

如何成为 HOW TO BE

# 不完美主义者

AN  
IMPERFECTIONIST

后浪

哪怕在状态不佳的时候  
也轻松找到做事的力量

[美] 斯蒂芬·盖斯 著  
Stephen Guise

陈晓颖 译

The New Way to Self-Acceptance,  
Fearless Living, and Freedom from Perfectionism

改变无数人生活的《微习惯》系列新作

针对自卑感、强迫症、  
拖延症、纠结心、讨好型……

 江西人民出版社  
Jiangxi People's Publishing House  
全国百佳出版社

还在督促自己每天进步一点吗？

还在坚持每天阅读的习惯吗？

还在为找不到自己喜欢的书籍烦恼吗？

那～

你愿意与我成为书友吗？

国内外当下流行书籍

各图书销量排行榜书籍

大量工具书籍

使我们受益终生的书籍

.....

海量电子版、纸质版书籍及音频课程

还有贴心的“学习管家”服务哦！

微信：shuyou055



# 如何成为不完美主义者

[美]斯蒂芬·盖斯 著  
陈晓颖 译

## 版权信息

| 书名：如何成为不完美主义者

| 作者：[美]斯蒂芬·盖斯

| 译者：陈晓颖

| 版权：后浪出版咨询（北京）有限责任公司

# 序

努力进步，不求完美。

——田径运动员金·科林斯（Kim Collins）

完美主义（名词）：无法接受任何不完美事物的特质。

我本人就有完美主义倾向，所以深知这种心态蕴含的巨大破坏性和杀伤力。本书中，我将详细阐述做个不完美主义者的好处，同时还将介绍具体的做法。不完美绝非坏事，它能带给你真正的自由。（当然，我必须说，“完美”也非坏事——毕竟它代表的是毫无瑕疵——但“完美主义”却会带来问题。）

完美主义总会成为你宅在家中、放弃尝试、拖延行动的理由，会让你误认为自己生活得特别凄惨，让你无法坚持自我，让你感觉压力巨大。完美主义会导致你无法正视自身优点，只会一味地吹毛求疵，而不懂得顺其自然。

在这本书中，我们还将具体讨论成为不完美主义者的方法。在开启本书的阅读之旅之前，让我们先来回顾一下我在我的第一本书中提到的关于如何成为不完美主义者的内容。

## 微习惯的力量

我的第一本书《微习惯》（*Mini Habits*）是一部介绍如何重塑习惯的作品。从效果来看，《微习惯》不仅在商业上获得了成功，还对尝试改变的读者们的人生产生了积极影响。在美国出版后一年的时间里，

该书的销量就达到了4.5万册。如今，它已被翻译成十多种语言，在全球范围内出版发行。

《微习惯》对读者提出的要求似乎有点儿荒谬：强迫你自己做一些（表面上看起来）微不足道的积极行为，这些事情一点儿都不难做，即使某天你的心情糟糕到极点，你也能做到。请记住，本书提到的所有“微习惯”，指的都是那些小到不可能做不到的日常习惯。

以下就是一些日常微习惯的例子：写一行代码，读两页书，写作50字，打一个（销售）电话，发一封（拓展人际关系的）电子邮件，处理一封信，等等。但无论是哪种行为，其核心概念都是一致的——即选择一个你无论如何都做得到的活动，每天坚持做，直到它成为你的习惯。届时，你将看到它带给你的巨大影响。当然，微习惯的目标可以不断提升，比方说，最初每天做一个俯卧撑的目标，最终可以变成每天做50个。之所以让你制定一个小的目标，目的就是为了保证你能轻松地开始并持之以恒。

## 贯彻微习惯 收获惊人成效

如今，我每天做一个俯卧撑的习惯已经坚持了两年有余，请允许我与你分享微习惯带给我的成效。

坚持每天做一个（或多个）俯卧撑的习惯六个月后，我对运动的抵触情绪越来越弱，不仅如此，还在此基础上养成了每周健身三次的习惯。再后来的三个月，我每周的健身增加到了四次，再过两个月又增加到了五次。最初，我之所以坚持运动，是因为我给自己制定了一个硬性的要求；而如今，我每周做三到五次运动，却完全是出于自愿，每次运动的时间都长达一个小时，甚至更久。运动于我而言就像晚饭一样：有时事出突然，如生病或受伤，我不得不放弃运动的计划，但是只要时间允许，我就一定会去做。现在的我不仅身材变好了，而且越来越强壮了。

尝到了微习惯带来的甜头后，我又开始实行每天读两页书、写作50字的微习惯。坚持一年多后，我并没有人为地提高这些标准，原因是根本没必要了。如今，我每天阅读和写作，虽然没有规定要读多少书、写多少字，但我的最终成果却总会超出预期。请相信我，从小目标开始，持之以恒，循序渐进，健康发展，你就会迎来了了不起的成果。

此外，微习惯还给我的心理健康带了意外的附加效应。在社交场合，我变得比原来更自信了，而这一方面是因为我获得了上述具体进步，另一方面则得益于我掌握了某种通用法则，学会了从小处开始循序渐进地应对令人胆怯的场合。虽然我天生内向，习惯长时间闷头不语，尤其不擅长与人闲聊（根据MBTI性格测试，我属于“内向-直觉-思考-知觉”，即INTP型人格），但如今，我已经从原本的害羞变为健谈。

在各种方面，我的舒适圈都在不断扩张，我变得越来越擅长（也更愿意）做对我来说更重要的事情：锻炼健身、健康饮食、阅读写作、与人沟通。贯彻微习惯方法一到两年后，前后对比照片能够清晰展示出形体的变化，却没有照片能体现我们内心的改变。微习惯方法和那些21天或30天的短期计划不同，它带给我们的是生活方式的永久转变。两年来，我一直在坚持微习惯，从未有过懈怠。

我在过去两年内取得的进步，比之前十年中加起来的成绩都大，这一切都要归功于微习惯，它们从各个层面改变了我的人生，推动了我前进的脚步。任何人，只要愿意尝试，都会从中获益。

这本书与《微习惯》有着千丝万缕的联系，不过，我在这本书中关注的不再是习惯的养成，而是应对完美主义的各种技巧。

## 从微习惯到不完美主义

下面，我将用一个具体的例子向你解释我是如何利用微习惯方法帮助自己成为不完美主义者的。有一天，我去蔬果店买菜，它旁边就是我平常锻炼的健身房。我本来可以顺便做个运动，但面对着两个问题：一，我没有穿运动服，穿普通衣服锻炼肯定会让我不太舒服——不管是对我的身体还是对他人的观感而言；二，我有一根手指骨折了，尚未痊愈，要是我坚持像平常一样举杠铃，那根骨折的手指无疑会给我的运动造成巨大障碍。这些都成了我那一天不做运动的好借口。

换作以前，这无疑又会成为我“下次再说”的经典案例，但我已经不一样了。我意识到当下自己的情况确实不适合做运动，但我也认为运动不需要分时间和场合。就这样，我坚持完成了一次不完美的健身活动，锻炼了肺活量、肱三头肌屈伸，做了一些绳索飞鸟。正因为我接受了这次不完美的锻炼，我才获得了一次条件不够完美，质量却很高的运动效



果（特别是我的肺部得到了锻炼）。

我内心深处那个完美主义者看到的是不去健身的两个强有力的理由，而那个不完美主义者看到的却是取得哪怕些许进步的机会，于是我选择行动起来。有些人始终意识不到，其实构成我们人生的就是这些小决定，我们之所以认为“我要减肥”“我要写一本书”这样的大决定更重要，是因为这些目标一旦实现，确实意义非凡。但回首过往，你会发现你错过了多少微小的时刻，如果当时你有所作为，把它们统统利用起来，你早已成为某个领域的专家了。没错，正是这些日常的小决定（和小放弃）最终左右了我们人生的大走向。

为了实现由微习惯到不完美主义的过渡，我们需要深入挖掘二者的关系。微习惯是不完美主义者的工具，太过微不足道，所以在完美主义者眼中根本不值一提。但是，鉴于它们人畜无害的特性，完美主义者也不妨考虑尝试做一下。正是基于这种考虑，本书援引了大量微习惯策略，供读者参考。

## 本书的不同之处

我喜欢在写书前的调研过程中搜集同类书籍的书评作为参考，特别是那些三星及三星以下的，因为只有批评意见才能告诉我们读者的真实想法，让我们了解他们在阅读前希望书是什么样的，以及想在书中读到哪些内容。当然，这并不一定是说作者犯了什么错误，但确实可以告诉我们读者有哪些未能被这本书解决的诉求。

对大多数关于完美主义的书，读者似乎有一种共性的失望：作者总是用太多笔墨介绍完美主义者的特征，而没能把注意力集中在解决问题的具体方法上。据我所知，大部分有完美主义倾向困扰的人，早就已经知道自已的问题所在（否则也不会购买关于完美主义的书了）。话虽如此，我们还是有必要探讨一下完美主义这一概念，以便对它有一个准确的认识。毕竟，若想解决一个问题，必须对其有个全面认识，特别是当我们面对完美主义这样复杂的问题时。

在研究中我发现，关于完美主义的书籍大体可以分为两类：一类重在煽动你的情绪，希望通过感化作用让你远离完美主义；另一类则属于科普读物，用数据反复捶打你的内心，但其结果往往适得其反，最终你

很可能因为无法忍受其写作风格而放下书，决定继续做一个完美主义者。一些作品做得比较好，能够将两种方法结合起来。但截至当前，我没有发现一本能向读者提供正确解决方法的作品。而我这本书——包括我其他所有作品的目的——是要在娱乐与教育、现实与想象之间找到一个平衡点，我撰写的是一部应用指南，我希望能够帮助读者实现持久的真正改变。

我会尽全力把这部书写成心目中完美的样子。

## 开启通往不完美主义的旅程

关于本书的结构，你需要了解一个重要信息，那就是我把具体方法和应用指南放在了最后一章。在前九章里，我们会详细讨论各种概念，到了最后一章，我们将对所有可能方法进行收集、分类和总结。相信这样的处理有助于读者快速查阅到相关信息。

我之所以对此做出特别说明，是担心你看到本书前面的部分时会以为我只会对各种概念喋喋不休，继而认定本书缺乏实用的建议。我之所以做出这样的安排，是希望你在阅读过程中不用分神去记那些解决方法，也不必考虑该如何用它们改变自己的生活。虽然前面九章也会涉及一些建议，但最后一章才是我们向读者集中提供方法的章节。

这样的结构安排也更符合逻辑，毕竟理解和应用是两个独立的过程。我们需要先看懂概念，对它们有总体的认识，然后才能将方法付诸实际应用。

为便于读者更好地了解不完美主义，本书各章内容安排如下。

**第1章：**导言部分，我们将审慎检视完美主义。什么是完美主义？它如何发挥作用？为什么会存在完美主义，它对我们有什么影响？

**第2章：**这部分，我们将深入剖析完美主义者的心态，总结拥有完美主义倾向者的共性思维模式及其原因。

**第3章：**我们将探讨完美主义存在的问题，从而为摒弃完美主义打下理论基础。

**第4章：**在这一部分，我们将介绍不完美主义，看它能够如何赋予

我们每个人向往的自由。理解了这一点，我们就能充分理解为什么我们会成为完美主义者，而为什么做个不完美主义者才能让我们更加幸福。本章结尾处，我会提供读者一些大体上的解决方法。

**第5~9章：**完美主义是一个宽泛而发散的概念，因此，应对它的对策也必须做到细化而具体。在这个部分，我们将介绍完美主义的五个分支，在对其进行逐一分析后再提出各自的应对方法。具有宏观的不完美主义思维模式，对我们有很多好处——正是基于这个原因，我们才会在第4章对其进行讨论。但为了实现真正意义上的改进，你或许需要针对自身特有的完美主义风格找到个性化的解决方法。我所有的建议都具有针对性，绝不是“不要过于追求完美”那种流于表面的说辞。

**第10章：**文章最后，我将向读者提供各种以微习惯形式呈现出来的解决办法，它们都极具可行性。不仅如此，我还会告诉读者一套整体方法，教你如何将这些微习惯毫不费力地融入自己的生活中去。完美主义者在落实建议时都很吃力，因为他们希望一次性全部做到。

许多书籍可能会提供给你300条实用建议，但这些建议总是分散在全书的各个角落，让你不知道该如何在一夜之间对你的人生做出300个改变。我不妨告诉你：你根本做不到！采纳建议、付诸实践是个人成长中最困难的部分。我们许下的愿望很多，但真正实现的却很少。鉴于此，我相信本书的结构安排以及最后一章的内容一定会对你有很大帮助。

在通往不完美主义的旅途中，我会尽量不让你感到无聊，但是，如果个别时候我没有做到，你也不妨喝杯咖啡提提神，继续读下去。

# 目录

## 序

## 第1章 导言

实用完美主义者

“我可真是完美主义者”

完美主义是什么

完美主义相关研究

## 第2章 完美主义者的思维方式

三种完美主义标准

完美主义的根源

完美主义的“好处”

完美主义是驱策还是束缚了你

## 第3章 完美主义的毒性

完美主义是剂毒药

完美主义百害而无一利吗

被动生活：电视和完美主义

完美主义会影响发挥

自我设限导致我们畏缩不前

完美主义习惯：完美才合格

如何改变

#### 第4章 不完美主义带来的自由

不受限制

亲和力与信任度

追求不完美主义的过程

如何做一个不完美主义者

#### 第5章 过高期待

情绪与期待

知足常乐

降低行动标准

关注过程，看淡结果

#### 第6章 纠结不放

纠结者的错误认识

从接受现实到采取行动

分清意外与失败

“应该”式自我对话

活在当下

应对纠结的技巧小结

## 第7章 认同需求

人类为何会有认同寻求

成为不完美主义者会令你信心大增

许可与尴尬

叛逆练习

## 第8章 过失担忧

一场不够完美的比赛

对犯错的担心造成的影响

冒牌者综合征

二进制思维

通过简单化来消除阻力

视进步为成功

## 第9章 行动顾虑

拒绝预设，重在体验

完美主义与拖延症的关联

完美决策者的痛苦经历

快速决策

信息越多，问题越多

数量重于质量

## 第10章 应用指南

是结束，也是开始

放弃对最佳路径的幻想

策略总结

整体上的完美主义（2种对策）

过高期待（4种对策）

纠结不放（5种对策）

认同需求（4种对策）

过失担忧（4种对策）

行动顾虑（3种对策）

应用说明

专项微习惯

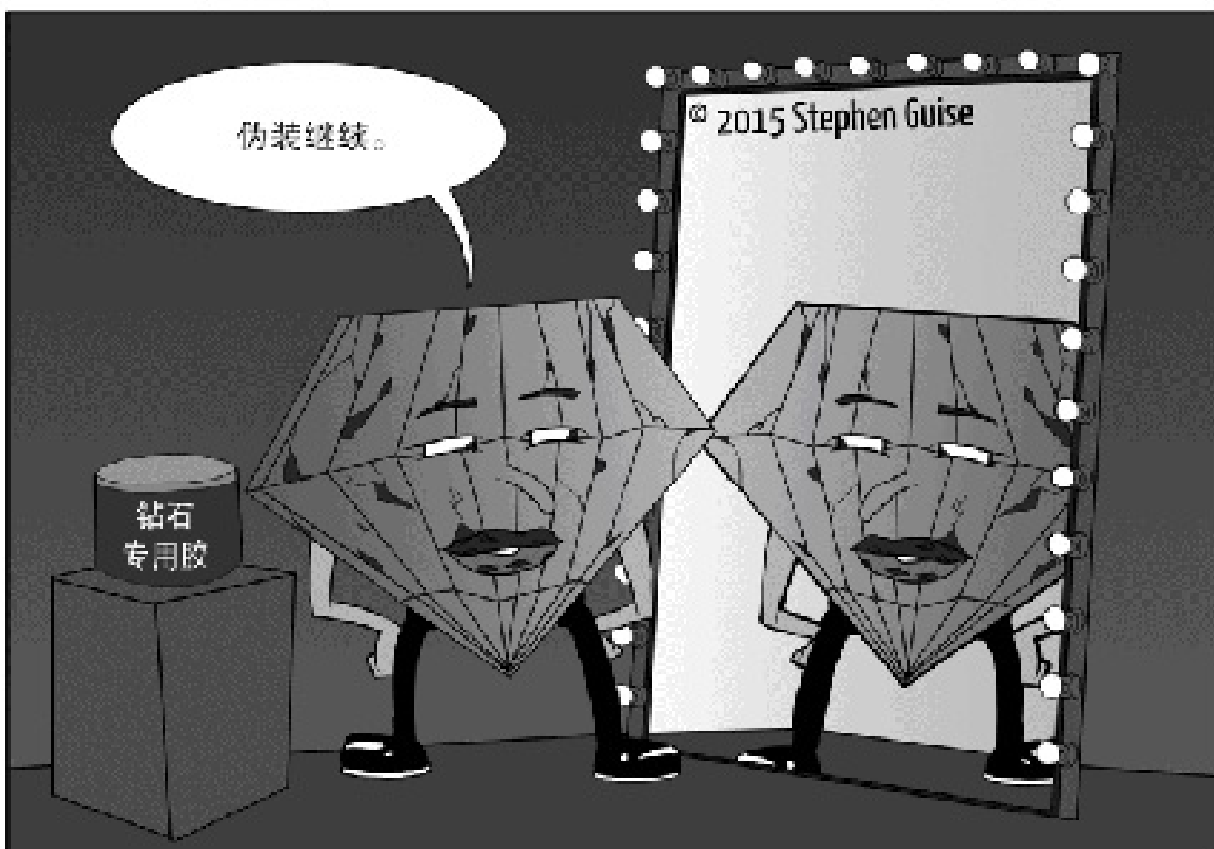
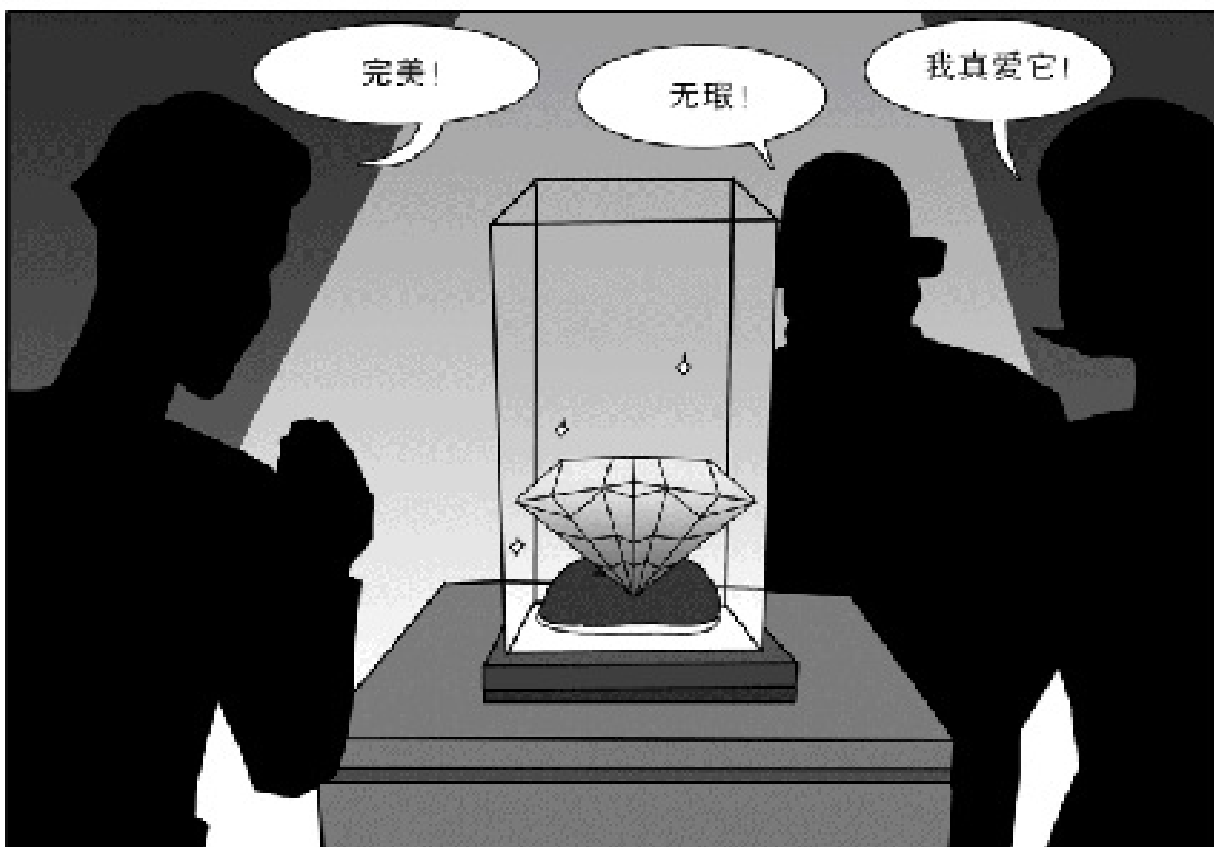
尾声之末

更多信息

致谢与联络方式







## 第1章 导言

能在一个让人随波逐流的世界始终坚持自我，是人生最了不起的成就。

拉尔夫·瓦尔多·爱默生 (Ralph Waldo Emerson)

日本人在修补破碎物件时，会选择彰显其损坏的痕迹，用黄金来填补裂痕。他们认为，破碎的东西因为其受伤的历史而更显宝贵和美丽。

视觉艺术家芭芭拉·布卢姆 (Barbara Bloom)

## 实用完美主义者

用最为准确、专业但直白的方式解释，所谓纯粹的“完美主义者”在真实世界里是完全无法正常生活的。如果此刻你举手或点头表示深有同感，你很可能夸大了你的情况，因为大部分人虽然追求完美，却都能正常生活，只不过他们对完美主义的追求降低了自己的生活质量而已。

- 你是否觉得很难做出决策？完美主义。
- 你是否对一些社交场合感到恐惧？完美主义。
- 你是否有拖延症？完美主义。
- 你是否很容易意志消沉？（可能是）完美主义。
- 你是否感到自卑？完美主义。

完美主义会导致生活中一些严重的心理问题，因为它会让生活中的不完美变成令人畏惧、困扰但又无法逾越的障碍。完美主义者往往会因为理想与现实间的巨大差距而精神崩溃或不知所措，这种差距彻底摧毁了他们不断进步、享受生活的能力。只有不完美主义者才能忍受生活中的不完美，而不完美才是我们这个世界的本质。

幸好，完美主义并非人类的永恒特质。我们都可以自我改变，只是需要正确的方法。为了找到完美主义的有效对策，我们必须对其追根溯源。

## “我可真是完美主义者”

“我可真是完美主义者”——也许我们都说过或听过别人说过这样的话。你是否察觉到，说这句话时，虽然当事人是在承认缺点，却总暗暗带有一种骄傲？说这话时，当事人总是会笑起来。人们普遍认为完美主义是一个积极的缺点，所以每当在面试中遇到“你最大的缺点是什么”这个无聊问题时，“完美主义”就成了最受青睐的答案。

完美主义者渴望永远做到完美，无论是在行为处事、外在形象还是内心情绪上。表面上看，这似乎的确值得骄傲，但仔细挖掘其真实含义后，你就会发现事实并非如此。一旦将“主义”加在“完美”或“不完美”后面，将其概念化，衍生出的新词就彻底颠覆了原词的本来含义。完美主义不再完美，而意味着缺乏理性、极具杀伤力和局限性，甚至会致命（如导致厌食症、精神抑郁或自杀）。

如果能够认清完美主义对人类造成的消极影响，我们便不会再欣然甚至迫切地标榜自己为完美主义者了。我不想为此对任何人指手画脚，毕竟我们每个人都会追求某些方面的完美。但“我可真是完美主义者”这样的表述虽然常被用作优雅的装饰，实际上却是条难以愈合的伤口。

这一细节不容忽视，知道为什么吗？即使读完这本书，即使看到了不完美主义带给你的自由和力量，依然是不够的。如果你不能重新定义完美主义，无法认清它是一种有杀伤力的消极心态，那么你对其优越感的错觉必将阻碍你做出任何形式的积极改变。

另外，完美主义还会引发其他常被错误归因的严重问题。譬如，完美主义是精神抑郁的最常见根源，而抑郁又会导致上瘾等一系列问题。

完美主义的一个典型后果是厌食症，即对完美体重或身材的苛求。这是最危险却又难以治愈的心理疾病之一，所以我们不能随意轻视完美主义，它的确是一种严重的心理问题。总体来讲，本书读起来会很轻松，但是因为太多人轻视完美主义，所以我有必要在开始时强调，我们必须摒弃对完美主义的暗中好感，只有这样才能最终摆脱它。

完美主义是个冒牌货，是个骗子，是众多选择中最糟糕的一种心态。相反，不完美主义才是值得追寻的，是一种奢侈的、最好的选择。在你继续阅读的过程中，我希望你与“不完美主义”这个词发展出新的感情，或许以后，你的口头禅会变成“我可真是个不完美主义者”。

# 完美主义是什么

在讨论如何成为不完美主义者之前，我们有必要揭开完美主义的面纱，分析一下它的具体构成。认识汽车，并不意味着你能造出一辆；同理，仅仅在表面上了解完美主义，也并不意味着你明白如何控制它。因此，我们需要对完美主义进行认真、仔细的分析。

关于完美主义，前人的研究为我们打下了坚实的基础，如今我们面对的主要问题是无法就它的分类达成共识（你会在后文读到）。

## 完美主义相关研究

1990年，兰迪·弗罗斯特（Randy Frost）提出了“弗罗斯特多维完美主义量表”（Frost Multidimensional Perfectionism Scale, FMPS）。以下是弗罗斯特定义的完美主义的6个表现形式及其常用缩写。

- 过失担忧（CM）
- 个人标准（PS）
- 来自父母的预期（PE）
- 来自父母的批评（PC）
- 行动顾虑（DA）
- 整洁有序（OR）

1998年，约阿希姆·斯托勃（Joachim Stoeber）教授表示，上述表格可被缩减为4个，但他同时也表示，有些研究结果显示，原来的FMPS表现形式表能更准确地衡量出重要差异，至少是在临床样本中。

1991年，保罗·休伊特（Paul Hewitt）和戈登·弗莱特（Gordon Flett）提出了“多维完美主义量表”（Multidimensional Perfectionism Scale），表格共包含45项内容，按照完美主义的来源可将其分成几个大类。

- 自我导向：衡量自身的不切实际的标准及完美主义的动力
- 他人导向：衡量他人的不切实际的标准和完美主义的动力
- 社会导向：认为他人期待自己做到完美

如果把上述两个表格结合起来又会如何呢？2004年，阿巴拉契亚州立大学的罗伯特·希尔（Robert Hill）等研究人员对这两个表格进行了分析与研究后，推出了一份新量表。它包含以下8个表现形式表，可分为两个大类。

## 内心自觉的完美主义

- 整洁有序
- 追求卓越
- 计划周密
- 对他人要求过高

## 自我评价的完美主义

- 过失担忧
- 认同需求
- 父母压力
- 纠结不放

这是一套由“完美主义”一词衍生的复杂体系。你可能会觉得，没有哪个量表能够准确概括完美主义的全部概念。研究人员一直试图为完美主义建立模型，给它一个准确的定义，然而他们的努力换来的是更多的问题而非解决方案。我不是在批评前人的研究，因为他们研究的目的并不是找到解决办法，如他们所说，他们只是想展示“他们的发现”而已。

我们不想参与关于完美主义的概念的讨论，我们现在要做的是找到解决问题的办法。我一直想知道：“对完美主义有了一定认识之后，最该做的事是什么呢？”

根据这些概念的核心程度及其解决难度，我对其进行了分析与梳理，最终确定了其中最为重要的五个表现形式。我们如果想批判完美主义，可以从以下五方面入手（根据它们在本书中出现的顺序排列，括号中标注的是其来源）：

- 过高期待（我新增的内容）
- 纠结不放（希尔）
- 认同需求（希尔）
- 过失担忧（弗罗斯特）
- 行动顾虑（弗罗斯特）



我们暂且不谈完美主义的“优点”，比如追求卓越、整洁有序，因为这些本就不属于问题，也就不需要我们想办法去解决。我个人甚至不把它们列为完美主义的表现，对此我会在后文解释。

为了行文更加简洁、集中，我对表现形式列表进行了删减，比如，父母压力导致的完美主义，其实可以归属于不切实际的期待和认同需求的衍生，因此其解决办法并不会因为压力源自父母而出现巨大差异。接下来，我们先来看看完美主义者的思维方式，从而进一步了解为何很多人都有完美主义倾向。





© 2015 Stephen Guise

## 第2章 完美主义者的思维方式

你如果追求完美，将永远无法感到满足。

列夫·托尔斯泰

## 三种完美主义标准

完美主义就像一支冰激凌：你可以享受各种独特口味，但基础材料始终是牛奶和糖。我们很难完整而准确地勾画出完美主义的方方面面，但可以讨论一下它的基本属性。本章，我们将对完美主义做一次整体研究。

完美主义标准一般有三种：情境、品质与数量。

### 完美情境

如果过于追求情境的完美，当事人就会丧失在很多情境下行动的机会。让我们以锻炼为例，将所谓情境标准进一步细化。

1. 地点：我们所在的地点对我们的行动必然有着巨大影响。话虽如此，一个人只要下定决心，即便是在教堂里、派对中或是长途驾驶的路上也会找到运动的办法。这些都是我们从来不会想到的潜在运动的场所。在这些地方完成锻炼其实并非难事。比方说，在车里你可以把手臂放到身体两侧，将身体支撑起来；也可以保持收腹，锻炼腹部肌肉；你还可以保持坐姿，提起膝盖反复靠近胸部。如果你愿意解开安全带（不推荐），你还会有更多运动选择！我和家人在长途旅行间隙就常常在休息区用开合跳的方式做运动。

2. 时段：你是否只愿意在下午4点前做运动？如果是这样，如果你是个朝九晚五的上班族，除非你愿意在上班前或上班过程中做运动，不然你真没有太多可用于健身的时段了。虽然我觉得晚上9点运动并非理想的选择，但每次这样做都不会让我后悔，因为晚上9点虽非运动的最佳时段，但总好过一天没运动。

3. 资源：有些人也会因为缺少某些东西而拒绝行动。你是否只愿意身着运动服饰在健身房运动？事实上，你只要不是个完美主义者，唯一需要的健身器械就是你自己的身体。

## 完美质量

这类完美主义可谓无人不知，无人不晓。具有这种完美主义特点的人对完美质量的永恒追求接近病态。这类完美主义最常见于工作场合，但家庭生活中也并不少见——比如，有些人无法容忍家里没达到一尘不染，或子女的成绩不够优秀。

## 完美数量

对数量追求完美，指的是那种只要数量达不到预期就无法心满意足的状态。如果你问我有多少人因为完美主义而痛苦，我认为世界上95%的人会遇到这个问题，而背后的主要原因就是他们在意数量的完美。

人们似乎更在乎品质的完美：要有完美的发型，要维护完美的人际关系，要保持办公桌的一尘不染，等等。但是，追求数量的完美主义思维比追求品质或情境的更具杀伤力，因为人们普遍对其接受度很高，所以往往对其视而不见——毕竟，每个人都希望拥有可观的成就。目标的大小其实是判定完美主义的重要指标，然而很多人没能意识到这一点，这种完美主义并未得到足够的重视。

几乎每个人都在不知不觉中效仿着身边人的目标，并在这个过程中变成了完美主义者。每个“正常”目标从数量角度看都具有完美主义色彩，而且几乎每个人都设定过类似的目标：比如六个月内减掉15千克体重，一年内写完一本书，每年赚到六位数，每周读完一本书，等等。这些目标并非无法完成，但它们之所以被视作完美主义，是因为这种目标似乎暗示了不如预期的进步是不够好的。过去，我曾经是个完美主义者，认为每次运动必须保证至少20（最好30）分钟，如果时间不够，那次运动就不够理想。

这样的目标就像撑竿跳：只要跳不过就算失败，只要跳过了就是成功。你跳到多高并不重要，你能不能跳过成了唯一的标准。这种将目标做两极化处理的观点本应激励我们朝着目标的方向努力，甚至超越目标，事实上却成了非常低级的策略，只会加剧完美主义的问题。

你可曾听过有人吹嘘自己能做三个俯卧撑？为什么不会有人建网站

宣称可以帮助人们成功减少30%的债务？同样，又有哪些流行的健身计划会承诺将你的身材从差提升到中等偏下？

虽然上述进步都是有意义的，但你在一生之中似乎很少会遇见它们。我们总是把部分成功定义成失败，这大错特错。如果成功不够完美，我们会感到尴尬，甚至还会觉得丢脸。这种想法不仅缺乏理智，而且还会对我们的进步和人生幸福造成致命伤害。完美主义者无法接受微小的价值或进步；他们只看重宏大、顺利、完美的成功。

成败标准分明的宏大目标比比皆是。因为完美主义过于极端，所以任何过于“正常”的事物都不可能成为完美主义。这也就是说，极端与否已经成了衡量完美主义的标准。

对宏大成就的追求是完美主义中最具杀伤力的一种形式，因为如果你根本意识不到问题的存在，又怎么可能想办法去解决？我们默认，想减肥，就要设定15、25甚至50千克的目标。虽然随便设定目标的人比比皆是，但没有人会意识到他们就是完美主义者。一旦实现目标的计划落空，我们会因愧疚和羞耻等情绪而恢复老样子。

在这个部分，我们探讨了无处不在的完美标准，也就是所谓的完美主义的定义。接下来，我们有必要分析一下完美主义存在的原因，特别是那些驱使我们追逐完美主义的深层原因。

# 完美主义的根源

完美主义可能是被一些其他问题的症状引发的症状。我们先来看一下导致完美主义产生的四个根源。

## 缺乏安全感

对自身有安全感的人不太容易成为完美主义者，因为他们有一种积极的判断倾向，即总是先看到自己身上的优点，而后才会考虑自身的不足。下面我们来看一个非常直白的例子：如果射击的命中率为50%，有安全感的人会认为意味着五次成功，而不是五次失败。与完美主义者相比，不完美主义者不会特别关注自身的缺点。

我十多岁的时候，脸上的痤疮特别严重。因为下巴上长了太多痘痘，有个玩伴还开玩笑说我长了胡子。其实他为人特别善良、正直，但就是因为他的话，我成了这世界上最敏感的人。后来，等我皮肤变好后，我也遇到过一些有严重痤疮的人，他们绝对自信和自在的态度震撼了我。这件事让我明白，我根本不需要仅仅因为脸上有明显的瑕疵就产生任何不安全感，没人规定我因为皮肤不够完美，就必须时时刻刻在意自己。

你如果对什么事情缺乏安全感，就想想这世上与你有同样问题的人那么多，他们中很多都活得非常自信、幸福。这样一来，你的内心就会充满力量，感到安慰。

## 自卑情结

“自卑情结”（inferiority complex）在网络词典上的定义为：由于当事人在某一领域确实或主观认为存在缺陷，其错误地断定自己一无是



处的心理，有时会以具攻击性的举动为补偿。

总的来讲，有自卑情结的人通常会有两种反应——他们要么会努力表现得超乎常人（有人名副其实，有人做做样子），要么选择自我封闭。这两种反应都是对错误想法做出的可以理解的反应。如果你真心觉得自己不如他人，那么表现得像遇到危险的河豚（攻击他人）或海龟（缩头躲藏）也就没什么难以理解的了。

你越看不起自己，就越可能找机会补偿。如果你属于攻击性强的外向型人格，自卑情结会让你做出河豚式的反应；如果你属于消极、害羞的内向型人格，你就会采取海龟式的反应。

你越看不起自己，就越会对自己苛刻。自卑心理会造成严重的消极判断倾向，每个错误都会被无限放大，成为你對自己消极认识的又一佐证。每次过失都是一场灾难。自卑心理和缺乏安全感一样，会令你对自己的缺陷高度敏感。你会一直小心翼翼，认为这样就会避免犯错。这或许能给你一些虚假的安全感，但是，要想获得真正的安全感，你需要了解并接受真正的自己。如果你能接受自己，包括自己的缺点，即便遭遇最为严厉的批评，你也有力量捍卫自己。否则，你暴露给外界的只有一个龟壳，真实的你永远只能脆弱、畏惧、赤裸裸地躲在里面。

你之所以感觉自己比任何人都差，是因为你对自己 and 他人做出了不公正的评价：在你眼里，要么其他人都是毫无缺点的完人（哈哈！），要么你自己连一般水平都比不上，要么是两种心态的混合。如果你过高地估计他人，那你只有做到完美才能与他人媲美；如果你觉得自己不如他人，你也只有通过追求完美才能成为自己眼中的“普通人”。不管是哪种情况，背后的道理如出一辙：自卑情结源于不公正的评价标准和对人性的不正确认识，正是这种心理导致你成为一个完美主义者。

## 对现状的不满

如果你对自己的生活不满，那你成为完美主义者的可能性就会直线飙升。不是所有完美主义者都不喜欢自己的生活，但那些对现状不满的人确实更容易成为完美主义者。这虽然与我们的直觉相悖，却是不争的事实：如果你对当下的生活不满，就很容易假装或坚称它很好。不满现状的人最容易营造出一副满足的假象。

面对现实，正视缺点，接受不完美的现状——做到这些并非易事，有些人一辈子也无法掌握要领。现在我要问一个有趣的问题：有些人没有足够的能力容忍自身的缺陷，其过错究竟在谁呢？有研究发现，父母的教育方式与孩子能否成为完美主义者之间有着密不可分的关系。然而，虽然最初让孩子接触完美主义的是父母对孩子的苛求，但我认为不应把所有责任都归咎于父母，学校教育也有不可推卸的责任。

## 学校教育的消极影响

学校用分数来衡量学生的学业，本质上说，这个办法没什么不好，但问题是，不少学校把焦点都放在了提高分数上，希望学生都能考出A。虽然C代表的才是平均水平，但许多学生和家长只会接受A，A以下的任何分数都会让他们失望。这听上去毫不陌生吧？多数人制定目标的过程都是如此。学校之所以会采用分数制度，学生之所以会制定完美目标，都是因为大家有一种错觉，以为想得到理想的结果，就该设定理想的目标（比如考出A或减重25千克等）。

另外，学校教育我们，只要付出最大程度的努力，就会取得优异的成绩；然而，人生告诉我们，最大程度的努力只是让取得优异成绩成为可能而已。学生们走出校门，步入人才市场，即便不犯任何错误，也仍然会因为没能成功求职而在现实的考场上失利。学校正是滋养完美主义思维的温床。

上述这些问题的一个共同影响就是让我们对不确定的事物产生了恐惧。所有消极行为和思维方式，包括完美主义，都会呈现出某种表面的好处，令人对其趋之若鹜。基于上述几方面的共同影响，你能猜出完美主义的最大的吸引力在哪里吗？

## 完美主义的“好处”

完美主义是一台制造借口的机器，只要建立了完美的标准，实现与否似乎就变得不再重要。你还可以用这些标准来应对内心深处的恐惧和迟疑。如果我觉得自己不擅长写作，我就可以在这方面树立一个高不可攀的标准，从而让自己彻底打消尝试写作的想法——比方说，我希望自己所写文章的初稿就能像海明威一样练达，像莎士比亚一样睿智，这样的目标只会导致我完全不想动笔，一个字也不愿意写！

完美主义者喜欢远离恐惧的事物时获得的所谓安全感，这种完全不用付出努力追求卓越的心态也就成了人们成为完美主义者最主要的原因。想想我们什么时候最追求完美，你就能明白其中的道理。你是否注意到，风险（和恐惧）越大，人们就越容易表现出完美主义的症状？

对大多数人来说，比起受到赞美，他们更希望能避免难堪。作家与研究者布蕾妮·布朗（Brené Brown）说过，完美主义是一副重达20吨的盾，我们无论走到哪里都举着它，希望能保护自己免受伤害。“而事实上，”她说，“它的唯一作用就是让别人看不到我们。”如果没人能看到你，你就再也不会感到尴尬了。但是，有任何人愿意一辈子都无法被人看到吗？其实，被人关注以及偶尔的难堪是都人生不可或缺的部分。

## 关于强大的错觉

对强大的渴望和对无能的担心，这两种想法都会令人感到巨大压力，而完美主义似乎是解决这两个问题的唯一办法。你可以在假想自己强大的同时保护自己不陷入任何难堪境地。在这种情况下，毫无作为似乎更能证明你的巨大潜力，因为对完美的渴望已经（在用光所有借口后）暗示你具备最终实现目标的能力。然而事实上，毫无作为只会埋没你的潜力，无论是对他人来说还是在你自己眼中。

如果说完美主义是一座冰山，海面上露出的那个尖顶就是对完美的

渴望，而海面下那占据了冰山90%的主体则是对失败的恐惧。虽然我们不愿将后者示人，但它确实在左右我们的行为。

对于这种令人困扰的思维方式，我还有一点提醒大家：让我们感到恐惧的不是失败带来的直接后果，而是自己可能会得不到一心追求的事物的想法。

我们之所以抱着完美主义不放，不是因为失败的成本增加了，而是因为回报的重要性提升了。有些东西，我们越想得到，就越害怕得不到，那些会导致我们以完美主义为借口不去实施的低风险、高回报的行为就是“完美”的例子：约女孩出去，请求加薪，会见陌生人，尝试新事物等。上述这些事情的风险常常小到可以被忽略，毕竟成功的诱惑太大了。既然如此，人们为什么还会迟疑不前呢？构成失败的要素有两个。

## 对失败的两点思考

首先，构成失败的第一个要素是失败的直接影响。例如，如果你没能跳过一道深沟，就可能掉进去，受重伤甚至死亡。但上文中我们提到的失败的例子并不会造成什么严重影响。遭到拒绝后，你或许会感到些许难过或自信受挫，但在大多数情况下，你并不会因此有什么实质的损失。

但是，即便是这些几乎零风险的行动，还是会令我们产生恐惧心理，其原因就在于失败的第二个要素——失败的意义及其象征。如果你失败了，你自然会思考其背后的原因。她为什么拒绝我？我为什么得不到加薪？我第一次甚至试了十次都搞不定一个魔方游戏，难道是因为我是个笨蛋？

这些问题的答案就是我们心中最恐惧的事情。老板说不能给你加薪，为什么？你可能会想是因为自己不够优秀，表现不令人满意，甚至事业已经发展到了尽头。突然间，本来零风险的尝试却给你的信心和自尊带来了致命的打击。

令我们害怕的是这些事情的失败对我们自我的影响。我们害怕失败会暴露我们的缺点，打破我们易碎的希望和梦想。这些才是我们真正害怕的东西！过去的我也是个完美主义者，特别担心两性关系中那些“有

象征意义的失败”。我觉得，如果一个女孩拒绝了我，那其他女孩肯定也不会接纳我！

完美主义能保护我们免遭这种象征性的失败。因为低风险、高回报的机会往往都与我们的渴望的爱情、事业、人际交往上的成功相关，所以一次失败可能就代表了我们在相应方面的常态。然而，理性考虑，你的失败不过是一次偶然的结果，并不能左右你的一生。（关于这部分内容，我们将在本书的后半部分详述。）

按这种思路分析，完美主义还有另一个“好处”——神秘感。如果你永远不做尝试，你就永远无法证明在某些方面你远远未达到世界领先水平。完美主义带来的神秘感让你可以永远活在完美的幻想中，不用接受考验，也不用被拒绝。然而稍微用一下逻辑，你就会知道人无完人，所以，完美主义不会带给我们任何神秘感，带来的只会是假象和幻想。

我们必须面对现实——完美主义并不能保护我们。诚然，它能保护我们的自信和希望不被彻底摧毁（否则它也不会如此受欢迎），按照这种逻辑，完美主义者似乎成了谨慎、负责的代言人。

对此，我想请你思考一个可能会改变你一生的问题：你真的想要或需要这种所谓的保护吗？

被保护并不一定是件好事。想想那些在人类保护下长大的动物，因为缺乏必备技能，已经无法在野外生存；想想单个肌纤维，虽然运动时受到不断拉扯，却会因此变得更加强壮。可见，保护往往会削弱被保护者的能力。

随着时间的推移，完美主义会显著削弱我们的能力，因为它让我们避开了犯错或失败的机会，而这些错误和失败，短期来看确实会带来伤害，但是长期来讲对我们大有裨益。原因是，如果你能承受某种不幸，并因此而变得强大，那你就不需要所谓的“保护”。没有了保护，你会变得更加优秀。

## 完美主义是驱策还是束缚了你

有时，完美主义过分驱策了你，而有时则束缚了你，还有一些时候是二者兼具。

受到过分驱策的完美主义者永远不知满足。之所以这样说，不仅是因为他们总是不懈地追求更美好的事物，还因为他们对自己已经拥有的事物和自己或他人的表现从不满足。

受到束缚的完美主义者，指的是那些被失败的恐惧禁锢，人生因此受到局限的人。他们只求安稳度日，看看电视，做些“该”做的事，不敢冒任何风险。

受到过分驱策的人面对的最大难题是过高期待和纠结不放，而令受到束缚的人最为困扰的是过失担忧和行动顾虑。不过，两种人都会存在认同需求问题，这也正是造成一些人选择逃避或走向极端的主要原因。当然，这五个表现形式中的任何一个都可能对这两种人造成折磨，具体的解决办法我们将在下个部分中着重介绍。

通过本章的阅读，我们了解了完美主义的问题所在及其对我们的影响，在下一章，我们将重点揭示完美主义可能导致的更为可怕的后果。





© 2015 Stephen Guise



## 第3章 完美主义的毒性

励志卓越可以成为你努力的动力，追求完美却只会让你身心俱疲。

作家哈丽雅特·布莱克 (Harriet Braiker)

## 完美主义是剂毒药

最初，我将这一章命名为“完美主义带来的痛苦”，但完美主义不仅会令我们感到痛苦，还会对我们造成切实的伤害。完美主义就像一剂毒药：若是摄入微量，你虽然也会痛苦，但可能完全意识不到它的副作用，因为你早已习惯了这种症状。完美主义的毒性如果剂量小，你可能根本察觉不到，但它会慢慢伤害你的生活；一旦剂量增大，就会对你的身心健康造成致命的伤害。

不仅如此，完美主义真的会致命。一项针对450位老人做出的长达六年半的研究发现，有完美主义倾向者在这段时间内的死亡率比其他人高出51%。另有研究表明，完美主义与精神抑郁和自杀率的升高息息相关，其风险并未得到足够的重视。

另有一项研究显示，“针对精神抑郁，无论采用何种治疗手段——药物治疗（丙咪嗪）、认知行为疗法、人际疗法或是安慰剂治疗——完美主义永远是短期治疗中首要的破坏因素”。这也就是说，很多情况下，需要治疗的也许并非精神抑郁本身，我们应更多关注深层次的完美主义心态，因为它才是令许多人陷入抑郁和考虑自杀的元凶。

衡量一种心态的好坏，重点要看它对你的行动产生的影响，以及你对自身作为的情绪。总体来说，完美主义心态在上述两方面都会造成消极影响。但话说回来，完美主义真的没有任何积极甚至健康的作用吗？

## 完美主义百害而无一利吗

我确实认为完美主义这个概念整体上看对人有害，但说实话，我知道事情也不能一概而论。所以，如果你问我“所有完美主义都有害吗”，以当下人们对它的定义来看，我得承认，完美主义的有些方面还是很有用的。

唐·哈马切克（Don Hamacheck）或许是第一个发明“健康完美主义”概念的人。1978年，他提出完美主义存在不同的程度，有正常程度的完美主义，也有神经质程度的完美主义，其中正常程度的完美主义是健康的。他表示，正常的完美主义者“在条件允许的情况下能做到不那么严格”，而神经质的完美主义者“却无法感到内心的满足，因为在他们眼中，自己永远无法达到能令自己感到满足的优秀程度”。

可是，“不严格”怎么能被称为完美主义呢？所谓完美主义不就是拒绝接受任何不够完美的结果吗？我们先来看看这个问题。

根据弗罗斯特多维完美主义量表的定义，无论是研究人员还是普通大众都一致认为个人标准（PS）及整洁有序（OR）是完美主义的积极形式。心理学家托马斯·格林斯庞（Thomas Greenspon）对此做出了回应，说明了他个人的异议。

事实上，弗罗斯特等人（1990）真正的意思是，虽然个人标准及整洁有序这两个方面确实能反映出几种积极的性格特征，但不可否认，个人标准与精神抑郁密切相关，而整洁有序“似乎并非完美主义的核心内容”。

个人标准可以提供积极的性格特征，但也与精神抑郁有着密不可分的关系，因为它由两个部分组成：追求卓越和过高期待。这两个部分可以也应该被分开看待。我会在“不切实际的期待”一章中探讨后者。追求卓越就其本身而言绝对是件好事，而期待过高则是一个问题。

至于整洁有序，甚至可以说它并非完美主义的组成部分。对于完美主义的定义，研究人员并不能达成一致。心理学家阿舍·派屈（Asher Pacht）认为，无论如何，完美主义都是消极的。而格林斯庞在总结所谓“健康完美主义”时写道：“健康完美主义者并非真正追求完美的人。”

这句话非常重要。要是全世界都能看到这句话的真谛，我们就不再会因完美主义而感到任何困惑。而如今，我们还会迷茫，是因为追求卓越是所有人成功的必要前提。正因如此，许多人才把完美主义也看作为实现成功而做出的“必要努力”——特别是在艺术领域——同时，他们也把本章讨论的所有消极影响一同当作成功的要素。如果你以为只有成为完美主义者才能有所成就，那你很可能也会把过分的自我批评以及完美主义的其他消极倾向都看作正当甚至必要的因素（然而它们并不是）。

但是，过去人们对完美主义给出的一刀切的定义如今已日渐模糊，它已经渗透到社会的各个角落。我可以花上好几页的篇幅援引无数名人声称自己是完美主义者的论调，然而，大部分人只不过是在表达他们追求卓越的决心，还有一些人实际上是在表达自己善于进行自我批评，另外还有一些人二者兼具。在这些混淆了完美主义定义的论调中，我只发现两位知名公众人物分清了完美主义和追求卓越的区别。

别人说我是个完美主义者，但我并不是。我只是崇尚正确，无论做什么事，我都要做到正确，之后便转向下一件事。

——詹姆斯·卡梅隆（James Cameron），电影史上票房最高的两部电影（《泰坦尼克号》和《阿凡达》）的导演

我不是完美主义者。我只是追求并需要达到卓越。二者是有区别的。

——奥普拉·温弗瑞（Oprah Winfrey），主持人，先后10次登上《时代》周刊“最具影响力的100位美国人”名单

虽然我希望能够从完美主义的定义中排除追求卓越和整洁有序这两个健康内容，改变世界对完美主义的误解，但大多数人还是习惯将这两点纳入完美主义的定义。就算我们不得不接受这种定义，我们至少要对有害的完美主义和健康的完美主义进行区分。在解决问题和为人处世的

过程中，我学到了非常重要的一点：无论做什么事，都要先明确其真实状态，然后再去寻找对策，而不要一开始就想当然。当下人们对完美主义的定义确实包含了追求卓越和整洁有序这两个健康部分。因此，如果它们被普遍视为完美主义的组成部分，那完美主义确实并非一无是处。

通常，人们会说一滴毒毁了一桶水，但健康的完美主义（像有些人定义的那样）则是被一滴水稀释的一桶完美主义毒液。既然我们已经了解了这滴水，接下来，我们就再来分析一下这桶毒。

## 被动生活 电视和完美主义

如果你是那种行动受到完美主义束缚的人，我敢打赌，你一定会把大量时间花在电视上。完美主义者和拖延症患者都爱看电视，因为看电视不会出错。看电视是绝对被动的行为，因此也就成了自动、简单、有所回报又不会犯错的“成就”。任何被动行为对完美主义者来说都是安全的，因为他们不用去积极参与什么事，也就不会搞砸任何事。我相信完美主义是美国人每天沉迷电视的主要原因，相关数据如下。

- 18~34岁：平均每天看电视时间为4小时17分钟。
- 35~49岁：平均每天看电视时间为4小时57分钟。
- 50~64岁：平均每天看电视时间为6小时12分钟。

长时间久坐确实会造成致命伤害，但这只是对身体而言。这一数据最令人担忧的是，美国人平均每天竟然至少花5个小时让大脑处于被动状态，而且随着年龄增长，这个数字还在不断增加。这样看，这已经不是一个寿命长短的问题，而是一个“我们真的在生活吗”的问题了。

（受伤或年迈等情况造成的）行动局限性并不是被动生活的合理借口。乔恩·莫罗（Jon Morrow）是一位企业家，他天生脊柱肌肉萎缩，导致脖子以下的身体部分毫无知觉。他虽然只能坐着，但并不消极。他利用自己的声音就可以实现月入10万美元的成就。

比起躺在疗养院的床上跟其他行将就木的人一起每天看上15个小时电视等死，我宁可死于自己热衷的事。前者是我能想到的最可怕的事了。

——乔恩·莫罗

如果说终日无所事事只看电视这种活法真有一个过硬的理由，那可就是“我脖子以下全身瘫痪”了。然而，乔恩却对此嗤之以鼻。我并不

想谴责那些看电视的人，电视并非人类的敌人——它只是一个严重问题的表现而已。如果完美主义者的思维模式让你总想拖延、逃避人生，那你就很难抵挡电视的诱惑。上面的数据确实很惊人，但似乎也不足为奇，毕竟，我们大部分人都是完美主义者。

在人们想象中，完美主义的一个好处是，它虽然有很多问题，但至少能让你有更好的表现，不是吗？然而一些研究显示，事情并非如此。

## 完美主义会影响发挥

接下来的研究你一定觉得有趣：人们用弗罗斯特的完美主义量化表对51名大学本科女生做了一项测试，目的是了解她们每个人完美主义的程度。测试结束后，研究又要求她们对一段话进行缩写，要求她们在保留原文全部意义的前提下做到尽量简练。她们缩写的作品最后会被统一交给两位（完全不了解调查对象完美主义程度因而相对公正的）大学教授进行评阅。研究发现，完美主义程度高的那组研究对象“缩写测试的表现明显差于完美主义程度低的另一组”。

虽然该研究的样本很小，但两组的差异仍然是有意义的。一个可行的解释是，不太追求完美主义的人会经常练习写作（阻止人们动笔写作的唯一原因并非缺乏想法，而是完美主义），因此练就了更强的写作能力。另外一种解释是，完美主义往往会把你的意识强度调整到极限，会干扰潜意识活动，这就会给创造性、专注力以及由潜意识主导的活动带去消极影响。

打篮球的时候，我常常处于一种放松玩乐的状态，但有时也会在意自己是否表现完美。任何喜欢进行体育运动的人都明白这两种心态的差别，像我一样，他们都会告诉你，他们在放松时才会有更好的表现。为什么呢？

运动也好，人生也罢，最好的结果都来自训练。如果训练让你的某种技能达到了本能（即潜意识）的水平，那你的意识就可以得到放松，而这种放松状态要比紧绷状态更加高效而有用，因为这时你的注意力更容易集中。

完美主义者的表现会更差，这件事确实有点奇怪。问题在于，完美主义者总试图做到万无一失，而人类的行动系统无法做到这一点。本来我们还以为，提高表现水平会是完美主义的补偿特质。这样看来，完美主义就更不具备吸引力了。

我们都想有更好的表现，不愿发挥失常，为此，完美主义者修炼出了一种“自我设限”（self-handicapping）的技能，一边否认失败的意



义，一边又在展望成功的可能。这听上去不错，但自我设限会让你付出代价。

## 自我设限导致我们畏缩不前

生活中，你是否遇到过那种失败后立即就能找到一堆现成借口的人？我以前就是那样的。

“自我设限”的概念指的正是这种人的行为。他们公开或在内心为自己的行动设下限制，而这些限制在失败时可以成为开脱的借口。在公开自我设限的情况下，当事人可能会在赛跑时让别人的起跑线比自己的更靠近终点，这样一来，如果他们输掉比赛，就可以说是因为别人少跑一段。在内心自我设限的情况下，他们虽然和别人从同一点起跑，但可能会在心里想“我膝盖受伤了，而且累得不行”而不是“我一定要赢得这次比赛”。

我们之所以这么做，是为了自我保护。我们获得了成功的机会，而一旦失败，能找到“我脚踝痛”这种借口还是很不错的。毕竟，如果我们接受行动的全部后果，风险就太大了。

之所以说自我设限是完美主义的特质，是因为有了它，你就可以在自己的失败旁边加个脚注，好像这次失败事出有因一样。但事实上，自我设限会成为你成功路上的障碍。你永远在保证安全第一，从不是想去赢得胜利。有多少球队就是因为比赛的最后一节一心求稳而被对手运用战术逆袭的？这样的例子不胜枚举。当然，有些求稳的球队的确拿下了比赛，这就如同有些人即使自我设限也能取得胜利一样。但是，你只要看过球队全力应战的表现后，就很难再将求稳战术视为最佳打法了。

在美国职业橄榄球大联盟（NFL）的比赛中，新英格兰爱国者队即便在领先对手的情况下也会尽力拼搏，而不是采取守势。这要归功于教练比尔·贝利奇克追求持续得分的战术。出于这一点，新英格兰爱国者队还先后几次被谴责有“刷分”之嫌，即在比赛胜局已定的情况下还执意得分。他们的战术似乎非常有效，截至我写作时，他们队已经在上半场领先情况下拿下72场联赛胜利。

我知道有人会说我是老生常谈，但我还是要说，人生苦短，不容我们一味求稳。对正常人来讲，100岁的寿命已经是极限了，我们有什么理

由不在合理范围内洒脱地生活？这正是不完美主义者的特点。你也许因为那些所谓有力的借口而错过了自己想做的事，而到生命尽头，这些借口是不会给你成就感的。

人的一生始终都在追求两样东西——舒适度和成长度。若想在某个领域有所成长，你就必须面对不断增加的风险、不确定性甚至不适感。除此之外别无他法。我们来看一个具体的例子。

我一直希望身材变得结实，为了实现这一目标，我就必须面对一系列的不适。我得练习举起相当重的杠铃，这对我的身心都是一种考验。每次推举或拉伸，我都会感觉到自己身体的疲惫；而心理上，我也感到无比烦躁，大脑一直在骚扰我，说：“斯蒂芬，快放下杠铃，去打游戏吧！”

举重会造成肌肉纤维的酸痛，这就如同我们在经历失败或不安后内心会感到痛苦一样。但接下来，肌肉会得到重塑，变得更加强壮，这也如同失败后总结了教训的我们会变得更强大一样。这绝非陈词滥调，从神经学角度讲，在频繁经历失败或痛苦后，我们的大脑在面对这些失败和痛苦时便会具备更强的抗压力。想象一下有两位男性，一位被女孩拒绝过200次，另一位从未有此遭遇，那么下一次两个人都遭到拒绝时，哪一位会更好地应对呢？当然是大脑已经熟悉了整个过程的第一位。

想想各行各业最娴熟的专业人士吧，他们也曾经笨手笨脚，或表现糟糕。通往卓越的路一开始都崎岖不平，我想这一点大家都清楚，但我们似乎并没有意识到我们在潜意识中经常通过自我设限绕开颠簸的道路，假装真存在一条平坦的上升通道。这样的通道并不存在。每次遇到失败，我们都试图找出一个借口，却不愿接受我们虽然有时会失败，但也会重整旗鼓的事实。

此刻，请你思考你人生中的几个重要方面——学业、生意、事业、身材、爱情、人际关系，等等。在这些方面，你会自我设限吗？如果会，就意味着这些对你很重要，你只有对在乎的对象才会自我设限。比如在点餐的时候，你就无须特别自我设限说：“我本来可以点墨西哥炸鱼排卷饼的，但可惜当时我眼镜起雾了，没看到这道菜。”之所以如此，是因为点了不好吃的菜也没关系，不过是一顿饭罢了。（请注意：有些人或许仍需要花很长时间才能决定点什么，或者还会对点了不好吃的菜耿耿于怀，但这并不是出于自我设限。）

人们会自我设限的领域通常有以下这些。

- 事业（比如在工作中三心二意或放松懈怠，就好像在为某个特殊场合或合适时机“预先储存”精力一样）

- 爱情（比如对待一份感情不全心投入，总是保持距离等）

- 人际关系（比如找各种借口避免和人交谈，假装不在乎等）

- 个人形象（比如不愿表现出最好水平，这样一来如果被人拒绝，你就有了合理的借口解释）

- 健康（比如因为受了点小伤或出了点小问题就拒绝运动，而这些问题其实都不影响运动）

让我们成为充满干劲、乐观向上的人吧，不要畏缩不前，因为明天是我们用双手创造出来的。自我设限的根源是完美主义，它的最大毒性在于提供给我们一系列借口。我们的人生本可以生机勃勃，即使失败也可以重新再来，越挫越勇，但因为自我设限，我们只能苟且一生。

完美主义无疑是个问题，但解决办法并非唾手可得，因为它已经成为我们根深蒂固的习惯。

## 完美主义习惯 完美才合格

我们的行为模式——习惯是在潜意识里养成的。杜克大学的一项研究显示，这些模式占据了我們人生中大约45%的部分。有些习惯显而易见：健身、吸烟、每天早餐吃苹果、紧张时摸脸。而有些习惯，如惯性思维，则不像行动一样明显。

完美主义就是这样一种“不可见”的习惯，它是一整套认定“做到完美才算合格”的思维方式。你可以看到这种思维的问题所在：完美怎么能和合格画上等号呢？如果你眼中，凡事都要做到完美才算合格，那你的人生就永远不可能达到可以接受的水平，更别说美好了。

地板和天花板是你人生中两个重要的考量标准。在这种语境里，地板代表你过上满意生活的最低需求，而天花板则代表你有可能达到的最高水平和最大胆的梦想。只要能生活在二者中间，你就应该感到幸福，因为你的最低需求已经得到满足。自不必说，你也永远无法超越你的天花板（否则它就不是你的极限了）。

完美主义的问题就在于它让你把完美当成了脚下的地板，这样一来，你的上面就再也没有天花板了。当然，在你的思维模式下，地板也就成了天花板，因为完美是无法被超越的。虽然我已习惯住在一个只有14平方米的“微型工作室”里，但地板即天花板这样的格局也会令我感到窒息。

完美主义者确实愿意用这种思维方式想问题，但我们必须认清他们如此思考的根源。既然完美主义已经成为我们认知世界的惯性模式，要想改变必须从神经层面做起，而不能靠一句感性的“你能做到”。

## 如何改变

我们暂且把完美主义的话题放到一边，来看一个更重要的相关问题：我们如何改变？本书的最终目的是要帮你成为一个不完美主义者，但我们提供的改变方式与你读到的大多数作品提供的有所不同。很多书会告诉你“放松”或“释怀”，却没有提供具体可行的办法，其实用价值已然大打折扣（或许更糟）。那些书可能暂时让你情绪良好，但如果你的思维方式不改变，长此以往，你还是你。我并不是说那些书里的豪言壮语不可能帮助你实现永久的改变，但可能性的确相当之低。

如果你之前读过我的《微习惯》，就会知道依靠动力改变习惯的策略有何缺陷，或许想跳过这一部分。然而，我会在这里增加一些《微习惯》中没有的内容，所以还是请你认真阅读以加深印象，毕竟这部分内容非常重要。在此，我将解释为什么解决完美主义的办法（下一章的最后一小节将开始探讨的内容）都要从行动先行的微习惯策略开始。

## 靠动力就够了吗

依靠动力改变习惯是这类策略中最受推崇的，然而这种方法存在致命的缺陷。这是一种“昙花一现”的方法，可是要知道，真正的改变不能一蹴而就。我在《微习惯》中就曾写过，要想实现长期改变，必须通过足够多次的重复，在大脑中形成新的神经回路。如果达不到这种程度，你的大脑和行为必定还会重蹈覆辙。

你是否曾经试着寻找动力去做一些积极的事？所谓寻找动力，以我的理解来看，就是操控情绪。当下，你对某事其实是无感的，要想对其付出心力，你就必须让自己变得对其充满兴趣。比如，对许多工作任务来说，你只有先想到它们都有什么好处，才会想要采取行动。

不管手段如何，你的目标就是让自己改变对该行为的情绪。这听上去确实不错。如果你有了动力，不管什么工作都成了小菜一碟，完成它

都成了顺理成章的事，根本不需要动用意志力。然而，这么做并不明智，因为它不是每次都有效。比如，那些关于完美主义的书以“你已经很棒了”或“你已经做得很好了”等煽动性的话语鼓励读者，这只能暂时缓解完美主义对他们内心的控制，暂时让他们感到改变的力量，但其实并非长久之计。

动力策略是从大脑开始的，但大脑并非一个好的出发点。至于原因，我们可以先来探讨一下情绪、动力、行动和习惯之间的关系。

## 行动带来情绪

情绪会激励我们采取行动，但反过来也一样：行动也会带来情绪。行动让我们产生特定情绪，情绪又会让我们采取行动。世界上大多数人关注的是后者，而前者往往被人忽略，然而正是在行动产生情绪以后，情绪又会激发更多的行动。

想象有一对夫妻，他们深爱彼此，这样的情绪让他们想要接吻，这就是我们常见的思路：情绪激发行动。

但我们再来看另一个故事：丈夫想要和妻子离婚，理由是已经不爱她了。妻子非常难过，但她请求丈夫在签署离婚协议之前每天早上把她从卧室抱到大门口，就像结婚当天把她抱进新房时的那种抱法。对于妻子奇怪的请求，丈夫感到好笑，但最终还是答应了。随着日子一天天过去，每天抱妻子的行为让丈夫增加了与妻子的亲密感，他们的爱火被再次点燃，两人重新走在了一起。有人认为这个故事只是个传说，但其中的道理是真实的：我们的行动会严重影响我们的情绪，其影响会强大到令我们做出改变，哪怕你根本不是故意为之。

人们总喜欢说爱是行动，不是情绪。但其实爱既是行动，也是情绪，而且二者会相互作用以达成一致。如果你以行动表现出爱，你也会感受到更多爱，但是如果你感受不到爱了，你也就不太可能再有任何行动了。解决这点的最好办法是什么呢？很多证据表明，找回失去的爱的最好办法就是从行动开始。

社会心理学家艾米·卡迪（Amy Cuddy）做过一个实验。她让一组被试摆出八面威风的姿势，另一组做出无精打采的样子，两组人保持各

的姿势两分钟。第一组人身姿挺拔，他们两手叉腰，手臂张开（姿态开放、宽阔，占据很多空间）。另一组人则抱着肩膀，缩起身体（一副谨小慎微、局促不安的模样，占据很少空间）。

两分钟过后，第一组人的睾酮指标上升了20%，皮质醇指标下降了25%。接下来的实验显示出第一组人比第二组人更愿意承担风险。睾酮上升会令我们更坚定、更愿意承担风险，而皮质醇下降则会帮我们减少焦虑和压力。再来看看第二组人，他们的姿势产生了相反的效果，睾酮指标下降了10%，而皮质醇增加了15%。

两分钟就可以导致荷尔蒙改变，从而改变你大脑的配置，令你或变得坚定、自信、从容，或变得焦虑、被动、自我封闭。

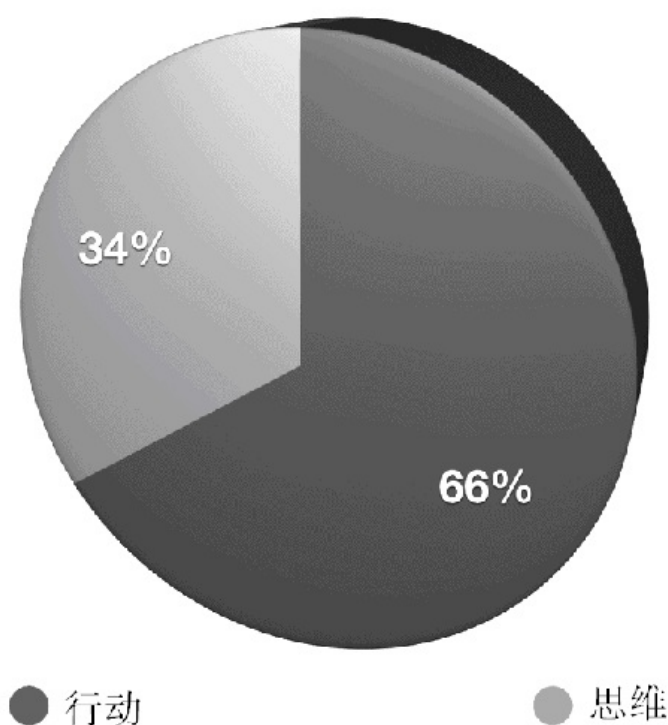
——艾米·卡迪

上述实验向我们提供了有力的科学依据，证明一个简单的动作就可以严重影响我们体内的化学水平，从而影响我们内心的情绪。还有许多其他更直接的证据可以证明，行动先行的对策在改变我们的情绪（增加动力）方面确实有很大优势。前文提到的杜克大学的研究也显示，行动比思维更容易导致研究对象情绪的改变，差距有近两倍。

刚刚我们讨论了情绪和行动的关系，而上图显示的实验对思维和行动进行了对比。在动力策略中，思维先行是改变情绪的标准做法。要是自身没有达到一种自愿采取行动的心理和情绪状态，人们并不会主动采取行动。



## 可以改变我们情绪的因素（研究结果）



另一个问题是，思维很容易受到人们本想依靠其摒弃的情绪的左右，这样一来，靠情绪实现改变就越发困难了。这也就是为什么动力策略的效果是有限的。我们如果真的缺乏需要的情绪，改变并不是寻找动力或想想自己的目标这么容易就能达成的事。你或许能偶尔成功，但不会每次都成功。

动力策略如此受推崇，对我们来说实非幸事，因为只有先做出行动，才更容易获得动力。对于依靠动力的人来说，这个说法似乎毫无说服力，因为他们坚信一个存在漏洞的前提：如果没有足够动机，他们就不会采取行动。但是要知道，我们除了动机还有意志力，有了它，我们甚至可以逆情绪而行动。而且，如果我们将依靠意志力行动变成一种规律，那我们就出色地迈出了激发最大动力、采取更多行动的第一步。

关键是，行动本身就是最好的出发点，因为它能引发更多的行动；而一味寻找更多动力前进的方法并不可靠，也很低效。动力策略的另一前提是你永远愿意被激励，但试想一下，如果你的终极目标是受到激励而去健身，工作一天后，你发现自己根本不愿意被激励，也不愿提高自

己的动力，那你又会怎么办呢？动力策略背后的逻辑建立在你的弱点之上，然而，更好的办法是从你的优势下手。

如果你缺乏采取行动的动力，那该从什么优势下手呢？选择确实不多，或许这就是人们会感到束手无策的原因。不过，只要拿出少许意志力，每次前进一小步，完成一个“微型目标”，你就可以创造出一种优势。微习惯策略的前提就是把这个过程应用到极致——即养成习惯。

有些人说，除了呼吸这样的自动功能外，无论做什么事，我们多少还是需要一些动力的。此话没错，但是他们所说的动力并非我们讨论的，两种动力有着巨大差异，我们只需要其中的一种就可以有效采取行动。

## 动力的两种不同类型

知道吗，动力或许能让你产生写一本书的想法，但无法驱策你完成写作的行动。原因何在？第一种动力只需要给你一个大的原因，让你产生写书的想法，而第二种动力需要时刻提供一种激励，场合不同，心境不同，方式也不尽相同。我想每个人都有这样的经历：虽然总体来说，我们想做某事，但到了具体实施阶段，我们却可能改变心意。

我们不需要的正是那种起伏不定的动力，它总是在变，所以根本不可靠。过去，你的一些目标之所以无疾而终，正是拜这种动力所赐。如果你经常制定目标，信誓旦旦地坚持一到六个星期后又总是出于各种原因而突然放弃，那你一定已经对这种始终在变化的动力对目标的破坏作用深有感触。

人们之所以会把动力当成一个单一概念讨论，是因为他们会用做某事的理由来代替让他们想做这件事的情绪的火花。我丝毫不质疑其背后的逻辑，而且我也相信正是想飞行这个理由激励飞行员坐到了飞机上。这种动力经常是有用的，但也请你不要忘了我们刚刚讨论的内容。

如果你把做事的理由与做事的意愿混为一谈，那么你失去对后者的感觉的时候，就要重新为写书、健身、打扫或冥想找出理由。而前文中的研究已经说明，情绪和行动之间的关联才更为强大，行动对情绪的影响要比思维对情绪的影响大一倍。虽然这并不能自动得出行动更为有效

的结论，但至少可能性很高。

回想一下卡迪的研究，其结果充分说明了我们身体的化学水平会在很大程度上受到身体语言的影响。身边的大量证据表明，比起思维，行动能让我们产生更强大、可靠的情感反应。虽然我们每天用于思考的时间远远超过用于行动的，但行动的影响力仍有思考的两倍，这足以说明行动与情绪的关联更为紧密。

如果你以为“只要有想法就必定产生意愿”这种动力策略逻辑每次都能奏效，那你恐怕就天真了，因为这是违背人类情绪多变的本性的。我们一定不要低估消极、焦虑、慵懒情绪的破坏力。或许可以这样说：一旦你把感觉当成行动与否的决定因素，你就彻底沦为了情绪的奴隶。你可以尝试各种激励技巧，但最终的结果一定如你的情绪一样根本不可靠。

“寻找动力”的方法能够如此流行，是一种很有趣的现象。在美国亚马逊网站的畅销书排行榜上，动力策略类书籍在非小说类作品中排名第七位，在自助类作品中排名第二位。（与此同时，“意志力”“纪律”或“任务分解”却没有独立的类别。）这种错误的思维方式已经深深植根于我们的社会中。环顾四周，你会发现人们都在寻求或在传授动力策略，这一点令我非常难过。

那些成功改变了生活的人都知道，只要开始行动，相应的情绪就会产生。

请不要忘记：通过采取行动来改变思维和情绪要比通过改变思维和情绪来改变行动容易得多。

## 习惯会耗尽动力吗

靠动力引发行动还有一个问题，就是动力在本质上是与习惯不能兼容的。前文提到的得克萨斯的研究结果显示，与习惯性的行为相比，我们对非习惯性的行为有明显更为强烈的情绪。随着行为的不断重复，我们的潜意识就会慢慢接受这种规律，神经通路也会得到巩固，从而导致我们对它情绪投入的降低。这对我们来说是一种本能反应。想想吧，有什么能比初吻更令人神魂颠倒？第一口比萨总是最美味的吧？甚至连第

一块都比第四块香。重复是我们学习的方式，但是随着新鲜劲的消退，我们对这些行动的情绪也会减少。当然，其他因素也会引起情绪的变化，但如果其他条件不变，习惯是造成情绪减少的重要原因。

现在，想象有这样一个个人，他正被情绪引发的动力驱策，想要培养一个习惯（比如在做年初计划的时候）。随着培养习惯的过程发展，情绪的影响会越来越弱，直到最后他的内心已经波澜不惊，而结果则是他要么（靠意志力）完成了游泳的任务，要么任凭计划不了了之。这就是许多人在尝试朝新目标努力一至六个星期后常常会放弃的原因。那段时间正好是行动转化为潜意识的阶段，也是情绪（和动力作用）消退的阶段。

如果你想让自己的变化持续，那就需要或多或少地忽视动力的作用。这并不是说动力本身毫无价值，相反，动力的两种形式对于我们创造精彩人生而言都至关重要。只是，我们现在探讨的是应该采取什么对策才能尽快解决完美主义的问题。我们只有凭借可靠的初始策略，才能保证持久的积极改变。

我们刚刚分析了为什么我们需要用行动先行的方法来应对完美主义。除此之外，要想实现改变，我们还要做到另一件事——找到针对性的解决方案。比如，如果你想通过随机运动练出六块腹肌，那你在很大程度上是在浪费时间。你必须了解具体哪些动作能够帮你练出六块腹肌。

对想要改变的人来说，最难的似乎是坚持，因为解决办法是显而易见的：要想保持好身材，就需要健康饮食并加强锻炼；要想练好单板滑雪，就需要做大量的练习。但完美主义太过抽象和复杂，很难一下子找到针对性的解决办法。我们不能简单地说“不要什么事都追求完美”，这话说起来容易做起来难，它并不是针对性的解决方案。

在本书的后半部分，我们会将促成改变的两种因素结合起来，深入探讨以行动解决完美主义具体问题的办法。不过在下一章，我们还是先来介绍一下不完美主义带给我们的整体思维方式及轻松的心态。比起完美主义，这些才更有趣。





## 第4章 不完美主义带来的自由

你只要在前进，不论多慢，都会把那些瘫在沙发上的家伙远远甩在身后。

佚名

## 不受限制

不完美主义带给你的是无限自由，因为那才是我们的自然状态，是我们与生俱来的模样。相反，完美主义是人为的努力，它只会用不合理的标准限制、僵化、统一我们的行为。

不完美主义并不等于懒散、低标准、安于失败、不追求优秀与进步或对世事漠不关心。从其本质上说，不完美主义也追求美好，采取积极行动，但并不指望达到完美，更不用说把完美当成理所应当的结果了。比起把事情做好，不完美主义认为重要的是先把事情做完。当然，不完美主义与把事情做好并不抵触，它只是消除了对失败的严重恐惧。

不完美主义的重要前提，或者说关键，是标准低并不意味着结果不如意。人们常有一个错误想法：只有目标完美了，结果才能更接近完美。但事实正好相反：比起完美主义心态，只有你接受不完美，结果才能更接近完美。之前提到的一项研究已经充分说明，完美主义的学生在写作中的表现明显低于其他同学。

在此前提下再深入一步，我们需要了解，接受不完美并不意味着你想要“好吧，为了我的身心健康，我只能勉为其难地接受不完美”。如果你把不完美主义定位为不得不接受的不幸，那它很难给你帮助。相反，你最好将其内化，明白为何它才是最好的选择，懂得它能给你的生活带来什么变化。那些能获得成长的人往往都是不完美主义者。

其实这个道理并不仅限于人类，不完美的美在我们的身边随处可见。钻石之所以闪闪发光，是因为接受了切割打磨，而在此之前，它不过是一块粗鄙的碳化合物。经过漫长岁月里的高温和挤压，碳最终变成了钻石。你可以把你的努力想象成将碳块塑造成钻石的高温和挤压。当然，我们不仅需要努力，还需要时间与坚持，才能成长为更强大的自己。完美主义之所以无效，是因为它的前提就不成立，它竟然认为伟大的成就可以在首次尝试时就实现。

身为一个不完美主义者的首要好处是，你可以在更多的场合获得动力，受到的压力更小，取得的成果更大。一个人越是勇敢、自信、轻



松，就越容易接受生活中的不完美。如果你希望人生中有好事发生，即使你的轮胎气不足、车身已生锈、前车灯坏了，你也必须即刻出发。因为只有走出去，你才能看到新世界、邂逅新的可能性，才能有更多实现成长、享受人生的机会。

## 一项想象训练

如果你真心接受自己的不自信、缺点和过失，你的人生又会怎么样呢？现在，发挥想象力，感受一下在一个你从未相信过不完美主义的领域里，不完美主义将带给你怎样的自由感。如果你能想象出来，你就能发现不完美主义的无限魅力。

好，现在你已经充分认识到自己的所有问题，但这些问题不会对你造成困扰。你发现以前你做事总想尽善尽美，但此时此刻，你已经释然了。虽然你犯了好几个错误，你却可以处之泰然。你竟然已经不在乎别人对你品头论足，不在乎被人拒绝，不在乎是否犯错，也不在乎一切是否完美了。这种新心态让你不再紧张焦虑，而是处于一种完全放松、平静、专注、高效的状态。现在的你正在参加一个派对，你竟然即兴跳出了几个大家从未见过的舞蹈动作。（要知道，这需要巨大的勇气，但你竟毫不犹豫地跳了。）

不完美主义者总能充分享受生活。不完美主义者勇于做自己，这也是他们被人喜欢和艳羡的主要原因。不完美主义者身上有明显的缺点，却因为比别人大胆而总是显得积极而自信。他们会让人感到羡慕：这家伙有这样那样的毛病，竟然还能这么自信、有趣、成功……我本来也可以这样，但我没有！

以前，当我还是一个完美主义者的时候，我并没能找到女朋友。每次看到情侣在一起，我就会想，她竟然能看上他？我比他身材好！那家伙有什么好？我比他帅！她竟然选他？他看上去就很无聊。那时的我，嫉妒所有身边有伴的人，却从未采取任何行动去主动寻找伴侣。原因当然是我害怕走出去，承担一个不完美的现实带来的风险，于是我就这样被困在了原地。

后来，我决定做一个不完美主义的单身族（这当然要感谢我后文中即将介绍的好办法）。这一决定包括两方面内容：满足单身的状态，接

受与女孩不够完美的相处与交谈。每次，我采取的行动根本谈不上正确，更不要说完美了，但无论如何，我已经有所行动，而且体会到了其中的乐趣。在我搬去的新城市，我最初三次搭讪的尝试就不是很理想。

- 第一次：对方有男朋友。出于礼貌，我竟然跟对方说“祝你和你的男友幸福”。你不觉得尴尬吗，斯蒂芬？

- 第二次：对方是个同性恋，在我面前和女朋友接吻了。

- 第三次：我在一家人满为患的健身会所问她能不能跟我约会，结果人家告诉我她已经结婚了。

虽然如今的我依旧单身，但自从成了不完美主义者，我便有了更多与女孩交流的机会，约会的机会也多了。最难得的是，我现在不再纠结于非完美的恋爱不谈，并因此而获得了内心的自由。一旦成为不完美主义者，你就不会再受到许多限制，也就可以更好地享受你那不完美的人生了。

样章到此结束

需要完整版

扫下面二维码



或加微信：shuyou055

领取

## 是结束 也是开始

感谢你一路陪我走到最后。虽然这本书是非虚构作品，但我努力想让它在提供帮助之余还能兼顾趣味性。这也是我在每一章开始时加入插画的原因。

我希望你读完这本书后，会感觉到无穷的力量，相信自己能成为一个不完美主义者。在探讨解决办法之前，我们再来简单回顾一下我们采取的策略。

## 放弃对最佳路径的幻想

人生之路并不是只有一个方向的单行道，相反，它四通八达，对所有人都免费开放。如果你的目标是从A到B，不一定非要走很多人走过的那条直通的大路。对你而言，那并不一定是最好的选择。而困扰完美主义者问题就是，他们总认为会有一条最佳路径，其他任何选择都不能与之相比。

我认为如今的自己已经长成了一个具有很强抗压能力的人，这是因为在2011到2012年期间，我经历了一场毫无征兆的、毁灭性的精神崩溃。我记得最严重的时候，我会坐在床角，身体毫无理由地抖个不停。当时我被一股莫名的恐惧笼罩，那是一段悲惨的经历。不过事后想想，正是那段经历让我成了一个更坚强的人，因为它打破了我对最佳路径的幻想。

一旦你从痛苦中涅槃重生，并变得更坚强，你就会明白，要想定义最佳路径绝非易事。除了受虐狂，这世上没有任何人愿意经历痛苦，但痛苦却是教会我们最多本领的老师，能让我们获得脱胎换骨的成长。

我并不是在说，我们应该莽撞地冲向最令我们感到痛苦的事情，我只是想告诉你，一切路径都是有价值的。也许有些选择明显优于其他，但寻找最佳路径并不是我们人生的目标，向前发展才是。更准确地说，你最不该做的选择就是毫无作为。完美主义者通常都会有这种症状，原因就是面对无数选择，真的很难确定哪个最完美，过多的纠结只能令我们踌躇不前。有了前进的目标，你就知道了自己的目的地。但在路径的选择上，请给自己多留一些余地。如果你在选择时更懂变通，能够百折不挠，你就能达成更多的心愿。

之前我就讲过，我成为作家的道路并不平顺，如果当初我只接受最显而易见的路，我不知道我现在会做什么，反正不会是写作。

从今天起，我们做的每个选择都将是不完美的。既然如此，就让我们用平和的心态面对一切，允许自己有不同的选择，不被不必要的愧疚和自责绑架。

## 策略总结

本书中提到的很多办法都要求我们转变思维方式，但这可不是一蹴而就的事。毕竟，想改变你看待世界的态度谈何容易？像任何改变一样，这需要你进行足够且可行的练习。

要想将思想转变落实到行动上，你只需要每天花上一分钟（甚至不到）的时间来思考。比如，解决完美主义的总体对策就是改变你的关注重点，如果你接受这个建议，就请你每天花上一点时间来提醒自己这件事。这个办法特别有效，因为这样一来你就把思想转变——它很重要，但因为无形而很难落实——变成了直观可行的目标。

随着时间的推移，你会对这种新思维方式有越来越深的体会，并最终将其内化为你的默认模式。如果你每天坚持按某种方式思考，那么你就非常有可能根据它来行动，从而有所收获。这些收获反过来又会强化这一观念，最终让它成为你思想中的一部分。

针对上述思想上的转变，我建议你每天花一分钟的时间来完成一个微习惯（每天越早完成越好，这样它就会影响你一天的心态）。鉴于思想运转速度之快，一分钟足够长，能让你好好考虑一件事；一分钟也足够短，可以让你不费吹灰之力地完成一个微习惯，并将其纳入你的每日生活。总结下来，这种办法效果明显，操作容易，成本极低。

在介绍具体方法之前，我想再向你强调一下，你在消除完美主义的道路上也不必追求完美。这一点不言而喻，毕竟我们的最终目标是不完美主义。但是，如果你发现自己又在纠结过去的事，又在渴求完美，你也千万不要苛责自己甚至灰心丧气。不完美主义就包括善待自己，给自己时间和耐心。具体做法如下。

永远不要将内疚作为前进的动力。

最近我又在纠结一件事，虽然亲自动笔写了关于纠结的那一章，但我还是犯了纠结的毛病。不久前，我在健身房看到一个迷人的女孩，便走过去问了她的名字，介绍了自己，还跟她聊了一会儿。结果在我向她

要电话号码的时候，她说她已经有男朋友了。分手时，她对我说有机会再见，我竟脱口而出“祝你和你的男友幸福”。说完这句话我就后悔了。

其实，我说这话时完全是一番好意，但听上去却不可能像好话，很可能被理解成一个男人在遭到拒绝后刻薄的讽刺，甚至有不合适、怪异的性暗示之嫌。总之，我有一种搞砸了的感觉。

很自然，我开始对这句说错了的话纠结不已。我们之所以会纠结，就是因为在乎。我在乎爱情，在乎两性关系，所以希望自己在喜欢的女孩面前别说蠢话。但好在我意识到了自己的问题，立即停止了纠结的举动，成功地做到了向前看。换句话说：成长的路上偶尔出现完美主义（及它的那些表现形式）并不要紧，重要的是你应对的态度和办法。

## 整体上的完美主义 2种对策

1. 改变你的关注重点：每天花上一分钟的时间思考及想象以下内容。

- 忽略结果，关注自己的投入。
- 忽略问题，关注自己在问题条件下取得的进步。如果你必须解决一个问题，就把重点放在解决过程上。
- 忽略他人看法，关注内心真实想法：你到底想成为谁，想做什么。
- 不纠结于是否做得正确，重点是做了就比不做强。
- 忽略失败，多想想成功。
- 忽略所谓时机，多想想任务本身。

2. 遵循不完美主义者的过程思维：每天花一分钟，用不完美主义者的过程思维思考当天的计划，想象一下，如果你在过程的五个阶段都能接受不完美的结果，那你当天的整体计划将取得怎样大的进展。

1. 不完美的思维
2. 不完美的决定
3. 不完美的行动
4. 不完美的转变
5. 不完美但成功的结果

下面我要讲讲，我是如何将这种过程思维运用到运动健身这件事上的。

1. 我今天想去健身房运动，但不知道我的健身计划是否理想。我还对在一群好身材的健身者中露出肥肉感到难堪。



2. 无论如何我都要去运动，即使这意味着我要错过别的机会。

3. 我开始运动了，虽然感觉精神头不足，我还是要坚持完成。

4. 哎呀！我失手掉了哑铃，砸了自己的脚。下次我不会再做这个训练了。

5. 虽然心存顾虑，问题频出，最后连脚都肿了，但我还是完成了运动计划，让自己变得更加强壮，更加健康。

不完美主义思维的第五个步骤非常关键。正是有了它的存在，前面所有的不完美都变得无足轻重。做完运动，除完菜园里的杂草，或是完成了几页小说的创作后，你会为自己的成就感到骄傲，至于过程是否完美，已经变得无关紧要了。

## 过高期待 4种对策

### 1. 调整自身预期：花上一分钟时间仔细审视你自己的预期。

你可以提高自己的总体预期，降低自己的具体预期。这意味着在整体上你对自己和自己的人生持有一种乐观的态度，对自己的能力有信心。但在具体问题上，不管是从宏观还是微观层面上，出现的结果很可能不尽人意。比如，在与别人的对话中，你可能会说一句让自己后悔的话，甚至对整个谈话过程都很后悔——这些都是“具体”问题。正因如此，你不要让自己对任何个体事件或行动做出具体的预期，你要学会从容面对失败，懂得它们不过是全局的一个小的组成部分。

你对自己行程中的各项活动抱有怎样的期待呢？如果预期过高，请把它们降低；更好的选择是彻底放弃预期，保持随机应变的心态。这样做并不会影响你享受生活中发生的好事，只会帮你为消极结果做好心理准备。请在整体上保持乐观态度，不把希望寄托在任何具体事项上——只有这样，在遭遇不完美时，你才能做到随机应变。

2. 正确判断是否足够：这个观念既可以应用在具体事情上，也可以指导你的整体人生。在你受到完美主义困扰的具体问题上，判断一下今天做到什么程度就足够了；或者，你也可以将目前的人生状态定为满意的标准。要想做到这一点，最好的办法就是将其变成微习惯，每天花上一分钟的时间来培养知足常乐的心态。

要用负责的心态对所谓“足够”做出判断，只有你自己知道对你而言多少算够，不要让周围盛行的“永不满足”的心态成为你的座右铭。当然，针对具体事情，你也可以做出“不够”的判定，这样一来，你就会惊奇地发现，在生活的某些方面，你需要的其实很少。我的公寓虽然只有14平方米，但对我来说已经足够了，就像我之前引用过的话：

别人说我是个完美主义者，但我并不是。我只是崇尚正确，无论做什么事，我都要做到正确，之后便转向下一件事。

由此，我们可以看到卡梅隆对“足够”的标准的把握。所谓够与不够，都是个人判断，完美主义之所以有问题，并不是因为其致力于卓越，而是因为它提出的目标总是高不可攀，并非依据个人实际情况做出的现实决定。如果你总是设定无法企及的目标，那或许是因为你过于担心他人对你的看法。

### 3. 降低标准：根据自身需求，选择性地培养微习惯。

降低标准最简单的办法就是培养微习惯，这种训练可以让你明白任何行动都有其意义，不会因为太小、不够完美就毫无价值。这种思考方式还可以从更深的层次影响你的期待，因为长此以往，你在潜意识中就能开始慢慢接受小的进步和成功。过高期待带来的最大问题就是让你不作为，因为要是不能保证自己旗开得胜，你就不愿勇敢尝试。而微习惯能帮你突破这一障碍。

如果你已经养成了一些微习惯，或者想培养能解决过高期待问题的微习惯，设法在一件重要事项上降低你的行动标准吧，例如，学着用手机写作，在夜晚健身，在雨中跑步，在疲惫时锻炼，等等。不过，这种练习很难保证每天都做，因为降低标准总是要依具体情况而定，也正因如此，我建议你最好想一些能立刻落实的微习惯。

4. 关注过程：每天开始时，思考一下当天的哪个任务是最让你头疼的，然后把它拆分成一个又一个具体可行的步骤。在每个时间节点，想办法提醒自己要完成哪个具体步骤。这样一来，最初那项高不可攀的任务已经不再令人望而却步。

努力关注过程，忽视结果。这个目标也可以通过微习惯来实现（这些微习惯堪称针对完美主义的瑞士军刀）。你一旦有了不切实际的期待，就意味着你内心渴望的结果要么根本无法实现，要么需要巨大的毅力和大量的付出。这个办法最妙的地方是，关注过程反而总能让你获得积极结果；相反，过分关注结果会让你根本无法全心全意地投入帮你获得结果的过程中去。只有过程的好坏能导致结果的优劣，所以如果你特别在乎某些事情的结果，就培养几个微习惯，把自己的注意力转移到过程上。

## 纠结不放 5种对策

### 1. 接受现实：花上一分钟时间，认清过去已无法改变的事实。

你可以每天提醒自己，过去无论发生了什么，都已经无法改变，这样你就能学会接受过去。只有先从逻辑角度接受了这一点，你才可能从感情上认识它。否认这一事实，必然会导致内心的纠结。

2. 采取行动：直接针对纠结心态采取行动（最好通过培养相关微习惯）。如果你纠结的是失去了一个客户，那就走出办公室再找一个，或者打个电话拓展业务。如果你纠结的是跟谁吵了一架，那就主动与对方和解，或者跟别的朋友出去高兴地玩上一天。如果你对已经无法改变的悲剧始终无法释怀，那就通过一些微习惯来化解，或找到其他继续前行的办法。

改变想法的最好办法是按照你希望达成的目标采取行动。如果你纠结过去，现在就采取行动（特别是针对纠结的事）就是消除纠结最有效的办法。比如，如果你对自己面试时糟糕的表现耿耿于怀，最好的解决办法就是立刻投更多简历。如果你为失去的感情困扰，那就走出家门去认识新的朋友，这才是放下过去的最好办法。如果你无法走出过去的灾难，那最理想的做法就是下定决心充实地过好当下的每一天。微习惯在这些方面可以为你提供巨大帮助，因为其行动目标很低，心理上已经精疲力竭的人也能尝试。

《微习惯》的一位读者格兰达·林恩曾经给我发过一封邮件，内容如下。

这个周三晚上，我的孙女因车祸去世，她当时还抱着只有18个月大的儿子。他幸免于难，但无论如何，这对我们全家来说都是一个巨大的灾难。多亏你介绍给我们的微习惯以及那个“快乐仪式”应用，我才能继续像之前一样生活，继续实践我在那次车祸前培养的良好习惯。要不是有这些宝贵的财富，我不可能保持健康的生活状态。我想听到我这些话，你一定感到

很欣慰。你可以把我的经历用于相关课程的教学。关于日常习惯能如何帮助我们走出悲惨经历，之前有人做过相关的研究吗？

习惯可以有效地防止我们被灾难击败。我们都需要养成良好习惯，树立简单目标，这些小的习惯与目标能在我们痛苦时给我们一些轻松、微小的成就感。它们可以帮助我们的人生从最惨痛的低谷走出来。

3. 分清意外与失败：如果你对消极结果或过失纠结不已，就花上一分钟判断一下，这结果到底是偶然因素作祟还是真正意义上的失败。如果纯属失败，那你就要另想办法重新尝试，如果只是偶然，那就应该立刻重新尝试之前的方法。如果两种因素兼而有之，那你不但需要继续尝试，还要及时调整策略。

所谓失败，指的是责任完全在于你自己的情况——比如绊了一跤、调制饮料时放错了比例、拼错了单词等。而所谓意外，则包含了他人的因素，特别是当决策权在他人手中的时候——比如请客吃饭时出了问题、向上司要求加薪未果、参加《美国偶像》比赛失利、写作成绩不理想等。

一个有趣的例子是在运动等时候努力想要达成一个目标——如果这个目标未能达成，那多半要算是失败，因为要不要去健身房这件事完全是你自己决定的。正是出于这个原因，微习惯才会帮助你成功。它彻底颠覆了之前的办法，比起传统的“智慧”，它能更有效地帮助你实现目标。

要想消除纠结心态，最常用的办法就是持续尝试。认识到偶然与失败的差别，不仅可以帮助你找到有效对策，而且可以帮助你调整情绪，从而理性地应对不好的结果。如果你意识到自己的“失败”不过事出偶然，那你就会放自己一马，让自己放下包袱，从头再来。

4. 改进自我对话方式：你如果对某个问题纠结不放，就要从内心深处改变“本应该”的心态，用“本可以”取而代之，相信其实还有其他可能性。如果你现在没有纠结的对象，就请找出当下遇到的困难，主动将它视为人生的挑战，清楚它并非什么无法逾越的艰难处境。

“本应该”反映的是你对过去愧疚的心态，而“本可以”则预示着未来还有其他机会。你的自我对话对你看待事物的方式有很大的影响，这是

一种最容易实现的改变，却能在短时间内改变你的人生。

友情提示：人生问题？其实你面对的人生问题并不“艰难”，甚至称不上问题——它们不过是挑战。如果你能这么看待问题，就会迎难而上，如同迎接一场乒乓球比赛一样，虽然内心紧张，但也充满乐趣。

5. 计时器介入法：每天至少使用一次计时器提醒自己做一件事，这件事要么能直接带来进步，要么能让你忘记纠结。

要积极行动起来。不论你在为何事纠结，积极行动都是解决之道。你越是积极投入当下生活，就越没时间纠结，因为你需要用更多时间思考那些值得的事情（而不是纠结那些毫无意义的事情）。笼统地说，最佳行动策略还是每天坚持贯彻微习惯。要是你愿意做出更多改变，建议你采用第六章（纠结不放）中我们推荐的计时器策略。

- 任务倒计时：只要时间一到，你必须立即开始工作。
- 决定倒计时：倒计时结束之时，你必须做出明确的决定。
- 注意力计时器：在接下来的规定时间内，你只能专注于一项任务（对可能分散注意力的事进行严格的限制）。
- 番茄工作法：工作25分钟，休息5分钟，然后再重复该模式。
- 劳逸交替法：工作1小时，放松1小时，然后重复该模式。

## 认同需求 4种对策

有认同需求意味着你无法接受自己或对自己缺乏自信（特别是在社交场合）。你可以用以下四种办法提高自信。

1. 化学法：在任何需要自信的场所，提前用“充满力量的姿势”站立两分钟，即伸展身体，伸直双臂或保持叉腰的姿势。如果是坐姿，你可以伸出两臂扣住后脑勺，肘部朝外。

在任何需要自信的场所（面试、社会活动、约会、开会、演讲、展示等）之前，保持这些姿势两分钟左右，你就可以用化学方式来提升自信。这听起来有点疯狂，但是得到了科学证明。你可以努力使用更加自信的身体语言，在长期获得更大的改变。

2. 假装自信：要想做到这一点，你必须保证每天至少假装自信一次（哪怕你当时的感觉完全相反）。

即使感觉不自信，也要“假装”自信，用自信的方式行事。有时在你装出自信的样子以后，你会真的有自信的感觉，真正找到自信。假装自信绝不意味着你是一个虚伪的人，这种假装不过是在训练某种你尚未掌握的技能而已。

无论在什么场合下，都要假装自己是个自信的人。你可以做得夸张一些，你会惊喜地发现，对方会认为你就是这么自信。如果你每天都要去某家店买东西，试着在面对收银员时表现出绝对自信的状态。就算在过程中感到紧张，你也不必担心——长此以往，你就不会感到紧张了。

3. 调整参照标准：对你望而却步或感到力不从心的任务，把参照标准降到你能驾驭的水平。

要想变得自信，最简单有效的办法就是改变自信的标准。不要期待自己能像詹姆斯·邦德一样潇洒自如，先把标准定为和人打招呼，这样你就有足够的自信达到标准了。人们之所以不自信，就是因为他们预先给自己设定了一个不切合实际的评判标准，一旦你放弃预设，根据自己的实际情况制定标准，那你就能更好地做自己，自然而然地散发出自信

的气息。

不要跟你跑马拉松的朋友或是猎豹赛跑，如果非要设定一个标准的话，可以用乌龟。在社交场合，不要用电影里的人物来做标准，真实生活中的交流并没有剧本可循，不会像电影中那么理想。

4. 叛逆练习：每天至少做一件违背社会默认规范或预期的叛逆行为（以不违反道德和法律为前提）。

叛逆是一种与认同需求相反的表现，你如果有认同需求的问题，可以尝试通过叛逆练习来解决问题。叛逆练习有很多安全、合法的方式，最容易的一种就是在公共场合做出非同寻常的举动。大多数人都不好意思这么做，但偶尔在杂货店大声唱一次歌也无伤大雅，周围的人只会笑你而已。

如果你总是需要某个特定的人的认同，并想对此做出改变，你可以想出一种有象征意义的叛逆小举动来摆脱这种控制。不一定要做得特别夸张（正如即使你有认同需求，你也不太可能做得多过分一样）。关键在于练习按照自己的意愿生活，直到有一天你完全不再需要他人告诉你该怎么做为止。这些有象征意义的小举动包括大声唱歌、在公共场合卧倒、主动与陌生人攀谈等，这些动作都可以告诉外界和你自己，你的生活，你可以自己做主。



## 过失担忧 4种对策

1. 成绩日志：你需要清楚要在什么地方记录自己的成绩（可以使用笔记本，也可以使用电脑或手机），如果你想不起来自己都做了哪些事，至少保证每天记录下一条你的成绩（或是一个优点）。

做这件事不需要花多少时间——只需要几分钟，你就能记录下自己做了哪些好事，有了哪些成长。那些受冒牌者综合征困扰的人很难从内心认可自己的成绩，把成绩写下来的方法可以有效帮助你在内心切实认识到自己的长处。

2. 二进制思维：你如果特别担心自己在某个领域犯错，可以培养二进制思维来应对。接下来你需要做的就是走出去收获胜利。要想坚持每天做到这一点，你需要建立一个可行的数字模式，或是在你制定的数字模式下得分。你可以用开始的几天建立这一模式，而后将其用于实践。

如果你担心犯错，那你恐怕一辈子都要提心吊胆了，因为不论对谁而言，犯错都是一件司空见惯的事。二进制的思维模式可以轻松转移你的注意力，让你不再担心犯错，而把精力放在更多可以尝试的事情上。你将不再用1到10来衡量你面临的境遇，而是用0（不作为）和1（行动起来）的二进制模式来进行评判。如果你把专注行动视为成功，那你在人生中将获得更多进步，并能以更轻松的心态完成任务。

下面是一些例子。

- 与心仪对象打招呼=成功。
- 发邮件或某个具体请求给（业务或社交上的）相关人士=成功。
- 写出一个故事大纲（不用写得精彩）=成功。
- 出版一本书=成功。
- 做一次演讲=成功。

与人打招呼可能被无视，发邮件提案可能被拒绝，可能只写了一个关于企鹅进监狱的蹩脚故事，出版的书可能卖不出去，做演讲可能在听众的嘘声中全程结结巴巴。尽管如此，上述五种情况依然算是成功的，因为你的抗压力得到了锻炼，勇气得到了培养，你从各种尝试中收获的力量以及各种反馈都会让你拥有人生中最宝贵的经历。而上面的五种情况已经是最糟糕的了，几乎不可能同时遇到。即便是失败也比什么都不做强，这也正是二进制思维的难得之处。

3. 从小的成功做起：创建并坚持微习惯，让日常的成功简单到无法拒绝。如果成功比失败还简单，那你就总会成功了。

4. 分阶段成功：每天早晨一起来，不要想着当天要取得多大成就，想想你可以如何取得进步，而且不论多小的进步，你都应该好好珍惜。每天花上一分钟来强化这一观念。

不要把成功定义为一个完美而清晰的里程碑式的成就，比如减重50千克。想象着用一把大锤将宏大的目标敲成小块，再从千百块碎片中拾起最小的那些。要是没有这些细碎目标的完成，之前的宏大目标就不可能实现。要把成功视为一步步实现的成就，所以你应该给成功下一个新的定义：一个个进步的累积。一旦你赋予成功新的定义，就会转变过去旧有的认识，成功不再是一个不允许犯错的里程碑的事件，而是你实实在在的下一步前进。

用这种追求进步的心态努力一段时间后，你就会发现，自己一直以来向往的远大目标已经在不知不觉中达成了。

## 行动顾虑 3种对策

1. 拒绝预设：如果你对要做的事情有顾虑，并预设出了消极前景，那么就把它逐一记录下来。一定事先就想好在哪里做记录，否则这件事就会不了了之。完成这一步骤后，你就可以开始行动了，并在实践中把真实的结果与预设进行对比。在选择从悬崖上跳下之前，你可以先做一些更安全的尝试，比如主动与陌生人攀谈、疲惫的时候去健身房、请求帮助等。

预设时要谨慎，要尽可能多地借鉴先前的经验。我们总会对新鲜事物有顾虑，因为对其缺乏把握。在尝试之前，你确实不知道情况会如何，但是我们的预设常常是错误的，特别是对需要付出努力的事情。每当我们潜意识里想要逃避做一件难事时，我们的预设往往都不够准确，而且还会存在消极偏见。

2. 快速决策：每天，为自己的各种活动——比如中午或晚上吃什么，当下先做哪件家务或工作，可以给谁打电话，等等——列出四个选项，写在纸上。在思考选项时可以多花些时间，但把选项写下来后，要用最快的速度圈出你觉得最合适的那个。你可以通过排除法，把其他选择逐一划掉，做到在10秒钟内完成选择。不管你圈出了哪一项，当天都要坚持执行。坚持这样做以后，你就会发现对一些无关紧要的小事进行快速决策是一项了不起的技能（有时这一方法同样适用于一些重要的事情）。

做决定时，我们总是在透彻思考（权衡各种选择）后才去执行（采取行动）。拖延症患者即便已经找到了最佳办法，还是会对其思前想后。如果你能做到快刀斩乱麻，迅速进入实施阶段，你就会发现再多的思考也不能解决问题，所以快速决策才是正道。

3. 分析风险、回报与可能性：对那些你有顾虑的行动，你可以按照下面提供的思路来分析。

最糟糕的结果：想象可能发生的最糟糕结果，按照严重程度用1到10为其打分。如果你想修建一个菜园，你不必考虑“在园子里踩到一只

黄蜂，同时还被闪电击中”这种过于极端的情况，你考虑的最糟结果应该是现实中可能发生的。

发生最糟结果的可能性：判断一下发生最糟情形的可能性（几乎不可能、不太可能、一半可能、可能、非常可能）。

最好的结果：想象一下最好的情况，判断一下其影响。同样不要考虑那些过于极端的情况，比如“在我收割扁豆时，一位白衣翩翩的美丽姑娘过来与我攀谈”。你能想到的最好结果也应该基于现实的考虑，想想最好的情形会是怎样的？

发生最好结果的可能性：判断一下发生最好情形的可能性（几乎不可能、不太可能、一半可能、可能、非常可能）。

最可能发生的情况：想想最可能发生的情况是什么，如果发生了你会怎样。

你需要预估一下发生结果的可能性以及各种行动的后果，比如，从数据来分析，你创业失败的可能性相对较高，但失败的后果可能属于可以承受的范围，相对而言，虽然成功的可能性不大，但是一旦成功，就会改变你的一生。一定要做到信息明确，否则你就永远无法结束思考，进入实施阶段。

这么做并不难，一旦把想法写下来，你就可以轻松地对决定做出判断，看看你的顾虑是否明智。当然，分析结果同样重要，因为它关系着后续影响以及潜在可能。

例1：你玩滑板能遇到的最糟糕的情况就是摔断胳膊，糟糕的级别可以达到9。最好的情况就是你从中感受到乐趣，级别可以达到6。但如果骨折的概率非常小，而从中感受到乐趣的概率非常大，那么虽然糟糕结果的等级很高，冒点儿风险也是值得的，每次只要多加小心就可以了。

例2：买彩票的时候，最坏的结果就是用于买彩票的一两美元打了水漂。（级别不过1/10），而最好的情况是你得到一笔意外之财（收益级别可以达到10/10）。如果你——像大多数人一样——只看风险和回报，那买彩票的确是一个无可比拟的买卖。但是要记住，你遭遇最坏结果（即一无所获）的可能性是板上钉钉的事，也就是，虽然风险回报率很高，但这种冒险确实一点儿都不明智。

## 应用说明

本书介绍了许多解决完美主义的办法。我之前读过的不少自助类图书的最大问题就是，它们提供的许多解决办法都缺乏具体的选择标准或是应用手段，而对我而言，要想解决人生中的困难，这些细节必不可少。你必须建立一个分步骤的计划，以便更好地接受并实施新的策略和目标。

第一个问题是：你一次想要达成多少目标？

想要回答这个问题并不容易，主要是因为每个目标的大小不同。计划每天喝一杯水与每天练琴一小时完全不可同日而语。再说，我们经常同时想做几十件事。解决这种问题的标准做法就是把所有事分出轻重缓急，再估计一下你能同时应对多少问题。不过，我们总是容易过高地估计我们的应对能力，而正是这个原因让很多人频繁地放弃目标。

在《微习惯》一书中，我就说过，同时尝试的微习惯最好不要超过四个，而我提到的上述办法都属于微习惯策略（微习惯策略的核心就是用“不完美主义者的方式”来对待目标，所以才会成为有效改变我们行为的最佳办法）。鉴于我收到过许多读者的积极反馈，我将继续推广这一办法。诚然，的确有人可以同时兼顾五六个微习惯，但这样的人毕竟是少数，而且他们面临的失败风险也要高一些。对大多数人来说，一次实践两三个微习惯是最好的做法。

你知道完美主义者会怎么做吗？他们总想即刻解决所有的问题，做到一劳永逸。这样做的结果必然是失败。不完美主义的一个重要前提就是耐心。你或许无法一夜之间改变人生，但可以开心地体验变成不完美主义者的整个过程。

如果你读过《微习惯》这本书，并已经养成了几个微习惯，那我建议你千万不要急于增加微习惯的数量。让自己忙得不可开交绝不是提高效率的最佳办法，简单化才是解决之道。毕竟，这些解决办法与养成好习惯还是有些许差异，鉴于它们的性质，你还需要增加一个新的微习惯策略，那就是专项微习惯。

## 专项微习惯

按原计划，我会在《微习惯》系列的新书中推广这个策略。微习惯指的是我们在一些重要方面需要养成的习惯。但如果有人已经养成了重要的习惯，只是想在其他领域做些尝试或试验，那该怎么办呢？对这种情况，你可以采用专项微习惯策略。

微习惯涉及的通常都是长期行动，目的就是养成一些行为习惯，但专项微习惯相对灵活，可以相互调剂，主要差别在于专项微习惯重在培养一系列相辅相成的技能，而不是要养成可以改善生活的单一习惯。针对完美主义，本书共介绍了22种解决办法，但要说应用起来最可行的就要数专项微习惯策略了，因为：

1. 通过试验，你可以找到解决完美主义最有效的办法，如果你只选了三个办法长期实践，那很可能会错过其他或许更为有效的策略。
2. 要想解决完美主义，最好的办法是多管齐下，因为我们要改变的是一种整体的思维方式。造成完美主义的根源有许多，只有全面出击才能有效遏制。

某一时刻，你可能感觉自己有过失担忧的问题，那你就需要练习二进制思维；下一时刻，你可能又发现自己在认同需求方面有困扰，那你就需要加强叛逆练习。具体的做法不是要你每天在不同思维模式间转换，而是要同时练习两种技能，获取同时有效应用两种思维的第一手经验。

这与本·富兰克林提出的“13种美德”有异曲同工之妙。富兰克林一直是一个雄心勃勃的人，但有趣的是，他也一度想要事事做到完美。他提出了13种美德，希望自己能将其逐一收入囊中，一个星期培养一种美德。他的做法是，每个星期他会用全部精力去培养其中的一个美德——可以是真诚、正义或谦逊——在其他方面则可以有所松懈。有时，他在某一方面做得很好，但在其他方面却有所欠缺。不过据他表示，整个过程中，他还是感觉到自己总体上在进步。虽然他的目标是做到十全十美，但他努力的方式却是不完美主义者的办法——并没有追求同时实现

全部目标。

如果我们无法从思维方式上成为一个“十足的不完美主义者”，那也无妨。富兰克林的方法加上微习惯促成行动的力量，一定能让我们距离实现内心自由的最终目标越来越近。具体操作如下。

我喜欢用一本大日历来记录自己的微习惯，每天在完成的项目上打勾。如今，我已经执行微习惯长达几年之久，已经完全克服了最初的心理阻力，微习惯俨然成为我打发时间的首选（而不是迫使自己合理使用时间的艰难选择）。眼下这一刻，我可以写小说，也可以写散文，可以写书，可以写博文，也可以写客座文章，总之，我可以有很多选择。我可以选择读书、冥想，或同时进行两件事。我也可以全心全意地投入到一件事情上。

用一本日历来监督专项微习惯的执行是最简单易行的办法。你只需要把当天要执行的微习惯写下来，然后开始实施。比如：

5月22日：写50字书稿，读两页书。

当天以及之后的每一天（直到完成改变），只要完成了那些微习惯，你就可以在日历中标出。但是，如果你刚刚读到这本书，想从下个月开始再练习不完美主义，那你可以在6月1日的位置写上：

1. 实施一次叛逆行动。
2. 花一分钟时间思考一下不完美主义的关注要点。
3. 针对一项目标，采用二进制思维模式。

这三项行动就是你的新微习惯，将持续帮助你做出真正的改变。从6月1日开始，你如果完成了这三项微习惯，就可以在日历上打勾（这个勾记录的是这三个新微习惯，而不是5月22日开始记录的阅读和写作的习惯）。这个例子可以非常直观而清楚地告诉你，该如何在不同的微习惯中自由转换。虽然来回转换会影响习惯的形成，却可以让你在更宽的领域锻炼多种技能，比如，你可以用各种方式训练自己成为一个不完美主义者。

这个办法还适用于那些对自己是否想要养成某个习惯没有十足把握的人，他们或许只想尝试或试验更多不同的行为。另外，这个办法还能帮助那些把人生视为一个又一个项目的人（例如企业家）。如果你已经用每天写50个字的微习惯策略完成并出版了一部作品，你就可以转换到下一个项目，把这项策略变为每天研究一个新问题。

在专项微习惯中，你可以充分利用日历这一辅助工具，纸质或电子的都可以，只要能每天打勾就行。习惯类应用在协助微习惯转换方面可能不是最佳选择，因为这些应用的主要作用是帮助你养成习惯，而我介绍的这一策略更重要的意图是尝试并完成某个项目，是要通过反复演练相关的微习惯来克服那些由多种原因造成的问题，比如完美主义。至于多长时间转换一次微习惯，则完全取决于你自己。

如果你是一个整体上的完美主义者，那我就建议你每个星期专门应对完美主义的一个表现形式行动，然后再花上一个星期练习整体上的不完美主义，也就是说，整个项目的总时长为六个星期。这样进行一个周期后，你就可以体会到具体哪个解决办法对你最有效。如果你感觉自己受某个表现形式的困扰比较强，那么就可以做出相应的调整，比如花两个星期来解决纠结不放的问题。



## 尾声之末

这是本章的最后一节，希望这个结尾预示了你人生改变的开始。如同书中描述的所有例子一样，我本人真切感受到了这些改变带给我的力量，我相信你也会和我一样。

不完美主义者并不会嘲讽完美人生，他们只是更快乐、更健康、更高效。完美主义代表着限制，而不完美主义则预示着自由，所以不妨尝试一下书中介绍的方法，让自己变成一个不完美主义者。相信你一定不会后悔自己的决定。

祝你并不完美的旅途一切顺利！

斯蒂芬·盖斯

## 更多信息

### 《微习惯》

如果你还没有读过我的第一部作品《微习惯》，我向你强烈推荐这本书。虽然只阅读《如何成为不完美主义者》也很有用，但两本书之间确实有一定的关联。如果你读过《微习惯》，就更能深刻地理解本书介绍的不完美主义对策为何都依靠微习惯的养成。

以科学为基础的微习惯策略堪称目前效率最高的习惯策略。从各种书评及反馈来看，这本书也是最受读者喜爱的自助类图书之一。他们都在迫不及待地分享微习惯策略改变他们人生的故事。

### “微习惯大师”

如果你更喜欢通过视频来了解微习惯这一概念，你也可以购买“微习惯大师”这一视频课程。该课程定价149美元，使用打折券，输入密码“不完美主义者”，你就可以用59美元的价格获得该视频课程（足足节省90美元）。《微习惯》一书及“微习惯大师”在排行榜及满意度调查中均名列前茅（超过40位用户给了该课程五星好评），我在此保证，读者对我作品的评价都是真实的。

### Deep Existence的每周博文

每个星期二，我都会将我撰写的生活策略以电子邮件的形式发送给

我的订阅用户。许多人都会告诉我，我发送的内容改变了他们的人生。注册后，你就可以免费通读之前所有的资讯内容。而我从这些交流中也获益良多。我感谢能有这个渠道向大家推荐我的下一部书或下一期课程。

## 致谢与联络方式

非常感谢你阅读《如何成为不完美主义者》，希望你喜欢这本书。

如果你觉得这本书的内容很重要，确实给了你很大帮助，请你在亚马逊上留下你的评论，毕竟书评（包括销量和排行）是读者鉴别一本书好坏的主要标准。如果你已经成为不完美主义者，请你回过头来与其他读者（以及我）分享你取得的进步。

每一条书评都有巨大的影响力，甚至能够决定一个人是否会阅读一本书。所以，如果我介绍的方法确实改变了你的人生，请你帮助我宣传一下这部作品，好让它改变更多人的人生。这本书的影响力及影响范围究竟能有多大，其实是读者决定的。《微习惯》就是如此。多亏了读者分享的书评，它有机会被译成多种语言，与世界各地的读者见面。所以，可否请你帮助我在我们这个过于追求完美的世界推荐这部《如何成为不完美主义者》呢？

如果你已经读完这本书，请告诉你身边的人，或者把你的那本借给他们看看吧。