

不完美，
是生活

全球认知行为疗法创始人
巴斯科博士
年度力作

NEVER
GOOD
ENOUGH

*How to use Perfectionism to
Your Advantage Without Letting
it Ruin Your Life*

生活需要灰度·妥协
宽容·让步

不跟自己较劲
才能通往幸福

不执着，
叫看破

Monica Ramirez Basco

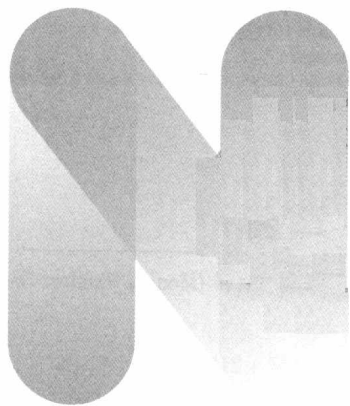
〔美〕莫妮卡·拉米雷斯·巴斯科 —— 著

杨巍 —— 译

江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING CO.

NEVER
GOOD
ENOUGH

*How to use Perfectionism to
Your Advantage Without Letting
it Ruin Your Life*



不
不
完
美
，
，
是
叫
生
看
活
破

Monica Ramirez Basco

[美] 莫妮卡·拉米雷斯·巴斯科 著

杨巍 译

江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING CO.

图书在版编目(CIP)数据

不执着,叫看破 不完美,是生活 / (美) 莫妮卡·拉米雷斯·巴斯科 (Monica Ramirez Basco) 著; 杨巍译.
— 南京: 江苏凤凰文艺出版社, 2018.12

ISBN 978-7-5594-2484-6

I. ①不… II. ①莫… ②杨… III. ①人生哲学 - 通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第144293号

著作权合同登记号 图字: 10-2018-339

Simplified Chinese Translation copyright © 2018 By Beijing Mediatime Books Co., Ltd.

NEVER GOOD ENOUGH

Original English Language edition Copyright © 1999 by Monica Ramirez Basco

All Rights Reserved.

Published by arrangement with the original publisher, FREE PRESS, a Division of Simon & Schuster, Inc.

书 名	不执着,叫看破 不完美,是生活
作 者	(美) 莫妮卡·拉米雷斯·巴斯科 (Monica Ramirez Basco)
责任编辑	曹波 王昕宁
出版发行	江苏凤凰文艺出版社
出版社地址	南京市中央路165号, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.jswenyi.com
发 行 所	北京时代华语国际传媒股份有限公司 010-83670231
印 刷 所	北京富达印务有限公司
开 本	880×1230 毫米 1/32
印 张	9.5
字 数	220千字
版 次	2018年12月第1版 2018年12月第1次印刷
标 准 书 号	ISBN 978-7-5594-2484-6
定 价	45.00元

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

献给我的父母

无论我表现如何，他们始终都对我很满意

前言

多年来，我都在帮助人们解决抑郁症、婚姻问题、焦虑症和饮食紊乱等。我意识到，许多病人和朋友——工人、家长、孩子、学生——或是配偶耗费了太多时间想成为完美之人。于是，我便萌发了写这本书的想法。在我看来，人们在与某种完美主义做斗争，却丝毫没有意识到真正困扰他们的是什么，也许他们可以采取某些措施。本书要帮助的对象可归为两类。

第一类人纠结于自身或自身行为不够好。虽然他们在别人眼里似乎是很成功，但是在其内心深处，他们觉得自己出了问题，觉得自己有缺陷、愚蠢、丑陋或者讨厌。他们不敢犯错，担心丢脸，而且尤其在乎别人对自己的看法。这些内向型完美主义者通过努力干活来隐藏他们自认为的无能，但仍然免不了担心，某个时候有人会断定他们并非表面看起来那么好。第二类人，无论在家里或是工作场所都对别人干活的样子感到沮丧，他们被称为外向型完美主义者。他们认为，自己周围的人既无意于把事情做好，也不会对他们的表现引以为傲。一旦他们的同事、孩子或配偶使其名誉受损，这尤其令他们沮丧。有时候，这些完美主义者觉得与其被迫为别人收拾烂摊子，倒不如亲自代劳来得爽快。对别人怀有的这种沮丧情绪可能会使人际关系变得紧张或产生矛盾，并且给他们的生活增加额外负担。实际上，根据情况的不同，很多人都兼有两种性格特征。例如，你所熟悉的某个人在工作中可能会怀有源自内向型完美主义的焦虑，但在与其他人的相处中则感觉更像是一名外向型完美主义者。

当内向型完美主义者来找我治疗时，他们通常不会说：“我是个完美主义者。您能帮帮我吗？”相反，他们都说自己感觉挺失败。他们通常情绪低落。他们十分刻苦，尽力而为，可在他们的心目中，却觉得自己永远都不够好。他们永远都做得不对。感觉不够好对人们来说是痛苦的。有时这叫作自卑，有时这又叫作自我形象消极。

外向型完美主义者来寻求治疗的原因则各不相同。有时候，他们对社会中的人感到沮丧，感觉对自己的生活或家庭失去了控制，或者因为自己的人生并未朝正确方向发展而烦躁。有时候，他们是被家人送来治疗。据家人说，他们彼此关系紧张，缺乏沟通，都怪完美主义者太死板、太苛刻，不能原谅或容不下别人。

在与两类完美主义者接触的过程中，我发现认知行为疗法（Cognitive-Behavior Therapy，以下简称 CBT）有助于打消他们觉得自己不够好的念头。CBT 以一个治疗抑郁症等心理问题的认知模型为基础，该模型的研发者为宾夕法尼亚大学的学者亚伦·T·贝克博士。接受一些辅导后，人们已经能够认识并了解到完美主义何时对他们的生活有益，何时又会给他们或他们所爱的人带来问题。他们已经学会将完美主义的优势为自己所用，例如在工作场所中，一旦完美不可得，这再也不会让他们感到苦恼。CBT 的方法不受必须做到完美、一旦不完美就会感觉失望的信念所驱使，因此能帮人们更准确地看待自己、周围的世界和其他人。

虽然身为完美主义者可能很痛苦，但它却是可以被修正的。也就是说，有些方法能改变你的思维或行动，帮助你减轻痛苦，并且让你实现自己的目标。这不是什么魔法。这只是你改变了对自己的看法和对世界上其他人的看法而已。在整本书中，我将与你分享几种不同的方法，以充分利用你的完美主义，而又不至于破坏你的生活。

本书包括循序渐进的指导和练习，以便更好地了解你为何觉得自己永远不够好，同时做出能提高自尊心的积极改变。该书可能对已经参与治疗的人管用，特别是那些接受以认知行为为导向的疗法或正考虑开始治疗之人。尽管练习对于具有强迫症、强迫性人格障碍或饮食紊乱等程度相对减弱的完美主义者而言会有益处，可它们却是专门针对受完美主义中度困扰的个体而设定的。

该书将详细地为你讲解完美主义的认知行为疗法。第一章阐释什么是完美主义以及它为何会导致你的生活中出现各种问题。接着又提供了几项自我评估练习，以帮助你确定自己是否是个完美主义者，同时认识到自己的完美主义行为和想法。第二章将考查完美主义如何帮助你或伤害你。完美主义导致你紧张、为难的领域或境况都将成为更改的目标。控制完美主义的认知行为方法是基于以下理念：潜在的信念或图式会影响你对自己（“我永远都不够好”），对世界（“如果我犯了一次错误，就会遭到拒绝”），对未来（“如果我能做到完美，最终就会被接受”）以及对他人（“别人都不会想着要把事情做好，我还不如干脆自己做了”）的看法。图式会引导你的行为选择，而且会极大地影响你对压力事件的情绪反应。然而，对于完美主义者来说，这些信念通常都不准确或不完整。第三章回顾了一些常见的完美主义信念或图式，第四章则提供了用于评估它们在你生活中的准确性或适用性的练习。有了这个新视角，你可以决定坚持自己的旧理念，或者对旧理念进行改变或更新，也可以学着将完美主义标准仅仅应用于有益的情况，并在无益的情况下将其完全收起。

第五章涵盖了常见的错觉和误解，它们让人在压力事件发生时感到烦躁、忧虑和沮丧。这些“思维错误”之中就有“过度简化”，

即一种以非黑即白、全有或全无的方式看待事物的倾向。第六章和第七章通过考察两级之间的灰色地带，帮助读者更清楚、更准确地了解自己和他人。这些章节提供了练习，不仅能界定更切合实际的目标和期望，而且能评估你当前在实现目标方面取得的进展。

第八章和第九章集中论述完美主义会如何影响你在家以及在工作中与他人之间的互动。假如该书的标题吸引了你的眼球，是因为无论你做什么，对于你生命中的某个人来说永远都不够好，那么这个人可能是个完美主义者。假如你正在寻求以更好的方式与这个人相处，那么你应该需要特别关注这些章节的内容。第八章涵盖了关于完美主义的常见人际问题，而第九章则为你的亲人如何以更有效的方式回应你的完美主义提供了诀窍。第十章就如何使这些练习在你的日常生活中奏效以及如何最终做出改变提供了某些指导。

尽量减少完美主义的缺点，同时又体验到它的优点是可能的，本书将会帮助你学习如何使完美主义为自己所用，而不至于让它破坏你的生活。

目 录

第一章

你是完美主义者吗？

生活是否有压力，是否感觉疲惫和痛苦？ / 005

过高的期望和目标，会忽略小幸福 / 008

我们心里都有病，完美主义就是其中一种 / 016

这四种人很难获得幸福感 / 019

如何判断自己是不是完美主义者？ / 020

你是完美主义几级“病患”？ / 032

追求了错误的东西，结果注定痛苦 / 035

第二章

完美主义的两面性

完美主义是好事还是坏事？ / 040

完美主义的优势 / 042

完美主义的劣势 / 051

非完美主义者的优势 / 064

刻意练习幸福的能力 / 067

第三章

完美主义者眼中非黑即白的世界

越努力，越感觉全世界都在与你为敌 / 077

习惯性地“自虐”，是完美主义者的宿命 / 095

第四章

你拼尽全力追求的，真的值得吗？

完美主义者惧怕否定和失败 / 102

无关紧要的，就让它得过且过 / 104

不执着是一种能力，学会看破 / 106

第五章

真正成熟的人，懂得管理情绪

那些让你焦虑的事情，往往并不真的存在 / 124

别用直线式的简单思维衡量复杂的世界 / 143

第六章

非黑即白是理想状态，灰色地带才是常态

构建一个螺旋式上升的认知连续体 / 161

学会宽容，妥协和让步 / 171

第七章

不完美，才是生活的真相

降低期望，享受足够好的生活 / 182

学会抓大放小，确定优先事项 / 199

将复杂的大目标分解成容易做到的小任务 / 201

意识到自己开始较劲时，及时喊停 / 202

第八章

建立情感边界，不与自己和他人对抗

打破情感标签，认识到赏识的力量 / 207

降低对自己和他人的期望 / 209

没有完美的爱人，只有合适的伴侣 / 211

职场中，做某事的“正确方式”往往不止一种 / 217

不是朋友不够好，只是你太挑剔了 / 221

没有 100 分的孩子，同样也没有 100 分的父母 / 224

拒绝“以爱之名”的伤害 / 238

第九章

与完美主义者相处，怎么做才会舒服？

与外向型完美主义者一起生活 / 245

与内向型完美主义者一起生活 / 263

第十章

幸福超越完美，人生需要妥协

完美主义自测表 / 276

反复练习，持续性做出改变 / 278

收集数据，自我检查 / 281

再来一次，防止复发 / 282

用“最优主义”取而代之 / 284

幸福是一门人生必修课 / 286


第一章

你是完美主义者吗？



NEVER
GOOD
ENOUGH

*How to use Perfectionism to
Your Advantage Without Letting
it Ruin Your Life*



过去一个月，苏珊一直在拼命工作，想把年终账簿整理清楚，保持业务运作，同时为朋友和客户们安排一场新年派对。某些朋友长期以来都挺支持苏珊的室内设计生意，没准还会为她带来一些潜在客户呢。从苏珊的家就不难看出她在设计方面的才华，因此在期待一场令人印象深刻的派对之前，她打算对餐厅的古板格调进行些许改变。有关派对的一切都已准备就绪，看样子当晚不会再有什么差池。可就在此刻，她的助手查尔斯突然跑来询问：毕尔太太和桑多瓦尔先生这两位重要的客户是否已经大驾光临？毕尔太太在镇上开有一间小小的古玩店，过去两年里给苏珊转介了很多业务，而桑多瓦尔先生身为当地商会成员，更是对苏珊的生意颇感兴趣。

意识到自己居然忘记邀请这两人来参加派对，苏珊觉得脑袋简直要爆炸了。

“哦，不，我忘得一干二净。我怎会这么蠢？现在该怎么办？他们肯定会从别人那里听说这件事，然后以为我故意忽略了他们。我真是个白痴。我的生意恐怕也该做到头了。一旦消息传出去，再也不会有人愿意给我转介业务的。”

“苏珊，你不觉得你可能有点反应过度吗？”查尔斯想给予宽慰，但内心深处却非常庆幸犯下这个严重错误的人并非自己。

当晚剩下的时间里，苏珊大气也不敢出，随时做好了其他客户问及毕尔太太和桑多瓦尔先生的心理准备。她会给出何种解释呢？说自己是个粗心的笨蛋，竟然忘了邀请每年为她转介大量业务的一位前客户吗？更糟的是，一旦毕尔太太和桑多瓦尔先生就她的无礼行为提出质问时，她又该怎样应答？十来个不同的借口从脑海中闪过，但最终她还是选择了回避这些狂乱的思绪。

苏珊是个内向型的完美主义者。尽管这有助于她的工作，可当

她对自己太苛刻，觉得错误完全无法接受时，却也会受到伤害。与许多人一样，她也担心别人怎么看待自己，怎么看待她的生意。只不过在苏珊身上，她的错误带来的尽是羞辱、痛苦、失眠以及不合群等问题。她很难原谅自己，因为在她的心目中，别人犯错还行，她犯错是万万不可以的。

汤姆则是个外向型的完美主义者。他自我感觉良好，可他经常对别人感到失望、沮丧，似乎他们总是辜负了自己。质量控制是他的老本行，但是离开办公室的时候他却常常没能将它收起。汤姆刚刚把车开入车库，便发现工作台和地板上仍然一片狼藉，那还是他儿子汤米两天前留下的。

一进门，他就没好气地对妻子说：“我已经告诉过汤米，在我回家之前必须把他留在车库里的垃圾清理干净。”

“他不过几分钟前才刚刚到家。”妻子辩护道。

“那他现在去哪儿了？该不是忙着煲电话粥吧。”汤姆来到儿子的房间，果然发现汤米和女朋友在电话里正聊得热乎。汤姆明显感觉到自己气不打一处来。“挂掉电话，照我说的，赶紧去把车库里的那堆垃圾给清理掉。”

“是，长官。”汤米搁下电话，知道一顿训斥无可避免。

汤姆就不明白，为什么儿子连简单的吩咐都遵从不了，似乎每天都会搞出新花样。儿子不听话，妻子又不及时收拾烂摊子，于是重担经常落在他一个人的肩膀上。可就算他们尽了自己的本分，其结果也往往不够理想，而他们似乎根本不在乎。有些时候，汤姆觉得实在太令人沮丧，宁可亲自代劳也不肯求他们帮忙。这样，他就再也无须忍受他们的拖延和借口了。

汤姆的这种完美主义会导致他在人际关系中出问题，因为他经

常因为别人未能达到自己的期望而感到沮丧。即便他试图以温和的方式指出这一点，似乎仍然会让气氛变得紧张，有时甚至会引发冲突。他曾努力训练自己不要对别人抱有任何期望，可这种策略似乎也不管用。他需要一些新理念，好用于处理自己的沮丧情绪，同时也用于应对生命中总是辜负自己的那些人。

对于影响你处理压力事件以及与别人——尤其是那些让你觉得自己和他们有一方不够好的人——互动的基础信念，这本书会帮你去识别、评估和改变。第一个目标是为了更好地了解：认为事物或者你不够好的想法如何与你在家里、工作中或人际关系中可能遇到的困难相关联。通过在第一章循序渐进地阅读并在结尾完成自我评估，你将确定自己是哪种程度的完美主义者，以及它会以哪种方式影响你的生活。你会弄清楚自己到底是像苏珊一样的内向型完美主义者还是像汤姆一样的外向型完美主义者。由于完美主义可能是一个非常积极的特性，你除了能识别那些似乎对自己构成伤害的情形之外，还需要识别各种对自己有益处的情形或境况。完成第二个目标将有助于你把注意力集中于学习新方法，以应付完美主义似乎构成阻碍或给你带来苦恼的情况。

本书的第三个目标是教你如何识别自己或他人的完美主义信念可能在某种程度上不准确或被扭曲的情况，同时也教你如何矫正这种扭曲。假如你对自己和周遭世界的看法较为准确，那么你就不会那么容易受这些扭曲所引起的烦躁情绪的影响。这样的信念就等同于你必须是完美的，或者其他他人必须是完美的想法。

两种完美主义者所面临的常见问题之一就是期望太高，或者说如果没有把你和其他人累得够呛，目标根本难以实现。该书的第四个目标是帮助确定你的期望是否过高，你距离实现目标有多近，以

及想要达到更令人满意的水准你还需要做些什么。

让你觉得自己或其他人不够好的压力多半源于你与其他人之间的互动。通常很难确定这些焦虑感的起因。因此，该书的第五个目标就是帮助你更有效地应对其他人。书中还提供了一些有关如何处理与其他人之间令人沮丧或充满争议等情况的指导原则。

这些方法基于认知行为疗法（CBT），一种被科学证明了的、针对许多与完美主义相关的心理障碍的有效疗法。首先从完美主义教育开始，然后参透用于控制与完美相关的烦恼的认知行为方法，你会更准确地看待自己和他人。你会认识到足够好到底是什么意思，看清自己距离实现目标有多近，同时缓解认为自己和其他人都不够好所引发的情感痛苦。

生活是否有压力，是否感觉疲惫和痛苦？

追求完美可能是痛苦的，因为它往往是由想做好的渴望和对没做好的后果的担忧同时驱动的。这就是完美主义的双刃剑。一方面，无论是让家里保持干净整洁，写报告，修车，还是做脑部手术，只要能尽最大努力，额外地付出，为自己的表现感到自豪，这都是一件好事。关注细节，在意别人对你的工作有何看法，并且不断努力做到最好，这是很值得称赞的。另一方面，即使你付出了巨大努力，却仍然感觉自己仿佛功亏一篑，仿佛永远无法把事情处理妥当，仿佛永远没有足够的时间做到最好，还感觉挺难为情，感觉受到了别人的批评，或者第一次无法让别人齐心协力把工作做好，那么最终你就会很难受。

困难可能始于为自己或其他人设定极高，有时甚至不合理的目