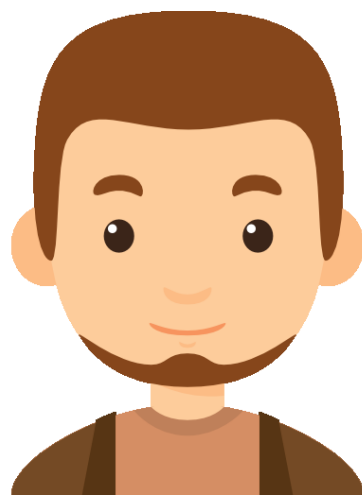


婚恋 职场 人格

张晓文



1.3 主题：我不是完美小孩



案例教学

完美主义者的心理图示



Wuli好课

1.3 内容

1.通过案例  描绘完美主义者的人格特征和心理模式。

2.探索完美主义者人格特点的成因：早期经历和原生家庭。



1.3 目的

1. 了解完美主义者，学会和完美主义者相处。
2. 帮助完美主义者在职场和婚恋中扬长避短。



完美主义你会想到



洁癖？

强迫症？

处女座？

龟毛？

吹毛求疵？

道德洁癖？

正直？

高要求？



Wuli好课

完美主义者的自白

“我说话总是直来直去的，**不在意别人的感受，我也有崇高的理想**，虽然**暂时没有什么起色**，我内心常常对自己**感觉不满**，我也常常**对很多事情感到愤怒**，现在的年轻人，老人摔倒了也不扶，**毫无道德感**，我感到深深忧心，我决定献身教育事业，创造一个更好，更正确的人生。”

“自己很难放松，如果吃喝玩乐或者休息，会内疚，责备自己没有完成工作。”



完美主义者

长相特点： 大部分较瘦，少有胖子

表情： 审视的目光，不苟言笑，身形挺直，骨头硬

口头禅：“应该”和“不应该”

处事原则： 黑白分明，不易妥协，对自己和别人要求甚高，追求完美，喜欢纠正别人的错误，容易愤怒不满

人生格言： 其身正，不令而行；其身不正，虽令不从



Wuli好课

完美主义者

“严肃的卫道士”

“理想主义的改革家”

“黑白分明的判官”

- 完美主义者，压抑对现实的不满怒火
- 完美主义者，充满对道德理想的高尚情怀
- 完美主义者，纠正他人来维护自己
- 完美主义者，用正直来捍卫公理的存在





完美主义者的代表
海瑞，海青天

海清天的心理模式

对己严苛

对人严苛

中国的老话：**严以律己，宽以待人**

心理学：**我们对外的心理模式是对内心理模式的投射**

严以律己，严以待人（海瑞）

宽以律己，宽以待人（嘉靖）

海清天的心理模式

对己严苛

- 总督胡宗宪尝语人曰：“昨闻海令为母寿，市肉二斤矣。”
- 王用汲去主持海瑞的丧事，看见海瑞家徒四壁，禁不住大哭起来。

—— 摘自：当年明月《明朝那些事儿》

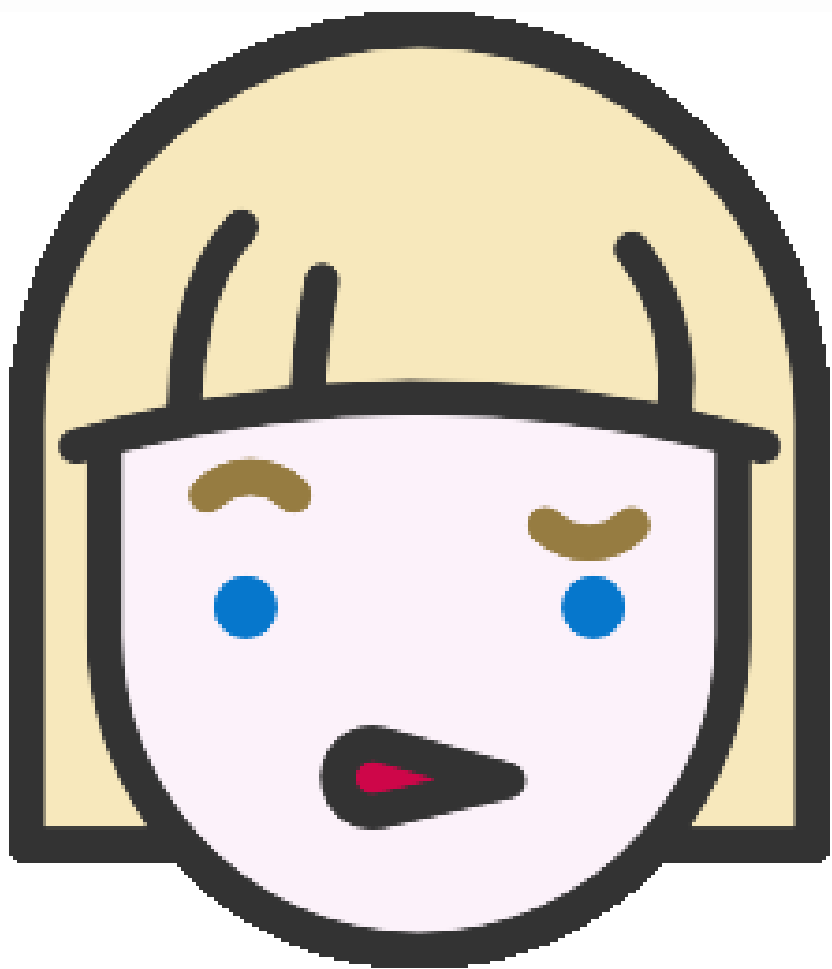
黄仁宇《万历十五年》

海青天的心理模式

对人严苛

- 对人严苛：海瑞骂嘉靖。
- 海瑞自草《治安疏》本，抬棺上本。
- 嘉靖见奏疏大怒，：“赶快把他抓起来，不要让他逃跑了”。
- 嘉靖一日读了二三遍海瑞奏章，感动得大声长叹。

完美主义者童年困境



原生家庭

要求过高
热衷比较的父母

大人希望小孩能按照他们的希望，
长成一个令人羡慕的模范儿童，
但大人的希望，
却总能让小孩感到**深深失望**。

——几米《我不是完美小孩》

相处方式： 经常遭受挫折和冷嘲热讽

小孩火大时，大人一定要保持冷静。
大人火大时，小孩一定要赶快逃命。

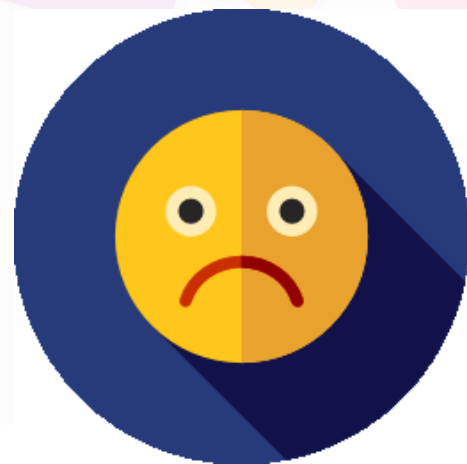
——几米《我不是完美小孩》



心理恐惧：
如果我不完美，就没有人会爱我

林肯说：
多数人想要多快乐，就能多快乐，
真不幸，我是属于那群少数人。

——几米《我不是完美小孩》



Wuli好课

人生期待

如果我不完美
还有人会爱我

我知道我不是一个完美的小孩，
但你们也从来不是完美的父母，
所以我们必须互相容忍，
辛苦坚强地活下去。

——几米《我不是完美小孩》

如果你是完美主义者

- 优势：你是一个好人。
- 担心：你经常会得罪人，不那么招人喜欢。
- 警惕：你可能常遇到挫折和压力，活得很累。



如何和完美主义者相处

主动认错

遵守他的原则

欣赏他的高标准



- 如果你是完美主义者，你觉得你更适合哪种职业？
- 在职业发展中如何扬长避短？





Thanks

By 张晓文

文中图片来源:

Icon made by Freepik, Madebyoliver
Popcorns Arts from www.flaticon.com
<https://pixabay.com/>

头像设计: 吾理好课 Alyfant