

行政院國家科學委員會補助專題研究計畫  成果報告  
 期中進度報告

完美主義之學習--認知與情緒之探討 (I)

計畫類別： 個別型計畫  整合型計畫

計畫編號：NSC 96 -2413 - H-009- 001

執行期間：96 年 08 月 01 日至 97 年 07 月 31 日

計畫主持人：方紫薇

計畫參與人員：黃佳櫻

成果報告類型(依經費核定清單規定繳交)： 精簡報告  完整報告

本成果報告包括以下應繳交之附件：

赴國外出差或研習心得報告一份

赴大陸地區出差或研習心得報告一份

出席國際學術會議心得報告及發表之論文各一份

國際合作研究計畫國外研究報告書一份

處理方式：除產學合作研究計畫、提升產業技術及人才培育研究計畫、列管計畫及下列情形者外，得立即公開查詢

涉及專利或其他智慧財產權， 一年 二年後可公開查詢

執行單位：國立交通大學教育研究所

中華民國 97 年 10 月 28 日

## 中文摘要

現代社會壓力越來越大，一些優秀學生卻因其完美主義，而在學習遭遇困境時產生心理困擾。本研究乃針對大一學生面對學習壓力時，完美主義者之沈溺想法、因應與情緒等之關係加以深入瞭解。因此本研究提出三年計畫，主要目的在 1. 瞭解學生在學習困境之下，完美主義者之沈溺想法、因應及情緒之交互作用的內涵及歷程。2. 探討大一學生完美主義者在遭遇學習困境時，上述各變項上之差異。3. 探討完美主義者在網路上之正向認知、因應學習及社會支持之效果。4. 檢驗大一學生經由網路上之正向認知、因應學習及社會支持所產生效果之差異。期望藉由本研究所獲得之結果，可作為後續研究及理論模式建立之用，且能在壓力漸增的時代及早預防，並進一步提出有效防治或解決之道，及早讓學生能降低心理困擾，同時也提供教師、諮商師及家長有效協助之參考。本研究第一年主要在建置網站及測試、各變項資料收集、量表之編製及人員訓練，目前已收集初步之資料。

關鍵字：完美主義、沈溺想法

## Abstract

Due to the increasing competition in the modern society some outstanding students suffer from psychological disturbances raised from perfectionism when they confront with learning obstacles. We are going to carry out a study aimed at the first year undergraduate (freshman) students to figure out how these perfectionists' rumination, coping and emotion when they are facing to the learning pressure. This study will be a three-year project and its main purposes are: 1. To understand the interaction between rumination, coping and emotion when they confront to the learning obstacles. 2. Compare the difference of these varying factors between freshman students. 3. To study the effects of positive cognitive and coping Internet-learning and the social support among these students. 4. To study the effects of positive cognitive and coping Internet-learning effect and social-support on the freshman students. We hope the result of this research can be a good reference for future studies and good basis for building up the theoretical model. It also can be used to bring up the method for the effective prevention against these learning obstacles among the students. At the same time it can provide good suggestions for the teachers, counselors, and parents when they need to assist these students.

Key words: perfectionism、rumination

## 研究背景

近年來不斷發生青少年自殺之事件，尤其高中名校之資優生因一次小考考不好，而自殺更是震驚社會，讓許多教師及父母憂心，現在之小孩真的是越來越無法承受壓力之草莓族嗎？筆者服務之大學有實施二分之一成績不及格學生之預警及輔導制度，在與這些即將被二一或已被二一學生諮商時，發現有幾種狀況令筆者覺得有必要對大學生加以協助。有不少學生從小至高中階段，他的成績很好或是資優生，又相當重視自己的學業成就，但進大學後，大學與高中之上課方式不同，較少考試且原文書之閱讀增加，學生之學習策略須做調整，但這類學生有不少卻因一時不能適應而產生問題，產生很大之衝擊，其因應方式有的是整天上圖書館唸書但仍不懂，有的上網去逃避壓力，甚至有的意圖自殺等。筆者在諮商過程感受到這些學生對自己有高的期許，也力圖改善，但用以前的學習方式再更加努力些，或用逃避方式，結果助益不大，甚至更糟，加上與同學或學長姊不熟，一方面不好意思請求幫助，一方面也怕因而被瞧不起。可是聽不懂、跟不上進度，這種課業的壓力又令其感到焦慮及無力，在嘗試一些方法仍達不到其所要的效果後，學生也因此對自己失去信心，對人生失去盼望。筆者在與其他學校教授交流時，發現在各學校中這類案例並非少數，尤其從小至高中是資優生或學習成就不錯者，但卻因此而長期曠課、憂鬱、沈迷網路、暴食症、恐慌症，最後不得不休學、或遭退學，甚至意圖自殺，皆是令父母痛心且難以接受的。因此筆者認為大學生在大學之適應問題，有必要加以關注，及早預防以免影響其往後之生活及生涯發展。

對學生而言，學業成就是其重要的壓力之一，學習成就往往決定了日後繼續升學和就業的方向，在台灣社會越來越追求有大學及研究所文憑之狀況下，父母對孩子學業成就表現的期望和壓力越來越高，尤其現在孩子之生育數較少，父母之期望及壓力就更是明顯的集中在這少數的孩子身上，也許因此塑造了寄望自己能在學習上有高水準表現之要求完美者。這些人在面對壓力時，其要求完美之特性，常要求自己能在學習上有高標準之成就，且很難接受自己的失敗或犯錯，因而常為他們帶來極大的壓力及情緒困擾。筆者也發現很多學生在學習上會出現思慮過多，特別是優秀之學生，他們自我要求高，只要有一點未釐清就會卡住，常鑽牛角尖，無法跨越或由不同角度思考，或者當他們覺自己不夠好時，就陷在情

緒中，而影響其往後之進度，筆者認為這可能是完美主義之人格又沈溺在負面之想法中無法跳脫出來，因而對情緒有很大之影響，進而影響其學習。。

筆者二十年來，在大學從事諮商工作及教學中，觀察到大學生有許多是資賦優異，但受困於壓力及情緒困擾，很可惜的，能力因而無法施展開來，創造力無法流暢發揮，甚至漸漸蠶蝕其信心，而產生身心疾病或自殺。現代社會越來越快速變化，人們承受更多的壓力，將促使這些問題日趨嚴重且提早出現，值得加以深入探究，以協助教育工作者在教學時，亦能兼顧學生之心理發展，以免長期培育之英才，因情緒問題而障礙其發展與成就。因此，瞭解大學生的完美主義者之特性中那些因素及那些沈溺想法，對學生造成強大的壓力並影響其心理健康，是一件相當重要的任務 (Gilman & Ashby, 2003)。在較為細緻的了解完美主義者的學生之特性及認知，造成之壓力及心理上之情緒困擾後，也應及早發現高危險群的學生，針對他們進行關懷與輔導。期望藉由本研究所獲得之結果，能在壓力漸增的時代及早預防，並進一步提出有效防治或解決之道，及早讓學生能減低傷害，同時也提供教師、諮商師及家長有效協助之參考。

## 文獻探討

### 完美主義

追求完美是人類成長的動力，它能帶給人們積極的力量追求成就與發展。完美主義被視為一種穩定的人格或特質，過去二十年來，完美主義研究領域日益受到重視，研究成果呈現倍數增長 (Flett & Hewitt, 2002)，且有別於早期只著眼於負向層面的單一向度定義，逐漸轉為界定完美主義是具有多向度的內涵，因而發展出多向度完美主義，如 Frost 等人(1990)之多向度完美主義量表 (簡稱 MPS-F)，包括在意錯誤(concern over mistakes)、個人標準(personal standards)、父母期望(parental expectations)、父母批評(parental criticism)、懷疑所為(doubts about actions)、組織(organization)六個分量表；而 Hewitt & Flett (1991) 之多向度完美主義量表 (簡稱 MPS-H)，包括自我導向型完美主義(self-oriented perfectionism)、他人導向型完美主義(other-oriented perfectionism)、社會期許型完美主義(socially prescribed perfectionism)三個分量表。

近年研究更顯示，完美主義雖有多向度之內涵，但有些是包含正向 (正向追

求成就、適應性、積極、謹慎負責的)與負向(神經質的、適應不良、在意評價、消極)之特性(楊美華,2005;Chang, Watkins, & Banks, 2004; Enns & Cox, 2002; Hill et al., 2004)。正向和負向完美主義的共同特徵是訂定高標準,差異則在於目標設定及行為表現上有所差異。Enns 和 Cox (2002)回顧了多位學者們的觀點,將負向(適應不良)完美主義與正向(適應性的)完美主義的特徵差異加以區分,指出正向(適應性)完美主義者對自我的成就表現,具有合於個人能力的高預期,且彈性地追求高標準;其動機是獲得正向回饋以及追求成就,以「做對事情」為焦點,可從行動和努力中獲得滿足或快樂,能及時的完成工作,並以適當、平衡的思考觀點看待表現結果;遭遇失敗會沮喪,但會再接再厲,並不影響個人對自我的評價。而負向(適應不良)完美主義者則對成就表現有不合實際的高預期,僵化地追求高標準;其動機是避免負向結果以及害怕失敗,以「避免錯誤」為焦點,有焦慮、緊張的工作態度,而與工作拖延有關,以致於無法藉由努力,而經驗到快樂或愉悅感;同時會以選擇性、二分化思考,過度專注於負向之表現,遇到挫折容易產生強烈的自我批評,甚至全面否定自我價值。

### **完美主義之沈溺想法對情緒及學習表現影響**

過去二十年來之研究,重覆驗證沈溺想法與情緒有關,如沈溺想法與憂鬱情緒有關(Edwards, Rapee, & Franklin,2003; Fritz, 1999;Just & Alloy, 1997)。亦有研究顯示沈溺想法與焦慮有很大之關聯(Edwards, Rapee, & Franklin, 2003; Kocovskib, Endlerb, Rectora, Flett,2005; Lundh & Sperling, 2002; Mellings & Alden, 2000; Rachman, Grutter -Andrew, & Shafran, 2000)。

一些研究也顯示沈溺想法會影響問題解決及學習工作等,如 Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema (1995)即指出自我焦點之沈溺想法會干擾人際及複雜的問題解決,包括產生無效的問題解決策略;一些研究也顯示沈溺想法會降低想要找出好的解決方法之動機(Lyubomirsky et al., 1999; Nolen-Hoeksema & Jackson,2000);會降低對計劃的滿意度及承諾,而干擾問題解決之完成(Ward, Lyubomirsky,Sousa, & Nolen-Hoeksema, 2003);在完成工作上較會犯錯及花較多

的時間(Davis & Nolen-Hoeksema, 2000)。Lyubomirsky, Kasri, and Zehm(2003)之研究亦顯示不管是在閱讀、聽上課或檢查文章之錯誤上，沮喪情緒之沈溺想法會干擾在重要學習上的專注，此研究發現讓受試者專注在自己之感受及特性組，較難集中注意、會有較多與工作無關之想法、花較多時間完成工作、表現較差且負向情緒較高。他們認為沈溺負向想法之所以會降低注意力，是因為這些想法耗盡了認知資源，分散了注意，同時就減少了其訊息處理的量。因此本研究探討大學生，是否會因其沈溺想法而影響其對學習工作及表現？是否會因不同向度之完美主義而在沈溺想法上有差異？

綜合以上之資料，本研究的目的有下列幾項：

1. 初步探討建制網路來瞭解完美主義者之認知與情緒之可行性
2. 瞭解學生在學習困境之下，不同向度的完美主義者之人格特質、認知及情緒之交互作用的內涵及歷程。

## 研究方法

本研究第一年主要在建置網站及測試、各變項資料收集、量表之編製及測試及人員訓練

研究對象：

徵求願意參與研究者 30 名，在網路上進行情緒日誌，以記錄其在學習困境時之沈溺想法、認知評估、因應、正負向情緒，及測試完美主義題目之作答情形。

## 研究工具

### 1. 完美主義量表之編製

由於完美主義多向度量表有兩個，兩者所偏重之向度不同，而且目前尚未有適合本土之情形的量表，故擬參考國內外量表，並依本土之情形這兩個量表編成題目，並請三至五位教授共同參與題意及語意之修正校對，而後編製成預試量表。

### 2. 沈溺想法量表

由於目前尚未有針對學習困境所發展出之之量表，故須進行編製。擬參考 Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema 之量表，並依讓受試者在網路上記日誌法所得之資料編成題目，並請三至五位教授共同參與題意及語意之修正校對，而後編製成預試量表。

## 研究步驟

### 第一年：「建置網站及初步分析」

本研究在網路上張貼佈告徵求大學生願意參與研究者 30 名，男女各半之學生參與研究。

#### (1) 建置網站

- A. 本研究請資訊工程專長之助理建置網站。
- B. 將沈溺想法、認知評估、正負向情緒之題項，在網路上呈現之次序加以編排。
- C. 徵求大學生願意參與研究者來測試作答之情形。依意見修正及補強網站之功能

2. 將情緒日誌進行資料分析。

#### 3. 「各變項量表之編製及測試」

參考國內外量表，並依讓受試者在網路上記日誌法所得之資料編成題目，並請三位教授共同參與題意及語意之修正校對，而後編製成預試量表。

## 研究結果

已完成之第一年工作

### 1. 建置網站

- A. 本研究請兩位資訊工程專長之助理建置網站。
- B. 目前已將完美主義、沈溺想法、認知評估、因應、正負向情緒之題項，在網路上呈現之次序大致初步編排完成。
- C. 本研究徵求了願意參與研究且自認為是完美主義者 30 名，來進行情緒日誌，以記錄其在學習困境時之沈溺想法、認知評估、因應、正負向情緒，及測試完美主義題目之作答情形。再依參與者之意見修正及補強網站之功能，結果共 26 位完成記錄。

### 2. 將情緒日誌進行的資料分析

初步分析結果如下

**A. 完美主義:** 本研究請受試寫下其自認為是完美主義之理由，初步整理有下列幾個重點：敘述之前有括號，如：[19]即代表第 19 位應徵參與研究者。

### 在意錯誤

- [1]:常常因為覺得抄不漂亮或顏色不太適合而重抄。
- [19]:手繪製工程圖,只要紙張有一點點折到或髒掉,我都會重畫一張
- [16]:做重要報告,要是內容有一點出錯,就會全部給它重印。買東西之前一定會再三檢查有沒有缺陷髒污。
- [22]:對我在意的事,斤斤計較,不容許自己犯一點錯
- [26]:辦活動的過程中,常會因為某項小事物沒有處理好而發脾氣。

#### **個人標準高**

- [30]:對自己要求高,會希望盡所能把每件事做好。
- [27]:對自己要求甚嚴,希望凡事都能以 100 分呈現給別人。
- [21]:把所有的內容都唸完。常想要把一件事做的比好還要更好。
- [20]:希望盡量把所有問題,透過溝通,在最快的時間解決。希望盡量把表面上的友情誼作到最好。

#### **對事物一定要遵守整齊的規則**

- [12]:書及雜物都依序擺置,移位則感覺不自在。
- [28]:書、講義跟考卷一定要分門別類排好。原文書的內容一定要一字不漏地查清楚。桌上一定要按照自己擺的方法,看到亂七八糟會完全受不了。
- [24]:收納物品的放置方式與位置,都有強烈的要求,做到自認為完美的空間運用方式。
- [4]做實驗會對於每一個步驟都很了解才去做。
- [9]:每一步都一定要照步驟完成
- [17]:唸書的時候一定會有程序,先念什麼,用什麼顏色的筆。打個人報告的時候都會有一定的排版方式。依照自己所訂下的順序來做事情。

#### **要求事物一定要達標準,否則就放棄**

- [03]:覺得自己文章寫得不好,就不寫了。
- [07]:對於作業沒有達到我的要求,寧願遲交或不交。
- [15]:對課業極度執著,從來沒有也不敢不準備就去考試。
- [27]:我做事總是秉持著"要嘛不要做,要嘛就要做到最好"的態度。
- [30]:除非可以做到很完美,否則我會不想做。

#### **認為他人無法做好**

- [05]:總覺得別人做得有點不夠仔細、擔心別人無法做到很好。
  - [13]:要求他人看待學校的團體報告和團體作業必須跟我一樣認真才行,不然我就會生氣。
  - [26]:身邊的朋友如果有事情沒辦好(他個人的),自己也會認為他很不應該,因而生悶氣。
- 將依受試者之資料,並參考國內外量表,編製成預試量表。

#### **B.學習挫折事件**

26 位學生一個月內記錄之情緒日誌共 147 件,去掉語意不清的、胡亂填答的,最後剩 133 件,平均一人記下約 5 件挫折事件。其中學習上之事件共 55 件

(41.4%)，人際事件共 31 件(23.3%)，其他事件包括打工、社團、車禍等事件共 41 件(30.8%)。學習挫折事件主要為考試成績不理想 16 件(10.7%)、作業寫不好或寫不出來 25 件(16.7%)、課堂表現不好 14 件(9.3%)及讀書讀不懂 6 件(4%)。

### **C.沈溺想法**

由情緒日誌上可以看到受試者會有一些沈溺想法，主要如下：

#### **自責：為什麼我沒辦法把這些事情做得更好？**

我怎麼寫得這麼爛，沒辦法達到我自己設定的標準(ama05)。

怎麼這麼差勁，這樣的事情也做不好(ala03)

為什麼做不好(ala04)

為什麼這麼不小心?為什麼這麼粗心大意?( eni02)

我就是爛,做不到(fan04)

為什麼我就是做不好(orz06)

#### **焦慮、擔心：怎麼辦？**

我該怎麼辦? 我不想被當( cat01)

怎麼辦 再過幾天要交 我有時間把它修到滿意嗎? ( cat05)

怎麼辦? 萬一重修要怎樣和爸媽交代(st006)

#### **我把所有的事情都搞砸了**

我搞砸了(ala01)

我真的很遜(ala03)

完蛋了，我一定會來不及，難道要因為這樣休學嗎(wit03)

真的很糟糕，為什麼我無法達到老師要求?真是人衰什麼事情都會很衰(orz03)

我怎麼沒辦法像別人寫得這麼好? (ama05)

我怎麼會輸別人(chi03)

跟別人差太遠了,很煩,好像永遠都無法做到最好，覺得自己很糟很糟(lan02)

因本研究讓受試填當下之想法，當下因應後之想法及事後之想法，以看出其是否環繞在一些想法上，有些學生會一直沈溺在上述想法。有些是會跳出來繼續解決問題。如

不要慌!按照進度一步一步來，應該沒問題的。(bil02)

**有些是會兩邊拉扯如：我不應該這樣~我應該**

我不應該這樣想太多事情，我應該趁這個機會增加自己的專業能力(cat06)

**有的會在事後有自我察覺及省思，如**

自己很習慣依照既定的步調做事，一旦步調被打亂就會覺得很不舒服，如果有完成既定的目標就會覺得很安心、有成就感。因為常常不自覺在心中為自己設定很高的標準，而且希望能一次達成，結果讓自己壓力很大、害怕達不到自己的標準，反而變得沒辦法開始去做，會被自己的恐懼和挫敗感困住。

(ama04)

### **計畫成果自評**

本研究已完成 1. 建置網站 2. 將情緒日誌進行資料分析。因當初網站之建置時助理遭到一些困難，故進行稍有延誤，至使一些受試不耐等待而流失，但還有 26 位順利完成，目前正依受試者在網路上記日誌法所得之資料編成題目，並參考國內外量表，打算請三位教授共同參與題意及語意之修正校對，而後編製成預試量表。以進行第二年之計劃。

### 參考文獻

楊美華 (2005)。完美主義性格與主觀壓力困擾、因應傾向及身心適應的關係。輔仁大學心理學系研究所碩士論文，未出版，台北。

## 二、英文部分

- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 50(12), 34-51.
- Chang, E. C., Watkins, A. F., & Banks, K. H. (2004). How adaptive and maladaptive perfectionism relate to positive and negative psychological functioning: Testing a stress-mediation model in black and white female college students. *Journal of Counseling Psychology*, 51(1), 93-102.
- Davis, R. N., & Nolen-Hoeksema, S. (2000). Cognitive inflexibility among ruminators and nonruminators. *Cognitive Therapy and Research*, 24, 699-711.
- Enns, M. W., & Cox, B. J. (2002). The nature and assessment of perfectionism: A critical analysis. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (p.51). Washington, DC: American Psychology Association.
- Edwards, S. L., Rapee, R. M., & Franklin, J. (2003). Post event rumination and recall bias for a social performance event in high and low socially anxious individuals. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 603-617.
- Flett, G. L. & Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment*. Washington, DC: American Psychology Association.
- Fritz, H. (1999). *The role of rumination in adjustment to a first coronary event*. Unpublished doctoral dissertation, Carnegie Mellon University, Pittsburgh, PA.
- Frost, R. O., Marten, R. G., Lahart, J. I., & Rosenblate, A. L. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468.
- Gilman, R. & Ashby, J. S. (2003). Multidimensional perfectionism in a sample of middle school students : An exploratory investigation. *Psychology in the schools*, 40(6), 677-689.
- Hewitt, P. L. & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of*

- Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470.
- Hill, R. W., Huelsman, T. J., Michael Furr, R, Kibler, J., Vicente, B. B., & Kennedy, C. (2004). A new measure of perfectionism: The Perfectionism Inventory. *Journal of Personality Assessment*, 82(1), 80–91.
- Just, N., & Alloy, L. B. (1997). The response styles theory of depression: Tests and an extension of the theory. *Journal of Abnormal Psychology*, 106, 221–229.
- Kocovskib,N.L., Endlerb, N. S., Rectora, N. A.,& Flett, G. L.(2005). Ruminative copingand post-event processingin social anxiety. *Behaviour Research and Therapy* ,43, 971 - 984.
- Lundh, L., & Sperling, M. (2002). Social anxiety and the post-event processing of socially distressing events. *Cognitive Behaviour Therapy*, 31, 129–134.
- Lyubomirsky, S., Kasri, F. and Zehm, K.(2003) .Dysphoric Rumination Impairs Concentration on Academic Tasks. *Cognitive Therapy and Research*, 27 (3), 309–330.
- Lyubomirsky, S., & Nolen-Hoeksema, S. (1995). Effects of self-focused rumination on negative thinkingand interpersonal problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 176–190.
- Lyubomirsky, S., Tucker, K. L., Caldwell, N. D., & Berg, K. (1999). Why ruminators are poor problem solvers: Clues from the phenomenology of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1041–1060.
- Mellings, T.M. B.,&Alden, L. E. (2000) Cognitive processes in social anxiety: the effects of self-focus, rumination and anticipatory processing. *Behaviour Research and Therapy*, 38, 243–257.
- Nolen-Hoeksema, S., & Jackson, B. (2000). *Personality correlates of rumination*. Manuscript submitted for publication.
- Rachman, S., Gr`uter-Andrew, J.,&Shafran, R. (2000). Post-event processing in social anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 38, 611–617.
- Ward, A. H., Lyubomirsky, S., Sousa, L., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Can't quite commit: Rumination and uncertainty. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 96–107.