

訾非 马敏 等著

by Fei Zi & Min Ma etc.

Studies on Perfectionism

完美

主义

研究

中国林业出版社

China Forestry Publishing House

完美主义研究

Studies on Perfectionism

訾非 马敏 等著
by Fei Zi & Min Ma etc.

中国林业出版社
China Forestry Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

完美主义研究/瞿非 马敏等著. —北京: 中国林业出版社, 2010. 8
ISBN 978 7-5038-5888-8

I. 完… II. ①瞿… ②马… III. ①心理学—研究 IV. ①B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 155762 号

中国林业出版社出版

(北京西城区刘海胡同7号 邮政编码: 100009)

责任编辑: 刘先银 联系电话: 010-83227226

北京北林印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

2010年8月第1版 2010年8月第1次印刷

开本: 787mm×960mm 1/16

成品尺寸 165mm×230mm

印张: 19

字数: 308千字

印数: 1~3000册

定价: 39.00元

内容提要

本书是心理学理论著作，主要内容包括对完美主义心理现象的理论分析以及作者近十年来主持的完美主义实证研究项目的论文和研究报告。作者试图把科学心理学的定量研究方法、社会科学中的质性研究方法以及思辨的方法结合起来，全面地探究完美主义心理。本书面向的主要读者是学术领域的研究者，尤其是心理学研究者。但是本书的大部分内容对于心理咨询工作者和一般的读者也有可读性。

本书是国内完美主义研究领域第一部学术专著，书中提出了人类不完美感的发展阶段理论、完美动机的四模式理论、动机叠加理论、儒家文化与完美主义的关系理论等富有创新性的观点。通过阅读本书，读者能够了解到：什么是完美主义，完美主义哪些表现特点，完美主义的发生规律，完美主义对个人生活、社会文化和组织管理的影响，以及针对完美主义的心理咨询方法。

本书分成五篇。第一篇，理论篇，系统分析了完美主义心理的发生、发展和特点，完美主义心理与社会文化的关系，以及完美主义研究的历史渊源。第二篇，质的研究，采用质性研究方法的研究报告。第三篇，完美主义的问卷测量，为作者编制、修订的用于定量测量完美主义这个概念的心理测量工具。第四篇，定量研究，作者及其指导的学生完成的完美主义定量研究报告。第五篇，完美主义的感受分析咨询，作者在本篇系统介绍了自己设计的一种针对完美主义的心理咨询与治疗模式。另外，本书还收录了作者修订编制的各种完美主义问卷及其使用手册。希望通过这部著作，向读者展示完美主义研究的成果，吸引更多的研究者投入完美主义心理的研究工作。

作者简介

訾(zī)非，男，1970年11月生，安徽滁州市人。2003年毕业于佐治亚大学教育心理系托兰斯创造力和资优研究中心，获博士学位。2003年5月-2005年5月为北京大学心理系博士后。现为北京林业大学人文学院心理系副教授，硕士生导师，中国心理学会注册心理师，北京市社会心理学会理事。主要研究领域为人格心理学、审美心理学与表达性心理治疗，在完美主义与强迫性人格障碍的心理咨询与治疗方面做出了长期的努力，探索建立了针对完美主义和强迫性人格的感受分析咨询模式。

马敏，女，1984年6月生，山西大同人，北京林业大学心理系硕士研究生，国家职业心理咨询师(二级)，中国心理卫生协会会员。主要研究领域为完美主义人格及青少年心理问题。

自序

“完美主义”不是一个单纯的心理概念，而是对一组“家族相似”的心理现象的概括。恰如“审美”“艺术”“权威主义”等，“完美主义”代表了人类行为的某类倾向与偏好，本质上是多种心理过程的复合体。探索完美主义，首先要从人的内在感受入手，对鲜活的心理活动进行观察、归纳、总结和分析，方能上升到理论的层面，然后通过实证的方法对理论进行检验和修正，把理论运用到实践中，再通过观察、归纳、总结和分析产生新的理论假设。这是个循环往复的过程，需要哲学思辨、质化研究和量化研究等多种方法的综合。

本书展示的内容便是在上述思路的指导下对完美主义进行的探索，是笔者及笔者指导的学生从事完美主义研究的一个阶段性成果报告，包含了理论分析、量化和质化等多种方法的研究成果。书中探讨了什么是完美主义，区分了完美主义(消极完美主义)和积极完美主义的不同，展示了完美主义的测量方法，提出了人类不完美感的发展阶段、完美动机的四种模式、动机叠加、仓促决策情境中的完美主义、儒家文化与完美主义的关系等理论观点，报告了完美主义与焦虑、自杀念头、权威畏惧感、人格障碍倾向、宗教信仰、成就动机等心理现象的联系，描述了笔者在咨询与治疗实践中总结的针对完美主义的感受分析咨询法。需要在此特别指出的是，目前国内外对完美主义的研究，大多采用量化的方法，质化研究相对比较少见。笔者认为，如果希望研究结果能够对完美主义和强迫性人格的临床咨询有所裨益，质化研究是不容忽略的。人类的心理现象原本是流动的过程，也是复杂的系统，如果我们只是截取心理过程的一些片段和瞬间，就不可能摸清它的来龙去脉和整体面貌。

本书由六部分构成，第一篇是对完美主义概念的理论分析，以及对本领域部分过往研究的综述。第二篇至第四篇是笔者及笔者指导的学生完成的研究报告。第五篇是完美主义的心理咨询，介绍了笔者在临床实践中总结运用的一套咨询方法——针对完美主义的感受分析咨询。另外，本书的附录展示了笔者修订或编制的各种完美主义问卷及其使用手册。

笔者希望通过本著作，向读者展示完美主义研究的部分成果，吸引更

多学者投入完美主义心理的研究工作。自从 Burns 的文章 *The perfectionist's script for self-defeat* 激发了心理学家们对完美主义的研究兴趣和 Frost、Hewitt 和 Flett 等人开启了完美主义的定量研究以来，国内外对完美主义的研究方兴未艾，成果层出不穷，本书之内容，无非沧海一粟，且错谬和可商榷之处必然会有，笔者敬请读者不吝赐教，批评指正。请把您的意见发至笔者电子信箱：fei_z@yahoo.cn。

警 非

2010年5月11日

致 谢

笔者指导的一批学生参与了笔者的完美主义研究项目，但他们绝不仅仅是执行了笔者的研究计划，而是在研究工作中积极思考，拓展研究视野，提出了一些自己的想法，产生了颇有新意的结果，他们认真治学的态度令笔者欣慰。

参与本研究的学生很多，除本书中出现的名字之外，更多的同学付出的努力没有体现在文章成果上，例如北京大学心理系的潘苗苗、张东莱、高隼等同学，北京林业大学心理系的苗培、曲清和、刘薇、张帆、高金金等同学。他们在文字处理、问卷发放、实验的实施和数据的整理方面付出了辛勤劳动。

笔者要衷心感谢马敏女士，作为合著者，她除了完成“完美主义研究综述”和“消极完美主义者人格特征的质性研究”两篇出色的论文，还承担了本书的编辑校对工作，付出了大量的时间和精力，使这本书的及早面世成为可能。

感谢笔者的博士论文导师 Mary Frasier 教授和博士后导师周晓林教授、钱铭怡教授，笔者在他们指导下从事完美主义研究，无论在研究方法上还是在科研态度方面都受益匪浅。感谢我的硕士生导师，德克萨斯理工大学的 William Y. Lan 先生，他鼓励笔者从事质化研究的教诲言犹在耳，本书所报告的完美主义质化研究依然比较粗糙，未能展现出质化研究的精髓，希望将来能够拿出更好的成果以报师恩。感谢北京大学校医院的方新老师，她的硕士毕业论文应该是国内最早的心理学的研究报告，她在完美主义领域的研究和实践对笔者深有启发。感谢清华大学哲学系肖鹰教授，笔者在他的指导下完成了为期一年的访学进修（2009 秋—2010 春），这段经历深化了笔者的哲学思维，对本书的写作大有裨益。

感谢北京大学心理系和北京林业大学人文学院为笔者和同学们提供的宽松的学习和研究环境，使我们能够大胆设想、小心求证，历多年乃成一部小书。笔者的完美主义研究受到北京大学博士后科研基金、教育部留学归国人员科研启动基金、北京林业大学科技创新计划（人文社科振兴

项目)的支持,在此向有关单位和部门诚表谢意。

作者在此特别感谢中国林业出版社的刘先银编审在本书的出版过程中给予的支持。感谢“四叶草”心灵成长工作室对本书的编辑提供的建议。

编辑评述：关于完美主义的思考

完美主义是一种复杂的心理现象，它的产生离不开所处的社会、时代，离不开人的肉体状况的限制，离不开人的遗传、神经和内分泌等方面的因素。

《完美主义研究》的作者综合了多种方法，从人格和社会的层面对完美主义作了系统探究。在我们这个不论从宏观上还是从微观上都随处可见完美主义的时代，譬非博士及其团队的研究成果具有重要的现实指导意义。从他们的研究方法和成果中，我看到了科学态度与人文精神的良好结合。

渴望完美是人类共有的动机之一，但“完美主义”只是一部分人类的特点。在心理学上，完美主义指一种以强烈的“不完美焦虑”为特点的认知-情感模式。这种模式，如果从哲学的角度分析，可以视作工具理性与价值理性之间的失衡，是过度理性化导致的非理性状态，是科学的工具理性改造世界的能力局限性的表现。任何社会实践活动的成功，即个人精神价值向社会价值的转化，取决于价值理性与工具理性的统一。“完美主义者”沉溺于工具理性的完整性和自洽性所带来的美好感受中，而不愿接受“不美”的现实。

佛家的一些思想对于分析完美主义也可资借鉴。从缘起的过程看，种种贪嗔痴迷的妄念，产生了无明烦恼和不理智的思维。无明的思维，产生了要去做某种行为的意识念想，由此产生了眼耳鼻舌身和心意(六根)对身外世界的各种分别判断。对身外世界的分别判断，导致了分别心，便有了喜爱或不喜爱的取舍。由于这种分别取舍的思维，产生对自己喜爱的事物更加执著、对不爱的事物愈加排斥的心理和行为。由于这种偏好的心理，于是对于苦、乐等感受产生种种执著的认定。由此产生了过于固定的价值观，比如什么是美什么是丑，什么是好什么是坏，产生了各种自以为是的定义。由于这些价值取向的定义，便驱动自己进行各种行为活动，以取得这样的价值，完成自己的自我意识。由于执著于自我感觉和自我意识，使自己的行为活动积累产生不同的后果，从而使人生活于某种主观创造的世界中。完美主义便是这种执著于主观世界的生存方式的极端体现。

人们在不断变化的生活状态中前行，完美主义是生活中妄念激起的波

浪、痴迷心开出的花、执着凝结的冰岩。识冰池而全水，藉阳气以消融。冰融则水流润，方呈溉涤之功。妄尽则心灵通，始发通光之用。把追求结果的完美转变为体验生命的真实过程是克服完美主义的良方。人们在有限的、暂时的时空中生活。在客观必然性和主观能动性的交织中，得到或美好、或遗憾的体验。当我们做一件事情的时候，只要怀着喜乐与感恩面对世界，我们就会对人对己有一定的宽容之心，就会收获成功、幸福和愉悦。

《完美主义研究》是訾非博士及其研究团队十多年来关于完美主义的研究所取得的成果，填补了国内空白。完美主义研究成果，将对学者和大众都有所启发。学会欣赏别人和善待自己，是克服完美主义的重要途径。的确，当一个人能与他人有效地沟通，拥有从容淡定的自信与内在心识，获得足够的社会支持和自我安慰，来自内心和人际方面的压力便会得到缓解，对人对己就不易采取苛责的态度，就会用心中的慈爱和理性的思维对待自己的生活状态。

《完美主义研究》中，作者提出了人类不完美感的发展阶段理论、完美动机的四模式理论、动机叠加理论、儒家文化与完美主义的关系理论等富有创新性的观点。作者把人的心理活动近似概括为四个层面：行为、念头、感受和躯体感受。人的注意通常放在念头的层面，并经常转移到外在行为的层面。感受分析咨询帮助来访者把注意力从念头的层面返回到感受和躯体感受的层面，直面行为和想法背后的感受。感受分析是作者面向完美主义和强迫性人格者的心理咨询实践中建构的一套咨询模式。感受分析的理念是：直面感受，跟踪与体验感受。感受分析的目标是：把自我从感受的奴役中解放出来，与感受平等沟通。

阅读《完美主义研究》，我体会到：完美既然只是一种心理感受，一种念想，那么放下执着与分别心，就能回归素朴的心灵，这素朴的心灵也即所谓的“平常心”。

这平常心正是我们追求完美过程中的理想的生活态度。

刘先银

2010年6月16日

目 录

导论	(1)
第一篇 理论篇	(5)
完美主义：一个概念的剖析	警非(7)
完美主义研究综述	马敏(44)
第二篇 质的研究	(57)
中国研究生的完美主义倾向	警非(59)
心理学专业大学生完美主义心理个案研究	王晓坤 警非(83)
消极完美主义者人格特征的质性研究	马敏 警非(92)
完美主义与基督教信仰	警非(104)
第三篇 完美主义的问卷测量	(113)
中文 Frost 多维度完美主义问卷的信效度检验	警非 周旭(115)
消极完美主义问卷的编制	警非(123)
积极完美主义问卷的编制	警非(133)
消极完美主义问卷在高中生人群中的应用	李君 警非(142)
第四篇 定量研究	(147)
中国研究生的完美主义类型	警非(149)
大学生完美主义心理与父母养育方式的关系	警非 周旭(161)
对权威的畏惧感、惧怕他人否定与消极完美主义	警非(166)
大学二年级男生的完美主义心理、羞怯与自杀念头的关系	警非 周旭(174)
大学生对权威的畏惧感与心理健康的关系	警非(180)
高中生的完美主义、惧怕否定与人格障碍倾向的关系	王婧 警非(185)
大学生完美主义、对权威的畏惧感与人格障碍倾向的关系	刘臻 警非(191)
高中生的消极完美主义与人格障碍倾向的关系	李君 警非(198)

自我效能感对完美主义与人格障碍关系的调节作用	常欣	警非(203)
对权威的畏惧感、消极完美主义与考试焦虑的关系模型	李昂	警非(210)
完美主义与情绪模式、成就动机类型的相关研究	赵婧	警非(221)
大学生完美主义倾向与基督教信仰的关系	胡娟	警非(227)
高中生的自我意象、权威意象与完美主义的关系	刘艳	警非(233)
完美主义者对不完美图形的注意偏好研究	警非 周晓林 刘兴华 潘苗苗	(239)
第五篇 完美主义的感受分析咨询		警非(257)
附录1 中文 Frost 完美主义问卷		(274)
附录2 消极完美主义问卷		(279)
附录3 积极完美主义问卷		(284)

导 论

说到完美主义，喜欢看电视剧的人定会想到《绝望主妇》(Desperate Housewives)里的 Bree。这个打扮得一丝不苟、举止完美得体的美国主妇，展现了人类的另一种疯狂。她对儿女严格控制，两个孩子却叛逆得不可救药。于是她“大义灭亲”，亲自把儿子送进少年犯夏令营，儿子恨之入骨。她与丈夫房事，看到床头柜上未收拾好的苹果派汁液欲滴，立刻忐忑不安，以至于半途而废。丈夫心脏病发作，她要先穿好衣服，整好头发，叠好被子才出门；她的秩序感让丈夫丢了性命。葬礼上，她觉得婆婆给丈夫系的橘红色领带非常不合适，于是当着众人的面搬起尸体，给它换上一条“得体”的条纹领带……Bree 是强迫性人格，这种人格的典型特征是过分追求完美。虽然她在剧中的行为可能是导演和编剧的着意夸张，在现实生活中，许多人的完美主义其实比她还有过之。

笔者在生活和临床咨询工作中见过许多此类案例：一个劳累的家庭主妇只有把家里打扫完毕后才能安心入睡——尽管没有谁要求她这么做——否则就放心不下，难以入眠；一个中学生只有把桌子擦干净，书本摆放整齐后方能开始学习，不然就心神不宁；有人凡事都做精确的计划，时间表精确到分钟，计划一旦被扰乱就惴惴不安，无心继续进行；一个大学生要求自己每晚背 30 个单词，这与他的实际能力不符，且效果不佳，但他对自己定的这个目标充满高昂的热情；一个作家每完成一部作品，就体验到深重的失败感，他对自己所有的作品都感到遗憾；在别人看来他已经写得相当好了，而他自己几乎从未体验到成就感；某单位面临上级领导来视察，大家耗费大量精力悉心准备材料，把正常的工作都耽误了，而整理这些材料只是为了让它们视觉效果上看起来“更完美”。

尽管追求完美是人类的天性，并且有时给我们带来种种益处，我们又不免发现，它把人变得不可理喻。追求完美的本性为何会演变成完美主义，甚至心理疾病，这是很值得深入研究的。

“完美主义”这个用语在我们的词典和日常语境中早就司空见惯，而对这个心理现象的研究却只有一个短暂的历史。20 世纪八九十年代 Burns、Pacht、Hollender、Frost、Hewitt 和 Flett 等人把完美主义作为一个研究领域放入心理学视野。而在此之前，类似概念只是零星出现在心理学著作和研

究论文中，例如，Janet 提出的强迫型人格的“内在的不完整感”、弗洛伊德指出的人类对“美、清洁和秩序”的本能需求、阿德勒归纳的人类“追求完美”的动机、森田正马观察到的“不完美恐怖”（imperfection phobia）、马斯洛概括的“审美需要”以及 Horney 描述的追求完美的自我形象的“完美主义者”，这些都可以算作完美主义研究的先导。

如今完美主义作为一个研究领域已发展了 20 多年，出现了为数不少的研究报告。但对这个概念尚未有一致的定义。事实上，在不同的语境下，“完美主义”一词的内涵和外延差异巨大。我们能发现，从动机的层面来看，追求完美和害怕不完美是两个相互影响的动机，而不是同一动机的两个方面。并且，追求完美、回避不完美这两种动机背后还可能叠加了更为强烈的其他动机，或者说，追求完美、回避不完美的动机会与其他动机纠缠在一起。例如，一个人在自己的小天地里可能并不特别注重整洁，但在公共场合却有可能过分在意自己的仪表整洁。这时他对整洁的需要就受到博得他人的欣赏的积极动机的强化，也受到担心他人批评这个消极动机所强化。再如，追求成功的动机和害怕失败的忧虑叠加在追求完美和回避不完美的动机之上，于是我们可以发现一个人在工作中要求尽善尽美，吹毛求疵，而在与成就无关的事情上就表现得马虎一些。

我们生活在一个把“完美”作为一种消费价值的时代。一件商品仅仅因为看起来比另一件“完美”，即便其使用价值并无长处，却能成为消费者选择的对象。我们不去光顾某个商店，仅仅因为他们服务上的一个微小的差错。一个企业管理者要求员工一丝不苟，讲究秩序，完美无缺，甚至到了牺牲工作效率的地步。一个政府部门制定了完美的计划，用完美的文件和完美的操作程序去执行，却不去注重这个计划的实效。完美主义实在是我们时代的标志性特征之一，而且它似乎已经开始从整体上由建设性演变成破坏性。

本书中我们对完美主义的定义是：在认知上以完美和不完美作为主要价值判断依据，在动机上，压倒性地受追求“完美感”和回避“不完美感”的冲动驱使，以牺牲做事效率和主观幸福感为代价的一种心理模式。完美主义可以是针对某些特定领域和特定情境表现出的一种状态，也可以是一种泛化在工作和生活的方方面面的性格特征*。当完美主义成为某个体的基

* 周伟提出用“状态完美主义”和“特质完美主义”来区分这两类追求完美的行为，是个很好的想法。这与精神诊断上区分状态焦虑和特质焦虑、状态抑郁和特质抑郁的方法相似，有助于明晰诊断和咨询对象的性质与状况。

本人格特质(cardinal trait)时,此人可被称作“完美主义者”。把完美主义看作一种人格特质,还意味着它在一定程度上受遗传素质的影响。事实上,Tozzi 等人的一项双生子研究暗示了这种可能性*。

本书中出现的“完美主义”一词主要指“消极完美主义”。对于那些追求完美,但却没有表现出强烈的不完美焦虑的“积极完美主义者”,一些学者主张用“追求卓越”(strive for excellence)描述这种特质。Greenspon 是这个提法的最强烈支持者,他认为“健康的完美主义”是一个“Oxymoron”(自相矛盾),完美主义必然是不健康的,健康的就不会是完美主义**。但是由追求卓越而陷入完美主义又是再常见不过的心理现象,这类似于森田正马对神经质症者的描述:生的欲望越强烈,对死的恐惧越剧烈。消极完美主义者往往同时表现出高积极动机(追求完美和卓越)和高消极动机(回避不完美和失败)。追求完美而不至于落入消极完美主义,意味着人格的成熟与平衡,这类个体不论被贴上“积极完美主义”“健康的完美主义”还是“追求卓越者”的标签,其实都不十分准确。在日常用语中,人们使用“完美主义”这个概念时,也主要指消极完美主义,只有相对少数人用这个词指积极完美主义。因此,本书中提到的完美主义,如果未冠以“积极”二字的前缀,一律等同于“消极完美主义。”

“完美主义”这个概念并不是心理学专用术语,在政治哲学领域,完善论(perfectionism,又译为完美主义)指一种相对于自由主义的政治理念,亚里士多德、阿奎那、斯宾诺莎、马克思等人被视作完善论的哲学家。但是心理学中的 perfectionism 与政治哲学中的 perfectionism 在概念内涵和外延上都存在重大差异,这是值得注意和探讨的。另外,在美学领域,尽管尚未有学者像政治哲学领域那样把完美主义归纳成某种一以贯之的学术倾向,人类审美现象中的完美主义(审美)与反完美主义(审丑)的长期对峙和融合,也是一种明显的事实。从这些事实我们可以预期,完美主义研究将有一个更加广阔的未来。

* 见 Tozzi, F., Aggen, S. H., Neale, B. M., Anderson, C. B., Mazzec, S. E., Neale, M. C. & Bulik, C. M. The Structure of Perfectionism: A Twin Study. *Behavior Genetics*, 2004, 34(5): 483-494.

** 见 Greenspon, T. S. Healthy Perfectionism is an Oxymoron! *The Journal of Secondary Gifted Education*, 2000, XI(4): 197-208.

