

五、不幸可能因为缺乏失败 /48

六、愈逃避，愈倒霉 /51

七、是时候向你的信念宣战了 /54

本章总结 /56

完美镜像 /57

第三章 转化心理：放下完美主义的自己 /64

- 一、你根本不知道自己想要什么 /64
- 二、找到真实的自尊 /68
- 三、摆脱强求的樊笼 /71
- 四、当内心没有妄想 /74
- 五、解决自我服务的偏见 /77
- 六、适度降低期望值 /80
- 七、失控的生活是因为不完美吗？ /84
- 八、激发和转化你的心理能量 /87
- 九、让不实际的完美主义重新进化 /90

本章总结 /92

完美镜像 /93

第四章 放松神经：你的自我期待是否合理 /97

- 一、谁把世界颠倒了？ /97
- 二、当“想要”超过“需要” /100
- 三、并不是握得越紧，拥有的就越多 /103
- 四、越有权、越有钱，越爱嫉妒 /106
- 五、为什么会有各种各样的情感危机？ /110
- 六、应该对自己有多少期待？ /112
- 七、让生活重新走上轨道 /116

本章总结 /119

完美镜像 /120

第五章 环视过去：超越自我，正面思考 /127

- 一、在思考中重塑完整的自我 /127
 - 二、自我空间和公共空间的划分 /130
 - 三、该等待的时候等待，该屈服的时候屈服 /133
 - 四、正确看待已拥有的和未得到的 /136
 - 五、幸福与否，由你来定 /138
 - 六、冲破自我设定的枷锁 /141
 - 七、每一天都是新的启程 /144
- 本章总结 /147
- 完美镜像 /148

第六章 改变航向：走不同的路 /155

- 一、对周围环境的反应决定了你的情绪 /155
 - 二、换个角度，就是一条新路 /158
 - 三、要好的，还是要合适的？ /161
 - 四、追求美，但不追求完美 /163
 - 五、为心灵减负 /166
 - 六、给人生留一个缺口 /169
 - 七、缺陷中也有完美 /171
 - 八、成为真正的主角 /174
- 本章总结 /178
- 完美镜像 /179

第七章 重塑未来：创造而不是比较 /186

一、创造未来，而非乌托邦的幻想 /186

二、正确的方向才更重要 /189

三、为什么找不到更满意的工作？ /193

四、做擅长的事情会更满足 /196

五、华丽想象与缜密计划相结合 /198

六、定了计划，切实执行才有意义 /202

七、追求创新人生而非完美人生 /204

本章总结 /207

完美镜像 /208

第八章 创造成就：既要成功，也要成仁 /213

一、成功，不等于被孤立 /213

二、你有人格魅力吗？ /218

三、坦然接受他人的帮助 /221

四、苛刻将一切拒之门外 /224

五、己所不欲，勿施于人 /226

六、打破原则，收获快乐 /229

七、每个人都有独特的优势 /232

八、满足成功的条件，成就辉煌的人生 /235

本章总结 /238

完美镜像 /239

第一章 是本能吗？完美主义者的非常规行为

一、完美主义 = 乌托邦式假想？

在人类的普遍经验中，对完美的追求可谓是生活中的最高目标，追求完美意味着人们试图接近生活的至高标准。“完美”通常会让人们得到赞扬，以享有极为满足的心理状态。在心理学领域，人们往往用“完美主义”来表述一种不断追求最高目标以达到“完美”的性格特征。自20世纪90年代起，对完美主义的研究已经成为心理学研究领域的热点问题之一。

人们将凡事都追求完美的人群称之为“完美主义者”。加拿大多伦多约克大学的戈登·弗莱特教授指出，具有完美主义倾向的人会比常人更为努力地去实现自己的目标，并且其实现目标的可能性也常高于一般人。但是，一定要让完美

主义起到适度的作用，否则，它带来的很可能是最为不利的
影响。那么，看似“完美”的完美主义究竟有哪些显著特征
呢？它会给人们带来哪些不利的影响呢？

完美主义者对完美的定义与一般人眼中的完美显现出很
大的不同。通常意义上所说的完美是一种十全十美的状态，
但在完美主义者心中，他们所指的完美是一种精确的、毫无
偏差的“完美”，并且他们对完美的追求并不仅限于目标
结果的实现，而且还充斥于追求完美的每一个细节之中。正
是这种心态，使得他们在处理每一个环节时都要做到面面俱
到，不能出现丝毫的纰漏，以致吹毛求疵。

完美主义者凡事都求好的心态，促使他们不断为自己定
下新的计划，并且义无反顾地努力执行。然而，在执行计划
的过程中，总会出现许多意想不到的问题。在解决这些问题
时，他们也总是希望达到完美的程度，从而使自己再次关注
到新的细节与问题。这就使他们陷入了一种不断重复的矛盾
境地，也使手头的计划变得千头万绪。如果最终计划不能完
全实现，完美主义者就会感到极度挫败与愤懑，从而怀疑自
己的能力，继而引发自卑情绪，而不是像一般人那样审视自
己所制定的计划是否合理。

不仅如此，完美主义者对自身的要求也极高，他们不能
接受自己在生活中的各个方面比别人差，这就使得他们非常
在意他人的评价。为了避免旁人对自己处事方式以及人格方

面的非议，他们极力保持自身的优秀，甚至出现过于严谨的自我控制，常使自己处于紧张和疲惫状态。

此外，完美主义者还会用很高的标准要求周围的人。因为在他们看来，追求完美应该是一个人与生俱来的品质，如果周围的人没有达到他的标准，完美主义者就会不厌其烦地教导别人，他们试图将自己的高标准强加在别人身上，这常使周围的人感到不快甚至难以忍受。如果一个完美主义者和普通人住在一起，他们之间最常出现的话题很有可能是被子是不是一定要叠整齐，晚餐用过的餐具能否第二天再洗，地面是否有必要时刻保持整洁等。

由此我们可以看出，完美主义者通常具有多重个性。一方面，完美主义能给人们带来追求最高目标时不懈向前的动力，从而体会到实现目标时的无限乐趣；另一方面，一旦遇到目标设置过高且无法实现的情况，多数完美主义者将陷入失败带来的痛苦中不能自拔，他们往往将这种失败归结为自己能力的缺失，进而不断自责甚至长时间处于自卑状态中。

完美主义者这种多面的性格，使得他们过于注重他人的评价，并且在自身的成长过程中，试图依靠自我否定来使自身接近完美状态，忽略了自我肯定的正面价值。

可以说，完美主义是一种近似于乌托邦式的假想。众所周知，世界上本不存在绝对完美，即使再完美的人也有缺点，即使再完美的事情也有不足之处。完美主义者所追求的

完美，实际上只是一种存在于自我意念中的美丽想象，他们用这样的想象指导着自己的生活，虽然可以让自己不断进步，但“终极式完美”却是永远不会实现的。如果完美主义者始终将这种乌托邦式的假想内置于自己的思维当中，而不能跳出这种完美型思维模式，这将会对生活产生极大的危害。

“要么不做，要做就做到最好”这是完美主义者的精神理念，但这一理念存在着明显的问题，它是典型的二分法思维方式，即“非好即坏”。这使得完美主义者常处于趋近成功和逃避失败的斗争当中，要么完美，要么残缺，而残缺是他们所不能接受的现实。于是为了维持完美，他们不可避免地走向一种思维极端，使自己陷入偏激、孤立、痛苦的境地。

追求完美可以带给人无穷的动力和不断奋进的勇气，它的优势不容忽视。但同时，我们也要警惕完美主义的弊端，不能忽视它带给人们的不利影响。可以说，完美主义是一把双刃剑。

二、你是一个完美主义者吗？

此前，我们探讨完美主义是否为乌托邦式假想的命题，既意识到了完美主义的正面导向作用，同时也了解到它所带来的弊端。完美固然能在某种程度上代表超越一切的圣洁所在，但对一个事事追求完美的完美主义者来说，很多事物会让他感到不满，在他的眼中，世间的一切都有瑕疵。这就会导致两种后果，一种是激进地想要不断改变，一种是沮丧地对一切大失所望，从而偏离了正常的人生轨道。

此时此刻，必将有很多人抚胸松了一口气：“我肯定不是一个完美主义者。”可是事实真的是你自己想得那样吗？你了解自己是个什么样的人吗？

关于“认识你自己”这个命题，几千年来一直吸引着诸多伟大的哲学家。古希腊庙宇上就镌刻着哲人苏格拉底的名言——认识你自己。中国的老子的“知人者智，自知者明”，就是说一个能看透周围的人是智者，一个能看透自己的人是明者。那么，怎样才能看透自己，判断自己是否为完美主义者呢？现在我们即将用一个系统的、为大众所接受的性格剖析的方法来为你打开认识自我的大门。

世界上剖析性格的方法有很多种，其中比较受欢迎的是美国斯坦福大学的九型人格研究，九型人格也成为众多的世界 500 强企业安排员工岗位的一个重要参考。

九型人格的第一种就是完美主义型人格，这类人在生活中有以下表现：

1. 我不想成为一个喜欢批评别人的人，但很难做到。
2. 别人不能完成他的分内事，会令我失望和愤怒。
3. 我的面部表情严肃而生硬。
4. 我常对自己挑剔，期望不断改善自己的缺点，以求能力至上。
5. 我讲理、重实用。
6. 我喜欢每件事都井然有序，但别人会认为我过分执着。
7. 我对别人做的事总是不放心，批评一番后，自己会动手再做。
8. 我似乎不太懂得幽默，没有弹性。
9. 我不习惯别人热情地付出。
10. 我不会说甜言蜜语，别人也会觉得我唠叨不停。
11. 我因注重细节而效率不高。
12. 我喜欢刺激和紧张的关系，而不是稳定和依赖的关系。
13. 我是循规蹈矩的人，秩序对我十分有意义。
14. 假如我想要结束一段关系，我不是直接告诉对方就