



學大明陽立國

經 Google 技術強化

搜尋

## 電子報專欄

- 本期摘要
- 校園焦點
- 陽明訊息
- 行政會報
- 課輔部落格
- 捐款芳名錄

## 副刊專欄

- 山腰部落格
- 山腰電影院
- 閱讀旅行

## 相簿集錦



這是什麼？

相簿適用IE6, IE7, FireFox, Safari  
IE8請開啟「相容性檢視」瀏覽

快訊 【校園焦點】 第40屆全校運動大會

## 山腰部落格

### 生命中難以承受之輕～都是完美惹的禍?!

第二次段考前夕，就讀高一的女兒坐在我身旁面臨情緒大崩潰，她在止不盡的眼淚中大聲吶喊：「我不想要考不好，上次我可以拿第一名，為什麼這次我做不到！」「我不要去考試了，如果不能做到最好，我寧可不要，讓它擺爛！」當她嚷嚷「我好痛苦！我不快樂！所有的人都比我快樂！」時，哭聲又更淒厲了……

我一邊有為人母的心疼與不捨，一邊也把情緒沉重的自己抽離到心理師熟悉的氛圍脈絡中，這樣的場景與故事，其實在這些年陽明的晤談室一點都不陌生，一個比一個傑出的老師、一個比一個資優的學生，一路的風光與過關斬將，從小的一帆風順究竟是福分還是負擔？如何面對生命中的失敗與落寞，對人生勝利組來說絕對是莫大的挑戰，生命中不可能沒有風雨，總要學會等待雨停，才能見著燦爛陽光！



學生可以戒掉完美

手邊翻起2014年11的商業周刊，在教養私房話的專欄中，王浩威醫師用了一個挑戰亙久社會價值的標題—「戒掉好學生病」，正好呼應眼前的場景，「一個人若有完美主義，但缺乏強悍的自信心，就無法以足夠的意志力完成自我期待，結果反而綁手綁腳。其實，沒有自真的完美主義源自於恐懼，恐懼『真實的自己』被看穿；充其量追求表面而虛假的完美，不是真正的完美主義。」更有甚者，要是無止盡、無限制、絕對的追求自我的實現，可能是病態的企圖心也是神經質的追求，那恐怕將自己推向懸崖的邊緣！女兒困在無底深淵的情緒中，既沒有足夠的時間資源(考前要密集的社團排練；又有眾多的學科要準備；更遑論要三不五時手機來做同儕情誼梳理)，也沒有足夠的行動魄力來解決困難，即便在她身上有極大的優勢和潛力—成就動機與強大的企圖心，都被非理性的想法(如果沒有做到最好，我寧可不作！)和巨大的恐懼給淹沒殆盡(我這回讀不好，以後累積更多我更不可能讀好了！同學和導師都說我可以穩站冠軍寶座，他們一定會很失望！)。



「心理學家發現長期的完美主義性格對人身心健康有很大的影響，常見的情況包括：憂鬱沮喪（無法滿意自己的表現）、焦慮（擔心自己失敗）、憤怒（對於不能達到完美無法釋懷）、拖延（因害怕達不到標準而乾脆逃避）、強迫性的行為（非得要做到完美不可）...等等，更嚴重者，甚至會出現自殺、身心疾患、飲食失調等問題。（王大維，寫給雲林科技大學心靈園地專欄）」。

面對女兒的困境，我除了讓她知道父母親打從心裡真實的愛與接納之外，短時間我期許自己能陪伴她渡過情緒的浩劫，不要讓情況惡化；一方面也自省要多帶領她跳脫自我中心，去認識學校、同學老師、網路朋友以外真實存在的世界；當然，我也必須接受有許多事是超越父母親和自身心理師角色的衝突可以做的，就交給她自己或尋求專業來學習生命教育中的第一課—學習相信、愛自己與和解！

< 文、圖 / 心理諮商中心 張麗君老師 提供 >

[\[←\] 回上一頁](#)

[\[🏠\] 回到首頁](#)

[\[↑\] 回到最上](#)

COPYRIGHT © 2010 NATIONAL YANG-MING UNIVERSITY ALL RIGHTS RESERVED 國立陽明大學版權所有，未經同意，請勿轉載

[關於電子報](#) | [訂閱電子報](#) | [聯絡編輯小組](#) | [友站連結](#) | [上期電子報](#)

發行人：梁宸義 總編輯：王瑞瑤 執行編輯：方諾妮 網頁維護：凱笛資訊

