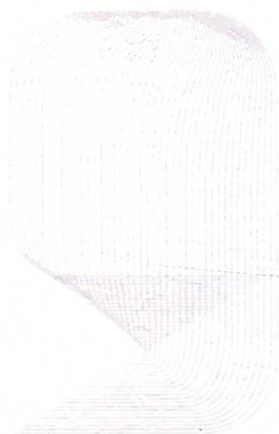




21世纪中国地方公共治理现代化研究

完美主义人格的成因及 教育策略研究

周亚娟 著

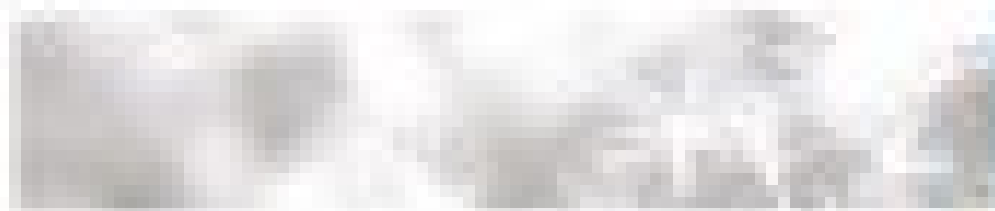


中国社会科学出版社



完美主义人格的成因及 教育策略研究

作者姓名





21世

治理现代化研究

完美主义人格的成因及 教育策略研究

周亚娟 著



中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

完美主义人格的成因及教育策略研究/周亚娟著. —北京:
中国社会科学出版社, 2017. 12

(21 世纪中国地方公共治理现代化研究)

ISBN 978 - 7 - 5203 - 1452 - 7

I. ①完… II. ①周… III. ①人格心理学 IV. ①B848

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 279361 号

出版人 赵剑英
责任编辑 刘晓红
责任校对 李 莉
责任印制 戴 宽

出 版 中国社会科学出版社
社 址 北京鼓楼西大街甲 158 号
邮 编 100720
网 址 <http://www.csspw.cn>
发 行 部 010 - 84083685
门 市 部 010 - 84029450
经 销 新华书店及其他书店

印 刷 北京明恒达印务有限公司
装 订 廊坊市广阳区广增装订厂
版 次 2017 年 12 月第 1 版
印 次 2017 年 12 月第 1 次印刷

开 本 710 × 1000 1/16
印 张 16.75
插 页 2
字 数 243 千字
定 价 78.00 元

凡购买中国社会科学出版社图书, 如有质量问题请与本社营销中心联系调换
电话: 010 - 84083683

版权所有 侵权必究

中央财政支持地方高校发展专项资金项目

贵州省区域内一流学科建设项目

贵州省特色重点学科建设项目

前 言

完美主义是一种为自己设定的高标准，积极地追求完美，但在达不到自己设定的高标准时产生差异感，并进行消极自我评价的稳定的人格特质。大量研究表明，社会、学校、家庭以及个体自身都在个体完美主义形成过程中有不同的影响作用，而父母完美主义、父母教养方式、亲子依恋是与完美主义形成的密切相关的家庭因素，形成后的完美主义人格与个体心理健康、高成就息息相关。但是，过往研究没有从实证研究的角度探讨完美主义形成的家庭各相关因素间的关系；较少关注完美主义对个体心理与行为的积极影响，特别是在完美主义与学业成绩的关系上，没有考察两者间存在的心理机制，无法高效激发完美主义适应性功能；在完美主义与抑郁的关系上，没有着重考察两者关系间的其他心理机制，很难有效地帮助完美主义者减少抑郁情绪。因此，深入探讨完美主义的成因和后果，对了解完美主义人格特质的本质具有重要意义。

本书以大学生和中学生为被试，着重探讨了影响完美主义形成的相关因素，及形成后的完美人格与学业成绩和自我效能感、完美主义与抑郁、焦虑、强迫、拖延之间的关系。本书研究内容包括以下五个部分：

(1) 探讨完美主义形成的影响因素。考察家庭中的几个相关因素，建立完美主义形成的综合模型，用结构方程模型验证父母教养方式、亲子依恋在父母完美主义与子女完美主义间的中介效应。根据中国文化对父母教养方式的理解，在两个样本中对 Buri 父母权威问卷 (PAQ) 进行中文修订，并对量表的信度、效度进行考察。

(2) 完美主义与成就目标取向、学业成绩间关系的研究。探讨完

美主义高标准维度对个体学习、社会适应影响的途径。对完美主义与自我效能的关系进行研究,探讨对完美主义适应性功能的影响。

(3) 考察完美主义与抑郁之间的关系,用结构方程模型验证成就目标取向、无条件自我接纳在完美主义差异维度与抑郁间的中介效应。考察完美主义与焦虑、强迫、拖延之间的关系,借助案例分析的方式深入掌握调节适应不良完美主义的方法。

(4) 用近乎完美量表修订版(APS-R-CR)的高标准和差异分量表对被试进行分类研究。采用中位数法,将被试分为完美主义者(高标准高差异组)、追求卓越者(高标准低差异组)、非完美主义者(低标准低差异组,低标准高差异组),并从学业成绩、抑郁、无条件自我接纳、成就目标取向各指标上对不同组别间的异同进行比较研究。

(5) 根据完美主义人格形成的前因和造成的后果,从社会环境、学校作用、家庭教育、个体能力提升四个层面提出相应的教育策略。

本书研究发现:

(1) Buri 父母权威问卷(PAQ)的中文修订版信效度指标良好,可用于中国文化背景下对父母教养方式的权威、专制和放任三种教养类型的测量。

(2) 父母的完美主义可显著预测子女的完美主义。母亲专制型教养、母亲疏离的亲子依恋部分中介母亲完美主义差异维度与子女完美主义差异维度的关系;母亲权威型教养、母亲沟通和信任的亲子依恋部分中介母亲完美主义高标准维度与子女完美主义高标准维度的关系。

(3) 完美主义具有积极和消极双重内涵,通过实证研究发现,在高中生的学业成绩方面,完美主义高标准维度通过掌握学习的成就目标取向,可正向预测学业成绩;在大学生心理亚健康的症状指标(抑郁)方面,有条件自我接纳、成绩回避的成就目标取向部分中介完美主义差异维度与抑郁的关系。通过文献研究与案例分析发现,适应良好完美主义与个体的自我效能感呈正相关,适应性完美主义者的自我效能感更高;适应不良的完美主义与个体焦虑、强迫、拖延等情绪和

行为障碍密切相关，需要进行正确引导。

(4) 实证研究发现，完美主义者、追求卓越者、非完美主义者在学业成绩上不存在显著性差异；追求卓越者在掌握学习、无条件自我接纳方面的得分显著高于非完美主义者，抑郁的得分显著低于完美主义者与非完美主义者；完美主义者的成绩接近、成绩回避、抑郁、有条件自我接纳的得分显著高于追求卓越者和非完美主义者。

(5) 根据完美主义个体形成的影响因素，考虑完美主义者优劣势的具体表现，从完善整体社会环境、发挥学校主体作用、提升家庭教育水平，以及加强个体自我教育能力四个层面提出教育策略，帮助完美主义人格有效适应学习与生活。

上述研究结果显示，就完美主义人格形成的影响因素而言，社会、学校、家庭以及个体自身都在其中有不同的作用，特别是家庭中父母的完美主义人格、父母教养方式、亲子依恋在子女完美主义的形成过程中发挥着重要影响。而形成后的完美主义人格，其高标准维度与掌握学习有机结合，可以帮助个体取得更好的学业成绩；差异维度对自我的有条件接纳、趋向成绩的目标取向会破坏个体的心理和谐状态，使其陷入抑郁情绪中。适应良好的完美主义可以促进个体提高自我效能感，适应不良的完美主义会使个体产生负面的焦虑、强迫、拖延等情绪和行为障碍。因此，完美主义是具有积极与消极双重含义的多维人格特质，应该帮助完美主义者审视其为自己所设高标准的适宜性，减少其差异性，以利于其身心健康。

关键词：完美主义；父母教养方式；亲子依恋；学业成绩；抑郁；教育策略

目 录

第一章 绪论	1
第一节 文献综述	1
一 完美主义概念界定	1
二 完美主义的维度与测量	5
三 完美主义的二分法	10
第二节 选题背景及研究意义	13
一 选题缘起	13
二 研究意义	17
第三节 研究设计	19
一 研究思路	19
二 研究内容	19
三 研究方法	21
第四节 研究创新点	23
第二章 完美主义形成的影响因素	25
第一节 父母教养方式与完美主义的关系	25
一 父母教养方式的概述	25
二 与父母教养方式相关的研究	30
三 父母教养方式与完美主义的关系	31
第二节 亲子依恋与完美主义的关系	33
一 亲子依恋的概述	33
二 亲子依恋与完美主义的关系	36

第三节	父母完美主义与子女完美主义的关系	40
第四节	父母权威问卷的中文修订	43
一	研究方法	44
二	研究结果	46
三	研究讨论	50
四	研究结论	51
第五节	完美主义人格形成的影响因素的实证研究	51
一	研究方法	54
二	研究结果	55
三	研究讨论	68
四	研究结论	73
本章小结		73
附录：Buri 父母权威问卷（母亲版）		74
第三章	适应性完美主义	75
第一节	完美主义、成就目标取向与学业成绩的关系概述	75
一	成就目标取向的概念与结构	76
二	成就目标取向与学业成绩的关系	78
三	完美主义与学业成绩的关系	78
四	完美主义、成就目标取向与学业成绩的相关研究	80
第二节	完美主义与学业成绩关系的实证研究	82
一	研究方法	84
二	研究结果	85
三	研究讨论	88
四	研究结论	91
第三节	完美主义与自我效能感的关系	91
一	自我效能感的概述	92
二	完美主义与自我效能感的关系	96
三	一般自我效能感量表简介（GSES）	98
本章小结		99

附录：GSES 量表	99
第四章 适应不良完美主义	101
第一节 完美主义与抑郁	101
一 抑郁的概述	103
二 完美主义与抑郁的关系研究	106
三 完美主义与抑郁关系的实证研究	109
四 相关案例	122
五 完美主义抑郁情绪的治疗	129
六 抑郁自评量表 (SDS)	132
第二节 完美主义与焦虑	134
一 焦虑概述	135
二 完美主义与焦虑的关系研究	138
三 相关案例	141
四 完美主义者焦虑症状的治疗	148
五 焦虑自评量表	152
第三节 完美主义与强迫	154
一 强迫症概述	156
二 完美主义与强迫症关系的研究	159
三 相关案例	161
四 完美主义强迫症的治疗	168
五 症状自评量表——强迫分量表	169
第四节 完美主义与拖延	171
一 拖延症概述	174
二 完美主义与拖延症关系的研究	177
三 相关案例	179
四 完美主义拖延症状的治疗	185
五 一般拖延量表	188
本章小结	189
附录：放松疗法的步骤	190

第五章 完美主义者与不完美主义者的比较	192
第一节 完美主义者与不完美主义者的划分	192
一 完美主义者的概述	192
二 完美主义与不完美主义的划分	195
第二节 对完美主义者的不同理解	196
一 色彩心理学对完美主义者的理解	196
二 哈佛“幸福课”对完美主义者的理解	200
三 《九型人格》对完美主义者的理解	201
第三节 完美主义者与不完美主义者比较的实证研究	204
一 研究方法	205
二 研究结果	205
三 研究讨论	207
四 研究结论	211
本章小结	211
第六章 完美主义者的教育策略	213
第一节 完美主义者成长的根源	213
一 布朗芬布伦纳的生态系统论	213
二 影响完美主义人格形成的相关因素	215
第二节 完美主义者优劣势的不同表现	223
一 适应性完美主义的特点	223
二 适应不良完美主义的特点	224
第三节 完美主义者的教育策略	226
一 完善整体社会环境	228
二 发挥学校主导作用	229
三 健全家庭教育功能	232
四 加强自我教育能力	237

第七章 研究结论与展望	241
第一节 研究结论	241
第二节 研究不足和研究展望	242
附录：近乎完美量表中文修订版	244
参考文献	245

第一章 绪论

第一节 文献综述

一 完美主义概念界定

在理论和研究结果上，对完美主义的定义都存在极大的分歧。在不同时期，研究者们由于考察问题的角度和研究目的的不同，对完美主义概念的内涵有不同的理解。

Horney (1950) 把完美主义看作神经症的一个亚型，认为完美主义是苛刻的要求。^① Horney 提出的完美主义者是力求完成应该做的事，尽职尽责，礼貌客套，表面诚实的人。完美主义者认为自己在智力和道德上的标准高于别人，为自己创造了一个理想化的形象，并努力使自己成为一个绝对完美的人。当发现自己并不是完美无缺时，完美主义者将面临心理上的巨大失衡，甚至导致心理崩溃。

Hollender (1965, 1978) 认为作为一种人格特质，完美主义是指对自己或其他人的表现提出比情境要求更高的行为倾向。完美主义者不是在创造一种完美的自我意象，而是表现为一种完美的行为方式。^{②③} 他们主要是寻求别人的接纳，而不是 Horney 所描述的自恋式

① Horney, K., *Neurosis and Human Growth: The Struggle Towards Self-realization*, New York: Norton, 1950.

② Hollender, M. H., "Perfectionism", *Comprehensive Psychiatry*, Vol. 6, No. 2, 1965.

③ Hollender, M. H., "Perfectionism, A Neglected Personality Trait", *Journal of Clinical Psychiatry*, Vol. 39, No. 5, 1978.

的满足。完美主义者在努力的过程中伴随着“我还不够好，我必须做得更好”的坏感觉，这种感觉剥夺了他的良好表现本该带给他的满足感，这些人很少达到彻底的满足，因而不断地感到抑郁。即使这类完美主义者能从自己的表现中获得满足，他们也可能认为自己付出了不必要的精力，或者会感到自己承受了过重的负担。Hollender认为，完美主义和其他人格特质一样，是儿童时期习得的，父母的批评和期望等多种因素导致了完美主义的形成。

Adler (1956) 是一位赋予完美主义积极意义的人格心理学家，他认为追求完美是正常的，是人的天性。^① 在人类众多的动机中，Adler 提出追求完美是最纯净和最本质的动机。他指出，当个体关心的是社会利益的时候，对完美的追求就是健康的；只有这种追求与支配他人的需要结合在一起时其内涵才是消极的，会导致诸多心理问题和心理障碍。Adler 认为适应不良的完美主义者非常害怕批评、过分担心犯错、过度强调秩序、希望别人羡慕。因为害怕失败，他们常以自我为中心，对社会活动缺乏兴趣。

Hamachek (1978) 认为完美主义不只是一种行为方式，还包括对这种行为的看法。^② 他首先提出可以将完美主义分为正常的完美主义与神经症性的完美主义两种类型，两种完美主义具有各自的显著特征，前者能够根据实际情境设置个人高标准、允许目标模式的变动、追求与成就相关的回报，又拥有满足成就的能力；后者设置固化的、不可能达到的高标准，受失败恐惧驱动、对失败过度批评、对自己取得的成就不能感到快乐、对他人的能力感到焦虑和担心。

早期的研究者对完美主义的形成原因、定义、特征、表现、分类等方面作了理论探讨。由此可知，完美主义的核心特征包括对自己的行为与表现设置高标准、对自己的表现不满意等。

Burns (1980) 是对完美主义进行定量研究的第一人。他认为完

^① Adler, A., *The Individual Psychology of Alfred Adler*, New York: Basic Book, INC, 1956, pp. 101 - 125.

^② Hamachek, D. E., "Psychodynamics of Normal and Neurotic Perfectionism", *Psychology: A Journal of Human Behavior*, Vol. 15, No. 1, 1978.

美主义是一种认知网络,包括期待、对事件的解释、自我评价以及对他人的评价。^① Burns 将完美主义者描述为设置并严格坚持不现实的高标准,并以是否达到这些标准来评价自我价值的人。对这些人而言,过度要求自己达到这种目标,常常会伤害到自己。Pacht (1984) 认为完美主义是设置过高的成就标准并做过于批评性的自我评价。他认为完美主义是一个内在固有的、破坏性的结构,它追求的是一种使人混乱的、不存在的完美,这种完美主义与许多心理问题明显相关。^②

Burns 和 Patch 等把完美主义看成是一个单维度的概念,从 20 世纪 90 年代开始,研究者开始重视从多维的角度看待完美主义的构成。

Frost 等 (1990) 通过查阅文献,提出了多维度完美主义的概念,认为完美主义是一种力求高标准地完成任务,同时伴随批判性自我评估倾向的人格特质。^③ 他们发现完美主义者主要有四种过度批评性评价的倾向:对错误的过度在意,怀疑自己的工作质量,对父母的期望和评价过度在意,过分强调精确、秩序和有组织。Frost 等认为设立过高的个人标准本身不一定是病态的,对自己成绩或成就所做的自我批评的评价才是完美主义概念的核心内容。

Hewitt 等 (1991) 赞成前人的观点,认为完美主义者容易设置不现实的标准并努力要达到这些标准,对失败选择性地注意并过度泛化,严厉地自我评价,倾向于全或无的思维方式。^④ 他们同时认为,虽然自我取向完美主义是完美主义结构的一个基本组成部分,但是完美主义还具有人际间的内容。根据完美主义行为的起始点和指向的目标,他们把完美主义看成一个三维的结构,即自我取向完美主义、他人取向完美主义和社会决定完美主义。自我取向完美主义是指为自己

① Burns, D. D., *Feeling Good: The New Mood Therapy*, New York: New American Library, 1980.

② Pacht, A. R., "Reflections on Perfection" *American Psychologist*, Vol. 39, No. 4, 1984.

③ Frost, R., Marten, P., Lahart, C. & Rosenblate, R., "The Dimensions of Perfectionism", *Cognitive Therapy and Research*, Vol. 14, No. 5, 1990.

④ Hewitt, P. L., Flett, G. L. & Blankstein, K. R., "Perfectionism and Neuroticism in Psychiatric Patients and College Students", *Personality and Individual Differences*, Vol. 12, No. 3, 1991.

设定严格的目标，对自己的行为进行严格的审查和责难，同时也包括显著的动机成分，即努力达到完美并尽力避免失败；他人取向完美主义是指对他人有很高的期望与标准，认为他人的完美很重要并严厉评价他人的表现；社会决定完美主义是指个人尽力去满足他人（特别是生活中重要的他人，如父母）对自己的期望，期望获得他人的肯定。

现今的完美主义研究者们倾向认为，完美主义既有积极的一面，也有消极的一面，是有双重含义的多维人格特质。

Terry - Short 等（1995）从行为主义的角度出发，指出：具有正强化和积极结果功能的完美主义被视为积极完美主义，而具有回避负强化和消极结果功能的完美主义被视为消极完美主义。^① Slaney 等（2001）指出完美主义是一种包含积极和消极两个维度的多维人格特质，高标准和秩序是完美主义积极方面的本质和定义，高标准是指个体对自己的行为或表现设定很高的标准，提出很高的要求；秩序指个体做事倾向于整洁和有秩序。而差异是完美主义消极方面的核心和定义，差异是指个体感觉自己的实际表现和想要达到的标准间有差距。^② Bieling（2003）认为完美主义的适应性和非适应性两个方面，代表了个体的两种伴随情况。^③ 适应性完美主义是设置高标准、努力追求成功的倾向；非适应性完美主义是一种关注错误、苛刻的标准、强迫自己去达到目标的倾向。Stoeber 和 Otto（2006）认为完美主义有积极与消极两个层面，消极层面主要由多维完美主义中的错误关注（Frost, Marten, Lahart & Rosenblate, 1990; Hill et al., 2004）、社会决定完美主义（Hewitt & Flett, 1991），或期望与结果间的差异（Slaney, Rice & Ashby, 2001）组成；积极层面主要由多维完美主义中的个人

① Terry - Short, L. A., Owens, G. R., Slade, P. D. & Dewey, M. E., "Positive and Negative Perfectionism", *Personality and Individual Differences*, Vol. 18, No. 5, 1995.

② Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J. & Ashby, J. S., "The Revised Almost Perfect Scale", *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, Vol. 34, No. 3, 2001.

③ Bieling, P. J., Israeli, A., Smith, J. & Antony, M. M., "Making the Grade: The Behavioral Consequences of Perfectionism in the Classroom", *Personality and Individual Differences*, Vol. 35, No. 1, 2003.