

∴ 首頁 / 認識陽明交大 / 關於我們 / 新聞專區 / 專欄

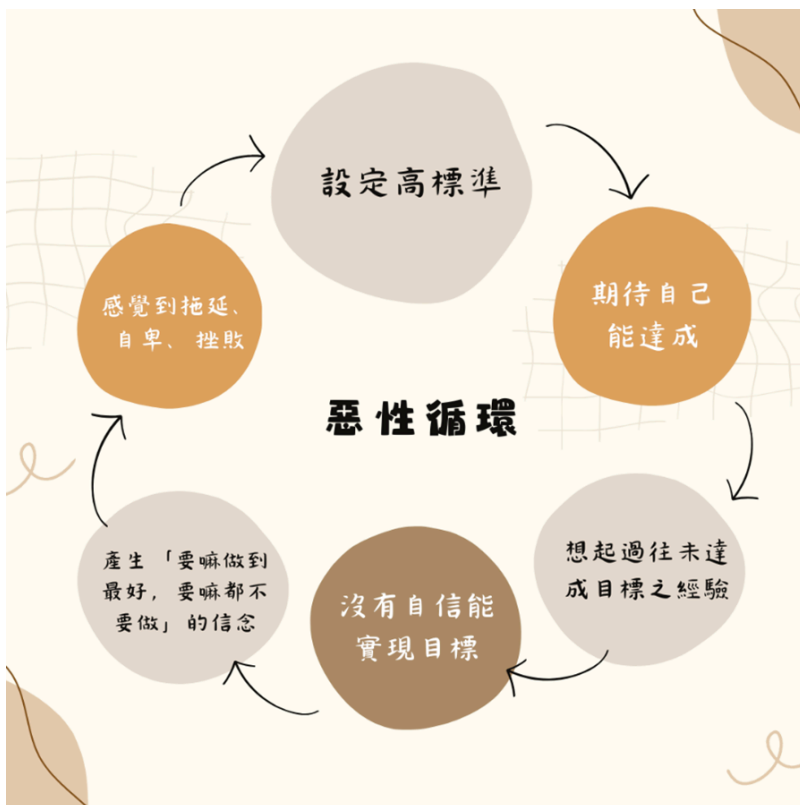
專欄

</>
XML

{...}
JSON

發布日期：113-11-13

追求完美不是病，但我們可以擺脫適應不良的完美主義



本文作者為
林翊絜實習
心理師

「這不夠好，我覺得我可以再做得更好，我應該要再更好。」

在完美主義

者的世界經常會出現這樣的聲音，明明已經很努力，可卻總是覺得自己不夠好。這源自於在完美主義者的世界，他們經常會為自己訂定一個具有挑戰性的目標，也因此過程中需要十分努力才能向目標一步步邁進。

然而，我們是否想過，究竟什麼才是夠「好」？是考上頂尖大學？是成為高社經地位者？是永不犯錯？是要能在一天中完成數個待辦事項嗎？

何謂適應良好與適應不良完美主義？



在認識完美主義前，要提醒讀者們先不要將文章中所提的完美主義視為標籤嘗試貼在自己身上，認為「我就是個完美主義者」，不是這樣的！

完美主義 (perfectionism) 是一種人格特質，就像樂觀、正向、內向一樣，是人格特質之一，我們可以將這些特質視為我們身上的一部分，有的大、有的小。而完美主義者身上追求完美的部分相較於非完美主義者可能較大。

完美主義者就像戴上了一副高標準的眼鏡，在生活中會為自己與他人設定高標準，具嚴苛的態度，期待自己與他人能達成。完美主義者也較容易聚焦於自己表現不好的地方，會放大自身錯誤，將錯誤視為下次努力的動力與方向。

完美主義可分為適應良好與適應不良兩種，其主要差別在於對於完美主義的追求與關注是否平衡：

1. 適應良好完美主義 (adaptive perfectionism)

對適應良好完美主義者來說，他們同樣會期望達到為自己設定的目標，然而他們對完美與成功的關注和追求是平衡的，他們並不只是盼望著完美與成功，而是會為了達到目標而做出相應努力。對他們來說，個人能力不等於自我價值，犯錯了沒關係，我再來想想下次如何可以更好。

2. 適應不良完美主義 (maladaptive perfectionism)

而對適應不良完美主義者來說，他們對完美與成功的關注和追求是相當不平衡的。他們會為自己設定超出自身能力的目標，並期待自己能做到，然而，要達成如此的高標準並不是件容易的事，他們過往失敗的經驗會不斷提醒此時的自己「我可能達不到」，也因此會讓適應不良者十分沮喪，並且出現「我要嘛做到最好，要嘛不做」的想法。他們的目標不變，但自我價值逐漸減少。如此將會形成惡性循環。

哪些跡象可以判斷我有完美主義特質？

1. 會為自己與他人設定高標準，形成自己與他人的壓力。
2. 過度重視自身表現與他人評價
3. 有著「犯錯等於我不夠好」的自動化思考
4. 經常自我評價與批評



如何成為適應良好的完美主義？

如果正在閱讀此篇文章的你，發現自己具有完美主義的特質，想進行改善，可以試著從以下四點開始練習。但請記得，練習是需要時間的，請允許自己有時間從練習中看見改善，減少自我批評與評價喔：

一、 設定「合理又健康」的目標

適應不良完美主義者常見的特徵之一就是會為自己設定超出自身當下能力的目標。所謂合理又健康的目標，意即你需要評估自身當下的生理、心理、社會因素，例如：是否剛轉換到新環境正在適應中？是否剛結束一段重要的關係？是否剛結束一個考試或大計畫？這些都是我們可以評估的方向，身體需要適應與休息的時間，你可以在你準備好的時候為自己設定一個合理可達成的目標。

二、 允許彈性

上面有提到，我們可以為自己設定一個「合理又健康」目標，然而更重要的是允許「目標是可以彈性調整的」，即便一開始為自己設定了太過挑戰的目標，在過程中發現已超出能力可及，那也無妨，你設的目標，你隨時可以調整它。如果世界每天都在變，我們的目標又何嘗不能變動呢！

三、 改變看待犯錯的方式

適應不良完美主義者還有一個重要的特徵，那就是他們容易放大自身犯的錯誤，將能力與自我價值畫上等號，認為「我表現得不好就是我不夠好」。然而這兩個卻是完全不同的解讀，如果我們只是將失誤解讀為我沒有表現好，那我們未來還會去思考如何改善讓自己能更進步；但若我們總是將失誤解讀為我不夠好，那就會進而影響自我價值，削弱自尊與自信。

這份追求完美的特質，不確定它為你的生活帶來什麼功能，也因此它持續存在著，但沒關係，只須記得，努力很好，但犯錯也很正常，我們一起練習看見「夠好」的自己。

有些人追求完美的特質是來自於在成長過程中深刻地受到原生家庭、教育甚至文化所影響，若你發現練習並沒有辦法協助自己，也鼓勵你可以尋找心理諮商相關專業單位，一起有段時間來整理內在歷程，了解追求完美的內在因素。



展開/收合

NYCU 國立陽明交通大學

📍 校址：300093 新竹市東區大學路1001號 [↗](#)

☎ 電話：+886-3-571-2121

從美國免費撥打：+1-833-220-6426

陽明校區

📍 地址：112304 臺北市北投區立農街2段155號 [↗](#)

☎ 電話：+886-2-2826-7000

交大校區

📍 地址：300093 新竹市東區大學路1001號 [↗](#)

☎ 電話：+886-3-571-2121

Copyright © 2023 National Yang Ming Chiao Tung University All rights reserved.



隱私權及安全政策

