



# 摆脱 完美主义

## 孩子犯错应对法

[美] 托马斯·格林斯庞 / 著 朱

Thomas S. Greenspon, Ph.D.

# MOVING PAST PERFECT

### 完美主义阻碍了孩子和你的健康生活

孩子犯错不可怕，本书提供了应对孩子犯错的非常有用的技巧和合理的建议，有了它的帮助，你和孩子将会摆脱完美主义，重新发现学习和生活的乐趣！

曾获“美国国家家庭教育出版金奖”和“美国年度家长精选奖”



北京师范大学出版集团  
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP  
北京师范大学出版社



MOVING PAST PERFECT

# 摆脱完美主义

孩子犯错应对法

[美] 托马斯·格林斯庞 / 著 朱晓斌 / 译

Thomas S. Greenspon, Ph.D.



北京师范大学出版集团

BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP

北京师范大学出版社

copyright © 2012, 2002 by Thomas S. Greenspon, Ph.D. Original the first edition published in 2012 by Free Spirit Publishing Inc., Minneapolis, Minnesota, U.S.A. <http://www.freespirit.com> under the title: *Moving Past Perfect: How Perfectionism May Be Holding Back Your Kids (and You!) and What You Can Do About it*

All rights reserved under International and Pan-American Copyright Conventions.

Chinese simplified language edition published by Beijing Normal University Press (Group) Co., Ltd ©2013, Beijing Normal University Press (Group) Co., Ltd.

北京市版权局著作权合同登记图字01-2012-8699

---

### 图书在版编目(CIP)数据

摆脱完美主义：孩子犯错应对法 / [美] 格林斯庞著；朱晓斌译。—北京：北京师范大学出版社，2013.9

ISBN 978-7-303-16679-4

I. ①摆… II. ①格… ②朱… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第144131号

---

营销中心电话 010-58805072 58807651

京师心悦读新浪微博 <http://weibo.com/bjsfpub>

---

BAITUO WANMEIZHUYI

出版发行：北京师范大学出版社 [www.bnup.com](http://www.bnup.com)

北京新街口外大街19号

邮政编码：100875

印刷：北京市易丰印刷有限责任公司

经销：全国新华书店

开本：148 mm × 210 mm

印张：6.5

字数：126千字

版次：2013年9月第1版

印次：2013年9月第1次印刷

定价：29.00元

---

策划编辑：谢雯萍

责任编辑：尹莉莉

美术编辑：袁麟

装帧设计：红杉林文化

责任校对：李菡

责任印制：陈涛

### 版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话：010-58800697

北京读者服务部电话：010-58808104

外埠邮购电话：010-58808083

本书如有印装质量问题，请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话：010-58800825



## 前言

15岁的梅根泪眼汪汪地走进厨房。“发生了什么事？”她的妈妈琳达问道。

“我们明天就要进行生物考试了，可是我觉得我会不及格。”梅根啜泣道。

“但是，宝贝，”她的妈妈回答道，“你今年的每次考试都是A，为什么担心这次考试会不及格呢？我知道你一直很用功呢。”

“需要记的东西太多了，”梅根抱怨说，“一个人怎么可能记住这该死的克雷布斯循环的所有步骤？”

“我会告诉你该怎么做。”妈妈轻轻拥抱了她一下，安慰她道，“反正现在我也没什么事儿，要不我现在考考你，看你是否已经准备得差不多了？”

“好的，真是个好主意！”梅根喜形于色。

二十分钟之后，女儿把琳达提出的所有问题全都一字不差地回答出来。“你瞧，梅根，”琳达微笑着说，“你已经准备好了，你都能倒背如流了，现在不用担心了，赶快准备上床睡觉。”

“不行，”梅根嚷嚷着说，“我们再复习一遍吧。”

琳达婉言拒绝了女儿的请求并试图放松女儿的情绪。看着女儿红肿的眼睛，她不得不故作坚持地说“梅根，宝贝，可以了，你现在必须得停下来，你已经准备得非常好了。”

梅根辗转反侧，由于放心不下考试，她一直处于半睡半醒的状态之中，并且，一早醒来，她连早饭都没吃就又急着去复习了。

明明是已经学得非常好，并且以前每次考试也都那么成功，可梅根为什么还要这般不堪地折磨自己呢？——完美主义在作怪。

12岁的赖利总是在不停地抱怨自己的老师是个“老愚蠢”，班上还有很多“书呆子”。虽然二年级的时候他还被大家认为是一个“资优生”，但是他最近成绩单上的分数却呈现出每况愈下的趋势，他的成绩总是在B和C之间徘徊。他的数学老师对他的父母说他不明白赖利为什么能在最近的一次考试中考出如此好的成绩。“他上周好像一直在课堂上睡觉，但是仍然能考出这样的成绩。”克尔顿先生说，“如果他能努力学习，你能料定他能考出怎样的成绩吗？”

赖利的父母对于儿子的欠佳表现既感到失望，又感到十分生气。他们试图激励他好好学习，而赖利却出乎意料地这样回答，“我才不在乎呢，学校里的一切都是愚蠢的，和现实生活毫无联系。”

赖利为什么要摆出这种“毫不介意”的态度呢，既然他只要好好用功就会有出色的表现？——还是完美主义的缘故。

梅根和赖利两人有一些共同之处：恐惧。梅根的恐惧表现在她不顾一切地想要通过刻苦学习、努力争取来避免考试的失误，结果给自己和她身边的人带来极大的精神压力；赖利表面上漠不关心的态度其实是害怕失败的一种外在表现。害怕失败的恐惧让他对周围的一切极具防御性，他好像在说：“如果我不努力，也就无所谓失败。”

完美主义具有多重含义并且有其不同的表现形式，它给无数的孩子（和他们的父母）带来了诸多痛苦。我的朋友，同时也是我的同事托马斯·格林斯庞所著的这部优秀作品展现了他对亲子教育和儿童发展所做出的卓越贡献。在这部著作中，他描述了完美主义的多面性，并且挖掘出了完美主义的根源，最重要的是，他给我们指出了解决问题的一条明径。

我们都希望自己的孩子能有出色的表现，但是，我们不愿意看到他们因为过于焦虑和害怕出错而裹足不前。有一句佛教谚语对我们非常具有警示作用：“世界上有两种形式的恐惧，一种能支撑我们继续活下去，另一种会让我们寸步难行。”如果我们能

够以开放、放松的心态对待自己的错误，能从错误中吸取教训，我们就能学得更好，收获更多。

像许多成功的人士一样，托马斯·爱迪生对此深有体会。由于他源源不断的科学发明，他曾被誉为“门洛帕克的奇才”。除了电灯和留声机外，爱迪生还取得了另外的1093项发明专利。但是，爱迪生明白自己并不是一个奇才，他一生共经历过多少次失败，只有他自己最清楚。当他说“天才就是百分之一的灵感加上百分之九十九的汗水”这句话时，他并不是在开玩笑。如果爱迪生当初陷入完美主义所设置的牢笼——害怕出错——或许我们现在还是生活在黑暗之中。幸运的是，《摆脱完美主义》这本书为我们提供了应对完美主义的非常有用的技巧和合理的建议，有了它的帮助，你和你的孩子将会重新发现学习和生活的乐趣，体会到勇于尝试所带给你们的快乐。

**大卫·沃尔什 博士**

《聪明的养育，聪明的孩子，他们为什么要那样做？》的作者



## 引言

人人都会犯错——这是人类本性的一部分。

有的人不会把错误太放在心上，他们会一如既往地继续自己的生活——错了就错了，仅此而已；有的人会对自己犯下的错误略加留意，但仅仅是把它们看成下一步的行动向导，如果能够花费稍许时间思考自己的错误，他们往往能够从中学到更加珍贵的东西，这便是成长的意义。

而更有一些人会因为自己的错误而郁郁寡欢，他们纠结于过去的错误中，一遍又一遍地重温。他们感到尴尬，羞愧难当，并自怨自艾。最后，这些人很有可能往往会由于害怕出现错误而避之而不及，也更有可能会因为陷入恐惧的泥潭而止步不前。

你是否也曾意识到自己的孩子——或你自己——也存在这种



负面情感？如果答案是肯定的，那么，又是什么让错误变得如此令人不安？

在这本书中，我将会仔细探讨这一问题，找到问题的答案。对每个人而言，错误代表了一些东西，但并不代表全部。而大部分人不乐意看到自己犯下的错误；更有一些人会为此而心烦意乱，尤其是当你认为错误表明自己有某方面的问题，或者，当你认为错误让你失去了他人的认可的时候，错误有可能会让你感到痛苦万分。在这种情况下，你无法走出错误的阴影，更不可能把错误看成一次学习的机会，但这种由于害怕错误而迫切地避免错误出现的想法实际上会阻碍你迈向成功的步伐。由于害怕出现错误，很多人不愿意做出决定，他们期望通过这种方式来减少出现错误的概率；而有些人会千方百计地保证自己所做的每一件事都是完美的，注意，他们要的完美不是非常好，或者极好，而是完美。他们的理由是：如果能把事情做到尽善尽美，他们会对自己感到非常满意，就会获得自尊，这就是所谓的完美主义，也正是本书的主题所在。



## 发现完美主义的种种迹象

你的孩子是否……

- ★ 表现出强烈的竞争意识并经常拿自己和他人作比较?
- ★ 很难放松自己或充分享受现在的时刻?
- ★ 由于害怕出现错误或失败而不敢冒险?
- ★ 由于犯了错而自责?
- ★ 经常会感到压力和焦虑?
- ★ 表现出灰心、气馁的倾向?
- ★ 为了达到完美而经常拖延时间?
- ★ 由于对自己和他人期待过高而很难处理好与他人的关系?
- ★ 强迫自己做出某项计划?

如果你发现你的孩子表现出上述任何一种倾向，他就很有可能是一个完美主义者。每一种单独的迹象都不能肯定他是一个十足的完美主义者，但是，如果你得出的选项越多，就越能证明孩子的行为受到了完美主义的影响。

何谓完美主义者？完美主义者就是在发现了自己的错误或无法达到某种不切实际的目标的时候而感到非常不安的人。完美主义可见于不同年龄人的身上，年龄非常小的孩子甚至也会表现出一定的完美主义倾向。完美主义有其不同的表现方式，这就更需要我们付出一定的努力去应对这种挑战，因此，我们有更加正当的理由来学习完美主义的方方面面。



## 孩子以及你自己的自助指南

你很有可能会选择阅读此书，因为你需要我们的帮助来处理孩子在思想和行为方面所表现出来的完美主义。因为你不想你的孩子会受到它的束缚、限制和由此而产生不快。坦率地讲，因为孩子的完美主义性格会让你几近疯狂。

你也可能在想，孩子的完美主义倾向或许是受到了你或家庭其他成员完美主义性格的驱使和影响。如果是这样，重新阅读上面列出的不同选项，从而来确定这些完美主义倾向是否适用于你或其他家庭成员。如果答案是肯定的，那这本书的价值会远远超出你原来的预期，因为你不仅会学到克服孩子的完美主义个性的新途径，而且会找到对待自己或你生命中至关重要的人的完美主义性格的新方法。这本书可以改善你和孩子的关系，因此，它涉及家庭中的每一个人。

如果你的家庭受到了完美主义的影响，你有必要做出一些改变。完美主义会给人带来痛苦，完美主义者会因为深深的自责而烦恼不已，即使在某件事上做得很好，他们也不会乐在其中，因为他们感觉自己原本可以做得更好；他们过高的期望和吹毛求疵的倾向让身边的人感到非常不安，你很难与他们建立亲密的关系——因为完美主义者不轻易表现自己的弱点并缺乏冒险精神，而这恰恰是建立亲密关系的必备因素；完美主义者工作压力很

大，因为他们不允许自己出错；他们的创造性犹如山间的涓涓细流而得不到任何发挥，他们常常会感到精疲力竭，生命当中已经没有多少剩余的“汁液”。

难怪你想要做出改变。

非常高兴你能够花费些许时间来阅读此书并想出能够摆脱完美主义束缚的方法，不论是为了你的孩子、你自己，还是家庭中的其他成员。你在这方面所表现出的乐于思考的行为表明，你非常重视你的孩子和你的家庭生活，这正是本书能够向你展示如何克服完美主义倾向的基石。



## 不止你一个

完美主义是很多人关心的一个问题。每当我公开谈及有关育儿和人际关系的话题时，听众总会迫切地跟我说起他们所经历的完美主义。没有人能说清楚完美主义是如何之普遍，部分原因是因为完美主义有不同的界定方法，但是我们知道，我们现代文化中的胜者为王的态度对其有一定的促进作用。

笔者做过40多年的心理学家，并且是一个拥有40多年经验的婚姻及家庭治疗师，对完美主义这一话题一直非常感兴趣。针对这一话题，我阅读了许多书籍，写了很多书并做了很多次演讲，还帮助了不计其数的患者，将他们从完美主义的束缚中解脱出

来。在本书中，我将向你传授自己对完美主义的所知所解，以及如何来克服它。为了达到这一目的，我不仅会在本书中引用我的工作经历，而且还会给出我的个人见解。

我的孩子们非常喜欢薄煎饼，尤其是当我们把这些煎饼做成他们名字的首字母的形状的时候。我经常烹制薄煎饼，但是我的完美主义倾向却让我成了厨房里的孤独者，因为在这方面我总是有自己的要求和办法。

有一天，我们的女儿也想加入进来，我双手赞同，因为我想我们可以共享欢乐时光，但是，不一会儿，我发现自己开始不安起来，并且有点生气：她把现场弄得一团糟并且很多地方都做“错”了。我立刻意识到我苛刻的言辞扫了大家的兴致，并且感觉应该把这件事全权交给她来做。她很自豪地接受了这项任务并且最终做出了非常美味的薄煎饼，但是我的完美主义个性却让我失去了和孩子共享欢乐时光的机会。

在这本书中，你将会发现很多诸如此类的故事，有的是关于我和我的家庭的，但大部分的故事来自于我所接触过的其他的人群，其中包括咨询过我的人、参加研讨会的人和我的亲戚、朋友。这些故事都是真实发生的事情，但是为了保护他人的隐私，我特意在主人翁的姓名（有时是性别）上做了一些改变。这些故事可以用来阐述一些重要的观点，并且旨在做好以下三件事情：

1) 让你回忆起生活中的类似经历；2) 向你表明你不是“一个人在战斗”；并且3) 向你展示，完美主义倾向其实是完全可以克服的。

## 让它变成你自己的书

书中很多重要的故事很有可能就发生在你身上。在整个本书中，我将会不停地邀请你“记录一下”，以此来提醒你发现并思考自己家庭中的完美主义现象。找一个笔记本，迅速记录一下你所观察到的不同的有关完美主义的例子，我会给你一些提示，告诉你应该注意哪些东西，通过你的观察，你可以把这本书变成你自己的。

这些记录可以是用来提醒你的一个简单的单词，也可以是一篇冗长的笔记。这些旨在帮助你发现一些家庭中所表现出来的显著的生活模式。例如，你的孩子的完美主义倾向在某种特定的情况下会不会表现得尤为显著，比如，当她感到劳累时，当她与别人进行争论时，或者，当她对某件已经发生的事情伤怀时？

**注意：**为了指出孩子或其他家庭成员的完美主义者的品质，你可能很想把自己所做的记录念给他们听，希望通过这种方式来指出他们的对与错。事实上，正如你可以想象的那样，如此只会让他们更加自责，对别人更加具有防御性；相反，你可以正确地运用你的观察和记录，让它帮助你更加清楚地认识到自己所担心的问题，让它变成能够与他人进行有效沟通和交流的一种辅助

手段。

在这本书中，笔者还设置了某些环节，以此邀请你和你的家人“谈一谈”某些问题。这些环节包括一些问题和活动，旨在帮你就完美主义这一话题和孩子以及家人展开讨论。谈话是增进彼此了解的一个非常有效的方式，也是建立强大的家庭纽带的一个重要手段。在展开讨论之前，本人建议你先读一读本部分的一些建议，并且把谈话不断地进行下去。只要每个人都能献计献策、知无不言、言无不尽，并且做出相应的改变，我们就能把谈话推向深远。

和家人进行谈话的时候，一定要让他们知道你非常认真、非常感兴趣——和谈话人保持眼神的交流、集中精力并要给予支持。当你和孩子进行谈话时，你可以借此走进他们的内心世界。想方设法地理解孩子所处的立场是一件一箭双雕的好事：一方面，你可以借此了解孩子表现出这种行为的原因；另一方面，你对她的关注又会使她感到满足——她能感觉到你在理解、关心她，对自身也更加充满了信心。同样的道理也适用于其他的人群，记住，一定要尊重对方的观点。

“谈一谈”部分的活动安排可以根据需要而定。你的谈话对象可以是你的伴侣、你的孩子或者是一家人。你或许想和其中的一个孩子单独谈一谈，尤其是孩子之间存在矛盾的时候。至于其他的一些讨论，最好还是一家人共同进行，通过这种方式，你可以检查一下家庭生活的进展情况以及如何可以让家庭生活运转得

更好。有些家庭的完美主义儿童不止一个，并且每个人的完美主义品质有其不同的表现方式，针对这一点，你可以自己决定如何开展“谈一谈”部分的活动。注意，我们的最终目标是让每个人都加入进来。

**行动提示：**通过谈话，如果大家一致决定要在行动方面做出一些改变，请借助于实验方法的指导。大家先进行一两周的尝试（看一看合不合适），然后再互相检查一下具体的进展情况。如果这种改变有助于问题的解决，请继续进行下去，否则就要和大家讨论新的行动实施方案。



## 挖掘完美主义的根源

通过阅读和实践，你会发现，《摆脱完美主义》这本书将帮助你把你和家人身上的完美主义倾向缩到最小。在第1部分，笔者将会为你解析何谓完美主义，它的根源是什么以及如何正确认识这一现象。在第2部分，你会找到帮助孩子克服完美主义性格的方法（也有可能是在帮助自己）。为了便于你更多地了解这一话题，本人在“更多了解”这一部分给大家提供了一些可以参考的图书和网站等信息。在第1章，你还会发现我为大家提供的完美主义一览表，你可以把它复印下来，为你或你的家人所用。

我会经常建议大家观察一下自己的想法、感受、行为以及



自己在孩子完美主义个性形成过程中所扮演的角色。培养这种自我观察的目的不是要去责备谁，而是让你更加全面地认识完美主义的不同表现方式以及如何有效地去应对它，笔者对此深有体会并且在这方面已经帮助过很多家长，因此，这种努力是非常值得的。最后，你可以帮助你的孩子从这种完美主义的束缚中解脱出来——你也会重获一片天空。



### 特别说明（家庭、性别和词汇）

这是一本关于亲子教育的图书，家庭是孩子成长的摇篮，而家庭又有其不同的组合方式。你也许是孩子的生身父母、养父（或养母）、继父（或继母），或者，你与对方还只是未婚的伴侣关系或者你们仅仅是在家庭生活中扮演重要角色的成年人。但是，我们找不到任何一个可以表述一切你的生命当中的另一半的词语，因此，方便起见，我会经常使用“伴侣”这一字眼，因为家庭中的每一个重要的成年人都在以某种方式和你一起分享着孩子成长过程中的点点滴滴，他们对孩子性格的塑造也起到了很大的作用。根据自身需要，你可以自由地选择一个符合你的家庭情况的词语来代替；如果你没有任何伴侣，不必为此劳心费神。

我们在对人进行描述的时候，英语里没有任何一个可以同时用来表述两性的代词。在这本书中，为了方便你的阅读，笔者将