

When Perfect Isn't Good Enough

Strategies for Coping with Perfectionism

如果你擔心犯錯和覺得事情總是做得不夠好，
這本書帶給你希望和幫助——
去克服完美主義信念、找回你快樂的權利！

永遠不夠完美

如何改變你的完美主義

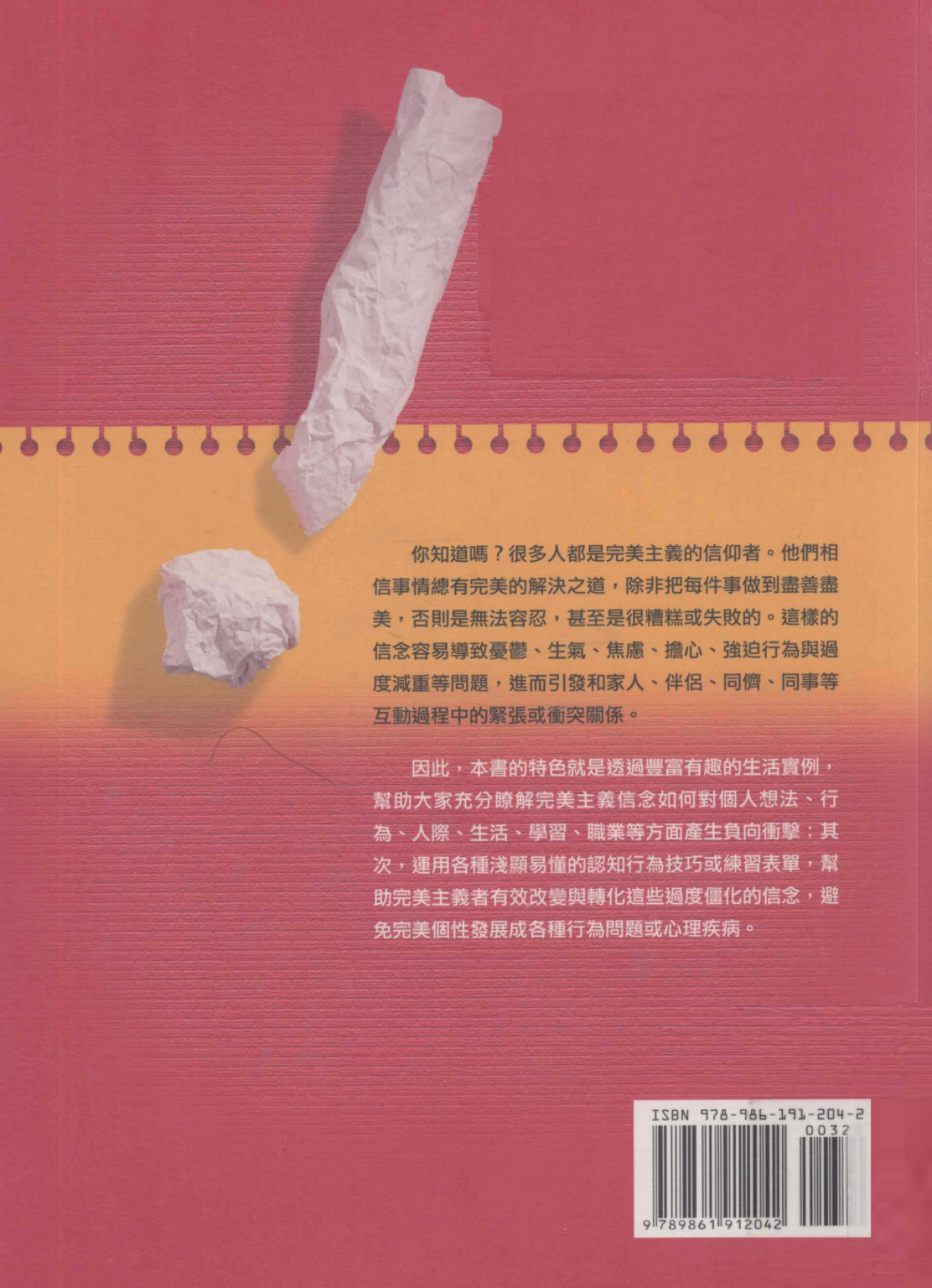
Martin M. Antony
Richard P. Swinson 著

黃政昌 總校閱

黃政昌、黃智卿、陳昱君、張一璇 譯



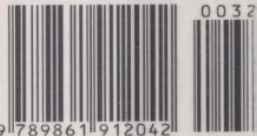
心理出版社



你知道嗎？很多人都是完美主義的信仰者。他們相信事情總有完美的解決之道，除非把每件事做到盡善盡美，否則是無法容忍，甚至是很糟糕或失敗的。這樣的信念容易導致憂鬱、生氣、焦慮、擔心、強迫行為與過度減重等問題，進而引發和家人、伴侶、同儕、同事等互動過程中的緊張或衝突關係。

因此，本書的特色就是透過豐富有趣的生活實例，幫助大家充分瞭解完美主義信念如何對個人想法、行為、人際、生活、學習、職業等方面產生負向衝擊；其次，運用各種淺顯易懂的認知行為技巧或練習表單，幫助完美主義者有效改變與轉化這些過度僵化的信念，避免完美個性發展成各種行為問題或心理疾病。

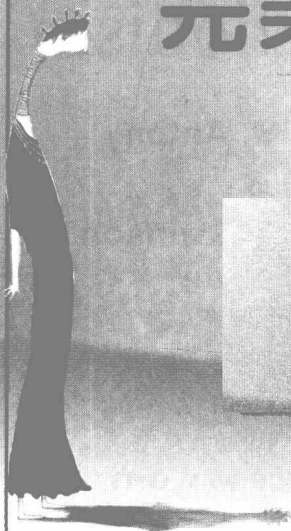
ISBN 978-986-191-204-2



永遠不夠

完美

如何改變你的
完美主義



黃政昌 ◎ 總校閱

黃政昌、黃智卿、陳昱君、張一璇 ◎ 譯

國家圖書館出版品預行編目資料

永遠不夠完美：如何改變你的完美主義／
Martin M. Antony, Richard P. Swinson 作；
黃政昌等譯．-- 初版．-- 臺北市：心理，2008. 11
面：公分．--（心理治療；99）
參考書目：面
譯自：When perfect isn't good enough: strategies for
coping with perfectionism

ISBN 978-986-191-204-2（平裝）

1. 完美主義

177.2

97019859

心理治療 99 **永遠不夠完美：如何改變你的完美主義**

作 者：Martin M. Antony, Richard P. Swinson
總校閱者：黃政昌
譯 者：黃政昌、黃智卿、陳昱君、張一璇
執行編輯：李 晶
總 編 輯：林敬堯
發 行 人：洪有義
出 版 者：心理出版社股份有限公司
社 址：台北市和平東路一段 180 號 7 樓
總 機：(02) 23671490 傳 真：(02) 23671457
郵 撥：19293172 心理出版社股份有限公司
電子信箱：psychoco@ms15.hinet.net
網 址：www.psy.com.tw
駐美代表：Lisa Wu tel: 973 546-5845 fax: 973 546-7651
登 記 證：局版北市業字第 1372 號
電腦排版：葳豐企業有限公司
印 刷 者：正恆實業有限公司
初版一刷：2008 年 11 月

本書獲有原出版者全球繁體中文版出版發行獨家授權，請勿翻印

Copyright © 2008 by Psychological Publishing Co., Ltd.

定價：新台幣 320 元 ■ 有著作權·侵害必究 ■

ISBN 978-986-191-204-2

推薦



「一本描述完美主義和有關於它如何自我顛覆缺陷的好書。呈現了許多有效以及有影響的認知行為的方法，用來處理和減少這種苦惱。相當實用且完整——很有彈性而且不會過度完美主義。」

——Albert Ellis 博士

紐約 Albert Ellis 機構總裁；*A Guide to Rational Living* 作者

「我們都認識完美主義者，而且我們大部分的人都曾經對完美主義開過玩笑。對一些人來說，這是有用的特徵，可以確保在這無組織的世界中擁有良好的組織。但是對於那些過度使用完美主義的人來說則是一種災難，使生活充滿了壓力，對一些個案來說會導致嚴重的焦慮症。現在有兩位重要的心理健康實務者和臨床科學家，提供了最新科學上證實有效的技巧，嘗試克服完美主義，並且重新掌握自己的生活。這本書應可減輕許多的痛苦，並且對於上百萬的人來說，可以增進處理過度完美主義的能力。」

——David H. Barlow 博士

波士頓大學心理學系教授兼焦慮相關疾患中心主任

「《永遠不夠完美》一書，在品質和視野上超越了其他任何一本關於完美主義的書。Antony 和 Swinson 博士集結了我們所知道的完美主義的意涵，並且運用這些知識創造了首次相當完整的理論架構，試圖去減少因完

美主義所造成的痛苦。章節中清楚地解釋完美主義並且提供具體步驟去征服這心魔，最後的幾章著墨在完美主義如何演變成各種心理疾患，證實這樣的現象有多嚴重，及為什麼這本書是如此的重要。對於那些受完美主義之苦的人來說，這本書是無價之寶，治療者也可參考這本書去幫助那些受苦者。」

——Randy O. Frost 博士
史密斯學院心理學系教授

「《永遠不夠完美》一書是一個很棒的資源，可以幫助人們調整他們的標準和期待，照著做可以增加生活的樂趣。這本書簡單易讀，充滿了誠懇的忠告，而且以最科學化的研究為基礎。不同於其他大部分的自助書作者提供了許多練習做為可以化理論為行動的工具。Antony 和 Swinson 博士研究出一套完整且有系統的手冊，引導完美主義個案脫離壓抑、生氣、擔心、社交焦慮的悲慘情境，而進入現實自我評價、自我尊重和正向人際關係的樂土。真的很棒！」

——Richard Heimberg 博士
天普大學心理學系與成人焦慮診所

關於作者



Martin M. Antony 為心理學博士，目前擔任加拿大麥克馬斯特大學（McMaster University）精神病與行為神經科學系的助理教授，同時也是安大略省漢密爾頓市（Hamilton）聖約瑟夫醫院（St. Joseph's Hospital）的主任心理師。Antony 博士 1994 年在美國的紐約州立大學（State University of New York）取得臨床心理學博士學位，並於美國密西西比州傑克森市（Jackson）的密西西比大學醫學中心（University of Mississippi Medical Center）完成博士前實習。在現職之前，Antony 博士是加拿大多倫多大學（University of Toronto）精神病學系的助理教授，並同時任職於克拉克精神病學機構（Clarke Institute of Psychiatry），擔任焦慮疾患診所（Anxiety Disorders Clinic）的心理師。Antony 博士出版過的書籍包括與 R. Swinson、S. Rachman、M. Richter 等人合著的《強迫症：理論、研究與治療》（*Obsessive-Compulsive Disorder: Theory, Research and Treatment*），以及與 Michelle G. Craske、David H. Barlow 等人合著適用於個案和治療師的治療手冊《掌握你的特定恐懼症》（*Mastery of Your Specific Phobia*）。Antony 博士在許多領域上，包括認知行為治療、強迫症、恐慌症、社交恐懼症，以及特定恐懼症等方面皆發表了許多研究報告和文章。他積極致力於焦慮疾患的臨床研究、教學與教育，並且持續在實務工作上努力。

Richard P. Swinson 為醫學博士，目前擔任加拿大麥克馬斯特大學精神病與行為神經科學系的教授，以及摩根費世通〔Morgan Firestone；譯註：摩根費世通為（加拿大）心理治療的基金會，致力於提升心理健康〕主席。他同時任教於加拿大多倫多大學精神病學系，並且於安大略省漢密爾頓市的聖約瑟夫醫院以及漢密爾頓精神病院（Hamilton Psychiatric Hospital）擔任精神科主任醫師。在現職之前，他曾任職於克拉克精神

病學機構並負責過許多職務，包括醫療事務處副處長、醫務人事主任以及焦慮疾患診所負責人。Swinson 博士目前是加拿大皇家內外科醫學院（Royal College of Physicians and Surgeons of Canada）精神科考試委員會（examination board in Psychiatry）主席。他曾出版了約二百多篇科學論文、書籍章節以及專業報告，涉獵的領域著重在行為治療、焦慮疾患和其他相關主題。此外，他同時也是美國精神醫學會《精神疾病診斷統計手冊第四版》（DSM-IV）中，強迫症、恐慌症及懼曠症的小組委員會成員。

總校閱者簡介

黃政昌

現任：中國文化大學心理輔導學系專任助理教授、臺北市諮商心理師公會理事長、財團法人董氏基金會心理健康促進諮詢委員

曾任：中國文化大學學生諮商中心主任、臺北市諮商心理師公會常務理事

學歷：國立台灣師範大學諮商心理學碩士、博士

證照：中華民國諮商心理師高考及格

經歷：小學教師、軍中心理分析官、中學實習輔導教師、高職主任輔導教師、大學輔導教師、心理與輔導課程講師、醫院實習心理師、醫院特約心理師、強迫症特約心理治療師

專長：心理測驗與評估研究、強迫症的治療與研究、不良完美主義研究、學校與社區心理學研究、青少年心理問題與治療、心理教育諮詢等

譯者簡介

黃政昌

見總校閱者簡介

WHEN
Perfect
Isn't Good Enough

黃智卿

東海大學外文系

中國文化大學心理輔導學研究所研究生

馬偕醫護管理專科學校學生輔導中心實習

諮商心理師（現職）

陳昱君

國立台北教育大學幼兒教育學系

中國文化大學心理輔導學研究所研究生

國立台灣大學學生心理輔導中心實習諮商心理師

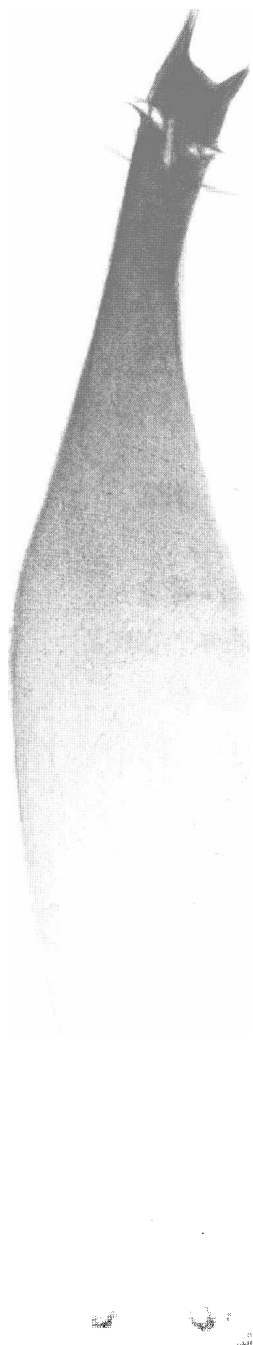
（現職）

張一璇

美國紐約大學應用心理研究所碩士

中華民國諮商心理師高考及格

中國文化大學學生諮商中心輔導教師（現職）



致謝.

作者想要謝謝以下諸位，他們閱讀了不同的章節並給予詳細的評論和建議：Terri Baker、Kirsten Blokland、Cynthia Crawford、Karyn Hood、Michelle Laliberté、Andrea Liss、Neil Pilkington、Christine Purton、Laura Rocca、Deborah Roth 和 Alex Shendelman。我們也非常感謝 New Harbinger 出版公司邀請我們撰寫本書，整個過程從計畫到完成，都是因為有了他們的支持和幫助，方能大功告成。

WHEN
Perfect
Isn't Good Enough



作者序



撰寫這本書的目的

當開始進行這本書的時候，我們掙扎該如何決定這本書的內容，要精確選擇討論完美主義的所有向度是困難的，因為「完美主義者」這一詞可以表示許多不同類型的人。請思考以下三則例子：

在百事達電影《鐵達尼號》中和導演 James Cameron 共事的人，通常都會形容他在面試時是一個完美主義者。他們說了一些有關當事情不順他的意時，他常失控發脾氣的故事。事實上，他這樣的脾氣來自於他堅持電影小組必須達到他的高標準。因此，在媒體上有許多關於 Cameron 壞脾氣的故事，常在電影發片時成為話題。

加拿大芭蕾舞者 Karen Kain 在她 1994 年的傳記《行動永遠不會停止：一本自傳》(Movement Never Lies: A Autobiography) 中，形容自己是一個完美主義者。雖然她已經成為世界上最受人尊敬的舞者之一，但偶爾她會憂鬱發作，起因都是因為她覺得自己很少達到自我設定的標準。

Felix Unger 是《搞怪情侶》(The Odd Couple)中的一個角色(電視角色由 Tony Randall 飾演,電影則由 Jack Lemmon 飾演),許多人認為他是一個完美主義者。這個角色堅持每一樣東西都要整潔、乾淨和井然有序——這嚴重地惹惱了他不怎麼整潔的室友。當家裡有一點凌亂時,Felix 就變得非常焦慮。

上述三個人可能都會被稱為完美主義者,但是他們表現完美主義的方式卻是非常不同的。第一則例子中,完美主義與生氣有關;第二則例子中,完美主義和憂鬱有關;第三則例子中,完美主義與焦慮、不彈性和缺乏主動性有關。不管這些差異,這些例子中的每個人都有一項共同特質:即每個例子中的主角似乎都會對他們自己或其他人設定一個標準或期待,然而這些標準不是無法被達到,就是必須花費很大的努力才能達成。

完美主義通常和一些心理問題有關,包括了過度生氣、憂鬱、社交焦慮、身體意象問題、強迫行為和擔心。雖然這是一本有關完美主義的書,但是考慮以此為主題去寫這本書,而不去探討這些心理問題似乎是不適當的,畢竟它們通常都和完美主義有關。同時,要寫一本能夠提供詳盡內容去幫助讀者克服任何或所有問題的書也是不太可能的。

因此,撰寫這本書的時候,我們選擇一般用來面對完美主義想法和行為的方法,而且是和完美主義想法及行為有關的特殊心理問題。這本書的第一篇討論完美主義的一般向度,包含完美主義的本質和影響,以及想法和行為在完美主義中所扮演的角色。第二篇提供了具體的建議,指導如何自我評估完美主義,以及如何使用特定策略去克服完美主義想法和相關行為。第三篇討論完美主義和特定臨床疾患的關係(例如:憂鬱、社交焦慮等)。如果你正受這一些心理問題所苦或正好經驗到一些和這些問題有關的症狀,這些章節將是非常有幫助的。如果你想要針對本書提到的不同主題獲得更深入的資料,可參考本書最後面的延伸閱讀書籍。

如何使用這本書

我們建議你閱讀第一篇和第二篇的全部章節，第三篇你可以選擇和自己最有關連的章節去做完整閱讀。當然閱讀其他章節也是有幫助的，或許可以幫助你辨認出一些你平常沒有察覺到的部分。

許多章節都包含了練習，用來改變完美主義的信念和行為。當然，光靠「閱讀」這本書，不可能戲劇性地減少你完美主義的想法和行為，想要看到真正的改變，實際去運用書中所介紹的策略是非常重要的。這本書無法取代從一位合格心理健康專家所得到的幫助，而你可能也需要尋求專業協助處理你的完美主義和相關問題。第三篇的章節描述一些和完美主義有關的特定臨床問題的有效治療方式。另外，第 6 章有一些建議告訴你如果有需要時，如何找到額外的協助。

不要如此使用本書

警告：不要試著完美地演練這本書的內容。我們描述了再多的技巧、策略和想法，都比不上你有效率地使用。因此只要選擇少數和相關的技術練習，直到可以彈性地運用它們即可。如果你試著去做這本書建議的所有策略，你將不會從任何策略中得到好處；相反地，只要選擇一個和你的問題最有相關的技巧就可以了。

然而，這本書提到的許多策略，需要不斷反覆練習才能得到效果。如果你發現某個特定方法不適合你，你就需要決定是否繼續練習那個技巧，或是尋找其他的策略。如果一個特定的建議對你來說沒有效果，不要馬上反應得像個完美主義者一樣，假如這需要花上時間才能換來顯著的改變，請你不需要生氣或沮喪，在克服完美主義的過程中，請允許你沒有達到自己的高期待，因為這是學習更有彈性和合乎現實期待的第一步。

譯者序



翻譯緣起

「完美主義」，就像一把「利刃」，可以利己也可傷己。正面意義是，做事情嚴格要求、重視細節與完美程度，因此可以幫助個案披荊斬棘、創造顯赫的成就，許多工商業界的企業達人、具有重要學術地位的學者、律己甚嚴令人敬佩的重要政治人物等，其實都是「完美主義的信仰者」，因此他們成功了！反之，其負向的隱憂是，「過度完美主義甚至僵化的堅持」可能導致對自己、對別人、對各種日常事務，都過於要求完美，因為他們相信事情總有完美的解決之道，做到盡善盡美不僅是可能的，而且是必須的；所以除非把每件事做到完美，否則是無法容忍的、甚至是很糟糕或失敗的，因而容易導致當事人情緒焦慮、憂鬱或暴躁衝動行為，甚至引起和家人、伴侶、同儕、同事等人際互動過程中的緊張與衝突關係。因此，筆者一直對於過度完美主義的內涵，以及完美主義如何影響心理健康的研究主題非常感興趣。

剛好，2004年7月筆者到美國芝加哥參加「美國強迫症基金會」（Obsessive Compulsive Foundation, OCF）所舉辦的第十一屆年會與工作坊，在會場書展中看到 Martin M. Antony 和 Richard P. Swinson 兩位大師所寫的《永遠不夠完美：如何改變你的完美主義》（*When Perfect Isn't Good Enough: Strategies for Coping with Perfectionism*）這本書，內容說明完美主義的內涵、完美主義和心理問題的關連，以及如何評估與改變，當時就興奮不已，心想居然有人早已將我的好奇撰寫成書了！加上兩位作者都是國際間非常有名的焦慮疾患與認知行為治療的權威，因此當下馬上購買，好好享受閱讀此書的興奮與樂趣。

事隔二年之後，2006年11月5日正值前法務部長陳定南先生病逝，報章媒體大肆報導陳定南先生的生平與個性，筆者發現其親戚、朋友、上司、部屬、同事的共同評語都是：「做事情，不論大小事，都非常仔細、事事要求完美」；加上經常聽到人際溝通之間很流行「你很完美主義喔！」、「你好像太完美主義了！這樣不太好呀！」等話語。這些事件激發筆者有股想要趕快翻譯此書的衝動，好讓一般大眾也能夠對完美主義有一個完整的認識，甚至可以幫助完美主義者的生活更彈性、心理更健康。於是在心理出版社林敬堯總編的支持與幫忙之下，終於在2007年1月獲得國外出版社授權同意將此書翻譯為中文版〔註：筆者更率先採用書中Hewitt和Flett對完美主義的看法，於2007年9月與許慧珊共同編製「實習心理師完美主義量表」(Perfectionism Scale for Practicum and Intern, PSPI)，並由心理出版社出版〕。

本書特色

本書包括三部分，第一篇「瞭解完美主義」，包括完美主義的本質、完美主義的影響、完美主義和想法及完美主義和行為；第二篇「克服完美主義」，包括評估你的完美主義、發展出改變的計畫、改變完美主義的想法及改變完美主義的行為；第三篇「如何改變和完美主義有關的特定問題」，包括完美主義和憂鬱、完美主義和生氣、完美主義和社交焦慮、完美主義和擔心、完美主義和強迫行為，以及完美主義、減重和身體意象。本書不但對完美主義有非常深入淺出的探討，更是採取「認知行為取向」的方式撰寫，因此書中有許多實際案例、評估的計畫與治療所需的練習表單，均非常適合於一般人的自我成長或心理工作者應用於諮商治療過程中。其次，目前憂鬱症及各種焦慮疾患的研究，都發現個案有過度完美主義的信念，但是目前國內卻沒有任何討論完美主義在其中角色與機轉的專書，本書的翻譯也可成為憂鬱症與相關焦慮疾患的重要參考文獻。

讀者對象

本書適合一般大眾閱讀，透過本書的清楚描述與說明，幫助一般人瞭解完美主義信念如何對個人想法、行為、人際、生活、學習、職業等各方面產生負向衝擊，也瞭解可以如何進行完美主義的改變與轉化，避免完美個性發展成為各種心理問題或心理疾病；其次，本書可做為大學校院心理、輔導、社工、特教等相關系所開設「輔導原理與實務」、「個案研究」、「變態心理學」、「心理病理學」、「心理評估」、「認知行為治療」、「諮商實習」、「臨床實習」等課程的參考用書，幫助學生充分瞭解完美主義和心理健康、心理疾病之間的關連；最後，本書也可作為精神科醫師、心理師、護理師、社工師、輔導老師等專業治療人員的執業工具，透過參考書中各種評估與改變的練習表單，幫助治療人員設計各種認知行為治療方案，有效治療完美主義所引發的各種心理疾病。

感謝的人

本書的翻譯完成，再次感謝心理出版社林敬堯總編的全力支持與協助；其次，感謝黃智卿、陳昱君、張一璇三位譯者共同參與本書的翻譯，三位譯者對於完美主義內涵與完美主義引發的心理問題等議題都非常有興趣，當我邀請他們時，三位均表現出濃厚興趣與高度意願，翻譯過程中譯者們也都非常陶醉在閱讀這些完美主義內涵與相關疾患上；其次，翻譯期間所有譯者均相互閱讀彼此翻譯的章節，並不斷進行整合討論，以求全書翻譯風格與詞彙的統一。最後，感謝我的太太許慧如小姐和心肝寶貝黃薇小朋友，在翻譯與校閱過程中的包容支持與生活照顧，讓我的譯作之路沒有後顧之憂。本書雖然盡力求完善，難免才疏學淺，仍有不適之處，還請讀者與諮商先進們不吝指正。

黃政昌

於中國文化大學心理輔導學系

2008年10月