



The Charlie Waller Memorial Trust
Depression – let's get talking

CWMT 指南

完美主義：

當追求卓越
變得不健康

由 Roz Shafran 教授撰寫

本單張乃基於 Roz Shafran 教授與 Tracey Wade 教授和 Sarah Egan 醫生合作進行的研究。

數年前，Jessica Lahey 在紐約時報撰寫道：「我們都知道，追求完美對我們的孩子是一個不合理的負擔。然而，當他們力求完美時，我們也會給予他們獎勵。」她的文章嘗試了解在現今這個成就無價的世界，完美主義有何複雜的性質。

首先，怎樣才算是健康的完美主義？它與健康地追求卓越又有何差異？健康地追求卓越的人抱有頗高的標準，但這些標準都是有可能達到的。當目標未能達成，他們能夠抽離於失敗之中，以客觀角度作出反思，從而讓自己能夠從失敗中學習。他們能夠承受不確定性，並且不會因自己的失敗作出強烈的自我批評。

「抱有不健康的完美主義的人，會因失敗而作出極之嚴厲的自我批評，而且對於不確定性感到非常不安。」

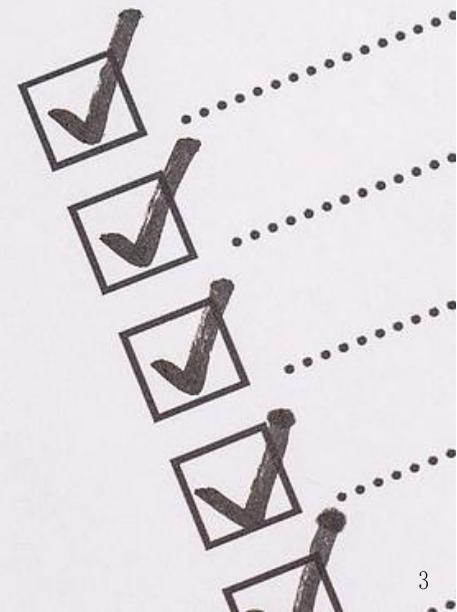
「健康地追求卓越的人抱有頗高的標準，但這些標準都是有可能達到的。」

「個人內部對理想我的強勢追求」
(Tyranny of the Shoulds)

同樣地，抱有不健康的完美主義人士亦有頗高的標準，但這些標準不切實際，或者只會在帶來重大的負面後果時方能達到。這些人士對於失敗會作出極之嚴厲的自我批評，而且對於不確定性感到非常不安。這種完美主義者的自尊幾乎完全取決於努力和成就，但他們卻不斷認為自己是失敗的，並且害怕這些失敗，以及擔憂因失敗而造成的影響。差不多七十年前，這類完美主義被描述為「個人內部對理想我的強勢追求」（Horney, 1950 年）。數年後，Hollenders（1965 年）描繪出以下完美主義的臨床表現：

「完美主義者難以按事情的重要性排序，或保持權衡事物輕重緩急的能力。遺漏一個小細節可能會使他們無法從做得不錯的工作中取得滿足感。他們會不斷著眼於錯誤之處，甚少關注正確的事。他亦會相當仔細地尋找缺陷或瑕疵，使他們的人生就好像是生產線末段的檢查員般。」（第 95 頁）

Check



找出不健康的完美主義

要察覺這種不健康的完美主義並不總是那麼容易，而且擁有這種完美主義的人往往不會認為這是一個問題。相反，它可能對他們身邊的人造成困擾。在哪種場合所表現出的完美主義也非常重要。

在工作範疇的不健康完美主義者可能會被標籤為「工作狂」，而相同類型的完美主義，在節食減肥時卻可能導致飲食失調。一般來說，我們在很多的日常生活環節上都會發現這種完美主義，它有可能為我們帶來不少障礙。我們知道，這種完美主義，與抑鬱以及其他（精神健康）障礙相關，例如飲食失調、焦慮、慢性疲勞症候群、強迫症和自尊心低落。有別於抑鬱症，「完美主義」並非是一種診斷，而局外人有時候亦難以識別。在要評估完美主義是否已成為一個問題時，這些問題會對你有所幫助：

在工作範疇的不健康的完美主義者可能會被標籤為「工作狂」。

- 你在實現自己的目標時有多努力？
- 你是否傾向於專注於未達成的目標，而非已實現的目標？
- 別人有否告訴你，你的標準過高？
- 你是否因為未能成功達到自己的目標，而感到人生是失敗的？
- 你是否害怕自己達不到你的個人標準？
- 你會否在達成目標後，再次提高自己的標準？
- 你會否對自己達成個人目標的能力作出批判？
- 你會否反復檢查自己在達到個人標準的表現有多好（例如將自己與他人比較）？
- 即使你錯過了身邊其他事情，你是否也依然繼續嘗試達到你的標準？
- 你會否對小錯誤作出嚴厲的自我批評？
- 萬一失敗，你會否避免對自己的表現作出測試？

這些問題有助你察覺完美主義對你日常生活的影響，以及其與情緒低落和焦慮的關係。

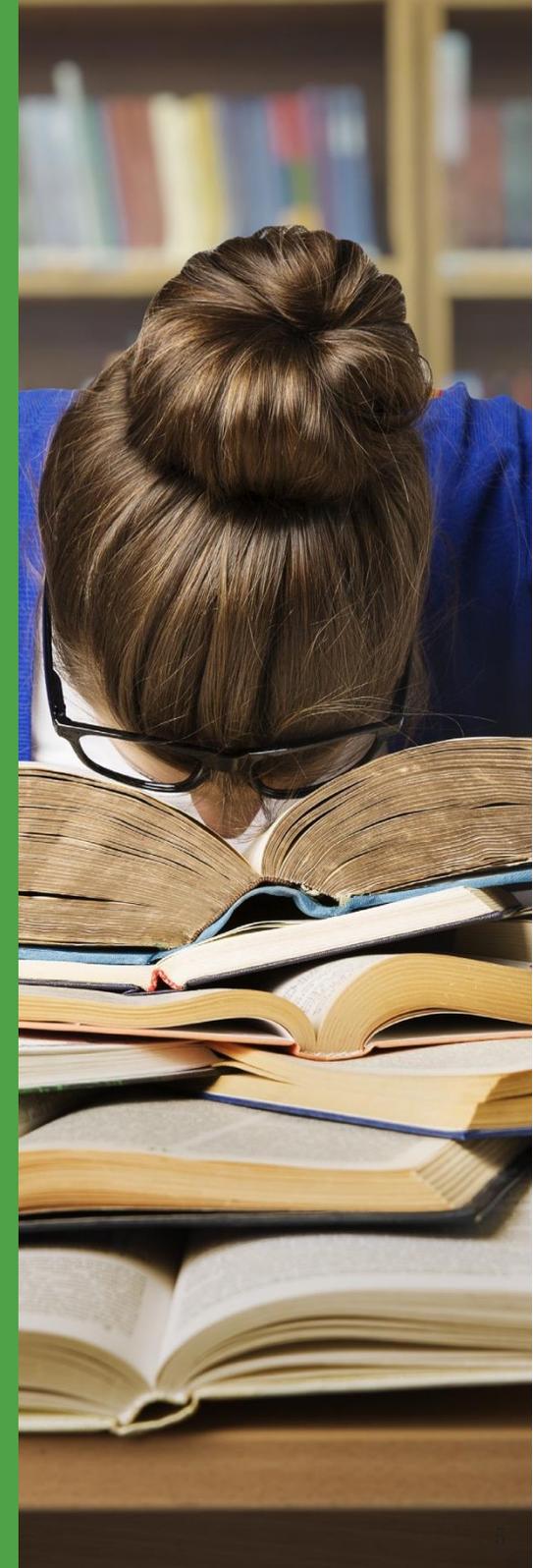
其他類型的完美主義

其他類型的完美主義也可能帶來問題，例如對別人的標準過高及經常感到失望。

同樣地，有些人誤以為他人對自己有著很高的期望，而他們認為自己一直在讓其他人失望。在某些個案，人們著重在外觀上表現得完美的需要。然而，有些人的完美主義卻可能主要著重於其他範疇，例如運動或宗教等。

治療完美主義

直到近期，完美主義還沒有相應的治療方法，部分原因在於有人提出完美主義是無法改變的性格特徵。然而，Oxford Centre for Eating Disorders（我有幸在該處工作）在2002年提出了應對完美主義的認知行為方法（Shafran, Cooper & Fairburn, 2002）。雖然具有爭議性，但認知行為方法為研究開拓了新道路。多項研究現已顯示，基於這種方法的治療能有效地減輕完美主義，甚至是抑鬱和焦慮等其他問題。



對於完美主義的治療可以以個人、團體、運用促進自救的書籍或互聯網等模式進行。部分關鍵的治療策略包括：

- 了解使完美主義持續的因素。了解完美主義本身的成因會帶來好處，然而，正如其他認知行為方法，治療應著重於了解導致完美主義維持的原因。
- 打破謠言。舉例說，很多人認為「我越努力工作，我便會做得越好」，但是過量工作有時候可能會適得其反，工作表現亦可能會因疲勞而下降（例子）。
- 進行問卷調查，了解其他人的標準，並以此作為基準。
- 利用「行為實驗」測試一些人們堅持的想法。舉例說，如果一個人認為自己工作少於八小時便會失敗，他/她會被鼓勵嘗試只工作七小時，並且利用額外的一小時做自己感興趣的事情；漸漸地，他/她的工作時間會逐漸減少，並明白到三至四小時已足夠他/她完成這類工作。
- 幫助完美主義者了解「成功」與「失敗」之間的灰色地帶，以應對不全則無的思想。
- 嘗試重新平衡注意力，使其不要總是集中於負面的事情。
- 透過增加對自己的疼惜、關懷，以及平衡對自己及他人的期望，可有助改善自我批評。
- 處理逃避、拖延及其他相關問題，如時間管理欠佳，一些解決問題的技巧會特別有幫助，例如 Christine 和 Arthur Nezu 所提出的策略（解決問題也是抑鬱的有效介入措施！）。

未來

我們對完美主義的理解，以及在發展有效的介入措施上已經走了一段很長的路，但我們仍需付出更多努力，方可幫助各類型的完美主義者，並了解介入措施是否對兒童和年輕人有效。我們還需要確保人們能夠及時獲得他們所需的治療。我希望這個抱負是一種健康地追求卓越的表現，亦是一個可達成的目標，但只有時間可以證明...

Further reading

Nezu, A. M., Nezu, C. M., D’Zurilla, T. J. (2007) *Solving Life’s Problems: A 5-step Guide to Enhanced Well-being*.

Shafran, R., Egan, S., & Wade, T. (2018). *Overcoming Perfectionism 2nd Edition: A self-help guide using scientifically supported cognitive behavioural techniques*. Robinson.

Shafran, R., Egan, S. & Wade, T. (2012) *Changing Perfectionism: This booklet describes ‘clinical perfectionism’ and its link with how people evaluate themselves*.

References

Hollender, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive psychiatry*, 6(2), 94-103.

Horney, K. (1950). *The Collected Works of Karen Horney: Self analysis. Neurosis and human growth (Vol. 2)*. WW Norton.

Shafran, R., Cooper, Z., & Fairburn, C.

G. (2002). Clinical perfectionism: A cognitive-behavioural analysis. *Behaviour research and therapy*, 40(7), 773-791.

About the author

Roz Shafran is a Professor of Translational Psychology at University College London and a Chartered Clinical Psychologist. She is a Trustee of the Charlie Waller Memorial Trust and founded the Charlie Waller Institute of Evidenced Based Psychological Treatment at the University of Reading.

She is also co-author of ‘Overcoming Perfectionism: a self-help guide using scientifically supported cognitive behavioural techniques’.



這份小冊子已經本地化供香港使用，並由 Mind HK 和啟勵扶青共同創立 Coolminds 計劃翻譯為繁體中文。如欲了解更多有關 Coolminds 的資訊，請瀏覽

www.coolmindshk.com

我們鳴謝 Charlie Waller Memorial Trust (CWMT) UK 提供這些資源，並允許我們作出調整。如需這份小冊子的原始版本，請參閱 CWMT 網站：www.cwmt.org.uk



如需訂購紙本單張，請聯絡 web@cwmt.org 或致電 01635 869754

Charlie Waller Memorial Trust

32 High Street, Thatcham, Berkshire RG19 3JD

電話：01635 869754 電子郵件：dmin@cwmt.org 網址：www.cwmt.org.uk

註冊慈善機構編號：1109984

