

你唯一的缺点就是太完美了（加拿大心理学会前主席带你告别“完美主义”！）

作者：马丁·安东尼

版权信息

书名：你唯一的缺点就是太完美了

作者：（加）马丁·安东尼；（加）理查德·斯文森

译者：邓蕊

出版社：北京联合出版公司

出版时间：2016年12月

ISBN:9787550291249

版权所有 侵权必究

[目录](#)

[赞誉](#)

[引言](#)

[为什么要写这本书](#)

[书中的应对策略有效吗](#)

[如何使用这本书](#)

[千万不要这样使用本书](#)

[第一章 什么是完美主义](#)

[完美主义的定义](#)

[适当的高标准VS完美主义信条](#)

[作为一种人格特质的完美主义](#)

[完美主义倾向](#)

[完美主义的起源](#)

[你的完美主义该责怪谁](#)

[如果你还是找不到自己成为完美主义者的原因](#)

[第二章 完美主义的影响](#)

[完美主义如何影响你的生活](#)

[完美主义与心理问题](#)

[第三章 完美主义与思维](#)

[信念如何影响情绪](#)

[自动、无意识的完美主义信念](#)

[尝试正式完美主义信念](#)

[完美主义思维模式](#)

[向前看](#)

[第四章 完美主义与行为](#)

[完美主义悖论](#)

[行为如何保持完美主义信念](#)

[适当的标准VS完美主义行为](#)

[完美主义风格行为](#)

[第五章 评估完美主义](#)

[进行评估的目的](#)

[识别关键问题的范围](#)

[检查问题的严重性](#)

[完美主义与机能范围](#)

[完美主义对他人的影响](#)

[完美主义与情绪功能](#)

[灵活VS僵化的完美主义信念](#)

[评估改进和变化](#)

[第六章 制定改变计划](#)

[降低标准的成本和收益](#)

[确定目标](#)

[首先改变什么：确定优先级](#)

[在众多对策中应该如何选择](#)

[定期实践的重要性](#)

[让他人参与你的实践](#)

[如何寻求专业帮助](#)

[降低完美主义的障碍](#)

[第七章 改变完美主义思维](#)

[通过思想记录来改变完美主义思维](#)

[改变完美主义思维的步骤](#)

[相信代替思维的困难之处](#)

[相信替代思维的困难之处](#)

[第八章 改变完美主义行为](#)

[为什么要改变完美主义行为](#)

[改变完美主义行为的策略](#)

[第九章 接受不完美](#)

[控制的代价](#)

[接纳和完美主义](#)

[第十章 完美主义与抑郁](#)

[抑郁的本质](#)

[抑郁症的起因](#)
[完美主义与抑郁症](#)
[研究支持的抑郁症疗法](#)
[如何在抑郁症中改变完美主义思维和行为](#)
[第十一章 完美主义与愤怒](#)
[常见的愤怒导火索](#)
[愤怒何时会成为一个问题](#)
[愤怒的形成](#)
[完美主义与愤怒](#)
[改变导致愤怒的完美主义思维和行为](#)
[第十二章 完美主义与社交焦虑](#)
[社交焦虑的本质](#)
[社交焦虑障碍](#)
[完美主义与社交焦虑](#)
[针对社交焦虑的有效治疗方案](#)
[改变社交焦虑中的完美主义思维和行为](#)
[第十三章 完美主义与担忧](#)
[什么是担忧](#)
[广泛性焦虑障碍](#)
[人们在担忧什么](#)
[担忧的本质](#)
[完美主义与担忧](#)
[担忧、广泛性焦虑障碍以及完美主义的治疗方案](#)
[第十四章 完美主义与强迫性行为](#)
[强迫症](#)
[强迫性人格障碍](#)
[克服与完美主义有关的强迫性行为](#)
[运用认知对策来改变强迫信念](#)
[第十五章 完美主义、节食及身体意象](#)
[西方文化中的节食和身体意象问题](#)
[完美主义与瘦身热潮](#)
[与饮食和体重有关的完美主义思维](#)
[完美主义以及关于外表的其他关注点](#)
[导致身体意象问题的完美主义行为](#)
[与扭曲的身体意象有关的心理问题](#)
[克服身体意象问题中的完美主义思维和行为](#)
[第十六章 防止完美主义回归](#)
[评估你的进步](#)
[下一步计划](#)
[保持收获](#)
[结语](#)
[延伸阅读](#)

赞誉

本书对于完美主义及其自我破坏的危害进行了精彩的描述，展示了许多对于处理和最小化这些危害很有效的认知行为方法，相当实用和全面——但又很灵活，且不极端！

——阿尔伯特·艾利斯博士

纽约阿尔伯特·艾利斯学院院长，《理性生活新指南》作者

我们每个人都认识一两个完美主义者，而且偶尔会取笑他们。对于某些人来说，完美主义是一种有用的品质，可以让人在混乱的世界里保持一些秩序。但对于某些过度追求完美主义的人来说，完美主义就像一个诅咒，剥夺了所有的生活乐趣，在某些情况下甚至会导致严重的焦虑障碍。现在，两位顶尖心理学家和临床科学家提供了最新的、经过科学验证的技巧，帮助大家克服完美主义，让生活回归正轨。这本令人期待已久的书，应该能够帮助数以百万计的过度完美主义者减轻痛苦，提高应对能力。

——大卫·H.巴罗博士

波士顿大学焦虑及相关疾病中心主任及心理学教授

《你唯一的缺点就是太完美了》在内容质量和覆盖范围上都超越了同类书籍。安东尼和斯文森将我们对完美主义的各种了解综合在一起，并创造了首个能够减轻完美主义痛苦的完整方法。书中对完美主义做出了清晰的定义，并提供了具体的步骤来控制这个魔鬼。最后的几章则聚焦于完美主义如何在其他病症中显现出来——并阐述了这一现象的危害——以及为什么这样的书是如此重要。对于那些深受完美主义折磨的人以及希望获得帮助的治疗师来说，这本书将是无价之宝。

——兰迪·O.弗罗斯特博士

马萨诸塞州北安普顿史密斯学院心理学教授

对于试图调整标准和期望的人来说，《你唯一的缺点就是太完美了》是一个很棒的资源，通过实践书中的建议，能够为自己的生活增添乐趣。这本书读起来很容易，而且充满了各种基于科学研究的有效建议。不像大多数自助类图书，本书作者对于读者提出的许多练习建议都能够付诸实践。安东尼和斯文森制作出了一份完整的、系统性的手册，指导完美主义者摆脱抑郁、愤怒、担忧、社交焦虑的痛苦，来到现实自我评价、自尊、积极人际关系的希望之地。太棒了！

——理查德·亨贝格博士

就职于宾夕法尼亚州费城天普大学心理系成人焦虑诊所

引言

为什么要写这本书

撰写本书第一版的时候，我们关于这本书到底应该写哪些内容争论了很久。因为“完美主义者”这个术语适用于各种各样的人，以至于很难选择到底应该将焦点放在完美主义的哪个部分。不妨看看下面几个例子：

在接受奥普拉·温弗瑞（Oprah Winfrey）的采访时，玛莎·斯图尔特（Martha Stewart）将自己描述为“疯狂的完美主义者”（Winfrey2000）。事实上，《福布斯》杂志2004年的一篇文章称，斯图尔特曾经仅仅因为不喜欢公司电话的等待音乐，而威胁要解雇她的股票经纪人（Ackman2004）。

《泰坦尼克号》这部电影当年曾引起轰动，而在这部电影中与詹姆斯·卡梅隆（James Cameron）导演合作过的许多人都将他描述为完美主义者。他们讲了很多关于卡梅隆的故事，当事情没有按照他的想法进行的时候，他常常会发飙。实际上，卡梅隆的暴脾气源于他对高标准的坚持，他要求整个团队都达到这种高标准，而这正是电影发行时宣传的主题。

2003年，法国厨师贝尔纳·卢索瓦（Bernard Loiseau）因为其餐厅由米其林三星降至二星而开枪自杀。鲁道夫·切尔明斯基（Rudolph Chelninski）在《完美主义者：高级料理中的生与死》（2005）这本书中记载了这个故事。

加拿大芭蕾艺术家卡伦·凯恩（Karen Kain）在1995年出版的自传《舞动永真》一书中，也将自己描述为完美主义者。虽然她已成为全世界最受尊敬的舞者之一，但由于很少达到自我强加的标准，她的抑郁症仍不时发作。

美国喜剧《欢乐一家亲》中的角色奈尔斯·克雷恩（Niles Crane）也是一位完美主义者。他觉得除了自己之外的所有人都有问题，而且他会竭尽所能来确保每件事情都是正确的——甚至包括咖啡馆厕所间的涂鸦（他用红笔做了校正）。其他像是《老友记》中的莫妮卡·盖勒（Monica Gellar）、《绝望主妇》中的布莉·范·迪坎（Bree Van De Kamp）、《天生冤家》中的菲利克斯·安格（Felix Unger）也都是类似的角色。

虽然上述所有这些人可以称为完美主义者，但是他们的表现却完全不同。有些完美主义与愤怒联系在一起，有些与抑郁相关联，而有些则与焦虑、固执或者自发性缺乏有关。尽管有这些区别，但是所有这些例子都有一个共同的重要特征：对自己或他人有严苛标准或者期望，而这些标准或期望几乎不可能达到，或者需要花费巨额代价才能达到。

完美主义常常与某些心理问题相关，包括过度愤怒、抑郁、焦虑、身体意象问题以及强迫性行为等。很难想象一本关于完美主义的综合性图书不涉及这些内容。因此，我们决定将本书的焦点集中在应对完美主义信念和行为的策略和方法上，包括通常意义上的完美主义以及与特定心理问题相关的完美主义。

我们在本书首先讨论了完美主义的一般特征，包括完美主义的性质和影响，以及信念和行为在保持完美主义时扮演的角色。然后对如何进行自我评估，以及如何运用特定的策略克服完美主义进行了具体说明。此外，我们还添加了一个新的章节，介绍以接受为基础的策略。接下来我们讨论了完美主义与特定心理问题之间的关系（比如抑郁、焦虑等）。如果你正面临这些问题，那么这些章节会比较有帮助。同时，我们加入了“延伸阅读”清单，希望对本书涉及的主题有更深入了解的读者可以参考阅读。

书中的应对策略有效吗

1998年，我们撰写本书第一版时，市面上还几乎没有关于完美主义治疗的研究。当时虽然已有一些被认可的治疗方法用于治疗与完美主义有关的一些典型问题，例如焦虑、抑郁、身体意象问题、强迫性行为等，但是并没有明确针对完美主义的治疗方法。这一现象近年来有了很大改变，在2007年发布的一项研究显示，使用本书中描述的几种应对策略治疗社交焦虑，不仅能够降低社交焦虑，而且可以弱化完美主义。（Ashbaugh et al.2007）在这个研究中，采用治疗措施的参与者报告说，他们可以减少对犯错的关注，也更少去怀疑自己的行为是否正确。但是，这一研究并没有包含明确针对完美主义的治疗，而主要关注针对社交焦虑的治疗。

另一项研究中，莱利（Riley et al.2007）使用类似于本书的策略设计了十步治疗法来帮助高度完美主义者。在这一研究中，75%的参与者的症状得到显著缓解。接受治疗的参与者中，完美主义的评分下降了46%，而没有接受治疗的人同比评分仅下降7.6%。

澳大利亚的研究人员也做了一项研究（Pleva and Wade2007），他们对比了完全自助治疗以及治疗师协助自助治疗的效果。两者都使用本书提供的应对策略，前者完全自助使用本书第一版中所提出的应对策略，后者在此之上会与治疗师进行简要的沟通（8次50分钟的对谈）。不论是前者还是后者，完美主义都减弱了，当书中策略与治疗师的指导结合在一起的时候，效果最好。有40%的完全自助治疗者，以及46%的治疗师协助自助治疗者认为过度担心犯错的症状得到了显著缓解。

综上所述，已有证据表明，不管是自助使用，还是在有经验的专业治疗师的指导下使用，本书所提出的策略确实是有效的。

如何使用这本书

本书的许多章节都有练习，这些练习是为了改变完美主义的信念和行为。就其本身而言，只是读一读这本书并不会魔法般地弱化完美主义信念和行为，为了看到真正的改变，将书中推荐的策略应用到现实生活中是很重要的。这本书并不能代替合格的精神科医师，而且你也许会希望找专业人士来帮助自己。

本书中的许多练习都需要你回答一些特定的问题，记录一些相关的信息。因此，在阅读本书的同时，准备一本笔记本或者日记是很重要的。请在开始阅读第一章之前，准备好你的笔记本。当然，你也可以在电脑上完成这些练习。

千万不要这样使用本书

警告：不要力求完美地要求自己做到书中的所有要求！我们提供了许多技术、策略、理念，远远超过你可以有效利用的范围。最好是选择一些与你自己相关的方法，不断地练习和实践，直到你可以很好地使用它们。过犹不及，如果你完完全全按照书中的每一个建议去做，你可能无法从任何一个建议中获益。所以，只选择跟你密切相关的建议来尝试吧。

本书中所提到的策略需要反复地练习才可以获得更好的效果。如果你发现某种方法对你来说没什么用，你可以选择继续练习这种方法，或者也可以试试另外一种方法，一切都由你自己决定。如果某个建议对你来说没有用，试着不要像完美主义者那样挑剔。请注意，改变往往需要时间。在尝试克服完美主义的过程中，请允许自己不去达到自己的高期望，而是学习将自己的期望变得更灵活、更现实，这会是一个很好的开始。

第一章 什么是完美主义

几乎每个人都会被不断地要求：表现得更好一些！打从一出生开始，我们就必须忍受形形色色的评判。牙牙学语时，爸妈会纠正我们的发音；蹒跚学步时，大人会教我们如何走路、如何穿衣、如何正确地拿叉子、不能把胳膊肘放在桌子上、洗澡要清洗耳朵后面、要学会铺床单、学会叠被子等。

在成长的过程中，我们的行为不断受到评估、批评、纠正，当然还有奖励。我们慢慢学习到，不论是在学校还是在家里，只有达到特定的标准，才能得到别人的认可。如果我们犯了错，往往会出现很糟糕的结果。例如，小时候，如果我们的成绩低于平均水平，老师、父母和朋友都会批评我们。有时候我们还会被剥夺诸如打电话、出去玩、拥有零用钱等“特权”，直到我们的表现恢复到了大人們的期望值，才能继续享受这些“特权”。

不断地被要求达到或超越某些标准的状态一直持续到成年。许多公司都期望员工提高他们的工作表现，花更少的时间完成更多的工作，他们期望销售人员突破前一年的销售记录。同时，许多公司为了比他们的竞争对手更成功而拼搏奋斗。

除了来自外部的压力，自身对成功和表现出色的渴望也使许多人感到压力重重。为朋友们做饭时，如果朋友们喜欢你的厨艺，你会自我感觉良好；追求健康时，如果达到一些新目标，例如在更短的时间内跑完一公里，你会有很强的自我成就感。

渴望改善自己的表现、渴望达到更高的标准，并不意味着你就是完美主义者。往往正是这种达到目标的渴望会帮助你成就高效表现。举个例子，不关心自己表现的学生，很有可能不努力学习，表现得也不如那些自我要求高的学生。如果这种表现模式变成一种习惯，常常会导致消极的结果，他们的成绩会更差，可能不会被心仪的学院或大学录取。就算是运动冠军这样的行业精英，也必须制定高标准，才能保持或打破他们原有的成绩。没有高标准，成就往往也大打折扣。

完美主义的定义

那么，究竟什么是完美主义，它与健康的、对达到高标准的渴望又有什么区别呢？让我们考虑一下字典中的定义来作为出发点。网络版的“韦氏字典”将完美主义定义为：“一种将任何不完美视为不可接受的倾向。”相对于此，研究完美主义的专业学者倾向于用更详细的方式来定义这一术语。例如，精神病学家大卫·伯恩斯（David Burns 1980）在其经常被引用的、发表在《今日心理学》的文章中，将完美主义者定义为这样的人：“其标准远远高于可达到的或合理的范畴”或“为达到不可能的目标而强制自己不懈努力，完全根据能力和成就来衡量自己的价值。”伯恩斯指出，对于这些人来说，越努力想做好反而表现越糟糕。

完美主义的多维度定义

近期，心理学家们开始将完美主义定义为多维度的概念（Flett and Hewitt 2002）。也就是说，越来越多的研究者将完美主义视为一种由不同的类型组成的综合体。例如，加拿大心理学家乔登·福莱特（Gordon Flett）和保罗·翰威特（Paul Hewitt）定义了完美主义的三种主要类型：自我导向型完美主义、他人导向型完美主义、社交规定型完美主义。

自我导向型完美主义是一种对自己有不切实际的、不可能达到的高标准要求的倾向。这些标准是自我强加的，而且倾向于与自我批评相联系，同时无力接受自己的错误和失败。当自我导向型完美主义与生活中的负性事件或者可感知的失败相结合时，可能会导致抑郁症。

他人导向型完美主义是一种要求他人达到自己不切实际的高标准的倾向。他人导向型完美主义者经常无法将任务委托给他人，因为担心他人无法完美地完成工作。他人导向型完美主义者也许经常会出现极度愤怒、难以处理关系中的压力等问题，以及其他一些与对他人过高期望有关的问题。

社交规定型完美主义是一种假定他人对自己有无法达到的期望的倾向。而且社交规定型完美主义者相信，为了获得他人的认可，必须达到这些高标准。不同于自我强加期望的自我导向型完美主义者，社交规定型完美主义者认为这些高标准是别人强加给自己的。社交规定型完美主义可能导致愤怒（针对对自己有不切实际高标准要求的人）、沮丧（如果自己未达到高标准的要求），或者社交焦虑（害怕被他人评判）。

除了福莱特和翰威特提出的这三种类型的完美主义，心理学家兰迪·佛洛斯特（Randy Frost）和他的同事对于增进对完美主义的多维度理解也有积极影响。（Frost et al. 1990）然而，不同于翰威特和福莱特，佛洛斯特和他的同事提出完美主义有六种不同的类型，包括以下这些倾向：过度担心犯错、过高自我要求、怀疑他人是否能够正确做事、极端的组织化需要、父母有不合理的过高期望以及父母过度批评。

综上所述，完美主义有多种不同的定义方式。有些研究者将完美主义定义为单一的概念或类型，而另一些观点则认为完美主义是包括各种不同类型的综合体。不管采取哪种观点，大多数定义似乎都有一些共同的特征，汇总如下：

- 完美主义者倾向于拥有难以达到的或根本无法达到的高标准和高期望。
- 虽然拥有高标准常常是有益的，但是完美主义的过高标准实际上恰恰妨碍了他们的表现。
- 完美主义常常与其他问题联系在一起，例如焦虑和抑郁。

欢迎访问：电子书学习和下载网站（<https://www.shgis.cn>）

文档名称：《你唯一的缺点就是太完美了》马丁·安东尼 著.epub

请登录 <https://shgis.cn/post/1244.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

