

你要的完美
是幸福的敌人
Perfectionism

克服完美主义

认知行为自助手册

Overcoming Perfectionism

A self-help guide using Cognitive Behavioural Techniques

[英] 罗兹·沙夫曼 莎拉·伊根 特蕾西·韦德 著
Roz Shafran, Sarah Egan & Tracey Wade

徐正威 译



克服完美主义

认知行为自助手册

Overcoming Perfectionism

A self-help guide using Cognitive
Behavioural Techniques

[英] 罗兹·沙夫曼 莎拉·伊根 特蕾西·韦德 著
Roz Shafran, Sarah Egan & Tracey Wade

徐正威 译



上海社会科学院出版社
SHANGHAI ACADEMY OF SOCIAL SCIENCES PRESS

图书在版编目(CIP)数据

克服完美主义/(英)罗兹·沙夫曼,(英)莎拉·伊根,(英)特蕾西·韦德著;徐正威译.—上海:上海社会科学院出版社,2018

(心理自助 CBT)

书名原文:overcoming perfectionism

ISBN 978-7-5520-2208-7

I. ①克… II. ①罗… ②莎… ③特… ④徐… III.
①人格心理学-通俗读物 IV. ①B848-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 003119 号

Overcoming Perfectionism: A self-help guide using cognitive behavioural techniques

ISBN 978-1-84529-742-8

Copyright © Roz Shafran, Sarah Egan and Tracey Wade, 2010.

First published in the United Kingdom by Robinson, an imprint of Constable & Robinson Ltd, 2010.

This Chinese language edition is published by arrangement with Little, Brown Book Group.

上海市版权局著作权合同登记号:图字 09-2016-192 号

克服完美主义

著 者:(英)罗兹·沙夫曼,(英)莎拉·伊根,(英)特蕾西·韦德

译 者:徐正威

责任编辑:周 霏 杜颖颖

封面设计:黄婧昉

出版发行:上海社会科学院出版社

上海顺昌路 622 号 邮编 200025

电话总机 021-63315900 销售热线 021-53063735

<http://www.sassp.org.cn> E-mail: sassp@sass.org.cn

照 排:南京理工出版信息技术有限公司

印 刷:上海新文印刷厂

开 本:890×1240 毫米 1/32 开

印 张:8.5

字 数:204 千字

版 次:2018 年 6 月第 1 版 2018 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5520-2208-7/B·241

定价:38.00 元

版权所有 翻印必究

序言

为什么选择认知行为疗法？

在克服完美主义方面，本书所推荐的方法是“认知行为疗法”。在此，有必要简单介绍下该疗法的发展史。二十世纪五六十年代，一套统称为“行为疗法”的治疗技术逐渐兴起。这项治疗技术有两个基本特征，特征一：旨在通过应对症状本身来消除症状（如焦虑），而不是寻找潜在的病因（精神分析的传统关注点，该疗法由弗洛伊德创立）；特征二：该疗法建立在科学实验基础之上，所用技术来自实验心理学家在学习心理机制研究中的发现，经过了长期的研究与测试。行为疗法最初在治疗焦虑症、特定恐惧症（如过度害怕动物和恐高）和广场恐惧症等传统疑难杂症方面效果非凡。

经过最初的“追捧”过后，人们对于行为疗法的意见越来越多。其中最大的意见就是行为疗法没有彻底根除导致心理疾病的思维方式，特别在治疗抑郁症方面疗效并不显著。二十世纪六十年代末七十年代初，一种专治抑郁症的方法逐渐进入大众视野，该疗法由美国精神病学家阿朗·贝克教授所创。贝克教授提出的“抑郁症认知理论”着眼于导致患者产生抑郁情绪的思维方式，在此基础上他推出这种新式疗法。毫不夸张地说，贝克教授的研究改变了心理疗

法的性质，不单单是对抑郁症，更是对一系列心理问题的治疗。

如今，贝克教授提出的“认知疗法”与行为治疗师们创立的“行为疗法”结合形成了一种新的治疗方法，这就是众多周知的“认知行为疗法”(Cognitive Behavioral Therapy, CBT)。认知行为疗法不但经过了最严格的科学测试，而且被证明在治疗抑郁症方面疗效显著。当前，人们的病态思维不仅会导致抑郁症，也会引发各种心理问题，认知行为疗法在治疗这些心理问题方面十分奏效。目前，该疗法被广泛用于治疗各种各样的心理疾病，如焦虑症、恐慌症、广泛性焦虑、特定恐惧症、社交恐惧症、强迫症、疑病症（健康焦虑）、药物成瘾和进食障碍（如暴食症）。事实上，认知行为技术已被发现在有限的精神障碍领域之外亦有应用前景。在治疗肥胖症、婚姻问题、烟瘾酒瘾和低自尊上认知行为疗法也十分有效。

病态完美主义比如低自尊，很容易诱发各种心理问题和心理障碍。因为完美主义（认为自己能够并且应该做到十全十美）本身就是一种心理问题，当它以其他心理疾病的症状（如进食障碍）呈现出来时，就会大大增加该症状的治疗难度。本书介绍并探讨了导致人们变成完美主义者原因，在克服完美主义方面（但不意味着降低个人标准）提供了浅显易懂的指导建议。

认知行为疗法的出发点就是让我们充分了解自身的思维方式、感知方式与行为方式之间的紧密联系，通过改变对己、对人或对事的看法与态度来矫正心理问题。例如，通过帮助抑郁症患者辨别并矫正他们的自发性抑郁思维找出抑郁症的循环周期。同样，一系列复杂的思维或情绪会导致某些习惯性行为。正如你将在本书中看到的，认知行为疗法通过向大家提供一套掌控行为、思维和情绪的方法来逐渐削弱某些习惯性行为或思维带来的负面影响，从而使我们过上不同的、更好的生活。

针对各种心理疾病尽管已研发出一套行之有效的认知行为疗法，但这些疗法还没有得以推广。当患者们试图自行解决心理问题时，常常在不经意间让病情雪上加霜。对于这种情况，近些年认知行为治疗师协会已找出对策：针对每种心理疾病，他们采用了对应的认知行为疗法，同时把这些疗法编纂成通俗易懂的自助手册。这样一来，在普及认知行为疗法方面就具备了广泛的现实基础。

请记住，自助手册永远代替不了专业医师！所以，心理或行为方面存在严重问题的患者需要及时向专业医师求诊。事实上，尽管在治疗心理疾病方面认知行为疗法的效果有目共睹，但仍有部分患者对该疗法并不“感冒”，他们需要一种更适合自己的其他疗法。虽然关于自助手册使用的研究尚处在初期阶段，但目前的研究表明，对于大部分患者而言，即便没有专业医师帮助，手册中提供的方法足以帮他们克服“心病”。遗憾的是，许多患者多年来深受“心病”的折磨——有的人因为最初对病情放任自流不愿寻求帮助，有的人因为对求医问药感到尴尬甚至羞于启齿，有的人尽管一直求药但良方迟迟不来。对于这些患者而言，认知行为疗法自助手册就像黑暗中的明灯，将照亮你未来的人生。

彼得·库伯

2010年于雷丁大学

前言

本书是为你写的吗？

当听到有人说“她是个完美主义者”或“他事事都力求完美”时，可以断定这种言论要么带有某种程度的妒忌，要么在表达某种程度的恼怒。一方面，我们钦佩那些在工作/生活中追求高标准和高质量的人；另一方面，我们对那些在工作/生活中处处力求完美、锱铢必较的人唯恐避之不及；因为后者过度追求完美的做法不仅会让他们的无法按时完成，还会让工作质量大打折扣。过于纠结每处细节并担心工作能否受到认可——这两个因素往往让完美主义者感到压力巨大，在重压之下有时他们甚至会对自己的工作能力失去信心。在工作、社交、休闲、运动、学习或着装打扮方面，这种所谓的完美主义都可能会导致自我批评、低自尊和行为障碍。如果完美主义对你生活中任何一方面造成了影响，那么这本书就是为你写的。

本书不仅对确诊患有完美主义的人十分有用，也对亲朋好友中患有完美主义的人会有所帮助。或许完美主义本身就能导致一些心理疾病，或许完美主义与其他诸如焦虑症、抑郁症和进食障碍等心理疾病的产生息息相关。在这本书里，我们从始至终都在强调，消

极完美主义不是简单地对自己高标准严要求，而是让人们仅凭努力的程度与所获成就的大小来评价自身价值，这样一来就会引发一系列心理问题。不过好消息是，我们不必大费周折就可以改变这种消极完美主义。

本书的写作目的

本书的目的是首先帮助你了解完美主义，然后提供克服完美主义的方法与建议。整本书由两部分组成，第一部分是对“完美主义”的介绍，在这部分中你会了解到完美主义的定义、完美主义导致的心理问题、完美主义的产生与发展；第二部分介绍如何克服完美主义，这部分内容将会帮助你了解自身的完美主义倾向愈演愈烈的原因，同时帮助你了解克服完美主义的代价与益处、学会监控自身的完美主义。书中所提供的治疗建议包括：改变与消极完美主义有关的行为与思维，克服自我批评，强化自我价值（这样我们就不会在评价自身价值时仅仅依靠目标的完成情况）。但是，这些建议不是让你降低自己的标准，而是帮助你思考你想从生活中得到什么，在实现目标的过程中完美主义是催化剂还是拦路石。

书中所有案例均来源于多年来我们对完美主义的临床观察和治疗。由于涉及个人隐私，书中人物均为化名，但内容绝对真实。我们希望大家能从他们身上看到自身存在的问题，同时从这些故事中受到鼓舞，开始改变自己的人生。

本书的使用方法

我们强烈建议读者朋友们不仅要仔细阅读本书，还要完成第

二部分我们建议的练习，因为这些练习可以帮助各位改变原有的习惯并最终克服心理问题。在着手练习前请认真阅读第一部分的内容，这样的话你会对完美主义作为一种心理问题的前因后果了解得更为透彻。虽然本书在克服完美主义方面提供了相关的自助疗法，但是如果你的完美主义倾向特别严重，或者在使用所提供的治疗方法时出现不适的话，请务必咨询专业医生；如果在采用了这些自助疗法后，疗效没有达到你的预期，请在专业医生的指导下使用书中的方法，或者按医生提供的其他疗法进行康复。

忠告！完美主义者在生活中总是想方设法以“尽善尽美”的方式完成所有任务，对部分读者而言在完成练习过程中可能也会出现这种情况。我们曾经跟完美主义者打过交道，发现治疗期间他们在完成“家庭作业”的过程中会花上大把时间力求把每题都做“对”，同时我们也接触过这样的完美主义者——由于担心自己无法把作业做得十全十美而不断往后拖延，逃避做作业。同样，在看完这本书时你可能也担心自己没有将“家庭作业”——各种习题——完成得“正确”“合适”或“足够好”。所以我们要在一开始就强调：习题的答案没有绝对的对与错（7.5中的自由思维测试尤其如此），“走中间的道路”才能从书中获益匪浅。作为一本自助指南，建议大家在阅读前制定一份灵活计划，比如一周阅读一章，留出时间去仔细揣摩并消化其中的内容，完成练习的同时为下周制定一些切实的目标。如果每周你都安排固定时间这么做的话，久而久之就会养成习惯，比如每周三晚上。同样重要的是，要为看完每章内容和完成相应练习限定大致时间。在阅读本书时，请记住以下重要原则：

- 习题答案没有对错之分。布置习题的目的为了让大家结合自身情况将书中的方法加以练习，所以习题对每个人而言也是仁者见仁，智者见智；同时这些习题也是为了帮助各位读者认真思考如何在生活中做出改变。

- 想在生活中做出改变最重要的一点不是在意是否完美完成了习题，而是检验每天对书中方法的践行情况和课后实验的完成情况。

欢迎你开始改变。

致谢

本书在撰写过程中借鉴了世界范围内心理问题治疗方面多年来的临床实践与训练的经验。由衷感谢给予我们启迪并直接或间接贡献本书各种策略的诸位作者。尤其感谢 A. 贝克、J. 贝克、D. 伯恩斯坦、Z. 库伯、M. 法内尔、C.G. 费尔伯恩、S. 拉赫曼、G.T. 威尔逊和克里斯汀·帕德斯基等人的付出。同样感谢那些与我们分享自身经历的来访者，感谢他们的信任。正是因为他们成功克服各种困难，激励着我们不断探索新方法去帮助挣扎在日常生活中的更多人。最后，还要感谢我们的亲人朋友，他们深知我们不完美却仍不顾一切地接受我们。



序言 / 1
前言 / 1
致谢 / 1

第 1 部分 认识完美主义 / 1

第 1 章 什么是完美主义? / 3
第 2 章 完美主义与其他心理问题 / 13
第 3 章 完美主义的成因 / 33
第 4 章 完美主义为什么难以克服 / 39

第 2 部分 克服完美主义：学会改变 / 47

第 5 章 改变的第一步 / 49
第 6 章 改变的代价 / 59
第 7 章 克服完美主义的具体方法 / 68
 7.1 第一步：认识问题 / 69
 7.2 心理教育 / 82

2 克服完美主义

- 7.3 调查 / 92
- 7.4 行为实验 / 102
- 7.5 从极端思维到弹性思维和自由思维 / 113
- 7.6 学会关注“正能量” / 130
- 7.7 改变思维模式 / 138
- 7.8 拖延症、解决问题、时间管理和娱乐活动 / 149
- 7.9 化零为整 / 176
- 第8章 自我批评和鼓励表扬 / 181
- 第9章 自我评价 / 195
- 第10章 走向自由 / 209

- 参考文献及拓展阅读 / 214
- 练习册 / 217

第1部分 认识完美主义

第 1 章

什么是完美主义？

“完美主义”是我们在日常生活中经常使用的一个词，人们通常把那些事事都力求取得最佳结果的人叫作完美主义者。完美主义这种现象在生活中随处可见，有些人可能仅在生活中某个方面属于完美主义者，比如在工作方面；而有些人在生活中许多方面都属于完美主义者，比如在工作、学习、爱情、体育锻炼、个人仪表、体重标准、清洁打扫、个人卫生、结交朋友、音乐表演、居家环境、社交表现等方面，实际上对他们而言任何方面都十分重要。生活中，完美主义以不同的方式影响着我们，为了对这种现象产生初步认识，请看下面艾梅的例子：

艾梅：典型的完美主义者

无论在家庭卫生还是待客方面，艾梅都属于完美主义者。如果艾梅邀请朋友共进晚餐的话，她会提前好几个小时打扫家里的卫生，一直干到自认为达到“完美”的标准才罢手。即便如此，她还是认为存在一些不尽如人意的地方。比如，有次她花了六个小时吸尘、擦洗地板、擦窗、修剪花草，结果还是发现窗户上有几个小污点，为了让房间看上去无可挑剔她擦了一遍又一遍。因为在打扫卫生方面花费了太多时间，所以艾梅

留给自己准备晚餐的时间自然不够用。当做出的甜点看上去稍有瑕疵时，她感到十分忧虑和紧张。整个用餐过程艾梅发现自己根本无心去听朋友们的交谈，因为她一直觉得今晚准备的饭菜不够好，并为此不断自责，认为自己“搞砸”了这次聚餐。

从上面这个例子中，我们可以看到完美主义体现在生活中的方方面面。完美主义不仅意味着不断地追求给自己制定的高标准（例子中“我必须把家里打扫得一尘不染”），尽管这会带来消极的后果（例如感到紧张与焦虑）；也意味着在没有达到预期的标准时往往会自我批评（例如觉得今晚的饭菜不够好）。消极完美主义最大的问题是：导致人们认为自尊完全取决于是否实现了较高的目标（艾梅因为烘焙的甜点略有瑕疵，就认为自己是失败的）。不顾任何消极的后果，不断追求过高的目标并以此作为自我评价的标准是消极完美主义与积极完美主义之间的重要区别。

本书对完美主义的定义

在本书中，当提到完美主义*时它的定义如下：

完美主义指的是一种不计后果地追求强加给自己的高标准的人格特质，并且仅凭目标的完成情况来评价自身价值。

完美主义者经常担心自己不能完成既定目标，在追逐目标的同

* 书中的完美主义均指消极完美主义。——译者注