

不完美，  
是生活

全球认知行为疗法创始人  
巴斯科博士  
年度力作

NEVER  
GOOD  
ENOUGH

*How to use Perfectionism to  
Your Advantage Without Letting  
it Ruin Your Life*

生活需要灰度·妥协  
宽容·让步

不跟自己较劲  
才能通往幸福

不执着，  
叫看破

Monica Ramirez Basco

[美] 莫妮卡·拉米雷斯·巴斯科 —— 著

杨巍 —— 译





图书在版编目（CIP）数据

不执着，叫看破 不完美，是生活 /（美）莫妮卡·拉米雷斯·巴斯科（Monica Ramirez Basco）著；杨巍译. — 南京：江苏凤凰文艺出版社，2018. 12

ISBN 978-7-5594-2484-6

I. ①不… II. ①莫… ②杨… III. ①人生哲学—通俗读物IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2018）第144293号

书 名 不执着，叫看破 不完美，是生活

作 者（美）莫妮卡·拉米雷斯·巴斯科（Monica Ramirez Basco）

责任编辑 曹 波 王昕宁

出版发行 江苏凤凰文艺出版社

出版社地址 南京市中央路165号，邮编：210009

出版社网址 <http://www.jswenyi.com>

发 行 北京时代华语国际传媒股份有限公司 010-83670231

印 刷 北京富达印务有限公司

开 本 880×1230毫米 1/32

印 张 9.5

字 数 220千字

版 次 2018年12月第1版 2018年12月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5594-2484-6

定 价 45.00元

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

Simplified Chinese Translation copyright © 2018 By  
Beijing Mediatime Books Co., Ltd.

NEVER GOOD ENOUGH

Original English Language edition Copyright © 1999 by  
Monica Ramirez Basco

All Rights Reserved.

Published by arrangement with the original publisher, FREE  
PRESS, a Division of Simon & Schuster, Inc.

著作权合同登记号 图字：10-2018-339

# 目录

# CONTENTS

---

[封面](#)

[版权信息](#)

[前言](#)

[第一章 你是完美主义者吗？](#)

[生活是否有压力，是否感觉疲惫和痛苦？](#)

[过高的期望和目标，会忽略小幸福](#)

[我们心里都有病，完美主义就是其中一种](#)

[这四种人很难获得幸福感](#)

[如何判断自己是不是完美主义者？](#)

[你是完美主义几级“病患”？](#)

[追求了错误的东西，结果注定痛苦](#)

[第二章 完美主义的两面性](#)

[完美主义是好事还是坏事？](#)

[完美主义的优势](#)

[完美主义的劣势](#)

[非完美主义者的优势](#)

[刻意练习幸福的能力](#)

[第三章 完美主义者眼中非黑即白的世界](#)

[越努力，越感觉全世界都在与你为敌](#)

习惯性地“自虐”，是完美主义者的宿命

#### 第四章 你拼尽全力追求的，真的值得吗？

完美主义者惧怕否定和失败

无关紧要的，就让它得过且过

不执着是一种能力，学会看破

#### 第五章 真正成熟的人，懂得管理情绪

那些让你焦虑的事情，往往并不真的存在

别用直线式的简单思维衡量复杂的世界

#### 第六章 非黑即白是理想状态，灰色地带才是常态

构建一个螺旋式上升的认知连续体

学会宽容，妥协和让步

#### 第七章 不完美，才是生活的真相

降低期望，享受足够好的生活

学会抓大放小，确定优先事项

将复杂的大目标分解成容易做到的小任务

意识到自己开始较劲时，及时喊停

#### 第八章 建立情感边界，不与自己和他人对抗

打破情感标签，认识到赏识的力量

降低对自己和他人的期望

没有完美的爱人，只有合适的伴侣

职场中，做某事的“正确方式”往往不止一种

不是朋友不够好，只是你太挑剔了

没有100分的孩子，同样也没有100分的父母

拒绝“以爱之名”的伤害

#### 第九章 与完美主义者相处，怎么做才会舒服？

与外向型完美主义者一起生活

与内向型完美主义者一起生活

## 第十章 幸福超越完美，人生需要妥协

完美主义自测表

反复练习，持续性做出改变

收集数据，自我检查

再来一次，防止复发

用“最优主义”取而代之

幸福是一门人生必修课

致谢

献给我的父母

无论我表现如何，他们始终都对我很满意



## 前言

---

多年来，我都在帮助人们解决抑郁症、婚姻问题、焦虑症和饮食紊乱等。我意识到，许多病人和朋友——工人、家长、孩子、学生——或是配偶耗费了太多时间想成为完美之人。于是，我便萌发了写这本书的想法。在我看来，人们在与某种完美主义做斗争，却丝毫没有意识到真正困扰他们的是什么，也许他们可以采取某些措施。本书要帮助的对象可归为两类。

第一类人纠结于自身或自身行为不够好。虽然他们在别人眼里似乎是很成功，但是在其内心深处，他们觉得自己出了问题，觉得自己有缺陷、愚蠢、丑陋或者讨厌。他们不敢犯错，担心丢脸，而且尤其在乎别人对自己的看法。这些内向型完美主义者通过努力干活来隐藏他们自认为的无能，但仍然免不了担心，某个时候有人会断定他们并非表面看起来那么好。第二类人，无论在家里或是工作场所都对别人干活的样子感到沮丧，他们被称为外向型完美主义者。他们认为，自己周围的人既无意于把事情做好，也不会对他们的表现引以为傲。一旦他们的同事、孩子或配偶使其名誉受损，这尤其令他们沮丧。有时候，这些完美主义者觉得与其被迫为别人收拾烂摊子，倒不如亲自代劳来得爽快。对别人怀有的这种沮丧情绪可能会使人际关系变得紧张或产生矛盾，并且给他们的生活增加额外负担。实际上，根据情况的不同，很多人都兼有两种性格特征。例如，你所熟悉的某个人在工作中可能会怀有源自内向型完美主义的焦虑，但在与其他人的相处中则感觉更像是一名外向型完美主义者。

当内向型完美主义者来找我治疗时，他们通常不会说：“我是个完美主义者。您能帮帮我吗？”相反，他们都说自己感觉挺失败。他们通常情绪低落。他们十分刻苦，尽力而为，可在他们的心目中，却觉得自己永远都不够好。他们永远都做得不对。感觉不够好对人们来说是痛苦的。有时这叫作自卑，有时这又叫作自我形象消极。

外向型完美主义者来寻求治疗的原因则各不相同。有时候，他们对社会中的人感到沮丧，感觉对自己的生活或家庭失去了控制，或者因为自己的人生并未朝正确方向发展而烦躁。有时候，他们是被家人送来治疗。据家人说，他们彼此关系紧张，缺乏沟通，都怪完美主义者太死板、太苛刻，不能原谅或容不下别人。

在与两类完美主义者接触的过程中，我发现认知行为疗法（Cognitive-Behavior Therapy，以下简称CBT）有助于打消他们觉得自己不够好的念头。CBT以一个治疗抑郁症等心理问题的认知模型为基础，该模型的研发者为宾夕法尼亚大学的学者亚伦·T·贝克博士。接受一些辅导后，人们已经能够认识并了解到完美主义何时对他们的生活有益，何时又会给他们或他们所爱的人带来问题。他们已经学会将完美主义的优势为自己所用，例如在工作场所中，一旦完美不可得，这再也不会让他们感到苦恼。CBT的方法不受必须做到完美、一旦不完美就会感觉失望的信念所驱使，因此能帮人们更准确地看待自己、周围的世界和其他人。

虽然身为完美主义者可能很痛苦，但它却是可以被修正的。也就是说，有些方法能改变你的思维或行动，帮助你减轻痛苦，并且让你实现自己的目标。这不是什么魔法。这只是你改变了对自己的看法和对世界上其他人的看法而已。在整本书中，我将与你分享几种不同的方法，以充分利用你的完美主义，而又不至于破坏你的生活。

本书包括循序渐进的指导和练习，以便更好地了解你为何觉得自己永远不够好，同时做出能提高自尊心的积极改变。该书可能对已经参与治疗的人管用，特别是那些接受以认知行为为导向的疗法或正考虑开始治疗之人。尽管练习对于具有强迫症、强迫性人格障碍或饮食紊乱等程度相对减弱的完美主义者而言会有益处，可它们却是专门针对受完美主

义中度困扰的个体而设定的。

该书将详细地为你讲解完美主义的认知行为疗法。第一章阐释什么是完美主义以及它为何会导致你的生活中出现各种问题。接着又提供了几项自我评估练习，以帮助你确定自己是否是个完美主义者，同时认识到自己的完美主义行为和想法。第二章将考查完美主义如何帮助你或伤害你。完美主义导致你紧张、为难的领域或境况都将成为更改的目标。控制完美主义的认知行为方法是基于以下理念：潜在的信念或图式会影响你对自己（“我永远都不够好”），对世界（“如果我犯了一次错误，就会遭到拒绝”），对未来（“如果我能做到完美，最终就会被接受”）以及对他人（“别人都不会想着要把事情做好，我还不如干脆自己做了”）的看法。图式会引导你的行为选择，而且会极大地影响你对压力事件的情绪反应。然而，对于完美主义者来说，这些信念通常都不准确或不完整。第三章回顾了一些常见的完美主义信念或图式，第四章则提供了用于评估它们在你生活中的准确性或适用性的练习。有了这个新视角，你可以决定坚持自己的旧理念，或者对旧理念进行改变或更新，也可以学着将完美主义标准仅仅应用于有益的情况，并在无益的情况下将其完全收起。

第五章涵盖了常见的错觉和误解，它们让人在压力事件发生时感到烦躁、忧虑和沮丧。这些“思维错误”之中就有“过度简化”，即以非黑即白、全有或全无的方式看待事物的倾向。第六章和第七章通过考察两级之间的灰色地带，帮助读者更清楚、更准确地了解自己和他人。这些章节提供了练习，不仅能界定更切合实际的目标和期望，而且能评估你当前在实现目标方面取得的进展。

第八章和第九章集中论述完美主义会如何影响你在家以及在工作中与他人之间的互动。假如该书的标题吸引了你的眼球，是因为无论做什么，对于你生命中的某个人来说永远都不够好，那么这个人可能是个完美主义者。假如你正在寻求以更好的方式与这个人相处，那么你应该需要特别关注这些章节的内容。第八章涵盖了关于完美主义的常见人际问题，而第九章则为你的亲人如何以更有效的方式回应你的完美主义提供了诀窍。第十章就如何使这些练习在你的日常生活中奏效以及如何最

终做出改变提供了某些指导。

尽量减少完美主义的缺点，同时又体验到它的优点是可能的，本书将会帮助你学习如何使完美主义为自己所用，而不至于让它破坏你的生活

## 第一章

### 你是完美主义者吗？

过去一个月，苏珊一直在拼命工作，想把年终账簿整理清楚，保持业务运作，同时为朋友和客户们安排一场新年派对。某些朋友长期以来都挺支持苏珊的室内设计生意，没准还会为她带来一些潜在客户呢。从苏珊的家就不难看出她在设计方面的才华，因此在期待一场令人印象深刻的派对之前，她打算对餐厅的古板格调进行些许改变。有关派对的一切都已准备就绪，看样子当晚不会再有什么差池。可就在此刻，她的助手查尔斯突然跑来询问：毕尔太太和桑多瓦尔先生这两位重要的客户是否已经大驾光临？毕尔太太在镇上开有一间小小的古玩店，过去两年里给苏珊转介了很多业务，而桑多瓦尔先生身为当地商会成员，更是对苏珊的生意颇感兴趣。

意识到自己居然忘记邀请这两人来参加派对，苏珊觉得脑袋简直要爆炸了。

“哦，不，我忘得一干二净。我怎会这么蠢？现在该怎么办？他们肯定会从别人那里听说这件事，然后以为我故意忽略了他们。我真是个白痴。我的生意恐怕也该做到头了。一旦消息传出去，再也不会有人愿意给我转介业务的。”

“苏珊，你不觉得你可能有点反应过度吗？”查尔斯想给予宽慰，但内心深处却非常庆幸犯下这个严重错误的人并非自己。

当晚剩下的时间里，苏珊大气也不敢出，随时做好了其他客户问及毕尔太太和桑多瓦尔先生的心理准备。她会给出何种解释呢？说自己是个粗心的笨蛋，竟然忘了邀请每年为她转介大量业务的一位前客户吗？

更糟的是，一旦毕尔太太和桑多瓦尔先生就她的无礼行为提出质问时，她又该怎样应答？十来个不同的借口从脑海中闪过，但最终她还是选择了回避这些狂乱的思绪。

苏珊是个内向型的完美主义者。尽管这有助于她的工作，可当她自己太苛刻，觉得错误完全无法接受时，却也会受到伤害。与许多人一样，她也担心别人怎么看待自己，怎么看待她的生意。只不过在苏珊身上，她的错误带来的尽是羞辱、痛苦、失眠以及不合群等问题。她很难原谅自己，因为在她的心目中，别人犯错还行，她犯错是万万不可以的。

汤姆则是个外向型的完美主义者。他自我感觉良好，可他经常对别人感到失望、沮丧，似乎他们总是辜负了自己。质量控制是他的老本行，但是离开办公室的时候他却常常没能将它收起。汤姆刚把车开入车库，便发现工作台和地板上仍然一片狼藉，那还是他儿子汤米两天前留下的。

一进门，他就没好气地对妻子说：“我已经告诉过汤米，在我回家之前必须把他留在车库里的垃圾清理干净。”

“他不过几分钟前才刚刚到家。”妻子辩护道。

“那他现在去哪儿了？该不是忙着煲电话粥吧。”汤姆来到儿子的房间，果然发现汤米和女朋友在电话里正聊得热乎。汤姆明显感觉到自己气不打一处来。“挂掉电话，照我说的，赶紧去把车库里的那堆垃圾给清理掉。”

“是，长官。”汤米搁下电话，知道一顿训斥无可避免。

汤姆就不明白，为什么儿子连简单的吩咐都遵从不了，似乎每天都会搞出新花样。儿子不听话，妻子又不及时收拾烂摊子，于是重担经常落在他一个人的肩膀上。可就算他们尽了自己的本分，其结果也往往不够理想，而他们似乎根本不在乎。有些时候，汤姆觉得实在太令人沮丧，宁可亲自代劳也不肯求他们帮忙。这样，他就再也无须忍受他们的拖延和借口了。

汤姆的这种完美主义会导致他在人际关系中出问题，因为他经常因为别人未能达到自己的期望而感到沮丧。即便他试图以温和的方式指出

这一点，似乎仍然会让气氛变得紧张，有时甚至会引发冲突。他曾努力训练自己不要对别人抱有任何期望，可这种策略似乎也不管用。他需要一些新理念，好用于处理自己的沮丧情绪，同时也用于应对生命中总是辜负自己的那些人。

对于影响你处理压力事件以及与他人——尤其是那些让你觉得自己和他们有一方不够好的人——互动的基础信念，这本书会帮你去识别、评估和改变。第一个目标是为了更好地了解：认为事物或者你不够好的想法如何与你在家里、工作中或人际关系中可能遇到的困难相关联。通过在本章循序渐进地阅读并在结尾完成自我评估，你将确定自己是哪种程度的完美主义者，以及它会以哪种方式影响你的生活。你会弄清楚自己到底是像苏珊一样的内向型完美主义者还是像汤姆一样的外向型完美主义者。由于完美主义可能是一个非常积极的特性，你除了能识别那些似乎对自己构成伤害的情形之外，还需要识别各种对自己有益处的情形或境况。完成第二个目标将有助于你把注意力集中于学习新方法，以应付完美主义似乎构成阻碍或给你带来苦恼的情况。

本书的第三个目标是教你如何识别自己或他人的完美主义信念可能在某种程度上不准确或被扭曲的情况，同时也教你如何矫正这种扭曲。假如你对自己和周遭世界的看法较为准确，那么你就不大容易受这些扭曲所引起的烦躁情绪的影响。这样的信念就等同于你必须是完美的，或者其他人必须是完美的想法。

两种完美主义者所面临的常见问题之一就是期望太高，或者说如果没有把你和其他人累得够呛，目标根本难以实现。该书的第四个目标是帮助确定你的期望是否过高，你距离实现目标有多近，以及想要达到更令人满意的水准你还需要做些什么。

让你觉得自己或其他人不够好的压力多半源于你与其他人之间的互动。通常很难确定这些焦虑感的起因。因此，该书的第五个目标就是帮助你更有效地应对其他人。书中还提供了一些有关如何处理与其他人之间令人沮丧或充满争议等情况的指导原则。

这些方法基于认知行为疗法（CBT），一种被科学证明了的、针对许多与完美主义相关的心理障碍的有效疗法。首先从完美主义教育开始，然后参透用于控制与完美相关的烦恼的认知行为方法，你将会更准确地看待自己和他人。你会认识到足够好到底是什么意思，看清自己距离实现目标有多近，同时缓解认为自己和其他人都不够好所引发的情感



痛苦。

## 生活是否有压力，是否感觉疲惫和痛苦？

追求完美可能是痛苦的，因为它往往是由想做好的渴望和对没做好的后果的担忧同时驱动的。这就是完美主义的双刃剑。一方面，无论是让家里保持干净整洁，写报告，修车，还是做脑部手术，只要能尽最大努力，额外地付出，为自己的表现感到自豪，这都是一件好事。关注细节，在意别人对你的工作有何看法，并且不断努力做到最好，这是很值得称赞的。另一方面，即使你付出了巨大努力，却仍然感觉自己仿佛功亏一篑，仿佛永远无法把事情处理妥当，仿佛永远没有足够的时间做到最好，还感觉挺难为情，感觉受到了别人的批评，或者第一次无法让别人齐心协力把工作做好，那么最终你就会很难受。

困难可能始于为自己或其他人设定极高，有时甚至不合理的目标。你可能并不总能意识到自己正在设定一个高目标，你可能只是对某个项目或任务应该如何完成怀着一种“本能的感觉”。遗憾的是，在生命历程中，完美主义者发现：如果没有付出大量的努力和能量——包括情感、心理和生理方面的能量，这些标准多半都无法达到。设定高标准并且努力奋斗有什么问题？问题不在于标准高或努力奋斗，而在于当它让你情感上受到折磨或者让你无法成功、无法快乐时，它就成了问题。耶鲁大学的西德尼·J. 布拉特博士是该领域的一名专家。他将完美主义的破坏性描述为一种永无休止的努力，在此过程中，每项任务被视作一个挑战，没有任何努力够好的，然而当事人还在继续拼命地避免错误，以达到完美并获得认可。完美主义的情绪结果包括对犯错的恐惧感、执行压力所造成的紧张，以及源于自信和自我怀疑的自觉性。它也可能包括焦虑、沮丧、失望、悲伤、恼怒或对丢脸的恐惧。对于内向型完美主义者而言，这些都是很常见的经历。这其中有没有听着耳熟的呢？

完美主义仿佛是一个心理脆弱点，当你经营生活时它通常就待在幕后。追求完美和未能实现该目标所造成的情绪压力会演变成更严重的心理障碍。例如，不列颠哥伦比亚大学的保罗·休伊特博士和约克大学的戈登·弗莱特博士发现：一旦发生压力事件，尤其是那些会让他们觉得自己似乎不够好的事件，完美主义者更容易患抑郁症。鉴于始终能做到完美是不可能的，或者至少难以实现，完美主义信念往往会导致一个人变得很失望。有抑郁症家族史，因此从生物学的角度讲可能更容易在心理和生理方面出现重度抑郁症状的完美主义者，对于能引起他们自我怀



疑或丢脸的事件会表现得格外敏感。

饮食紊乱症似乎也是这样，例如神经性厌食症和贪食症。最近的几项研究发现：即便经过治疗，那些营养不良、体重不足且患有厌食症的妇女恢复了体重，她们的完美主义信念依然顽固，而且很可能旧病复发。她们认为自己不够好的信念是如此强烈，尽管有生理迹象表明她们太过瘦弱或不健康，可她们仍然固执地逼着自己塑造完美的体型。她们自言自语：“要是我足够瘦，那该有多好。”在针对近一千名妇女的研究中，得克萨斯大学医学分校的托马斯·E. 乔伊纳及其同事发现：对于那些认为自己超重的女性来说，完美主义是导致她们患上饮食紊乱症的最危险原因之一。

有时候，完美主义的痛苦在人际关系中就能感受到。完美主义者往往以苛求完美、无法容忍别人犯错，或者在那些知道自己只能算普通的人面前夸耀完美行为或成就等方式，有意无意地在他们与外人之间保持距离。虽然他们觉得自己什么是对、什么是错的信念合乎情理，但仍然免不了忍受孤独的痛苦。研究表明：在面对压力时，较为倾向于外向型完美主义的人没有内向型完美主义者那么容易遭受抑郁症或焦虑症之苦。然而，他们在家庭或工作中的人际关系难题可能更为常见。

好消息是，对于治疗抑郁症、饮食紊乱症、焦虑症和人际关系难题，CBT已经被证明是有效的，在许多情况下甚至比用药物治疗更有效。遗憾的是，尽管CBT能够控制这些疾病的症状，但完美主义似乎是阻碍人们完全康复或保持健康的一个重要因素。该书中描述的干预措施，接替了中断的CBT标准疗法。

在以下情况下，完美主义就成了问题

它让你无法取得成功或感到快乐；

任何努力都不够好；

你仿佛从来没有足够的时间竭尽所能；

你感到难为情或者觉得受到了别人的批评；

你第一次无法让别人齐心协力把工作做好；

如果没有付出大量的努力和情感，以及心理和生理方面的能量，你的标准根本无法达到；

它会导致情感折磨；

你变得害怕犯错或者被羞辱；

它让你感到紧张、沮丧、失望、悲伤或恼怒；

它扭曲了你对自己的看法；

它让你的人际关系变得紧张。

## 过高的期望和目标，会忽略小幸福

完美主义是与生俱来的吗？

多年来，人们对于个性的本质一直争论不休。它到底是与生俱来的，还是后天塑造的？相当多的科学证据表明，许多个性特征其实来自基因遗传。例如，研究人员已经发现：某些特征，如社交能力，在基因完全相同的同卵双胞胎身上要比一半基因相同的异卵双胞胎身上表现得更为近似。你那些与生俱来的个性特征往往被称为秉性。有关儿童发育的精神分析理论以及学习和行为理论表明，儿童的个性是通过与父母和生命中其他重要人物之间的互动而缓慢塑造出来的。而一种较为综合的观点则表明，遗传和经历在个性发展中都发挥着重要作用。儿童可能一出生就带有某些个性特征，但临床和科学证据均表明，行为反应及其情绪反应或脆弱点，都可以通过与他人和周遭世界的互动得到改变，从而在一定程度上塑造他们的气质或个性。

作为一名以行为导向为主的心理学家的学生，我不确定这一切在实际生活中如何奏效，直到我有了第一个孩子。他似乎从一开始就颇具个性。显而易见，我们通过更多的关注或以其他方式积极地施予我们认为可爱或聪明的东西来塑造他的行为。而且，我们通过忽略自己不希望他重复的事情，有时甚至惩罚“不良”表现，改变了他的行为。不出所料，这真的奏效了。他的许多行为、态度都与我们夫妇很像。我甚至能从他的幽默感中看到自己的影子。我知道，我们通过向他表明自己的世界观，已经塑造了他对世界的看法。通过告知他自从一出生就非常棒，

我们也塑造了他对自己的看法。作为一名青少年，他有着十分积极的自我形象。当然，他在出生时并非一块白板，可任由我们写出他的人生脚本。不过，我每天都能在他身上看到自己的影子。这个男孩绝不是一名完美主义者。只要瞅一眼他的卧室，你立即就会明白我的意思。

当我的第二个儿子出生时，最引人注意的事情发生了。他虽然长得像哥哥，但他的行为与哥哥可不太一样。大多数情况下，我们对待他的方式与对待他的哥哥一般无二，也是用相同的方法塑造他的行为。然而，这个男孩却存在差异。我的大儿子可以坐在他的高脚椅上，开心地玩弄一大堆意大利面，任由脸上沾满酱汁。我的二儿子可不喜欢身上沾有黏糊糊的东西。相反，一到了明白该怎么做的年龄，他马上就会拿餐巾把脸和手擦干净。第一次看到这个举动时，我感到很惊讶，这孩子居然懂得注意整洁。当他长大了一点，他的房间也比哥哥的保持得更干净。学会写作时，他会将作业中的错误擦掉重写，直到它变得“完美”为止。在我看来，这与完美主义很相像。他一出生就是那样子吗？可以肯定，他似乎从一开始就有所不同。

由于在我的第二个孩子开始表现出完美主义的特征之前，我已经治疗过很多完美主义者，因此我深知苛求自己做到完美的利与弊。我想尽办法说服我的儿子：他“足够好”，他的学业也“足够好”，无论他在学校、在足球场还是在校乐队的表现如何，他都是一个非常了不起的人。我觉得他领会了自己“足够好”的信息，并且自尊心似乎变得非常强（偶尔可能有点太过）。在十二岁的年龄，他会告诉我哪些作业需要花费大量的心思和精力，哪些作业则不需要。几天前的一个晚上，我正在帮他完成代数作业。我要求他重新写出问题的答案，因为我看不懂。我假定老师同样也看不懂。第二天，儿子从学校回家后告诉我：他已经就自己的家庭作业与代数老师进行了交谈。他对我讲：“妈妈，福斯特夫人说了，整洁性在她的课堂上并不重要，因此不用担心。”我想，我已经教好了自己的儿子。他不再过分在意作业整洁与否。他将更多的精力放在了得出正确答案上，而不是靠整洁性给老师留下深刻的印象。那么，我还会说你生来就是个完美主义者吗？我觉得，某些人可能一生下来就比其他人更加追求完美。然而，他们所处的环境却能影响到自身完美主义的走向及最终形态。

## 环境的影响

我们许多人常常都会觉得自己生活在一个苛求完美的社会之中。看看吧，奥运会运动员有得到完美10分的压力，高尔夫球手有做出完美击

球的压力，产科医生有接生出完美婴儿的压力——否则就该被起诉（我丈夫的怨言）。在将三个儿子拉扯大的过程中，我已经多次见到社会压力逼着人变完美的情形。我那上四年级的儿子要努力争取满分，不光在他的拼写测试中，在星期三预测试中亦是如此。一旦实现，他就可以不用参加星期五的最终测试，而且他的名字必定会出现在每周的四年级简报上，被宣布为“拼写小明星”。我那上十一年级的儿子要与乐队里的伙伴们竞争，首席演奏者与次席或第三席演奏者之间的差别就是技能测试中的100分对99分或98.5分。第一把椅子和第二或第三把椅子之间的区别是98.5，而在技能测试中是99或100。（“你表现得怎么样，儿子？”“我彻底搞砸了。我犯了个愚蠢的错误，而另一个家伙却做得很完美。我讨厌他。”）我那上八年级的儿子，也就是他们三人中天生最追求完美的那个，则因为自己的足球队友没能努力将他坚持不懈的传球转变成一场胜利而气恼不已。教练们想赢。孩子们也想赢，那是一个充满竞争的世界，而我的儿子们正好置身其中。

还有其他类型的社会压力逼着人变完美。我们听到各种媒体都在宣扬，我们应该拥有完美的身材、完美的牙齿和完美的气息。许多化妆品公司、健康节目和整形外科医生都在等着让我们变得完美。我们开始珍惜的外表是以精瘦、健康、晒黑、强壮和头发油亮之美为特征。我们听到的消息是，仅仅做到中等水平还不行。（我真希望我们可以再次回到那个宽臀和圆肚子备受羡慕的年代。以前做到完美要容易许多。）

## 父母的影响

有条件的赞美之恶。许多完美主义者，尤其是内向型完美主义者，都在这样的父母身边长大：他们总会直接或间接地传递孩子不够好的信息。这些信息往往令人困惑，因为赞美和批评同时同步。

“那挺不错（赞美），但我确信你可以做得更好（现在你还不够好）。”

“哇！（赞美），成绩单上有六个A和一个B呢！下次你需要把那个B提高成A哦（接近完美还不够）。”

“你们的合唱表演挺优美的（赞美），但那音响设备真的太糟糕。我们几乎听不到你的声音（这不够好）。”

许多杰出的心理学家，如加州大学的大卫·伯恩斯博士，发现完美主义的父母很难无条件地奖励孩子的行为，而是敦促他们继续努力，做到更好。一旦孩子犯错或者表现低于他们的标准，这些父母就会感觉很糟，并且以表示不满或收回关爱的方式做出回应。这些孩子中的许多人，直到长大了还在等待着某一天能接受父母无条件的赞美，如“干得不错！”“房子看起来很棒！”“那顿饭简直太美味了！”或者“你看起来帅呆了！”等等。无条件的赞美传递出的信息是“我对你或者你所做的事情感到绝对满意”。但愿所有的爸爸妈妈都这么想，那样做到完美的压力就能卸下了。遗憾的是，为了继续激励自己的孩子，这些父母一直不停地拿出情感诱饵：“只要把这次做好，我就能对你满意。”某些心理学理论认为：随着时间的推移，孩子取悦父母的需求逐渐内化，因此他们变得不再需要取悦自己的父母，他们现在只是自己要求做到完美。

在琼还是个小姑娘的时候，她要做的家务活之一就是打扫前门廊。房子内外的整洁对于琼的母亲来说很重要。琼年纪尚小，挥动大扫帚着实不容易。母亲会从客厅的窗口望着她，脸上挂着开心的笑容。（“她太可爱了。看看她推动那把大扫帚的样子。她真的很卖力哩。”）琼的妈妈认为，像大姐姐妹一样在房子内外帮帮忙，这对琼来说很重要。每当琼干完了家务，母亲就会轻轻抚摸她的头顶，感谢她做得很棒，然后让她去玩耍。母亲并不知道，琼跑进院子里过后，经常都会回过头来，看着她将门廊又重新打扫一遍，就像琼刚刚做过的那样。起初，琼觉得挺奇怪，但后来才逐渐意识到：母亲之所以重做她已经完成的家务，只是因为她做得不够好。其隐藏的信息是“琼很棒，但是对我来说还不够”。于是，琼每次都更加卖力，绝不肯漏掉前廊里的任何污垢，可无论她多么用心，妈妈总是要把她干过的活重做一遍。琼的母亲是个完美主义者。对她来说，做事情是有正确方式的。她知道琼已经尽了最大的努力，因此她并未就门廊上遗漏的污点对女儿做出公开批评。她仅仅是亲自处理掉，既无伤害，也无冲突。

这或许看起来只是一件相对较小的事件，但对许多人而言，它却代表了他们与父母之间的一种互动模式，所传递出的矛盾信息是：他们虽然挺好，但是还不够。经年累月，一旦接受了足够多直接或微妙的信息，你也会开始信以为真。

效仿是件难事。假如有个在某方面成就不凡的父母，这也会导致孩子觉得自己永远都不够好。我所指的并不仅仅是飞黄腾达的社会名

流。我说的这些父母要么是优秀人物，要么是在自己的人生中做过突出贡献之人。孩子看到父母出类拔萃，可能也试图想象着取得类似的成就。从孩子的角度出发，这实在显得太过艰难：“我永远也没办法像他一样。”当成就很高的人是哥哥或姐姐时，类似的情况也会出现。

由于父母的成就很高，某些孩子在成长过程中认为自己的父母是完美的，这当然是对成年人非常不切实际的看法。他们只是没有看到父母疲惫不堪、失去自制、大发脾气、愚不可及、行为不端或丢三落四的样子罢了。许多父母对孩子隐瞒了错误，因此后者看到的全是最终产品。这对于完美主义父母来说尤其如此，毕竟他们认为自己的缺点或错误是不可接受的。其结果就是，这些父母表面上似乎从未犯过错。他们总会想出办法，干得漂亮，能做出明智的选择，能照顾好自己，等等。而另一方面，孩子则看到自己始终在犯错误。因此，孩子往往得出结论：她永远不可能像爸爸或者妈妈一样出色。那为何还要努力呢？

通过观察完美主义父母，某些孩子学会了过于追求完美的行为方式。心理学家称之为[通过模仿进行学习](#)。作为孩子，他们除了学会处理细节，保持生活环境的整洁，精心打扮，还学会了循规蹈矩。他们认识到做事情有正确方式和错误方式之分，也认识到坚持不懈是非常宝贵的品格。即便他们觉得自己永远都不够好，他们也要坚持努力。选择放弃是不对的。爸爸妈妈从来都没有放弃过。

“我只是试图保护你。”泰丽的妈妈奥罗拉，是个有魅力的女人。她体型优美，虽然她不得不想方设法来保养。她原本长有一头长长的棕色秀发，最终却变成了银灰色。当她还是个小女孩时，就因为皮包骨的瘦腿、苍白色的皮肤、直发和小眼睛而饱受批评。这让奥罗拉受到极大的伤害。母亲除了让她确信自己跟其他女孩一样漂亮，还劝导她别去理会伙伴们的无聊言论。然而，奥罗拉认为母亲并未真正把她的顾虑当一回事。“她只是说因为她爱我。”于是，奥罗拉发誓要更加注重自己女儿的外表，以免人们又要批评她。泰丽出生时，奥罗拉不禁忧心忡忡：女儿实在太瘦，而眼睛跟自己的一样小。除此之外，她倒是个非常可爱的宝宝，这让奥罗拉喜欢得不得了。泰丽上小学时，奥罗拉帮她挑选能弥补身材和肤色不足的衣物。她还选择了一款发式，能让泰丽的直发看起来很时尚。等泰丽长成少女，母亲又开始帮她化眼妆，该方法能让眼睛变大。当泰丽准备下楼吃完早餐上学时，母亲则会把她全身仔细检查一遍，然后建议她改穿更能弥补身材不足的衣服。泰丽尚未发育成女伴们那样的玲珑曲线，于是奥罗拉不想让她穿那些凸显自己“发育



不全”之处的衣服。奥罗拉会按自己的方式跟她讲：没有完美的身材或脸蛋都不打紧，只要能学会弥补短处的方法就行。泰丽一方面很感激母亲如此在意她的外表，但另一方面又憎恨不已。如果她抱怨道：“我看起来挺好呀，妈妈。”母亲就会回答：“我只是想要保护你。”然而，不断传递出的信息却变成了“不光别人觉得你的样子不够好，连我也这么觉得。你浑身都有缺陷，因此在面对会拿这些来伤害你的人时，将它们掩藏起来是很重要的。”奥罗拉从未真正和泰丽解释过：为什么被别人接受很重要，为什么必须避免受到批评。随着时间的推移，泰丽将母亲的价值观和她对自己成年美貌的怀疑融合在了一起，并用于掩藏自身的缺点。虽然泰丽在女性美方面永远达不到母亲的期望，但她其实身材很好，长得也非常漂亮。可尽管如此，泰丽仍在继续寻找自己的缺点，然后对别人进行掩藏。结婚过后，对于泰丽让别人看到自己的模样之前总是先要打扮一番，丈夫史蒂夫没少取笑她。他告诉妻子她很漂亮，并且认为她连吃个早餐都要先涂脂抹粉的做法实在太荒谬了。泰丽却不相信丈夫的话。很可悲，史蒂夫发自内心的赞赏也无法解除她母亲传递了一辈子的权威信息：她永远都不够好。

设法控制混乱局面。有些完美主义者讲述了混乱的童年往事，当时他们似乎从来不能掌控自己的人生。婚姻破裂、搬家、财物危机、疾病等各种困难都造成了生存环境的不稳定。这些人在几乎全然无序的生活中能产生一点秩序感的方式之一，就是努力处理好自己可以掌控的事情，比如让自己当前的家或学校环境变得整洁有序。这也许包括保持他们的房间干净整洁，在学业上格外努力，或者试图掌管弟弟妹妹。这个策略可能是适应性的，因为它有助于他们应付家庭生活中的不确定之事、不可预测之事以及混乱局面。然而，身为成年人，当生活不再处于变迁时，他们可能仍会继续努力，以保持原来的控制。完美主义的这种症状一度只是适应性的，但后来却演变成多种形式的问题。

## 我们心里都有病，完美主义就是其中一种

那么，如果完美主义会引起如此多的困扰，是什么让他得以延续呢？最简单的答案就是：要把事情做到完美的强化力量相当大。强化力量可能来自你，也可能来自别人。自我强化可分为两种。如果你害怕因为自己表现不够完美而遭到批评、嘲笑、羞辱或其他方式的惩罚，那么只要求把工作做到“恰到好处”就能缓解你的焦虑感，并且避免那些坏事情发生。这被称之为负强化。

第二种是正强化，比如因为表现特别棒而进行自我赞许，或者产生愉悦感或个人满足感。事实上，同时感受到正强化和负强化是有可能的。通常，比起成功避免遭到惩罚或拒绝，完美主义者对于因表现出色而获得的满足感有着更强烈的意识。

正强化也可能出自其他人。赞美是一种正强化物，它具有证实性，能提高自尊，能让你感觉被接受，还能确认你是一个有价值的个体。我们在年轻时就认识到，其他人似乎很重视完美，而且往往要给予奖励。对于在测试中正确率达到100%的学生，中小学教师会给予金星、表扬，还会提供特别奖品。大量的科学和临床证据表明，受到过正强化或奖励的行为更有可能再次出现。完美行为可能会由教师和家长塑造，其做法是起初对接近完美的行为（成绩单上有A也有B）都进行奖励，到后来则只奖励那些做到了完美的行为（全是A）。一场完美的音乐表演可为你赢得学校乐队的首席位置。每天坚持上学可为你赢得“全勤”证书。这个奖励很可能还伴随着家长和老师们表扬。表现完美的孩子会成为“老师的宠儿”。这些奖励制度教导孩子们在人生早期就开始追求完美。根据能力和个性的不同，有些人会感到压抑、沮丧，或者最终放弃追求，而其他人则会继续努力，并且许多人会获得成功。

虽然来自他人的正强化感觉不错，但完美主义者真正希望的却是什么也不必做就能得到其他人（特别是父母或其他家长）的认可。作为现代心理疗法创始人之一，卡尔·罗杰斯将这种接受称为“无条件积极关注”。大多数人受到无条件积极关注时都很喜欢，却不一定意识到自己究竟有多需要它。尽管无条件接受最终正是完美主义者所想要的，可他们对于完美会取悦别人、获得奖励并且帮助自己免受批评的信念却一直在鞭策着他们努力做到最好。遗憾的是，通过把事情做到十全十美的方式来寻求从亲人那里得到赞美并免受批评，往往盖过了什么都不必做就能获得认可的真正目标。

在某些人身上塑造完美主义的另一种行为矫正策略就是惩罚。尤其是外向型完美主义者，他们会讲述一些因为没能按父母的标准把事情做好而受到惩罚的故事。惩罚往往是采取言语、情感或身体的方式，非常可怕。为了找到一种应对办法，某些完美主义者学着接受父母的劳动观。也就是说，他们认识到：做事情的方法其实有正确和错误之分，他们最好按照正确的方式做事，否则就会受到惩罚。

花点时间思考一下



完美主义者真正希望的是无须表现就能得到别人的认可。通过把事情做到十全十美来寻求别人的认可只会使这个目标破灭。

有些机构，比如军营，仍然采用这种塑造行为的方法。他们制定了绝对的业绩考核标准，分为正确方式和错误方式。做到部分正确或趋于完美是无法令人满意的。无法令人满意的表现就要受到惩罚，完美则会得到奖励。这对任何人来说都是简单明了的。这种简明的妙处就在于，它可以允许来自不同行业、采用不同训练设施、处于不同时间段的不同人群坚持以相同的方式做事。我是在暗示把人塑造成完美主义者是个好现象吗？如同生活中的大多数事物，它肯定有一席之地。诀窍是能利用完美主义，而又不让它损害你的生活质量。

## 这四种人很难获得幸福感

借助真实人物的案例来理解心理学概念通常会比较容易。因此，为了有助于理解完美主义的各种概念，我将阐明它们如何在四个人的生活中发挥作用。这四人都纠结于一些相同的问题，而这些问题可能已经促使你阅读这本书，那就是：完美主义的拉锯战。这些特点是我多年来治疗过的患者身上的合成物。在某些情况下，我使用了更容易阐明观点的模式化形象。针对本书中涵盖的各种练习，我将解释这四个非常不同的人是如何处理任务的。

第一位名叫琼·摩根，是一位家庭主妇。她有社会意识，聪明又迷人。她为我们提供了一个在家里与孩子和丈夫相处的完美主义案例。婚后二十年相夫教子，琼已经感受不到任何乐趣。她疲惫、紧张，觉得不被赏识，并且为自己的“态度转变”顾虑重重。最近，她一直感到很沮丧，同时又因自己的这种感觉而气恼。

第二位名叫布伦特·汤普森。他三十二岁，单身，是一名中层管理人员。他正在通过努力工作和出色表现来争取升职机会，但似乎被卡在了晋升阶梯的低档处。布伦特正在寻找意中人，但似乎求而不得。布伦特为我们提供了一个职场中的完美主义案例，由此可看出它对恋爱关系会产生何种影响。

我们的第三位完美主义者名叫乔·马丁内斯，是一名退休的海军陆战队教官。乔为人严谨、利索，做事有条理。他在电工这个新的岗位上得心应手。他有两个儿子，都是常见的邋遢小青年，这令他烦恼不已。

乔的这个案例说明了完美主义如何会对一名家长与孩子之间的关系产生负面影响。

泰丽·戈德曼，我们的第四位完美主义者，三十四岁，是一名离异的职场母亲。她有两个聪明可爱的女儿。泰丽是一名成功人士。她希望某一天能担任执行董事，却看到许多东西阻碍着自己爬上顶尖位置，其中就包括单亲妈妈的身份。泰丽有时会过分纠结于工作细节，但并不经常面临这种情况。她为我们提供了一个在职场及人际关系中不同的完美主义案例。

你或许能对四人之中每一个身上的要素产生共鸣：他们如何在这个复杂的世界中奋力挣扎，以及他们如何认识并且学会控制和利用自身的完美主义倾向。

## 如何判断自己是不是完美主义者？

完美主义者有一些共同的特点。他们通常外表整洁，做事条理清晰。他们对自己的要求似乎比其他绝大多数人都要高。他们对别人的要求似乎也和对自己一样高。表面上看，完美主义者总是显得非常能干和自信。他们经常被别人羡慕，因为他们似乎“把生活安排得井井有条”。有时他们看起来完美无缺，可是在内心，他们并不觉得完美，也不觉得总能掌控自己的生活。

你脑海里的問題可能是“我真的是个完美主义者吗”。让我们来看看四个人的某些行为，可有助于确定完美主义的特点。当你开始拿这些特征与自己进行比较时，你可能会发现：你在生活中的某些方面表现出了完美主义的方式，而在其他方面却没有。大多数情况下，完美主义并非绝对特征。比如，当你看到我的衣橱呈现杂乱无章的常态，你就会得出我绝不是个完美主义者的结论。但是，如果你看着我的一份即将投往专业期刊供同行们批判的稿件进行写作和修改时，你又会说我肯定是个完美主义者。我的某些朋友会说：为确保不出任何差错，我实在太过纠结于稿件的细节。可能的确如此，但绝对没人会说我纠结于衣橱的整理。

### 注重细节

完美主义者是很注重细节的。乔和泰丽在各自的工作中都很注重细

节。两人最大的不同之处在于：乔对细节的关注使他成为一名优秀的电工，而泰丽对细节的关注实际上干扰了自己完成任务的能力。有些完美主义者会不由自主地注意到细节。他们身上像是装了某种特殊雷达，令非完美主义者羡慕不已。他们能看出图片歪斜、拼写错误、褪色及其他不对称或错位的问题。这并非他们在有意寻找错误，他们只是不由自主。一旦识别错误，就决不能视而不见。对乔来说，那样做是很不道德的；而按照泰丽看待事物的方式，它无疑是自我拆台。

当乔为某个人家里更换电线时，他要确保活计已圆满完成。他干活速度挺快，第一次就会把事情办妥。检查以及处理任何细节问题并不会减缓他的进度。他独自作业，因此不必监督可能不会同样细心的其他人做事。

而泰丽呢，她则往往迷失在细枝末节之中。她不善于计算，却又信不过自己的员工，未经亲自检查绝不敢采用他们的数据。她对这种单调的工作感到非常沮丧，因此自己也会出差错。可她并不总能意识到这是自己的错误，反而气恼地责怪下属们工作差劲。为解决泰丽和员工们计算结果不一致的问题，往往需要耗费大量的时间。这耽搁了工作进度，而且报告也不能及时赶出。泰丽挺羡慕像乔这样的人，他们单打独斗，因此质量控制从来不是问题。

布伦特在工作上同样注重细节。有时候，这甚至会减缓他的工作进度，也让员工们倍感沮丧。比如说，他想努力解决日程安排或产品介绍中的某个细节问题，而这个问题其实可以换个时间处理或委托别人。

（“我们可以在星期二下午三点或者星期三下午两点做。处理它需要二十分钟，展示也需要二十分钟。也许我们应该在一点半到场。哦，但那可能与另一个会议时间存在冲突。也许我们可以……”）幸运的是，布伦特有一名出色的行政助理。此人名叫希拉，懂得如何让布伦特抛开细节，她要么建议由自己代为处理，要么建议将其委托给小组委员会。虽然希拉可能在某些事情上是个完美主义者，但她似乎不会拘泥于细节。布伦特还有其他聪明又勤奋的员工，即便自己受困于细节，他还可依靠这些人推动事情的进展。完美主义者可能只见树木不见森林，但他们同样也能学会以更巧妙的方式前行。

## 规则和条理

完美主义者的看法可能很死板。对他们来说，做事情的方式有正确和错误之分。通常，正确方式就是他们所选方式的代名词。他们做事可

能非常固执，反对采取不同方式。当乔带着儿子们去钓鱼时，他们对于准备、垂钓和清理工作都有一套常规。它省时、利索、有条理，而且协调一致。可儿子们却认为这种“钓鱼惯例”有点过头，对于被迫遵从满怀怨恨。他们只想拿起各自的鱼竿，丢进卡车后面，再去鱼饵店里抓些蠕虫，然后一下子跳入河中。他们曾试图与父亲就这个问题展开争辩，可惜没能成功。他们之所以选择遵从，是因为如果不那样的话父亲就会大发雷霆。

在琼家的厨房里，烤蛋糕有着正确的方式。如果操作得当，蛋糕会很美味，而且厨房仍然会很干净。对于蛋糕烘烤、制作糖霜以及蛋糕装饰，她都有专门的器皿和盆子。如果你想花时间在琼家的厨房里做饭，就得把事情做对。孩子们因为用沙拉碗调制糖霜，又用搅拌碗制作了沙拉，结果不仅把她那精致的餐刀放入洗碗机，还把刷碗的海绵和擦桌台的海绵给用混了。丈夫也好不到哪里去。他常常从牙膏管的中间挤牙膏，尽管他知道这是错误的，而且会激怒琼。他会把短袜留在鞋子里，然后把鞋子丢在卧室中央。她忍不住抱怨，可孩子和丈夫却说她对于无关紧要的事情太小题大做。他们完全无法理解：一个井然有序的家才是和平的家；妥善保管自己的物品，才能确保你在需要之时方便拿取。琼不知道孩子们以后能否学会。她想象着他们的家在未来是什么样子，这让她内心感到很难受。至于丈夫，他根本不可能做出任何改变。他是个称职的男人，因此她总往好处想，尽量容忍他的毛病。

某些完美主义者的伦理道德标准非常高。他们觉得很难通融一下。虽然他们往往更能接受别人的行为，却很难容许自己采取可能被视作不道德的行为。例如，我有一位略带完美主义倾向的好朋友，在做报告时宣传了我的第一本书。然而，他的谦逊感及其道德标准却让他不方便对自己的书进行宣传。当我通过在别人面前称赞朋友的作品来还他人情时，他有点不好意思，但还是谦虚地接受了我的谢意。依照他的准则，自我吹嘘是不行的；让别人帮他吹嘘会比较合适，但也谈不上多好；能吹嘘别人才是真友谊。

## 期望很高

完美主义者对自己的期望很高。他们期望自己表现完美，极少犯错，尤其是在他们最看重的生活方面。琼的“身份”或“自尊”来自她作为一位胸怀爱心且善解人意的母亲和妻子。保持屋子整齐、井然有序算是这个责任的一部分，因此她花费大量时间来确保家里的一切都完美无缺。乔与之很相似，因为把活计做好会让他感到心满意足。他对自己

的期望就只有完美。对他来说，做事马虎没有任何借口。他承认，工作中偶尔也会出现差错，但通常都是无法预料或失去控制之事。这不会让他受到困扰，也不会让他有挫败感。他只是回去把问题解决掉，直到一切完美运转为止。

完美主义者对别人的期望通常也很高。期望人们全力以赴就是其中的一方面。期望别人做到完美，往往意味着设定一些不合理且根本不可能实现的目标。然而，对于完美主义者来说，他们头脑中的“全力以赴”和做到十全十美之间通常并无差别，尤其是与自己的表现相关时。如果别人不能总把事情做到完美也没关系，可他们知道自己能，因此必须始终坚持做到完美无缺。在海军陆战队的时候，教官乔的管理风格就包括苛求完美与表达对新兵能力的信赖相结合，以此让他们逐渐相信自己。他认为那是训练年轻士兵的重要组合方式。可对待儿子们，他大概忘了在苛求表现的同时要加上鼓励。孩子们怨恨他，因为他的期望太高，完全超出了他们的能力范围。他的小儿子塞尔吉奥，已经放弃了要满足父亲期望的努力。

布伦特在工作表现上是个内向型完美主义者，可在涉及女性时，他却怀有外向型完美主义者的高期望。在他心里有一张意中人的图像。他认为，自己一旦找到就要娶她为妻，然后他们会一起过上完美的生活。自从大二开始，他一直在苦苦寻觅。十二年之后，他仍然在寻觅，而且眼看也没有潜在的候选人。他心里并没有一套明确的特征要求。他只有一个笼统的印象：她是天使，是性爱女神，也是自信、独立却又忠贞的伴侣。金发碧眼当然最好，但他没那么挑剔。健美型的也非常棒，但体型匀称就足够了。他并不是个追求物质利益的人，可假如她来自富裕家庭，他肯定不会抱怨。布伦特觉得自己想找个能干又美丽的妻子，但他的低自尊使他很难容忍自认为比他出色的女子，因此他只跟一些文化程度较低、没什么才华又不那么完美的女子约会。虽然她们不具威胁性，让他自我感觉良好，可他更想找个与自己不相上下的伴侣。布伦特这个寂寞的男人，被夹在自己的低自尊和高期望之间不能动弹。

泰丽和前夫史蒂夫结婚后，经常因为期望问题而吵架。两人都觉得对方期望太多，而付出却太少。由于两人都是成功人士，彼此都有点爱较真。史蒂夫看不惯泰丽薪水更高，全国各地出差，以及显得盛气凌人的社交地位。泰丽则看不惯丈夫与人之间的沟通能力，特别是与女儿们之间。然而，每个人都喜欢史蒂夫，这不禁让泰丽在暗地里又是烦闷又是伤心。两人没有留给对方丝毫露怯、犯错或是感到脆弱的余地。因为



这些问题在自己或者对方身上都是无法容忍的。两人总能感受到一股压力，要表现，要掌控，要在彼此眼中显得能干。他们无法流露出脆弱，无法从对方那里寻求安慰，也无法在必要时给予对方支持。他们对自己和对对方的高期望最终葬送了婚姻。

## 外表整洁

外观整洁可能也是完美主义的标志之一。穿着和打扮均无可挑剔之人往往是完美主义者，至少在卫生方面如此。然而，对于许多完美主义者来说，个人装扮及仪表并非重点。换言之，他们自己都是邋遢鬼。布伦特在外观上无可挑剔。他的头发长度刚刚好，绝不会太长，也绝不会像“才理完发”那么短。他的车子也是一尘不染。尽管事实上，那并非什么彰显身份的豪车，可它被保养得很好，也算令人印象深刻。除了对自己，琼、泰丽和乔对各自孩子的外表也都有着特定的标准。他们都强调：外表能传递出一个人在品质上的很多信息。泰丽和琼的女儿们明白这一点，因此常常会精心打扮。而乔的儿子们则实在搞不懂：这到底有什么大不了的？与父亲反复争吵过后，他们终于肯在公共场合穿鞋子、留短发，并且定期洗澡。

## 花点时间思考一下

完美主义者通常对别人抱有很高的期望。期望人们能尽心竭力是一回事。期待别人做到完美，则往往意味着设定一些不可能实现的目标。

## 避免错误

完美主义者讨厌犯错。对于完美主义者来说，最糟糕的感觉就是：当有人发现他们的某个错误时，他们却还没有机会纠正。身陷过错所带来的屈辱会造成强烈的心理痛苦。某些完美主义者在这种情况下会得恐慌症，而另一些则感到怒不可遏。作为有条理又有计划之人，布伦特和泰丽都非常卖力，生怕在工作中出错。提交报告之前，他们会对其中的实情进行反复核查。两人都会说，职场上可能发生的最糟糕之事就是让某位上司发现自己在工作中出了差错。他们会觉得极其丢脸。当然，这种事情不大可能发生，因为他们都非常仔细。如果你和布伦特聊起这个令人难堪的话题，他会回忆说自己也有过出错的时候，虽然他觉得挺窘迫，却并未造成真正影响深远的后果。他承认错误并给予纠正，然后屏住呼吸，等待着被炒鱿鱼。当然，布伦特也会说自己那几次都很走运，没准下一次的后果就会更严重呢。

泰丽也会回顾自己工作中出现错误的情形。她刚开始还挺尴尬，但很快就变得愤怒不已。她清楚地知道自己的员工中有哪些人难辞其咎，并发誓从此再也不会信赖他们的工作。

## 缺乏自信心

完美主义者可能很难去冒险，尤其当他们的个人声誉变得岌岌可危时。布伦特就是我们最好的例子。在他所从事的工作中，创造力很重要。一些雇员，尤其是销售人员想出来的新点子，过去曾经帮公司赚了不少钱。然而，要想出新点子，而不是依赖屡试不爽的经营方式，就意味着让自己很容易受到别人的批评。如果你依赖创造性的突发奇想而非客观事实，你可能会遭遇失败。至少，那正是布伦特和其他较为保守的完美主义者所惧怕的。恐惧感的部分原因是缺乏自信。（“我的点子不够好。”“人们会笑话我的。”“我看起来会像个白痴。”“我无法忍受那种屈辱。”）布伦特所讨厌的，也可能羡慕或嫉妒的冒险者自视甚高，根本就不在乎别人是否憎恨自己的点子。他们并不指望自己总是对的或者总有好主意。可他们明白，只要自己坚持努力，很快就会获得意想不到的成功。一旦点子遭到否决，他们可能会伤心难过，但很快就能恢复。比起完美主义者，这些人对于失败的结果感受并没有那么强烈。

对新点子持保守态度是布伦特的一大问题，因为公司其他人通过冒险尝试新点子都在晋升阶梯上步步高升，已经将布伦特甩在了后面。上司们觉得他是个好员工，可惜并不具备攀上顶尖位置的素养。布伦特却意识不到这一点。他坚持认为卖力苦干和默默奉献会让自己得到晋升。

一旦布伦特不得不因为某个新点子而爬高枝，他就会一直感到很焦虑。他会和许多人核查自己的想法，包括同事、助理西拉、好友杰西卡、母亲或是任何愿意聆听之人。大家都会觉得布伦特的想法很好，但他仍然不能获得安慰。即便这个点子已经受到认可并大获成功，布伦特也只是将其归因于运气和老板的仁慈。

尽管布伦特身上的完美主义似乎复杂又有多层面性，但它却阐明了许多完美主义者对自我看法的若干方面。他们自信心偏低，害怕丢脸或被否决，而且无法将成功归因于自己的努力。像布伦特这样的完美主义者，即使反复获得成功也会抵制别人的赞美，并保持对失败的恐惧。

## 条理和逻辑性

家庭主妇琼和中层管理者布伦特，为我们提供了两个在家里的完美主义典范。像布伦特和琼这种完美主义者都喜欢把东西收拾得整洁又有条理，一旦看到它们杂乱无章，就会感到焦虑甚至难以忍受。遗憾的是，要想确保东西始终维持整洁、干净、有条理，往往会耗费本来可用于别处的时间和精力。琼很担心别人怎么看待自己的持家能力。她的母亲非常利索、有条理，而且对琼强调：你的家就是自己的一面镜子，你的孩子们同样如此。她把完美主义价值观传给了琼，因此琼总要花费大量的时间打扫房屋。早晨，当其他家庭成员全部离家后，她都会清理一切；等到他们回到家，晚上她又要在一天结束时再次收拾妥当。想着厨房里还一团糟，琼根本没心思上床睡觉。睡觉前，她总得把屋子收拾得井然有序，否则第二天早晨就很难有空给上学或上班的人准备吃的。

刚结婚不久，琼还会紧跟在丈夫身后，只要看到他用过的盘子、换下的衣服或是读完的邮件就赶紧清理。没想到这竟然惹恼了比尔。随着第一个孩子安吉拉的降生，琼经历了一段时间的煎熬，因为她发现自己没有时间和精力一边照料孩子，一边把家收拾成自己喜欢的样子。她疲于奔命，又沮丧不已。最后，琼不得不做出让步，在宝宝每天晚上睡下之前任由家里多凌乱一会儿。她尽量趁宝宝小睡的时候收拾好一切，可根本没那么多精力，直到安吉拉六个月左右情况才有所好转。

布伦特的妈妈与琼非常像。与兄弟姐妹们不同，布伦特很欣赏母亲注重整洁的习惯。作为一名中层管理者，他并没有时间让自己的小公寓保持他想要的那么整洁。于是，他便雇了一个人帮忙做家务。事实上，他曾先后雇用过好几位，最终才遇上了足够细心且能达到标准之人。当然，有些事情就连他也不是非常擅长，因此布伦特只好部分返工。

布伦特无法容忍杂乱。这会让他倍感压力。如果他在桌子上同时需要许多材料来完成某个项目，就会把它们一摞摞放整齐。他有个跟牛奶箱差不多大的小型便携式文件柜，一旦需要许多材料，就可将其摆放在桌上，也可以放在离桌不远处的地板上。牛奶箱里装满彩色悬挂式文件夹。为了便于识别，他只需将材料分别塞入一个个彩色文件夹中。让东西保持整洁的确耗费额外的时间和精力，可对于布伦特来说，这是非常值得的，因为杂乱一团只会妨碍他的思路，并且分散工作的注意力。

## 自我怀疑

完美主义者可能很难做出决定。他们担心做出错误的决定，因此脑海中翻来覆去的会有两三个可能的选项以及各自失败的后果。加利福尼



亚州洛杉矶的临床心理学家琳达·戈林-希布内尔博士将该过程称为“纠结症犯了”。对于做出选择或决定倍感纠结之人会左思右想，但永无休止。如果他（她）幸运的话，别人也许会代为做出决定，并且对结果负责。而更多的情况则是，他（她）根本不做出任何决定或者默认做出决定。换句话说，足够的时间已经过去了，决定是本身自动做出的。一个简单的例子就是纠结于到底该赶着提交所得税表格还是申请延期。如果你等待决定的时间足够长，那么真正意义上的唯一备选方案就只剩提出延期申请。因此，该决定是默认做出的。当某些完美主义者感到左右为难，不介意默认做出决定时，他们对于别人帮忙做的决定不仅觉得舒坦，甚至非常感激。

一旦在某个报告或项目上无法决定采取何种途径，泰丽的工作就会陷入僵局。若是有两种做法可以选，且彼此迥然不同，那么她就会努力对其优势和劣势进行比较。每种方法通常都有若干优缺点，因此她很难决定如何着手。有时候，泰丽在点餐或是要决定穿什么的过程中也会面临同样的困境。她可能会由于选项太多而不知所措。

相比之下，乔则非常果断，似乎不会因为想到自己有可能做出糟糕的决定而烦恼。他已经训练成一种习惯：在别人的行为阻碍自己的目标之前，迅速评估事态，选择解决方案，然后马上采取行动。做决定也不会让琼受到困扰。跟乔一样，她知道做事情的方法有正确和错误之分，于是她选择了正确的方法——足够简单。对于布伦特而言，这还得取决于论题。在管理自己的员工、他们的工作，或者执行类似于他以前完成过的项目时，他可能会非常果断。然而，当决定关乎女人和约会时，他就会感觉进退两难。（“我应该打电话还是应该等待？我不想表现得鲁莽或者胆大妄为，而且我也不想让对方觉得自己毫无兴趣，以防万一她挺感兴趣。如果她不喜欢我怎么办？我会觉得自己像个十足的笨蛋。她确实给我留了电话号码，可如果她仅仅是出于礼貌呢？她很可能算定了我不会打电话这回事。即便我提出邀请，她也很可能会找个不能赴约的借口。”）

## 难以信赖别人

在别人看来，完美主义者可能有控制的欲望。其实他们可能感觉这不像是在控制，但的确也承认：他们对于别人能把某件差事干得跟自己一样好并无信心。泰丽不放心下属们干的活，因此她会一而再，再而三地检查。琼不放心女儿能处理个人的人际关系问题或是懂得如何穿衣打扮，因此她经常会提供许多建议，甚至在女儿出问题的时候忍不住横加

干涉。在商务会议上，布伦特偶尔则会当着“大老板”的面打断某位属下的陈述，以便做出说明或补充，但这些补充并不经常都有用。它们只会激怒他的员工，同时破坏陈述的流畅性。布伦特所担心的是，由于员工在经验上不如自己，他们可能无法像自己一样清楚地表达观点。这些陈述十分重要，因此员工的表现会影响到他本人及其所在部门。

儿子忙着粉刷厨房里的百叶窗时，乔试图耐心地在在一旁观看，可他会经常情不自禁地夺过毛刷，好教一教儿子怎么做才是对的。两人都变得沮丧不已，最后乔干脆亲自把活干完。放弃控制可能意味着质量下降。

完美主义者为了控制结果而亲自代劳或者把时间和精力都耗费在担心、检查其他人的工作上，这不仅浪费了时间，更冒犯了其他人。通过检查或干预其他人的行为，完美主义者无意中传递出这样的信息：他们并不放心别人干的活，或者说他们并不相信别人能干得一样好。当这些人是你的孩子时，这些不信任的信息就会对他们的心理发展产生不良影响。

## 你是完美主义几级“病患”？

为有助于你开始明确完美主义在哪些方面有益、在哪些方面有害，请填写“我是个完美主义者吗”的自我评估表。如果你甘愿冒险，可以让熟人按这些条目对你做出评价。比较答案，一旦有不符之处，请征求反馈意见。有时别人能比你更容易看到你身上的完美主义特征。

将旁边有（√）的条目分数加起来。这些条目分别是条目12、14-18和21-24。于是，你就得到了内向型完美主义特征的得分（IFP得分）。然后，再将旁边有（◇）的条目分数加起来。这些条目是4-9、25-27和29。于是，你又得到了外向型完美主义特征的得分（OFP得分）。哪个得分较高？你是更偏向于内向型完美主义者还是更偏向于外向型完美主义者，或者两种得分基本相等？记住，完美主义通常可见于你生活中的某些方面（如我的写作），而另一些方面可能并非如此（如保持我的衣橱井然有序）；并且你的完美主义特征在某些事情上更偏向于内向型，而在其他事情上则更偏向于外向型。将所有三十个条目加起来以得出总分。如果你的得分低于30，那么你可能不是个完美主义者，尽管你或许具有一些完美主义者的特点。得分在31至60之间表明有轻微的完美主义倾向。当你感到紧张时，你的分数可能会更高。得分在61至

90之间，表明你正处于中度完美主义级别。这可能意味着完美主义在某些特殊方面（见下文）已经带来困扰，但尚未失控。得分高于91，则表明你所处的完美主义等级已经会导致严重的问题。

### | 自我评估 | 我是个完美主义者吗？

以下是我们四位完美主义者所持有的一些看法。你在自己身上发现了哪些？为帮助你确定，请在下面这个从0至4的量表中评定你对每种说法的赞同程度。

0	1	2	3	4
不赞同		有些赞同		完全赞同

\_\_\_ 1. 我总能留意到别人容易错过的细节。 (D)

\_\_\_ 2. 我会在细节中迷失方向，忘记任务的真正目的是什么。  
(D)

\_\_\_ 3. 我会因为太多细节而不知所措。 (D)

\_\_\_ 4. ◇ 当人们不想按正确的方式做事时，我就会感到紧张。  
(R)

\_\_\_ 5. ◇ 大多数事情都有正确的做法和错误的做法之分。 (R)

\_\_\_ 6. ◇ 我不喜欢自己的惯例被人破坏。 (R)

\_\_\_ 7. ◇ 我对自己的期望很高。 (E)

\_\_\_ 8. ◇ 我对别人的期望和对自己的期望一样高。 (E)

\_\_\_ 9. ◇ 人们应该总是全力以赴。 (E)

\_\_\_ 10. 我的外表挺整洁。 (A)

\_\_\_ 11. 修饰得体对我来说十分重要。 (A)

\_\_\_ 12. ✓ 在完成沐浴更衣之前，我不想有人看到自己的样子。  
(A)

\_\_\_ 13. 我不喜欢犯错误。 (M)

\_\_\_ 14. ✓ 受到批评很可怕。 (M)

\_\_\_ 15. ✓ 在别人面前犯错误是非常尴尬的。 (M)

\_\_\_ 16. ✓ 与别人分享新想法会让我感到很焦虑。 (C)

\_\_\_ 17. ✓ 我担心自己的想法不够好。 (C)

\_\_\_ 18. ✓ 我对自己并不是非常有信心。 (C)

\_\_\_ 19. 当环境不整洁或紊乱时，我就会感觉不舒服。 (O)

\_\_\_ 20. 当事情杂乱无章时，我就很难集中精力。 (O)

\_\_\_ 21. ✓ 别人如何看待我的家，对我来说很重要。 (O)

\_\_\_ 22. ✓ 我无法做出艰难的决定。 (S)

\_\_\_ 23. ✓ 我担心自己会做出错误的决定。 (S)

\_\_\_ 24. ✓ 做出糟糕决定可能是灾难性的。 (S)

\_\_\_ 25. ◇ 我经常不相信别人能把工作做对。 (T)

\_\_\_ 26. ◇ 我会检查其他人做的事，以确保正确完成。 (T)

\_\_\_ 27. ◇ 假如我能控制该过程，那么其结果会挺好的。 (T)

\_\_\_ 28. 我是个完美主义者。 (G)

\_\_\_ 29. ◇ 我比其他人更在乎细活儿。 (G)

\_\_\_ 30. 留个好印象很重要。 (G)

\_\_\_\_\_ 总分

\_\_\_\_\_ IFP得分 (✓)

\_\_\_\_\_ OFP得分 (◇)

D = 注重细节 C = 自信心低

R = 规则和条理 O = 环境井然有序且整洁

E = 期望很高 S = 自我怀疑

A = 外表 T = 对他人的信任度低

M = 避免犯错 G = 一般

自我评估条目也分为了三类，以反映前面讲述的各种完美主义特征。每种说法后面的字母表明了该条目所属的特征。例如，条目1-3在说法后面都有(D)。这些条目代表关注细节在某个人所处环境中的重要性。字母代码及其含义可见于自我评估量表的底部。将这些子组的得分加起来。每个子组的分数会在0至12之间。在名为“你的完美主义形象”的网格上标出你的分数。你在哪些子组中得到了最高分或最低分？得分最高的子组比得分较低子组可能会给你带来更多的困扰。往回翻几页，重读标题为“你是个完美主义者吗”这一节，尤其是那些讨论与研究对象有着相同完美主义特征的段落。

当你读完这本书，然后进行相关练习时，请回到这个自我评估表并检查自己的进步。随着你不断对自身的完美主义特征加以控制，你会发现要么分数开始下降，要么自己仍保留着某些完美主义的信念，但却可能会选择有助于避免问题的新方式。

# 追求了错误的东西，结果注定痛苦

如果你的总得分很高，你也可能发现自己正体验到与完美主义相关的其他症状或问题，且这些问题可能需要分别治疗。过于追求完美主义可能表现出某些常见的心理或精神问题症状，如强迫症、神经性厌食症、贪食症和（或）抑郁症等。你或许想知道自己是否患有这些病症中的某一种，那么我们不妨回顾一下它们的定义。在一本名为《精神障碍诊断与统计手册》的书中包含有诊断精神疾病的具体法则。它由美国精神医学学会出版发行，在许多书店均可以买到。诊断法则包括同时表现出某几种症状，而且正是由于这些症状，你的机体能力才会受损。

你的完美主义形象

依照完美主义测试中的每个子量表，在下面的网格上标记出你的分数。连接各个小圆点，以表明你的完美主义特征最有可能指向哪里。

12	.	.	.	.	.	.	.	.	.
11	.	.	.	.	.	.	.	.	.
10	.	.	.	.	.	.	.	.	.
9	.	.	.	.	.	.	.	.	.
8	.	.	.	.	.	.	.	.	.
7	.	.	.	.	.	.	.	.	.
6	.	.	.	.	.	.	.	.	.
5	.	.	.	.	.	.	.	.	.
4	.	.	.	.	.	.	.	.	.
3	.	.	.	.	.	.	.	.	.
2	.	.	.	.	.	.	.	.	.
1	.	.	.	.	.	.	.	.	.
0	.	.	.	.	.	.	.	.	.
	D	R	E	A	M	C	O	S	T

D = 注重细节  
R = 规则和条理  
E = 期望很高  
A = 外表  
M = 避免犯错

C = 自信心低  
O = 环境井然有序且整洁  
S = 自我怀疑  
T = 对他人的信任度低

强迫症和强迫性人格障碍（OCPD，即obsessive-compulsive

personality disorder) 就是两个例子。OCPD被大多数人拿来与完美主义联系在一起，因为其显著特点就是过分专注于细节、整洁和条理。此外，有些人会贮藏报纸和杂志等物品，而其他人在坚持规则和条理方面则可能有着很高的道德标准且显得过于刻板。它被称为人格障碍，是因为一直都存在，只不过在压力时期可能更加突出。当这些特征达到妨碍行为主体的生活或者导致严重心理困扰的等级时，便可被视为一种病症。

强迫症(OCD)则大不相同。它在本质上更具偶发性，并非人格类型的一种。OCD包括各种痴迷或冲动，它们会导致明显的烦恼，耗费大量的时间，或者妨碍一个人的日常机能。痴迷就是重复的念头，对行为主体来说就像出自别处，因此十分可怕。我的一位患者将其描述为“精神打嗝”。这个想法或念头在你的脑海中不断重复，在某种程度上似乎超出了你的意识控制。有时候，这些想法其实是在担心你伤害了某个人或者可能伤害到某个人，或者你可能会参与某个自己通常觉得不妥当的行为。为了摆脱这些想法，人们形成了各种抵制性的惯例或常规，如以一种系统的方式思考其他事情。通常，行为主体也清楚：这些想法和惯例都是不正常的。

冲动是行为的重复，比如计数，或者反复检查以确保门已锁好或炉灶已关掉。患有OCD的人觉得，如果他们不检查，就会有坏事要发生在自己或其他人头上。检查行为可能妨碍做事，让你赴约迟到或者难以离开家门。

完美主义在饮食紊乱症中也是很常见的。一旦患有神经性厌食症，人们就会拒绝进食或使用过分的手段来减肥，如自诱导的呕吐、过度运动或服用泻药。无论变得有多瘦，他们仍然觉得自己不够好。贪食症是另一种饮食紊乱症，包括反复地暴饮暴食以及清除食物或热量。患有贪食症的人一般体重正常，尽管他们的过度进食偶尔会失去控制。这两种病症的特点都是格外关注饮食和体重。

重度抑郁症是与完美主义相关的另一种精神病状况。一旦患有重度抑郁症，情绪和兴趣都会从正常水平急剧下降。通常会出现好几种身体症状，如体重和食欲的变化，以及睡眠类型的变化、专注力变差、性欲减弱以及烦躁不安等。另外，消极看法也会随之形成，包括对未来的绝望感、过度的内疚感和无用感。假如这些症状持续了两个多星期，并且非常强烈或者妨碍到你的生活，那么它就可以被诊断为重度抑郁症。假如你认为自身有这些病症中的任何一种，那就要去看医生，以便讨论治

疗方案。

你也许相信自己是个完美主义者，却很难意识到它会给你的生活带来怎样的问题。在这本书中，我们有很多机会进行自我评估，就像你刚刚完成的那个。这些练习会帮你确定完美主义在哪些方面对你有益处，在哪些方面却会阻碍你拥有一个幸福、成功的人生。每章都将涵盖一些不同的主题，并且包括了若干练习，以助你更好地控制自身的完美主义特征。



## 第二章 完美主义的两面性

### 完美主义是好事还是坏事？

泰丽的妹妹朱莉是州立大学里的一名助理教授，听说了一个为某项新的研究项目争取经费的新机会。国家心理健康研究所有一项资助儿童疾患最新研究的新计划，而朱莉尽管在学术界内相对来说没什么经验，但在沟通障碍领域却非常博学，因此成了这笔经费的有力竞争者。她有两个月的时间来写一份经费申请书，同时还要完成大量的表格。该政府机关针对完成经费申请制订了许多规则，包括页面上的字体该有多大以及页边的空白该留多宽，等等。如果你犯了任何错误，他们就会退还申请书，导致你错失获得资金的机会。其中有多达一百个需要关注的细节，而这从来都不是朱莉的强项。她需要帮助，并且知道姐姐泰丽正是能解围之人。泰丽立马答应了，先阅读完五十页的说明，便开始复查朱莉的申请书。她找出的大量错误可能足以让朱莉葬送赢得经费的机会。她还发现了一些较小的差错，比如拼写和语法错误、未能加算正确的数目，以及页码编号的问题。朱莉对于泰丽的敏锐观察力十分感激，并且收回了曾经说她太挑剔、太死板、太追求完美的全部坏话。在此情况之下，那些特质显然有了回报。

不过，换作其他情况，泰丽身上的完美主义倾向也曾导致她与朱莉的关系变得很紧张。上大学期间，两人同住一间公寓，朱莉会抱怨说泰丽的“控制欲”快把自己给逼疯了。泰丽则会反驳道：她不是一个“控制狂”，只不过唯有两人的公寓整洁干净、工作区井然有序时，自己才能更好地保持专注；而朱莉却可以在任何地方学习，无论当时公寓是否干净。

泰丽试图迫使妹妹按自己的方式把东西收拾得整洁、有序，但朱莉很抗拒。（“你不是我的妈妈，就别再表现得像她一样！”）这引发了很多争吵，于是最后两人决定分开住。虽然新公寓变得干净整洁了，但泰丽却感到挺孤独。她开始怀念朱莉，还有朱莉那些似乎每天都来来往往、络绎不绝的朋友。由于不再需要跟在妹妹身后清理，她倒是有了更多的时间去学习和思考。以前替朱莉收拾能让泰丽消除对学校以及狭隘的社交生活的部分焦虑。尽管当时显得挺消极，可假如没有那种排遣手段，泰丽就会剩下大把时间对生活中的各个方面胡思乱想，那只会令她忧愁满怀或是伤心难过。她根本没有意识到：为了让公寓呈现出自己想要的样子，她已经放弃太多。在此情况之下，她的完美主义特质对她及双方的关系造成了不利影响。

当人们形容一件艺术品，世界职业棒球大赛最后一局中的一记快球，或是一名貌美女子为“完美”时，它通常意味着赞扬。在生活中的许多方面，要做到完美是终极成就。没有什么能超越它，至少在其他人给完美重新定义之前是这样。可是，当人们说“你真是个完美主义者”时，它并不总是包含着赞扬的意图。它通常是一句批评，意思是你太过于大惊小怪、太过于挑剔，或者说对所做的事情太有强迫性。这就很令人费解。怎么别人实现完美很了不起，而你追求完美却是错误的呢？这被称之为“矛盾的信息”。通常，如果你独自实现完美，或者为造福于其他人而完成，那么它就会受到赞扬，甚至有时还获得奖励（例如你获得了金牌）。然而，一旦你过于追求完美导致别人不得不更卖力地干活，占用他们的时间，让他们感觉难受，或者阻碍了进展，它就会遭到批评。

在本章中，我们先要开始考查完美主义的优点和缺点，即它的两面。在对一大批女性——从成功运动员到那些饱受抑郁症或饮食紊乱症折磨之人——的完美主义特质进行研究的过程中，研究人员已经找到了完美主义在积极方面和消极方面的明显证据。同时了解两个方面，能让你针对如何利用它做出明智的决定，同时在它失控之时懂得如何加以制约。

首先，你要知道完美主义是如何从积极和消极的方面影响到你的态度及行为的。本章的自我评估表将会帮你界定完美主义特质对自己有利或不利的方面。在绝大多数方面，其优点对于内向型完美主义者和外向型完美主义者来说是相同的。如果你完成了第一章的自我评估表，已确定自己更偏向于内向型完美主义者或是外向型完美主义者，那么你便可

遵照每个概要框中的代码，将注意力集中在比较适用于自己的细目上。

## 完美主义的优势

在你生活的各个方面、与不同的人相处和各种环境中，完美主义都能为你带来好处。职场就是一个例子。作为老板，我发现：只要不被毫无必要的高标准或者对细节的过分专注所阻碍，完美主义的特质能让员工本人变得出类拔萃。他们的干劲是发自内心的。因此，他们无须大量的监督或激励就能完成工作。他们会一直坚持努力做到最好。某些员工的动机是为了取悦于我，而其他人则是因为生怕我发火，尽管他们其实从未见过，却仍然做好了思想准备。这部分员工比我更善于干细致活，这在研究中显得非常重要，因为我们会涉及成千上万的小块数据，先搜集、处理，然后精确地输入电脑中。他们干活比我麻利，也更有条理。他们从来用不着别人催促；只需要给予指示就行。

完美主义在家里可能也很重要。整洁有序能让整个家运转流畅。大伙需要什么东西时就能立马找到，这让他们非常开心。每个人都会欣赏完美的饭食、完美的馅饼皮和不会掉落的蛋奶酥。在我家里，他们会很欣赏做出的玉米粉薄烙饼十分柔软而不像飞盘一样坚硬。

朋友和邻居可能很推崇完美主义者收拾屋子、草坪或花园的方式。假如你为他人提供服务，及时性、整洁性和对细节的关注都将备受欣赏。无论是帮忙筹备派对，修理邻居的屋顶，还是表演校园剧，完美主义者使一切变得井然有序的能力对于活动的成功都能发挥至关重要的作用。

在我们的社会中，完美主义不仅备受重视，而且经常是必不可少的。那些为我们的房屋（例如油漆工和墙纸工）、我们的汽车（例如机修工）或者我们的身体（例如牙医、理发师和外科医生）提供服务的人员，都应该以高超技艺去做，并且结果还应该是完美的。有时候，如果他们达不到标准或者失败，我们情愿将他们告上法庭，让他们因过错而遭受惩罚。

坚持完美主义标准显然会占据一席之地。关注细节有助于改善质量，条理性有助于提高效率，对自己抱有很高的期望能让你不断努力。对他人抱有很高的期望能表达出你对其能力的信任，并且能给予鼓励。

要想体会到完美主义的优点，你必须估量一下它在你的生活中如何转化成优势。不妨做出一张列表，看看完美主义如何帮助你在家中、在工作中、在与其他家庭成员以及非家庭成员之间的交往中发挥作用。阅读下面的一些概念，然后使用本节结尾处倒数第一个网格制作你的清单。每个小节后面方框中的自我评估问题可帮助你思考完美主义让你受益的各个方面。方框中的每个类别后面都带有IFP或OFP，以表示该特质或行为在内向型（IFP）或外向型（OFP）完美主义者中更为常见。请填写完美主义在家中、工作中、对待自己或与他人相处时让你受益的例子。

## 在工作中

工作很可能是完美主义者最有用、最受赏识和最有回报的领域之一。对于看重细节的工作而言，完美主义者是团队里很有价值的人物。完美主义者的积极性很强，对自己的要求非常高。他们做事主动，根本无须大量的监督或唠叨就能把活干完。在那些以遵循特定程序或规则为重的工作中，完美主义者非常善于保证每个人做事既有条理又不偏离正轨。在工作中，小心谨慎的完美主义者可弥补其他干活不太关注较小细节之人的过失，而正是这些细节区分了令人满意的表现和非常出色的表现。

作为一名电工，乔定有自己的一套工作标准。他了解其他同行怎么做事，往往为克扣几美元钱或节省点时间而不惜降低质量。对于乔来说，活计的质量反映了他作为一个人的品格。即便客户看不出他的细活儿与另一位电工的活儿有何区别，他也心知肚明，并且为自己所做的事感到自豪。他小心翼翼地避免出错，还坚持选用最优质的材料，否则宁可不接活儿。一旦不能确定布线工作会出现何种结果，他是不会接下这份差事的。“如果我不能亲自保证最终产品的情况，那么我连碰都不想碰它。”对于个人标准如此之高的人，你不能不对他充满钦佩和敬重。

### | 自我评估 | 完美主义在工作中的优势

◎ 关注细节：（IFP和OFP）\*

你是否擅长干细节性的活儿？别人能指望你找出错误并给予纠正

吗？当工作完成时，你是否确信自己已经把所有的“枝节问题”都处理妥当？

◎ “万事不求人”：（OFP）

你会亲自监督工作中的所有材料，以确保事情都做对了吗？相较于交给别人，你亲自做一件事会更容易、更出色或者更高效吗？

◎ 深谋远虑：（IFP和OFP）

在开始之前，你是否会对自己的工作进行仔细思考？你是否会评估自己的进度，并且做出一些能提高工作品质的改变？

\*（IFP）代表内向型完美主义者；（OFP）代表外向型完美主义者。

泰丽也为自己的工作感到自豪。她会从繁忙的日程中抽出时间，帮一名员工处理某个大型项目中无关紧要的材料。（“如果它值得去做，就值得做好，我妈妈总是这么说。”泰丽大声说道，“我不会要求员工做任何连我自己都不情愿去做的事。这可能要花费额外的时间，但它也花得值。”）当团队完成项目时，泰丽能确定每个部分都达到了自己的标准。

对于如何做某件事表现得小心翼翼，这是完美主义者的另一个积极特质。开始之前，先把事情仔细思考透彻，往往能避免未考虑最终产品的样子就冲动出手所犯下的过错。

## 在家中

在家中，完美主义有助于创造一个整洁、有序而又平静的环境。琼的家就很干净整洁且有益于健康。她投入了大量时间在三个孩子和丈夫身后收拾，但似乎并不介意。最终的结果是挺值得的。尽管其实她和孩子们的日程都安排得非常满，让她每天都要拼车出行，但一切都能系统地运转，极少出现中断或混乱情况。孩子们可以吃上家常的饭菜，穿着干净的衣服。琼会料理好一切琐事，让节日和特别活动令人难忘，也会让繁忙的家庭日程顺利进行。

乔似乎总会知道如何把房子内外的事情做好，比如修理或特殊工程。他的组织管理能力能弥补妻子和儿子在这方面的缺点。无论家中有谁需要某件工具或日用品，他总能把它们给找到。因为在需要时，总会有新的灯泡、胶带或锤子和钉子备用。

也许这些都看似小事，可如果你因为需要手电筒，已经把家里彻底翻找了一遍，你就会明白：将东西摆放得井然有序有助于应对日常生活中较小且更普遍的压力。在一项针对女性高管的调查中，维多利亚大学的P. S. 弗里博士发现：若同时带有幽默感和乐观心态，完美主义能帮助这些女性成功处理她们日常生活中的各种麻烦。事实上，完美主义与有效应对密切相连，包括有助于预防日常问题的一些策略。

### | 自我评估 | 完美主义在家中的优势

#### ◎ 整洁：（IFP和OFP）\*

你的家庭环境干净整洁吗？为了让屋子保持你想要的状态，你善于跟在别人后面收拾吗？对于自己能够很熟悉清扫杂务甚至各种琐事的处理方式，你是否会为此感到自豪？即便很想去做一件更放松或更有趣的事情，你还会抽空料理家务吗？

#### ◎ 井然有序：（IFP和OFP）

东西都是井然有序的嗎？你在找东西时通常都能找到吗？你是通过给自己和他人列出一张明细表，才将家里的东西摆放得井然有序的嗎？你的明细表是否有助于自己对家里的东西了如指掌？

#### ◎ 诀窍：（IFP和OFP）

别人能指望通过你来掌握做事的技能吗？你通常是否知道如何推动事情的发展、需要哪些工具，以及什么步骤会导致最理想的结果？

\*（IFP）代表内向型完美主义者；（OFP）代表外向型完美主义者。

## 在人际关系中

完美主义能以积极的方式影响你的人际关系。例如，乔、泰丽和琼对各自的孩子都抱有很高的期望。他们相信自己的孩子有能力达成这些期望。当他们向孩子们传达自己的期望时，他们也对孩子们的能力表示出充分的自信。这让孩子们自我感觉良好。假如父母对自己的孩子有信心并且能有效传达，那么孩子们通常也会对自己信心满满。这让孩子们自我感觉良好。信心能以多种方式传达。琼鼓励女儿去参加啦啦队的选拔，因为她了解女儿有多么友善和开朗，而且其热情是多么具有感染力。乔逼迫儿子们在学校表现突出，因为他相信他们既聪明又能干。泰丽相信女儿们也是一样。她们遗传了她的智力和父亲的人际技能，而后者正是她所欠缺的东西。她经常因为孩子取得的成就以及他们的善心和友爱而给予称赞。

布伦特则对员工们抱有很高的期望。他会赞扬他们的工作表现，但同时又温和地促使他们做更多的事情，以确保他们觉得自己的工作真正得到了信任。通过安排具有挑战性的任务，他帮他们进一步开拓创造力，并使其相信自己对于他们的才能完全有信心。

### | 自我评估 | 完美主义在人际关系中的优势

#### ◎ 高期望：（OFP）

你对自己生活中的人抱有很高的期望吗？你想看到你生活中的重要人物全力以赴，出类拔萃，并且获得成功吗？你会试图鼓励别人更加努力吗？

#### ◎ 激励他人：（OFP）

你有没有试图给别人留下始终全力以赴的印象？你有没有试图激励你生活中的重要人物？你有没有试图为他人树立好榜样呢？

#### ◎ 谨慎：（IFP和OFP）\*

你对于与谁结为朋友是否保持谨慎？在执着于一份友情之前，你



会花时间了解这个人的底细吗？

\*（IFP）代表内向型完美主义者；（OFP）代表外向型完美主义者。

完美主义有益于人际关系的另一种方式体现在一个人的择友上。完美主义者往往都是非常敏感之人。他们不会一时冲动就与人结交，因为担心可能受到伤害或遭到拒绝。他们需要时间，先是留意人们在思想及行为方式上的细节，然后才谨慎地选择让谁融入自己的生活。这能防止他们在注定失败的交情上浪费时间，同时保护他们免受潜在的伤害。虽然谁也无法确切地预测人会如何改变，交情会如何发展或失败，但保持谨慎毕竟能减少受伤害的可能。

## 对待自己

据完美主义者说，即使无人称赞自己的努力，当他们圆满完成任务时也会产生极大的个人满足感。如果不经仔细观察，其他人通常根本不会注意到某个任务或项目是费了不少心思的。并非所有人都关心接缝处的针脚是否笔直，或者颜色是否完美匹配，或者表面是否绝对光滑，或者电脑程序是否运行得顺畅无阻。完美主义者对此心知肚明，有时这就足够了。比如将你的汽车、鞋子或者大黄铜床擦得闪闪发亮。做得“恰到好处”能让你内心感觉很舒服。

完美主义成为你个人优势的另一种方式在于它能带来你想要的东西。例如，一旦那些外表上的细节很重要，处理它们或许会让你受到关注。在音乐、舞蹈或体育运动中表现得无可挑剔，能为你赢得最高荣誉。获得优异成绩可能成为未来的敲门砖。举办理想的宴会能为你赢得来自亲友的称赞和欣赏。

虽然完美主义者经常抱怨说对自己的能力没有把握，但这一特质却是有优势的。对自己信心不足，要么意味着你对所做之事会更加仔细，要么意味着你会更加努力，而这两点都会导致更大的成功。保留一点自我怀疑，意味着你不大可能表现冲动，或者贸然做出很糟糕的决定。

| 自我评估 |  
完美主义对于自己的优势

◎ 个人满足感：（IFP和OFP）\*

当你把一件事做到尽善尽美时，你是否会产生个人满足感？即使别人都没有注意到，你也会感觉很不错吗？

◎ 成就：（IFP和OFP）

你努力看上去或表现得“恰到好处”，能让自己得到想要的东西吗？过于追求完美是否会带来奖励或成功？

◎ 小心谨慎：（IFP）

在采取行动之前，你是否会把事情完全想透彻？这样会避免你犯下重大错

误吗？这样会防止你浪费时间或精力吗？

◎ 争取成功：（IFP和OFP）

你对自己的高期望能激励你努力拼搏吗？你比别人设定更高的目标并取得更多的成就，是因为你很信赖自己吗？

\*（IFP）代表内向型完美主义者；（OFP）代表外向型完美主义者。

## | 自我评估 | 完美主义的优势

以下是一张列表，它涉及在家中、在工作中、在对待自己以及生活中其他人时过于追求完美能对你产生益处的各个方面。在方框中填入每一种完美主义特质如何帮你取得成功的例子。你可以回顾第一章，再看看有关每一种完美主义特质的描述。

完美主义的各个方面	在工作或学习中	在家	对待你自己	对待其他人
D: 注重细节				
R: 规则和条理; 已经确定了做完事情的方法				
E: 期望很高				
A: 外表				
M: 通过更加努力来避免错误				
C: 自信心低; 你不会冒不必要的风险				
O: 环境井然有序且整洁				
S: 自我怀疑; 为做到有把握, 你会把事情仔细考虑清楚				
T: 对他人的信任度低; 个人始终掌控大局				



完美主义者不仅对别人抱有很高的期望，对自己同样也抱有很高的期望。这对你是有好处的。抱有很高的期望会让你为了成功而奋斗不止，也让你对自己有更高一点的要求，而不是仅仅满足于刚刚好。美好事物都出自那些给自己设定很高的目标并努力去实现的人。约克大学的戈登·弗莱特及其同事发现，大学生身上的完美主义特质与他们潜心实现目标密切相关。对自己期望很高，同时又关注那些目标是如何实现的，这都是通往成功人生的路径。也就是说，只要这些事情能做到适可而止，那么努力本身就绝不会有任何坏处。

## 完美主义的劣势

既然你已经盘点了过于追求完美能帮你在生活中获得成功的情况，那么现在是时候考查一下它可能导致问题的情况了。与前面一节一样，方框中的自我评估表将会帮你识别过于追求完美对你产生不利影响的例子。概要框中包含有IFP和OFP两个标志，以提醒你哪些特质更偏向于内向型（IFP）完美主义者、哪些特质更偏向于外向型（OFP）完美主义者。请用本节倒数第二个网格记录下过于追求完美在你生活中的劣势。

## 在工作中

正如完美主义能促进工作一样，它也会干扰工作。例如，自信心不足能让你做事更加小心，但也会阻碍你和别人分享自己有创意的点子。分享新点子就意味着要冒其他人都不喜欢你的点子或者可能对你提出批评的风险。不分享点子则意味着对事情的做法不发表任何意见，或者不吐露别人可能觉得绝妙或对你和你的公司会带来成功的高见。

布伦特不肯冒险可谓众所周知，这确实太遗憾了，因为他的某些想法非常有创新性。它们往往有别于同事的想法，因此他认为别人会觉得自己的想法愚蠢、荒谬。当同事们就某个新项目发表看法时，他只是静静地聆听。听到他们全部对某人的点子感到兴奋不已，他虽觉得无聊又缺乏创意，却只好把批评都烂在肚子里，因为其他所有人似乎都很赞同。如果这听起来跟你挺像，为了免受批评而太过小心谨慎可能会阻碍你达到想要的成功状态。

有时候，完美主义者还会不经意地导致自己失败。他们根本没有预料到自己在表现上过于追求完美的标准会减缓进度或者妨碍任务的完成。他们想留下良好的印象，因此非常卖力，不肯放过每一个细节。遗憾的是，完美主义者有时会低估完成工作所需的时间。部分问题就在于他们高估了给定的时间限制内可做事情的数量。有时这些时间限制是自我强加的，也就是说，他们自己设定了期限。（“我可以在本周末之前完成。”）当自我强加的期限临近时，他们开始感觉越来越紧张。

如果总是为自己设定难以赶上的期限，那么你对自己的期望可能不切实际。可问题在于，你在头脑中虚构的这些期限感觉像真实存在，而非自己所选。这通常是因为你把自己的期限告诉了别人，因此觉得它已无法改变。然后，你责备自己未能按期完成，可实际上那截止日期也许从一开始就不合理。更糟糕的是，一旦你答应要赶在别人的最后期限之前完成，可是考虑到你需要做的事，它根本就不合理，那么你不仅会令自己失望，更会令你生命中的其他重要人物失望。“我应该能做到”是一句常见的反驳。

琼同意担任自己所在教会车库甩卖委员会的负责人。这并非什么重大任务，毕竟她善于组织，而且很荣幸能受到邀请。之前的负责人因为要处理其他家事，这次无法管理整个车库甩卖活动。琼很开心自己能够做一些别人做不了的事情。车库甩卖活动将于两周之后，也就是感恩节前的周末开始。琼已经同意协调儿子足球队的一品红销售，为不得不出

城的邻居开车相送（合伙用车），以及给当地的食物募捐活动帮忙。只是募捐活动就包括给女儿所在的指导教室全年级其他孩子的母亲打电话，然后为贫困者收集各类食品。这些事都比较容易做，应该不会耗费大量的时间。而且组织是她的强项，人们都知道在紧要关头可以依赖她。她还承担自己平常的家庭责任，打算将姻亲都请过来吃一顿感恩节晚餐。这件事总是让她备感压力。每项活动的最后期限都已逐渐临近。琼心里十分紧张，连觉都睡不好，她犯愁的不只是要做完每件事，而且还想着要分别加入一点特别的东西，好让它们带有自己处理细节的独特标志，带有让事情更完善、更有效或更令人难忘的标志。她告诉自己“我应该能够做到”，而且事实上也确实完成了每项任务，但并非没有失眠。最后，她不禁开始怨恨其他未尽本分的家长，怨恨在家里不肯帮忙的孩子，怨恨邀请家人来做客的丈夫，甚至也怨恨起了自己——她让自己陷入另一个窘境：有太多事情要做，却根本没有足够的时间去做好。琼并没有从事有酬劳的工作，可她给自己设定不切实际的期望，设定不合理的期限，以及承担超过处理能力范围的任务，这完全是一种不顾能否赚取工资的完美主义行为。

完美主义者导致自己失败的另一途径就是试图把事情做得“恰到好处”，这会减缓他们的进度。关注细节有可能阻碍一个人完成更重大的任务。例如，若是拘泥于本章的这一节，并试图将它写得恰到好处，就可能阻碍我继续撰写这本书的其他部分。通常，想要把事情做得恰到好处，这是努力避免犯错的一种方式。对于完美主义者来说，犯错误是不可接受的，因为他们认为这会让自己在别人面前显得很差劲。当众受辱是一件需要避免的事情。而注意细节又是避免犯错的一种方式。

### | 自我评估 | 完美主义在工作中的劣势

#### ◎不敢冒险：（IFP）

你会保持沉默，而不是提出可能招致批评或反驳的建议吗？当你不得不遵循别人的建议，而它又不如你本人的好时，你是否会气恼？

#### ◎拔高自己：（IFP和OFP）\*

你会假装给自己设定期限，然后一旦无法赶上就会觉得紧张吗？

你会承担本分以外的任务吗？多于其他人愿意承担的？

◎ “只见树木不见森林”：（IFP）

你比其他大多数人都更讲究工作中的细节吗？你有没有可能拘泥于细节，而它们其实可以被忽略？你会不会因为把注意力集中于细节，导致项目的更重大部分被搁置，而让其他人感到沮丧？

◎ 委托困难：（OFP）

你会不会很难将工作委托给其他人？一旦委托出去，你能否不担心、不监督、不再复查他们的工作？如果让别人完成比较简单且无须特殊技术或能力的任务，你是否会提高效率？

\*（IFP）代表内向型完美主义者；（OFP）代表外向型完美主义者。

泰丽大多数时候都感到很沮丧。她意识到自己并没能以她和别人期望的速度前进。她知道自己善于做现在的工作，但脚下似乎总有许多障碍。她感觉自己深受各种任务所困，既无法前进也无法完成它们。仿佛总有一些遗漏的细节，报告中的片段读不通，听着别扭，或者令人困惑。她反复修改，最后变得沮丧不堪，只好暂且将它们放下，先去做点别的事情。可问题是，她有时会忘记折回原来的任务，直到最后期限临近才突然惊觉。此刻，除了仓促赶工，让错漏依旧，一切都为时已晚。

条理性是完美主义者的另一个特点，这个特点在有益于他们的同时，也可能减缓工作进度，尤其是用于安排组织的时间往往会减损需要用来做事的时间这种情况。有些人很难开始任务，于是他们反复安排和整理，直到觉得舒服为止。在这种情况下，做足安排是逃避任务的一种方式。为什么要逃避呢？比如说泰丽，她并不总能确定该如何启动一个项目。她可能有两个或两个以上的点子，却要为何个才最理想而伤神。因此，她会选择暂且不做决定，先整理一下自己的办公室、档案系统、办公桌、秘书的值班安排表或别的什么东西，直到自己冷静下来，才拿定主意并继续推进。可这样挺耗费时间，然后时间就会不够。

某些完美主义者不太善于利用别人的资源。他们担心工作的质量，并且认为自己亲力亲为结果才最理想。他们无法控制别人的工作质量，又不肯相信别人能把事情做好——就像他们知道自己能做到那样。有时，为帮助别人按照他们的方式完成任务，完美主义者会给出过于详细的指示。这种给出精确指示的意图可能会引起困惑，因为接受者得到的细节已超过需要。一旦任务没能按照指示完成，完美主义者便会得出“我还不如亲自动手”的结论。遗憾的是，不委派任务就会给完美主义者增加更多的负担，需要花费大量的时间。更何况，以为只要你亲自完成这个任务，就可以掌控所有的结果，这通常只是幻想。我们对这一点再清楚不过：当我们匆匆忙忙做事情时，却发现复印机不能正常使用，人们没有按时出现，电脑崩溃，或者我们丢失了某个重要的东西。如果你很难将事情委托给其他人去做，那么完美主义可能会让你无法在工作中保持极高的效率。当然，有些同事或员工不会像你那么卖力，或者也无法以你的技术水准完成任务。可是，假定每个人都做不到，这也往往是以偏概全的看法。

### 花点时间思考一下

有些时候，完美主义者会在不经意间导致自己失败。他们根本没有预料到自己在表现上追求完美的标准会减缓进度或妨碍任务的完成。

### 在家中

整理家务需要花费大量的时间和精力，当你全部亲力亲为时尤其如此。把事情做得“恰到好处”让持家的人备感压力。例如，虽然琼真心享受自己生活中的一切，但她却受迫于内心的压力。当杂活干完，屋里又恢复整洁时，她的内心才会变得平静。而在其他时间里，她明显感觉自己处于焦虑又疲惫的状态。最近，她发现自己的生活简直让她受不了。对此，她感到很内疚。（“我有什么受不了的呢？我不过是一名家庭主妇而已。”）

在需要花费时间和精力去维持家里整洁有序这一点上，某些人可不会受到困扰，因为一旦东西被弄乱，他们就会感觉“焦虑不安”。若是屋子里杂乱一团，或者剩有脏衣服、脏碗盘等未完成的家务，那对于完美主义者来说就像耳朵里能听到恼人的大噪声。这些环境干扰既让人分心，也令人烦躁。完美主义者关注细节的能力在家里可能成为一个问题，在没有时间或精力去收拾屋子并排除干扰的情况下尤其如此。

---



## | 自我评估 | 完美主义在家中的劣势

### ◎ 疲惫：（IFP）

你会因为做家务把自己累坏吗？别人会说你对整洁和条理过分操心吗？

### ◎ 侵扰：（IFP和OFP）\*

家里其他人会遵照你保持屋子干净整洁的方式去做吗？这是否会引起紧张或争论？

### ◎ 迷失在衣橱里：（IFP）

你对于完成自己已经开始的计划是否有困难？把事情做得“恰到好处”是否需要花费太多时间？过于注重细节是否会妨碍进度？

### ◎ 冲突：（OFP）

你是否会告诉家人：如果他们不打算把它做好，那么干脆就不要做？你对于一件事情该如何去做是否有异议？你是否相信做一件事情仅有两种方式，一种是正确的，一种是错误的？

### ◎ 不遵从：（OFP）

当家庭成员不遵从你的意愿时，你会感到沮丧吗？你是否觉得亲力亲为更自在？

### ◎ 环境干扰：（IFP）

当屋子杂乱无章时，你会感到紧张吗？你是否很难集中注意力？当你试图着手一项计划，例如支付账单时，你是否会因为需要处理的家务活而分心呢？你是否很难忽视一团糟的场面？

---

\* (IFP) 代表内向型完美主义者； (OFP) 代表外向型完美主义者。

就像在工作中一样，在家里太拘泥于细节也会让你做事缓慢。泰丽有好几个迟迟未能完成的家务计划。她一直试图重新整理屋子，以消除前夫居住六年留下的所有痕迹。她想按自己的方式收拾衣橱，可零碎事实在太多。她发现有旧文件需要清除，有旧照片需要编目，也有旧衣服需要送人、修改或是存放到下一年穿。已经努力整理屋子两年了，她却还没有把卧室里的衣橱收拾妥当。

在家里过于追求完美，可能会让家庭成员之间的关系变得紧张。琼建议孩子们应当如何整理各自房间里的书桌，以便更容易做事。斯基比嘴上说没问题，却让妈妈帮忙整理他的桌子。茜茜讨厌受到侵扰，以故意把房间弄得杂而不乱的方式表示反抗。也就是说，它其实挺整洁，只不过原本可以收好的东西都被丢在了台面上、床上或地板上。漂亮的白墙壁是琼去年春天才粉刷过的，上面装饰有手工模板印出的郁金香，如今已被各种各样的涂画给覆盖了。这不禁让琼大为光火，但是当茜茜对她说自己有多喜欢去最好的朋友家时，她马上停止了争吵。（“苏西的妈妈允许她按自己的意愿收拾房间。”）在与苏西的妈妈交谈之后，琼也认为在这件事情上迁就茜茜一下没什么问题。不过，琼的确有些担心，这次让步可能会导致茜茜将来成家后沦为一个讨厌的邋遢鬼。如果出现这种结局，琼是无法原谅自己的。（“没有哪个体面的小伙子愿意娶个邋遢鬼。只有邋遢鬼才会娶邋遢鬼哩。”）

完美主义者有时会觉得：若是其他人要么配合，要么走开，自己的生活容易管理许多。然而，这个想法的缺点就是：完美主义者将无法摆脱大量的工作。这需要花费很多时间，而且会让他感觉不堪重负。当别人习惯了这个人要帮忙处理各种杂务的想法时，他们很快就会忘记说谢谢，或者忘记以其他方式表达感激之情。关于如何与别人共事，更多的详情见第八章。

## 在人际关系中

作为一名完美主义者，这可能会左右你在生活中看待别人的方式。大多数人，无论是不是完美主义者，都假设别人会以他们的方式看待事物。一旦结果并非如此——其实很少如此——各种误解就会出现，让人感觉糟糕或者让关系遭到破坏。琼与孩子之间就存在这个问题。作为一名呵护备至的家长，琼希望孩子们人生中的每一件事情、每一份友谊、

每一个方面都是完美无缺的。她为孩子们操心得非常多，主要是茜茜。她希望女儿在中学里尽可能有很好的经历，可她却对女儿的皮肤问题和歪牙所带来的痛苦感同身受。她知道学校里的孩子们会取笑茜茜，虽然茜茜很少诉苦。琼对自己的外表感到难为情，因此很害怕受到批评。茜茜却不会。

琼对于青春期的痛苦还记忆犹新，因此想竭尽所能地保护茜茜免受那种痛苦。她假定茜茜在感情上很容易受到伤害，就像自己身为少女时所经历的一样。琼却忽略了一点：茜茜是不同的个体，有着不同的敏感度和优缺点。当琼想当然地以为她和茜茜的思维方式相同时，这通常会引起混乱，有时甚至引发冲突。

例如，琼总是试图建议茜茜穿什么才能扬长避短，因为她错误地断定：茜茜很为自身的缺点伤脑筋，就像她为女儿的缺点伤脑筋一样。在此过程中，她传递给女儿的信息就是：你有许多明显的不足。茜茜感到很生气，并且拒绝了母亲的建议。由于错误地假定茜茜会感激这条有用的反馈意见，琼实际上在无意中告知：她并不喜欢自己的女儿，或者说她不认为女儿有足够的能力为个人外表做出选择。琼还试图帮助茜茜解决她与朋友之间的问题。眼看茜茜似乎不会接受自己的建议，琼偶尔也打电话给茜茜朋友们的家长，就为了看看她能否帮忙处理。茜茜将这些“有益的行为”看作令人难堪的干涉。

完美主义有时可能会妨碍择偶。例如，布伦特想要安定下来并且组建一个家庭。遗憾的是，他迟迟未能找到意中人。布伦特并不十分确定问题出在哪里，但他的确知道一点：他所遇到的那些女孩并非适合结婚的类型。他拥有完美主义的标准，对于女朋友也不例外。

布伦特试图重新评价一下最后几位女朋友。“也许我结束那几段感情时太过草率了些。希拉非常迷人，也相当聪明，可她那微笑太讨厌，足以让一名成年男子尖叫出声。头几次还觉得它挺有趣，后来就开始让我抓狂了。托尼亚也挺漂亮，但更适合从远处欣赏。一旦靠近，你就会看清她费了多少粉底、摩丝和假指甲，才将身上的自然美破坏殆尽。格洛丽亚人好、风趣、机智、活泼，在向上升迁，而且家境也不错，只可惜那两条大腿太难看。”

安·玛丽·加里森才是他的梦中情人。两人一起上中学，然后又一起去上大专。接着他们便失去了联系，只有在回家过节时才会见面。他从远处偷偷地爱慕她。他们从来没有约会过。他从十年级开始就一直很

想约她，但从来没有胆量提出。在家乡中学的啦啦队里，安·玛丽·加里森就是飞翔的天使，而且她的大腿非常优美。她与所有最出色的运动员还有学生会主席约会，毫无疑问，她绝不会考虑布伦特。他在整个大学期间都在幻想她，甚至考虑着给她打电话，然后趁春假的时候把她给约出来。可是，当他终于有了勇气的时候，一切为时已晚。她毕业后就订了婚，即将嫁为人妻。布伦特渴望完美，却始终求而不得。可以这么认为，他为女朋友设定了很高的个人标准或许没什么不合理的，但这肯定会导致孤独。

完美主义可能妨碍人际关系的另一种方式体现在别人的行为很容易让你心烦或失望时。大多数人都存在不少缺点。尽管意图是好的，人们仍然会时不时地犯错，伤害彼此的感情，显得自私或考虑不周。这种情况会出现多少，又有多少是可以容忍的？我们所有人都会问自己这个问题。在你的人际关系中，这些缺点真的无法容忍吗？它们是否超过了交情中的积极方面？如果真是这样，你对别人的期望可能超过了他们实际所能提供的东西。

### | 自我评估 | 完美主义在人际关系中的劣势

#### ◎ 我的想法就是你的想法：（IFP和OFP）\*

你是否期望生活中的人都像你一样为人处事？像你一样做出选择？像你一样看待事物？

#### ◎ 不信任：（OFP）

你有没有忍不住要替别人做事的经历，因为看样子他们无法独自正确地处理事情？这是否会给你或者别人造成压力？

#### ◎ 吹毛求疵：（OFP）

对于跟谁约会、消磨时间或者结交朋友，你是否很挑剔？你是否很容易发现人们的缺点并且很难以将其忽略？一旦人们犯错，你是否会迅速做出批评？当人们所做之事让你烦恼或受到伤害时，你是否会

## 记仇？

\* (IFP) 代表内向型完美主义者； (OFP) 代表外向型完美主义者。

乔的十五岁儿子塞尔吉奥似乎总能令人感到失望。他已经长成了很情绪化的小伙子，还有些“叛逆”。乔既不喜欢也不放心塞尔吉奥所选择的朋友。他们的头发要么留得很长，要么剃去一半，而且他甚至看到其中一人佩戴有耳饰。乔并不信任这些孩子。（“新兵训练营里待上十周就能让这帮小子变得服服帖帖。”）乔与儿子们之间似乎已经变得很生疏。他们每天都让他感到失望，而且他们也知道这一点。虽然他们拼命想得到他的认可，但已经完全打消了设法取悦他的念头。以前乔一直梦想着退役，那样他就会有更多时间陪伴孩子，可如今他终于有时间了，却感到非常绝望，因为他确信自己已经失去了他们。由于未能真正明白问题出在哪里，乔开始责怪社会，责怪孩子，责怪妻子，责怪摇滚乐，责怪孩子们的朋友，甚至责怪宽容的公立学校。可是在内心深处，他确信自己已经造成了彼此间的分裂。除了寂寞和痛苦，期望太高让他变得一无所有。

## 对待自己

评估完美主义的缺点时，你可能会发现：它在家中或者在工作中并不会给别人造成问题。其影响或许只涉及你，以及你内心产生何种感受。渴望做出正确决定或担心自己言行的后果所引起的内心烦乱，可能是其中最为痛苦的部分。我所熟识的完美主义者全都为做出正确的决定而纠结不已。这并不是说他们做出的决定很糟糕。事实上，多数时候并不存在真正对或错的做事方式，可他们仍然害怕犯错，害怕被人嘲笑，或者害怕无法得出自己想要的结果。这些人能力超强，技术和天分都令人羡慕。我亲耳听见了他们的担忧或恐惧。即使我给予鼓励，表示对他们的能力充满信心，或者提醒他们一切都已经做得挺好，也无法消除他们的担忧或恐惧。自我意识和自我怀疑是完美主义的两大普遍后果，对别人来说很难看到，因为它们藏在内心，而且可能不会作用于一个人的行为。

完美主义可能导致个人痛苦的另一个特征就是对自己的期望高得离谱。在一门很难的科目考试中预计得A却得了B的同学，会因为没能达到自己的目标而感到痛苦。“我才是自己的死敌，”我的一位患者最近说

道，“我知道自己挺聪明，而且因为非常努力，肯定会考好的，可在成绩上我老是被自己亲手打败。我给自己施加的压力太大，都快得病了。”一名职场母亲，既指望着自己在工作上表现出色，又不想在家里或者与家人相处时出丝毫差错，则是另外一个例子。虽然她努力干活，或许能够满足工作和家庭中的所有期望，但自己往往要付出巨大的代价。不论工作类型或生活方式怎样，完美主义者经常会设定一些超出理性范畴、无法实现的目标，然后因为失败而痛责自己，即使他们设定的目标太过武断，而且功亏一篑并未导致什么实质性的后果。

抱有不合理的期望甚至可能让你很难从疾病中康复。史密斯学院的帕特丽夏·迪巴特洛和波士顿大学的大卫·巴罗对一些患有性功能障碍的男子进行过研究。他们发现，内科医生对心理因素导致这种生理问题之轻重程度的评定结果与完美主义密切相关，它表明这些男子对自己的性表现期望过高有可能让问题变得更严重。

同样，在国家心理健康研究所抑郁症合作研究项目的治疗中，那些强烈赞成坚持完美主义信念的人，无论他们正在接受药物治疗或是其他形式的心理治疗，其重度抑郁症都不太可能康复。

### | 自我评估 | 完美主义对于自己的劣势

#### ◎ 内心烦乱：（IFP）\*

你会为做出正确的决定而伤神吗？你会为自己的言语或行为的后果而伤神吗？

#### ◎ 自我批评：（IFP）

你会设定超出合理范畴、无法实现的目标吗？即便你设定的目标太过武断，而且并未导致什么实质性的后果，你是否会因为失败而痛责自己呢？

\*（IFP）代表内向型完美主义者。

## 非完美主义者的优势

你已经考察过身为完美主义者的优点和缺点。再有一些材料，你就可以完成自我评估了。一旦该工作完成，你就很容易明白这一切对你意味着什么，对你的未来意味着什么，以及对你的人际关系意味着什么。它将帮助你设定一些目标，以保持完美主义的优势，同时减少其缺点。

下一个任务是列出非完美主义者的优点。这也许包括更能放松或者更能自我接纳。列出非完美主义者的缺点对你也是有好处的。这也许包括降低自己的工作质量，任由屋子凌乱不错，表现有失水准，或者对一切都不抱希望，等等。完美主义的优点与非完美主义者的缺点之间会存在某些重叠。完美主义的缺点与非完美主义者的优点之间也会存在某些重叠。

下一步是复查这些列表，并在你认为对自己最重要的那些条目后面加上三颗星。以此类推，在对你很重要的那些条目后面加上两颗星，而在对你略微重要的那些条目后面加上一颗星。剩余的条目不加星。

要完成自我评估，你需要知道自己列出的优缺点是真实的还是假想的。例如，倘若你相信只要工作干得出色，你就会获得晋升和加薪的机会，而且单位里有关于晋升的明确规定，表明这其实是真的，那么完美主义的这个优点就可被称为“真实的”。但是，如果这样的规则根本不存在，可你却坚信把事情做到完善就会获得成功，那么这个优点也许不真实，而仅仅是假想出来的。缺点也同样如此。你可能会设想：如果你继续表现得像个完美主义者（“太挑剔”），孩子们最终会不理睬你，然后你就会孤独终老。尽管孩子们也许会受不了你的挑剔，但他们可能从未打算不理睬你或者忽视你，尤其当他们有困难时。对于标记为“重要”的优点（只要有星星即可），划掉那些很可能出自假想且不真实的。如果你不确定它们是否属实，请通过了解别人的想法来获取更多信息。

你应该保留的，是对完美主义最重要的真实优点及缺点的想法。随后附上乔和泰丽分别完成的自我评估表概要。针对是否是完美主义者而列出的原因，是包含某些主旨的。看看标有最多星星的条目。你可能开始认识到：每个人如何纠结于完美主义的积极和消极方面，它在他们的生活中怎样带来好处，以及怎样让他们陷入麻烦。在每个关于优缺点的表格下面，都有对该个体所面临的主要问题进行的总结。在各种情况



下，我们都很难说完美主义是个明显的问题而应该给予控制，因为它毫无疑问在他们每个人的生活中都起到了重要作用。同样地，我们也很难说完美主义有明显益处，因此应该给予培养。每个人都必须学着控制或限制完美主义，才能过上自己满意的生活。

下面的列表包含了在工作或学习中、在家里、对待自己以及生活中的其他人时，完美主义可能会妨碍你表现的各个方面。在方框中填入完美主义可能以何种方式阻碍你成功的例子。

| 自我评估 |  
完美主义的劣势

完美主义的各个方面	在工作或学习中	在家里	对待你自己	对待别人
D: 注重细节				
R: 太死板地遵循规则和条理				
E: 期望高得不合理				
A: 外表				
M: 因害怕犯错而过度劳累				
C: 自信心低; 避免冒险; 太过保守				
O: 条理和整洁花费了太多时间				
S: 自我怀疑阻碍了决定和行动				
T: 对他人缺乏信任; 不愿委托; 劳动超负荷				

你在个人的自我评估表中看出了什么问题呢？完美主义在工作或学习中、在家里，或者在你的人际关系中是否有明显的利弊呢？小心，不要仅仅因为完美主义在你生活中有缺点，就贬抑或者抛弃它的优点。如前所述，正是完美主义的优点才使它得以延续。它并不总是坏事，但却有可能失控。在你的优缺点列表找出其模式。当我们继续阅读时，请特别留意那些有助于将关乎完美主义的问题最小化的章节。不要一下子将它的优势全部抛弃。它们对你会有益处的。一旦走向不当完美主义者的极端，它对你的生活所带来的困扰或许与过于追求完美主义不相上下。

## 乔

	一名完美主义者	非完美主义者
真正的优点	这件事第一次就能做好。*** 事情有条不紊。** 我为儿子们树立了一个好榜样。** 事情干得漂亮让我感到高兴。*** 我逼迫自己不断取得成功，而不是像退伍军人那样停止奋斗。***	我会减轻给儿子们施加的压力。*** 妻子会停止对我唠叨这个毛病。** 我会更喜欢儿子们，减少与他们的争吵。***
真正的缺点	孩子们讨厌它。*** 妻子也讨厌它。** 儿子开始对生活不抱希望，就因为他不可能像我一样。*** 我有时候会失去理智。*	我可能不得不抛开一切。*** 我会为儿子们树立一个坏榜样。** 邋遢令人无法忍受。*** 我干活可能会变差。*

乔的主要问题：

1. 让别人按他想要的方式行事 VS 将儿子们从身边推开来
2. 保持控制 VS 完全失去控制

## 刻意练习幸福的能力

既然你已经完成自我评估，现在是时候设定一些目标了。通常来讲，我们的计划就是要减少或应对完美主义的各个真正的缺点。

假如你确定的某个缺点关乎与他人相处，那么你的目标应该包括改善这些人际关系。有时，该目标是要完全消除这个问题。有时，该目标是要更加仔细地审视自己，以免对完美主义的追求超出了界限。当你设定目标时，你希望它们尽可能具体。它们能指导你的行动，并明确要求什么能做、什么不能做。如果确定的目标很清楚，你就能辨别它们何时完成以及是否已经完成。“我想要对自己更满意”则不是一个具体的目标。你很难说出这个人要怎么做才会对自己感到更满意。我们并没有情感温度计，因此需要其他更具体的标准来确定目标在何时已经完成。当你进一步阅读或者开始对自己做出改变时，你的目标很可能也会随之发生改变。请记住，关于目标设定并没有正确或错误的答案。

## 泰丽

	一名完美主义者	非完美主义者
真正的优点	其他人会羡慕我的工作质量。 ** 我能免受其他人受到的批评。 ** 这会帮我取得进步。 *** 我非常有条理。 ** 我的部门一直备受好评。 **	生活将会轻松许多。 ** 我不必检查其他人的工作，而且会有更多的个人时间。 ** 我可能会完成得更多，而且数量和质量同等重要。 *** 我可以专注于任务本身。 **
真正的缺点	我有太多的事情要做。 *** 在检查每个人的工作时，我会犯错误。 ** 我太过拘泥于细节而无法放手。 ** 这延缓了我的进度。 *** 我并未得到自己应得的回报。 ***	如果我不注意细节，就再也没有人会关注。 *** 我所在部门的工作质量会影响到我。 *** 犯错误会受到处罚。 *** 我在同事们面前会丢脸。 * 杂乱会让我感到紧张。 **

泰丽的主要问题：

1. 寻求回报 VS 免受惩罚
2. 不犯错误 VS 不成就事业

我们再来回顾一下乔和泰丽所设定的目标。当你考查关于乔身上的完美主义优缺点的列表时，其主要问题似乎包括：（1）让别人按他想要的方式行事VS将儿子们从身边推开；（2）保持控制VS完全失去控制。这些都是标记了最多星星的条目。思考这个问题时，乔断定儿子们才是自己生活中最重要的。他仅剩几年时间与他们建立关系，因为很快他们就会长大，然后搬离这个家。一旦失败，他可能会彻底失去他们。虽然乔已经努力要当一个好父亲，但其方法并未得出自己渴望的结果。如果想要父子关系变得更亲密些，他必须尝试某种新策略。乔的第一个目标就是与儿子们建立起更多的良性互动。第二个目标则是凭借他管理生活和工作的方式，继续为儿子们树立好榜样。他希望儿子们能学会照顾自己，不过从此以后，他会尝试以身作则的教育方式，而不再强迫他们做到和自己一样。

朋友圈每日书籍免费分享微信 [dedao555](#)

看看泰丽对优缺点所做出的回应，她的主要问题似乎是：（1）寻求回报VS免受惩罚；（2）不犯错误VS不成就事业。泰丽想要在工作上

取得成功。她希望并期待着能有进步，而且取悦老板似乎是关键所在。老板告诉过她：她在工作上还需要更有成效、更有一致性。泰丽也意识到自己遇到的困境之一就是未能按时完成项目。她知道，自己可能耗费了太多的时间替别人返工，而它其实从一开始就没有任何问题。假如她把更多时间花在了有创造性的部分，并且让员工完成细节工作，那么这样对自己是有好处的。泰丽的目标之一是让自己专注于完成项目。一旦陷入困境，她就能从员工那里得到一些帮助，或者把整件事都委托出去。她也会努力不去反复核查别人的工作。

### 控制完美主义的初步目标

回顾你那完美主义优缺点的列表。挑出你标有两颗或三颗星的缺点。你的目标可能包括通过不让完美主义左右自己的行为来控制这些缺点。另一个目标可能是更好地应对这些缺点，以免它们对你的生活或人际关系产生不利影响。

在我身上完美主义的主要缺点是：

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

我想避免或应对这些缺点的计划包括：

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### 第三章

## 完美主义者眼中非黑即白的世界

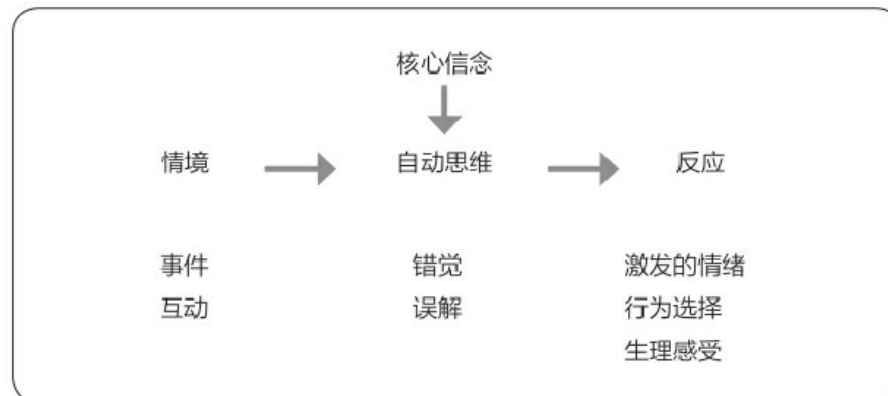
布伦特拿到员工考核，100分满分他得了92分，薪水也提高了8%。他返回自己的办公室后，对于丢掉的8分仍然无法释怀，想努力弄清楚上司为何不给自己打满分。他感到痛苦、愤慨，甚至想过要辞职。他提醒自己说他永远也不会变得足够好，而且拥有这份工作很幸运，最终才慢慢冷静下来。他不再愤怒，只觉得沮丧且不合格。布伦特的朋友莉莉在另外一个部门担任相似的职位，她的考核得分为91分，薪水也提高了8%，因此高兴得想要庆祝。“我太棒了。”她说。她想给布伦特打电话吹嘘一番，可他的秘书却说他眼下不肯接任何人的电话。

莉莉和布伦特在体验上的最大区别就在于两人如何看待各自的考核分数。莉莉并不苛求自己做到完美，因此对于她来说91分算很高，这意味着成功和更多的金钱。她知道自己工作干得挺好，而且上司极少给任何人做出完美的评价，毕竟他觉得这会让员工停止努力。虽然布伦特已经获得自己期待的加薪，但他也希望拿到员工考核的满分。（“不管我多么努力，我从来都不会变得足够好。”）对于布伦特来说，足够好就意味着100分，或者99分。92分只能进一步证实他的欠缺，他多么不受赏识，以及他在这项工作上多么没有成就。这件事困扰了他好几天，最后他跑去找老板。

布伦特和莉莉对考核结果的看法均受到了各自图式——或者说贝克认知疗法研究所所长朱迪思·贝克博士所谓的“核心信念”——的影响。核心信念是人们对自我，对他人和整个世界，以及对未来的规则或想法。一旦事件发生，我们便会借助自己的图式或信念来理解它们的含义，就好像透过彩色眼镜观看世界一样。每种图式都会以一定的方式左右我们的理解。反过来，这些理解又会影响到我们在应对压力事件



时的情感体验。宾夕法尼亚大学的亚伦·T. 贝克博士将该过程称为“认知模型”。在其里程碑式的著作《抑郁症的认知疗法》中，贝克博士和同事们讲述了消极图式能如何左右你对事件的理解，该方式不仅会导致精神痛苦，还会让人做出增加而非减少问题的行为选择。该认知模型如下图所示。发生的事件能凭借你的信念系统很快做出解释，并生成自动思维。这些解释会导致情绪反应以及行为反应。



改编自朱迪思·S. 贝克（1995年）的《认知疗法：基础与应用》，纽约：吉尔福德出版社。

虽然有些图式是积极或中性的，有些图式是消极的，但哥伦比亚大学的摩那·韦斯曼博士却发现：诸如力求完美、需要别人认可和感觉能力不足等图式都与抑郁症及其他心理困扰的症状密切相关。当然，在布伦特的案例中，我们似乎可以看到激发他消极图式（他永远也不会变得足够好）的事件是如何引起悲伤感和抑郁感的。

莉莉的自我图式或核心信念是：虽然远远不够完美，但她聪明又有才华。尽管她认为别人的观点确实挺重要，却从未因为某人对自己的负面看法而泄气。莉莉的图式让她将考核结果看作自己其实是个好员工的证明，这令她感到开心又自豪。而布伦特的自我图式之一则是他必须做到无可挑剔，否则别人会拒绝自己。布伦特的图式让他不仅将考核结果看作是上司赏的一记耳光，更看作是自己无论多么努力都不可能真正被老板接受的进一步证明。这就导致了悲伤感和愤怒感。对于这两个人来说，他们的图式既影响了各自对员工考核的看法，也影响了各自的情绪反应。

图式可以帮我们清楚地了解自己看到和体验到的事情，比如确定我们生活中的某件事究竟有多么重要或意义深远。对莉莉而言，她的员工考核“没什么大不了”，因为按照他的观点，老板对她的看法并不如她

的自我评估重要。相比之下，这对布伦特来说则是一件非常重要的事，因为他极其在意自己的工作表现以及别人对他的看法。

图式也会帮我们对世界中的事情做出预测。一旦接受新任务，莉莉预知自己会做得很好。然而，布伦特的自我图式则会让他预测：他必须极其努力才行，而且最终结果对上司来说或许还不够好。图式也可能影响我们的行为选择。假如莉莉对自己完成一项新任务的能力挺自信，她可能会拖到周末过后才开始做；而布伦特的自我观点则会让他感觉有点恐慌，把事情带回家早早开始不说，还让轻松的周末泡了汤。这样，图式不仅影响到他们如何看待自己以及他们的情绪，而且还影响了他们的行为选择。

我们再来看看另一个图式案例，一个能影响我们对别人的看法的案例。泰丽的信念是：只要你给了机会，人们就会占便宜或者伤害你。泰丽的前夫史蒂夫的观点则是：人的本性通常都很善良，理应疑中留情。这两种都是关于别人的图式。在两人离婚前，假如孩子的保姆由于生病临时不能照看他们，泰丽就会断定她是眼看已经拿到了整个月的工资而设法逃避工作，这让泰丽大为光火。而史蒂夫却认为：如果保姆能来的话一定会来，否则肯定是病得很严重。他并不感到生气，只是由于错过晚间聚会而感到失望。

“你太好糊弄了，史蒂夫。我真不敢相信你会受她的骗。她很可能有个约会，而且只要咱们像你所坚持的那样按月付工资，她便可以为所欲为。”

“你的疑心太重了，泰丽。并非每个人都是像你这样的女超人，上班时带着120度的狂热。”

“至少我会认真尽好自己的责任。你怎么总是替她说话？你会替任何人说话，除了我。”

“别逗了！我只是对你的消极情绪无法苟同。我觉得人们在大多数时候真的很善良。”

“你是个笨蛋，史蒂夫。你任由别人占自己的便宜，而且你心知肚明。要不是因为我谨慎，咱们同样也会上水管工和电工的当哩。我还需要提醒你一次吗？”



“不，我不想再听。咱们要想共度一个美好的夜晚，就此打住吧。这太荒唐了。”

按照路易斯维尔大学医学院的精神病学和行为科学教授、医学及哲学双博士杰西·H. 赖特的观点，图式可能具有适应性，也可能适应不良。它们帮助我们不断前进，了解别人，做出决定，并且为未来的事做好准备。通常来讲，消极的自我图式或他人图式对事件的阐释会让我们感到悲伤、恼怒或者失望；而较为积极的图式则会对事件产生积极影响，并给我们带来信心和希望。

## 图式

- 左右你对自我以及对世界的看法
- 帮你确定事件在你生活中的重要性
- 影响你预测自己世界里的事物
- 帮你了解他人
- 指导决策的制定
- 让你对未来的事件做好准备
- 影响你的行为选择

有时候图式是对世界或者对自我的正确看法，有时候则不准确或失真。消极图式并不总是错误的，而积极图式也并不总是正确的。例如，泰丽认为人们会占你便宜，这个观点并不完全错误。事实上，这世界上确实有人会想方设法占便宜并伤害他人。由于泰丽很谨慎，她会格外提防这些人，不让他们伤害到自己和孩子。有时候，泰丽的疑心能使家人免受许多痛苦，比如说她觉得水管工对自己收费过高并且夸大了需要维修的面积等情况。泰丽对别人的消极看法使她再次估算管道作业的费用。在这种情况下，她是对的。第一位水管工试图利用她对管道作业知识的欠缺捞取好处。结婚后，泰丽与丈夫之间争吵不断，其原因就在于泰丽多次对别人的意图心存怀疑。史蒂夫觉得她的猜疑基本上没什么依据，也很不喜欢她所形成的待人方式。她往往以带有怀疑的态度拒人千

里之外。由于对待别人的样子就像觉得对方是在撒谎，她几次在社交场合中让他尴尬不已。当她用消极的他人图式来指导自己看待所有人时，这种对人的猜测往往是错误的。

史蒂夫那积极的他人图式同样也让自己陷入了困境。他可能假定别人会欣赏或报答自己在工作中或社区内做的好事，但如果别人甚至都不曾注意到这些，他就会感到很失望。相比之下，泰丽则会对别人气愤不已，因为她知道丈夫在项目中付出了多少努力。她也会因为史蒂夫把时间浪费在一群不领情的人身上而气恼。

同样地，自我图式有时准确，有时不准。完美主义图式是自我图式、他人图式、世界图式和未来图式的一个子集。一个完美主义图式就是相信完美主义可实现而且是必要的。内向型完美主义者和外向型完美主义者都持有这种信念。在某些特定情况下，这可能是正确的。然而，对于绝大多数日常活动来说，完美并非必不可少，而且持有这种信念会直接或间接地给人们带来相当大的压力和冲突。每当表现不够完美，尤其是被别人注意到时，布伦特那必求完美的信念会直接让他感到不知所措。

## 越努力，越感觉全世界都在与你为敌

某些完美主义图式的持有者十分众多。这些图式通常并不准确，也不适用于所有情况。一旦受到消极生活事件的刺激，它们往往会引发恐惧、悲伤或愤怒等消极情绪。由于完美主义图式大多不准确或有所歪曲，它们会让你对事件做出错误的解释。各种错觉或误解又会导致不合时宜的行为选择和情绪反应。那些反应可能造成自身的问题。在下一节中，我们将回顾一些常见的完美主义图式。请特别重视并关注有可能助长你完美主义倾向的信念。识别你的基本信念会有助于你了解自己的情绪反应、观点以及行为选择。

### 花点时间思考一下

完美主义图式是那些表明完美可以实现且必不可少的信念。在某些特定情况下，这可能是正确的。然而，对于绝大多数日常活动来说，完美主义图式太过极端，而且持有这些信念会直接或间接地给人们带来相当大的压力和冲突。

我必须做到完美，否则……

内向型完美主义者和外向型完美主义者都很赞同人们普遍持有的一个图式：人必须做到完美，否则就会有不好的事情发生。内向型完美主义者担心的结果是遭到拒绝，而外向型完美主义者担心的结果则更像是丢了面子。虽然绝大多数人，包括完美主义者，从逻辑上讲都明白即便他们犯错了也不会发生任何不好的事情，但潜在的担忧依旧会对行为产生强有力的影响。他们对自己说：“依照逻辑，我知道任何不好的事都不会发生，但是以防万一，我最好别搞砸了。”我最喜欢的一位完美主义者曾说过类似这样的话：“我得把这个做好，按照你想要的方式去做，否则你会对我发飙的。我知道你从未对我发飙，但我不想冒丝毫风险。”尽管我保证一定不生气，可这人还是努力把事情做到尽善尽美。事实上，她总能超过我的标准，因此我从未对她生气。具有讽刺意味的是，我却证明了她的观点：做到尽善尽美能避免别人对你发飙。

该图式的好几个部分都有问题。首先，它假设做某件事有一种“正确的方式”。对于内向型完美主义者来说，正确方式通常就是他们认为另一个重要人物所喜欢的方式，比如布伦特的老板或前一个案例中的我。这意味着完美主义者不仅需要确切了解另一个人的期望，而且还必须以一种能达成期望的方式行事。可由于人们有时并不言明对别人的期望，对方的压力相当大！而外向型完美主义者却能更轻松地应对，因为其标准由自己来定，正确的方式就等于他们的方式。他们如何知道是正确的呢？“感觉它恰到好处。”

对于“我必须做到完美，否则有人会生我气”的图式来说，另一个问题就是它假设别人不仅希望你做到完美，而且事实上一旦事情没有圆满完成，他们就会变得不高兴。虽然有些老板或上司总期望完美，如果员工犯错了他们就会生气，但是完美主义者，尤其是内向型完美主义者，却推断自己生活中的所有重要人物都会做出这种反应。他们认为别人身上都有发怒乃至做出攻击的潜力。同事的这种假设令我十分不悦，因为我从未因她或其他任何人的表现不完美而生气，而且我也不想被看成是一座等待爆发的火山。我的个人图式刚好与之相反：我是个性情平和之人，同时也是个好上司。多年来，尽管我从未非难过这位同事，但她依旧紧紧抱住自己的图式不放：一旦她犯了错误，我会生气。“世事难料。没准下次就发生了呢。”她会这么回答。一旦她真有机会见到我对某人发火时（那人完全是活该），这就证实了她关于我是一座活火山的看法。要改变其完美主义图式并非易事，因为她对于强化或证实了自

己忧虑的经验十分敏感。

为便于论证，假设“我必须表现得完美，否则你会生我气”的信念是对的，那么另外两个问题就会浮现在脑海中。首先，对于某人来说，希望你做到完美是合理的吗？你按照别人设定的不合理标准来改变自己的行为，这是否真的恰当？尽管对别人的期望可能会很高，但大多数外向型完美主义者都会说：谁也没有权利期望他们做到完美。大多数内向型完美主义者会很不愿地赞同这种观点，可对于感知到的他人期望又很难不表示默认。

假如这个完美主义图式是正确的，那么浮现于脑海中的第二个问题就是：有人因为你犯了一个错误而生气，这又有什么可怕的呢？写下这句话时，我可能听见所有读到此处的完美主义者大声喊叫：“你什么意思，有人生你的气怎么啦？！”我对此并非毫无知觉，但我确实认为这个问题值得自问。对于某些人，尤其是内向型完美主义者来说，别人的怒气在任何时候都是无法容忍的，因为它可能会伤害你的感情，让你感到难过；而且，如果你认为这个人可能以某种方式对自己构成身体伤害，这种怒气也会变得挺可怕的。对于某些持有“我必须做到完美，否则你可能要生我气”这种图式的完美主义者来说，如果真的有人对他们生气，那种感觉就像受到惩罚一般。它挺伤人，简直就像身体挨了一记重击。说到这里，如果有人不喜欢你的工作，或者认为它不完美，真的有那么严重吗？他们是否真的对你生气了，或者只是对它不太满意呢？除了他们的不愉快之外，真的导致了什么后果吗？你是否猜测它会比实际情况更糟糕？

泰丽更偏向于一名外向型完美主义者，她是那种不认为自己为了避免别人生气而必须做到完美的完美主义者的典范。泰丽并未持有这种特殊的图式，于是当某人因为觉得她的表现不够完美而生气时，她只会感到愤怒，而不会受到伤害。泰丽将半年度股东大会的报告提交给了营销副总裁，也就是她那上司的老板。他不太喜欢商界女性，因此对泰丽没有什么好感。他在会议前见到了泰丽，便开始抱怨报告的结构问题，只因它不同于他自己整理这些报告时所采用过的方法。他很难看懂那些数字，然后一直闷闷不乐。针对这件事，他还当着几位同事的面质问泰丽。泰丽很喜欢这份报告所呈现出的样子，并且为此投入了大量的时间和精力，以确保它既便于阅读又准确无误。不管他是不是副总裁，她都不愿接受该男子施加的这种侮辱。

她站起来，直视对方的眼睛，以一种平静又克制的语调说：“您显

然很难以明白这报告的结构，那么让我来帮您。它与您习惯的方式有所不同，因为如果按照早期格式，其中包含的信息往往会出现遗漏。正如您看到的，每页顶部都给出了一个简明的标题，用以描述本页中显示的信息；每页底部都有一两处总结性的陈述，是专为那些没有时间或耐心去琢磨全部数据的人准备的。我们认为这些陈述是您想向股东展示的内容。目录清楚地说明了您能在哪里找到每条信息。各部分都带有颜色编码，因此它们不会彼此弄错。在打印最终版本之前，这份报告的格式已经得到了董事会主席的批准。他还给我发来一封邮件，对我和整个部门的杰出工作表示祝贺呢。您要看看吗？”

泰丽不喜欢被人羞辱，因此她对待工作十分认真。当她在某件事情上投入大量的精力并且很喜欢最终产品时，她对自己的劳动就会有着绝对的信心。面对那些基于她与他们的风格不同而提出反驳者，她丝毫不会被吓倒。她从他们的声音中听出了嫉妒。她不会按照自己不熟悉或不敬重之人的标准去安排生活，而且她也不愿接受毫无道理的批评。泰丽可能很难合作，但有她在身边你会非常幸运。

遭受反驳时，泰丽不会退缩。她对于别人朝自己发脾气并不会感到难受，尤其当她知道自己做得很好时。别人的愤怒不会吓到她，因为她知道这只是情感和意见的表达方式。再说，如有必要，她的火气也绝不会比任何人的小。

我必须做到完美，好让别人接受我

这是不是听着很耳熟？这是对“如果我不完美，就没人会喜欢我”图式的另一种曲解，所有完美主义者都共享该图式。获得别人认可的感觉很好，它让我们感到被接受、被需要、被在意和被爱着。作为孩子，当你做了一件好事，你的母亲可能会说你漂亮、机灵或者可爱，然后在那一刻你知道她是爱你的。而当你做了一件错事，她则会对你发火，惩罚你，或者拒绝给予关爱，即便只持续很短的一段时间。无须很多这样的体验，我们就能理解被认可的感觉很好，被非难的感觉却很糟。

| 自我评估 |  
我必须做到完美，否则……

1. 如果你不完美（或者所做之事未能产生预期效果），你是否认为会有不好的事情发生？

2. 你担心会发生的事情是什么？

3. 这种事情发生的可能性有多大？

4. 为降低这种事情发生在你身上的可能性，你能做些什么？

5. 如果它真的发生了，你会如何应对？

有些人认为，受到批评意味着自己整个人都被否定了，或者别人根本不喜欢自己。当他们表现很完美，而其他人又反应积极时，他们感觉自己整个人都获得认可或受到喜爱，而不仅仅是得到了称赞。一旦学会这一点，它就会保持到你的成年生活中，并且被成年经历强化。例如，当有人对你的外表给予赞美时，这种感觉很好，简直就像拥抱一样。赞美会让人感觉被接受。（“他肯定喜欢我，因为他说我的笑容很灿烂。”）可一旦赞美不再，这个人或许会理解为“他并不是真的喜欢我”。在这个案例中，完美主义者正在犯一个理解上的错误。她错把一句赞美当成了情感表达。“我喜欢你做的事或者你的样子”并不等同于“我喜欢你”。这就让完美主义者感到很困惑，因为他们在生活中有过很多体验，喜欢他们的人通常都会给予赞美。认可（赞美）和喜爱之间的重要差别就是：你可能非常喜爱一个人，但并不一定认可或者喜欢她所做之事。例如，一位母亲可能很爱自己的孩子，却不认可他的朋友或音乐选择；一个孩子可能很爱自己的母亲，却不认可她的穿着或做饭习惯。乔便是个很好的例子。他深爱着自己的儿子，却不喜欢他们做的许多事情。琼的丈夫非常爱她，但对她过分痴迷于做清洁感到非常恼火。当乔批评孩子们，或者琼的丈夫比尔对她做清洁感到气恼时，他们并不是在说“我不爱你”或“我毫不在乎你”。他们只是不认同这些行为。

关于“我必须做到完美，好让别人接受我”这个图式，最重要的一点是它假定别人的认可或喜爱在某种程度上是基于你的表现或行为。虽然你做了好事别人就会喜欢你，做了坏事别人就会讨厌你，这很自然，但完美主义者对这个逻辑的理解却有点过头。该图式并非关于做好事或者把事做好，而是要做到尽善尽美。做出很大的努力或者怀有良好的意

图，这对别人来说是不错的，但对完美主义者还不行。完美主义图式就是他们必须做到完美，好得到别人的接受或认可。一旦有些事情进展不够理想，他们就会畏缩并且等着被拒绝。如果没有遭到拒绝，他们可能以为它会稍后出现，或者觉得自己会因为犯错而被人们瞧不起。

“我必须做到完美，好让别人接受我”这个图式的另一个问题就是，它假设别人会注意到完美。完美主义者知道自己犯的每一个错误以及自身的每一个缺点，因此他们也知道什么时候自己做到了尽善尽美。可惜大多数人都不是很有观察力。如果谁也没有注意到完美的表现，那么致谢或赞美便不会到来了。当你卖力苦干，希望把事情做到“恰到好处”时，别人居然完全没注意到，那感觉就像脸上挨了一记耳光。对某些人来说它无异于间接的批评。（“在她看来它肯定还不够好，否则她应该会说什么。”）这听起来是否很耳熟呢？果真如此，你可能也持有这个完美主义图式。

另一个相关的问题是，正如美貌存在于旁观者眼中一样，完美也是一样。对于一个人来说是完美的东西，对另一个人来说却未必完美。因此，如果你必须表现完美才能被接受，那么你还得善于猜测每个人是如何定义完美的，然后让自己变得与那个定义相匹配。这需要耗费很多精力。

作为非常敏感的人，完美主义者通常知道他们该对谁表现完美。他们知道，自己的老板和配偶所期望的恰恰是完美，而他们的狗狗和最好的朋友却根本不在意这些。情感安全的关系就是：无论自己看上去或者表现如何，完美主义者都会感觉安逸并且被接受了。

假如我做得很完美，那么……

每个完美主义图式下面都有一个隐藏的幻想。该幻想就是一些非常好的事情将会出自完美。（“我最终会被接受的。”“我终于可以无忧无虑了。”“我会得到自己一直争取的东西。”“我终于可以放松放松了。”）你幻想的结果是什么呢？这些幻想结果往往始于一个基本信念：如果你把事情做到完美，重要人物就会注意到的。对于内向型完美主义者来说，别人的反应举足轻重。通常，这些人非常重要，因为他们所处的位置能给予完美主义者某种形式的回报，如关爱、晋升、更多的钱、金牌或名誉。我们先前已经讨论过有关努力赢得别人关注或接受的问题。它比最初看上去可能更为复杂。



当然，有时候这些幻想的回报是内在的，如个人满足感、内心平静，或是启迪。外向型完美主义者往往受内在回报的希望所驱动，因此不太在意别人的承认。然而，一旦做出更深入的了解，我们还是能发现完美主义与其他重要人物（例如上帝、妈妈、配偶或是曾拒绝过你的人）的积极反应有关的一个优点。

作为“如果我做到完美就会有好事发生”这个图式之基础的第二个假设是：一旦完美被注意到了，它就会带来回报。这是有问题的，无论回报是从别人那里得到的东西，还是你给自己的东西。第一个问题是个时机选择问题。你需要有多完美才能得到回报呢？在某些领域，例如工作表现，针对需要做完多少事情才能获得回报（如薪水、奖金、晋升或者带薪休假等），那都是有实际规则的。而生活中的大多数事情则并无这样的规则。我很了解一些完美主义者，他们一辈子都在逼迫自己，通常因为他们并未真正明白为何要把自己逼得这么紧，或者即便真的明白，他们努力追求的东西也无法实现，至少不能靠表现完美来实现。

### | 自我评估 |

请完成下面的填空，以明确你关于完美的幻想

“如果我是完美的，那么……”

我会\_\_\_\_\_

别人会\_\_\_\_\_

生活会\_\_\_\_\_

“如果我把事情做到完美，那么……”

这会发生：\_\_\_\_\_

这不会发生：\_\_\_\_\_

花点时间思考一下

你必须有多完美才能得到回报？

以为完美表现会带来回报的第二个问题与回报的可得性有关。或许你拼命争取的东西其实毫无可能。咱们先来看看内在回报的情况吧。假如你追求的是一种内心平静或个人满足感，那么你身为完美主义者的实际情况可能会让这一回报不可企及。（“当我终于把事情做得足够出色，我的自我感觉就会更好一些。”）实现内心平静源于一个“我足够好”的自我图式。而完美主义者却持有“我不够好”的自我图式，这也许正是他们不断逼迫自己的动力。你可能唯有改变图式才能实现内心平静，但如果你那么做，你就再也不是一名完美主义者了。说得更简单点，完美主义者认为通往内心平静之路始于对完美的追求，但这并不正确。通往内心平静之路其实始于更合理的自我观点，而你依靠不断追求完美是无法形成一种更合理的自我观点的。当我说完美主义者所追求的回报或许不可得，其实就是这个意思。

如果你看看幻想的回报来自别人的情况，问题或许也是一样的：回报可能求而不得。让我们以得到某个重要人物（比如父亲或母亲）的接受为例。（“如果我是完美的，那么父亲最终就会认可我。”）假如你问布伦特怎么知道是否得到了父亲的认可，他可能回答说父亲会称赞他的工作，说爱他，给他一个拥抱，或者至少在他背上拍一下，又或者最后不再拿他当小孩看待。这个回报可能无法得到的原因并非布伦特永远不够好，而是他的父亲根本不能给予这些回报。温柔亲切可能从来不是他父亲的天性。他可能不具备表示认可所需的沟通技巧。在这种情况下，没有受到认可与布伦特的能力完全无关。它只与父亲的能力有关。

假设完美会得到回报的另一个问题就是：你或许是唯一知道这一点的人。如果某人根本不知道你期望自己的行为能得到回报，他们可能不会给予你。他们怎么会不知道呢？他们可能依照一套不同的假设或一个不同的图式行事。他们会以为你把自己逼得这么紧是因为你愿意，而不是因为你想寻求别人的接受或奖励。如果按照他们的图式，你努力做事是因为无论是否得到回报，它都是该做之事，那么他们就不会找机会为你的出色表现给予回报。如果你的配偶根本不知道你花了额外的时间来打扮自己，是因为你想得到赞美和认可，那么他可能不太会如你所愿。但这并不意味着你的努力被忽视了。他们只是没有认识到，应该让你知道他们注意到了这种努力并且很欣赏它。

“如果把事情做好，我最终就会被接受。” 内向型完美主义者可

能会公开承认这种幻想。外向型完美主义者也有被接受的需求，但或许不大可能公开承认这种图式。对于各种类型的完美主义者来说，接受可能有着不同的含义。通常，接受会让两人回想起温暖的感觉。我们在第一章中讨论过，完美主义者的一个终极目标或许是无条件地接受。这意味着他们会因为自己是谁而被接受，却不会因为自己做什么或者外表怎样而被接受。无论你在某件事情上表现得多么棒，或者你一共赢得过多少奖赏，无条件地接受都会给予你。这是不带任何附加条件的接受。你可以犯错，看起来糟糕，忘记做事情，但你寻求接纳的人都会始终如一地爱你，因为他们对你的感情与你表现得有多完美毫无关系。

关于寻求接受有几个小问题。第一个是你如何定义接受。你怎么知道你有没有被接受呢？“我就是知道”是一句常见的反驳。接受并没有什么神奇之处。它是一种真实的东西，可见于人们的行为方式、他们说或不说的内容、他们的面部表情，以及他们说话的语气。假如你正在寻求接受，你必须更具体地界定要寻找的内容，才能知道什么时候已经找到了它。对于某些人来说，接纳是喜爱的一种表露方式，可能挺复杂（例如求婚、交出财务控制权、允许你做出自己的选择等）。对于其他人来说，获得接受意味着某个重要人物会去理解与你相关的重要事情，比如你对这个世界的看法或者与想在生活中取得什么成就等。这种理解是通过言语或行为表露出来的。当你审视自己的幻想时，你可能发现你寻求的并不真的是接受，而是某个其他同等重要的结果。你可能错误地贴上了被别人接受的标签。比如，也许你需要的是喜爱。也许你希望别人赞同你或者跟你持有相同的看法。清楚自己想要什么或者对别人期望什么很重要，那样你就可以更直接地去追求它。努力追求完美可能不是最直接的途径。

寻求接受的第二个困难是，一旦它真的出现，完美主义者并不总能看到或相信它。以我最喜欢的完美主义者为例。我感觉自己无条件地接受她。没有任何附加条件。她表现得有多好并不重要，因为我接受的是她这个人而非她的行为。我努力用言语和行动直接进行沟通，以表明我不仅对她的能力有信心，而且理解她对事情的看法——即便它与我的看法不同。尽管我做出表示接受的尝试，但她从未真正感觉被接受过。由于没有从母亲那里得到想要的接受方式，她认为我也无法无条件接受她的观点。按照她的思维，我并非已经接受了她，而只是还没有拒绝她。在她的心目中，只要尽可能逼着自己表现完美，我的拒绝就有可能推迟或者避免。

## 花点时间思考一下

你怎么知道别人是否接受你呢？

想要被别人接受是个非常合理的目标。当它出现时，你能够察觉到也十分关键。这就是为何对接受做出非常仔细的界定很重要，这样你就会知道自己正在期待什么，而且你并不单单依赖直觉或“本能的”感觉。一旦明确了对接受的定义，你就可以观察你和你渴望得到接受的人之间的互动，以确定你所界定为接受的行为是否真的出现。对人疑中留情，即在你能做出反证之前假定他们确实接纳你，是另一个重要的步骤。在随后几部分中，我们将讨论如何断定你对别人的看法是否正确。

“如果你做得很好就会被接受”的观念还有另外一个小问题。倘若连你都无法接受自己本来的样子，那么你就很难被别人接受。一旦你不接受自己，你会相信别人都能看到你的缺点，尤其当你没有很好地掩饰它们时。你也会想当然地认为，既然这些缺点你都无法接受，别人更无法接受了。这正是逻辑失效之处。并非每个人都期望你是完美的。

“如果我把事情做到完美，一切都会产生预期的结果。”这个幻想藏于大多数外向型完美主义者的脑海深处，一旦被事实证明是错误的，他们就会感到非常沮丧。这个幻想结果同样具有上述复杂性。它表明奖励有望成为完美做事的交换形式。这也意味着：如果你把事情做到完美，其他人就会齐心协力促成理想的结果。例如，“要是我能得到这份工作，婚姻中的一切问题都会解决。”这个幻想结果过度简化了生活中的事情。它假定一旦你能进行自控，你就能控制好生活中的一切。遗憾的是，我们其实很少能控制自己生活中的其他人或其他事，而且仅仅因为我们把事情做正确了，这并不意味着别人会以正确的做事方式给予响应。通常，为了让事情结果“恰到好处”，仅仅付出做到完美的努力是不够的。某些能促成一切理想结局的事情偶尔会发生。例如，雨停了让你及时赶上户外婚礼，递送的货物在你的截止日期前到达，或者别人的延误让你看起来并未迟到。

## 花点时间思考一下

当你都无法接受自己时，你相信别人都能看到你的缺点。你也会想当然地以为：既然这些缺点你都无法接受，别人更无法接受了。这正是逻辑失效之处。并非每个人都期望你是完美的。

如果我犯了错误，那么……

该图式是“如果我是完美的，就会得到奖励”这个完美主义图式的对立面。它表明，一旦错误造成，它肯定会导致灾难性的后果。一个人对那个结果想得越多，它就会变得越可怕。这种思维是内向型完美主义者而非外向型完美主义者的典型特征。例如，由于最近为教会举办的一场车库甩卖活动中筹集的资金计算错误，琼感到忧心忡忡。她在教会开支的某个环节出了一百美元的差错。（“天哪，手头的钱比我告诉教会秘书的数额少一百元。我不知道哪里出了差错。也许我把钱弄丢了，也许是我加错了。他们会以为我私吞了这笔钱。他们还会把数额写入经费报告中，然后每个人都会看到。他们再也不会将另外一个项目委托给我。他们肯定认为我是个十足的白痴。我再也没办法露面了。我必须用自己的钱来补足差额。比尔会非常生气的。我得想个法子弄到钱，同时又不让他知道。看看我吧，我的想法简直像个小偷。”）

琼对这个错误想得越多，事情就显得越糟糕。一个合乎逻辑的反应就是告知教会秘书自己在计算时出了差错，然后在报告中把数字纠正过来。她决定向丈夫透露秘密，而他也说服她这么做。她害怕遭到羞辱和拒绝，但还是承认了自己的过失，而且做好了承担后果的心理准备。虽然随后并未出现什么明显后果，但琼确信自己再也不会赢得信任。她逃避教会里的其他人，不再出席委员会会议，又感到郁郁寡欢。她不想呆呆地等着被拒绝。事实上，她算是满足了自己的幻想，以为只要犯过错就会被排除在教会活动之外。

这种思维方式叫作“灾难化”。考虑所有可能的糟糕后果会让一件小事看起来像一场灾难。有时，害怕的结果是非常真实的。然而大多数时候，害怕的结果出现的概率很小，而且通常可以预防。

“如果我犯了错，那我就是个失败者。”有些人给自己犯错误的余地非常少。如果他们把事情做得恰到好处，就会感觉很愉快；可如果他们犯了错误，则会把自己看成彻底的失败者。（“我不敢相信自己忽略了那个。我完全搞砸了。”“我本该知道答案的。”“我真不应该那么说。我太愚蠢了。”）完美主义者犯了错误就会感到无精打采。这是因为对他们来说错误不仅仅是错误，还表明自己存在缺陷。有缺陷于别人来说还好，但对于完美主义者来说绝对不行。更糟的是不光有缺陷而且别人还知道，因为这样犯错就会带来双重不利的后果。它让完美主义者感觉像个失败者，并且会在别人面前丢脸。让他们感觉难受的并非事件本身而是事件的含义。

假如你的自我价值或自尊感与你在工作中、家中、同他人相处中或者运动场上的表现有关，那么犯错可能会让你觉得自己毫无价值。你很重视完美。不完美就没有价值，或者更糟糕的是，它还会遭到鄙视。这正是完美主义者从情感上折磨自己的一种方式。在这个犯错将不可避免的世界里，他们为了永远不犯错，给自己施加了不合理的巨大压力。要始终做到完美太困难了，因为它需要耗费大量的时间、精力和情感。尽管该过程令人精疲力竭，完美主义者仍然继续追求完美。“我不够好，我必须不断地努力”正是其座右铭。因此，他们会继续努力。一旦遭遇挫折，犯了错误，感觉像个失败者时，他们的座右铭就会变成“我永远都不会足够好”。这时绝望就会出现，然后抑郁也要开始。

## 做事情有正确的方式和错误的方式之分

我遇到的所有完美主义者都持有这种图式。通常，正确的方式就是他们做事的方式。有时候正确的方式是父母、老师、老板、配偶或某类导师教给他们的。在与一些夫妻谈论这个话题时，听到有人说他们的配偶坚持要求某些事情应该以某种方式，也就是正确的方式去做，这并非不寻常。有时这成为冲突的根源，但少抗拒往往是用来避免争吵的方式。（好吧，就按你的方式去做。）有趣的是，如果你让十名完美主义者坐在房间里，然后问他们怎样完成某项任务，比如打扫车库，关于正确做法你可能会听到十种不同的解释。假如你认为做事情有正确方式和错误方式之分，那怎么会有十种正确方式呢？答案很简单，所谓“正确方式”只是个看法不同的问题。也许，与其说它是“正确的”做事方式，倒不如说是你“偏爱的”做事方式更为准确。

## 正反观点

对于每个消极图式来说，还有另外一种更为准确的观点。而“正面观点与对立观点”的练习将有助于你考查这些替代性的观点。练习以一种不那么绝对、不那么情绪化、不那么记仇的方式重新描述你的完美主义图式。假如这太难了，你就假装是在给另外一名完美主义者提建议。下面是一些例子。



正面观点	对立观点
错误表明我是有缺点的。	错误都是行为，而非人格特征。
有缺点是不行的。	有缺点或犯错误对于整个人类来说都是正常的。
别人犯错误还行,但我绝不可以犯错误。	我得比其他所有人坚持更高的标准，这是没有道理的。
让别人知道我犯了错误或者有缺点是非常可怕的。	他们不能看到我犯错误，他们才是真的有问题。

完美主义者错误地以为世上其他人都知道做事的“正确方式”。一旦人们以错误的方式做事，有些完美主义者就会很生气，不仅因为错误本身，更因为他们相信别人是故意采用这种方式。当这个问题出现于婚姻治疗中时，认为自己一直遭受折磨的配偶通常会断定妻子在设法伤害或者惹恼他。更糟糕的是，这些错误会被认作妻子没有真正喜欢他的标志。事实上，当完美主义者看到人们错误地做事情时，他们通常相信这些人原本是有能力做对的，只是不太想这么做而已。然而，更有可能的是，对方要么并未意识到有一种预期的做事方式存在，要么对于“正确”做事的含义持有自己的看法。

### | 自我评估 |

图式能有助于你明白事理，做出预测，并且对事情做好准备。它们也可能歪曲你对现实的看法，让你感觉很糟糕。

持有“做事情有正确方式和错误方式之分”这一图式的优缺点是什么？持有这一看法的优点能超过缺点吗？在你的生活中还有没有另外的一种方式，既能保持优点又能消除缺点？

## 完美是可以实现的

大多数完美主义者持有的另一个图式就是：完美其实是可以实现的。有些人相信你通过努力就能达到完美，其他人则相信它是靠碰巧或上帝的恩典来实现。完美确实会时不时地出现。每当如此，它就显得非凡而又美妙。我记得，当玛丽·卢·雷顿在1984年奥运会的跳马项目上



获得满分时，我简直看呆了。尽管已经过去了同样长的时间，我还能清楚地记得第一次见到儿子时他那完美无瑕的小脸蛋。我穿的牛仔裤非常合身。我见过特洛伊·艾克曼的精妙传球被准备好的接球员接住并且赢得了超级碗。我的壁纸甚至也能挂得非常理想，虽然并非出自我手。这是常有的事。完美主义者经常会把事情做到完美。每次实现了完美，他们的完美主图式便得到加强。（“瞧，只要你肯用心，它就可以做到。”）倘若完美从未实现过，即便是完美主义者也会放弃对它的追求，并且学会满足于刚刚好。

## 习惯性地“自虐”，是完美主义者的宿命

正如本章前面所述，我们之所以在谈论图式，因为它们既是追求完美的基础信念，也是你觉得永远不够好这一观念的基础信念。这些图式就是各种信念或态度，能影响你对生活经历的理解方式。而这些理解或观点又能极大地影响到你的情绪反应。例如，当大多数人认为某个东西很危险时，他们就会感到害怕。倘若他明明认为某个行为错误却还要去做，那么他们就会感到内疚。倘若他们认为自己必须成功，却又无法成功，那么他们就会感到悲伤或沮丧。倘若他们认为自己必须拥有什么东西才能幸福，那么他们就会因为得不到而难过。你对处境的想法会影响到自己的情绪反应。

图式也会对你的行为选择造成影响。例如，倘若你认为自己伤害了某人的感情，你的行为选择可能会是去道歉。倘若你认为通常最好是保持自信并且有话直说，那么你可能会选择畅所欲言。倘若你认为不犯错误很重要，那么你在工作中就会非常仔细。倘若你认为挨家挨户的推销员不可信任，那么你就会把他们拒之门外。

与其他类型的图式一样，完美主义图式也会影响观点、情绪和行为选择。例如，乔强烈认为做事情有正确方式和错误方式之分（他的图式），包括如何穿衣、整理房间和捕鱼等。儿子们所做之事和乔期望的不太一样。也就是说，按照父亲的标准他们都做错了，这让乔十分气恼。如此一来，他的图式不仅影响了对儿子行为的理解（“他们错了”），而且还影响了自己的情绪（愤怒）。

布伦特的图式之一是：假如他把事情做对，最终就会被接受。在公司，当他和莉莉结束工间休息，经过大厅时会向大老板问好。大老板完全不理睬布伦特。布伦特不但觉得碰了一鼻子灰，还以为自己肯定做错

了什么事，因为按照他对接受的定义，把事情做对了自然就会得到老板的问候。由于是以自责的方式看待与大老板的互动，布伦特回到办公室会反复思考自己究竟做了什么，以及该如何弥补过失，好在下一次得到渴望的接受。然而，莉莉则会说：“真是个大混蛋！他老想让我们加班，却丝毫没有对员工表示礼貌的气度。”关于接受，他与布伦特持有不同的图式。事实上，她的行为选择是当晚拒绝加班。

某些图式可能比其他图式更为可信。下页是完美主义图式自我评估表。你对每个图式有多坚信？当你全部完成之后，请把评定等级最高的三个图式圈出来。在下一章中，我们将开始更仔细地研究其准确性。我们的目标是对每个图式进行评估，以确定它是否完全正确，是否只是在特定情况下正确，或者是否应该完全被抛弃。

记住，错误的图式会让你情绪烦乱，并且对你的行为选择造成不利影响。我们的下一步就是调整、纠正或避免错误的图式。更准确地看待你自己、你的未来、其他人和整个世界，将会让你做出的选择对自己更有好处，同时减弱完美主义图式激起的消极情绪。

### | 自我评估 | 我持有完美主义图式吗？

评估你对下面每种说法的相信程度，100%表示完全赞同，0%表示你根本不相信。

我必须是完美的，否则我就会被拒绝。

假如我犯了一个错误，那将会非常可怕。

假如我做得很完美，那么我会被接受。

我必须是完美的，否则我会感到很尴尬。

假如我犯了一个错误，我就会受辱。

当我把事情做好了，我最终会接受自己的。

当我实现了完美，我就会达到内心平静。

假如我做得很完美，那么它就会得到回报。

假如别人不赞同我，那么我就是不行。

假如我犯了一个错误，那么我就很没用。

我不够好，我必须不断地努力。

我必须是完美的，否则别人就会不赞同我。

假如我做得很完美，那么一切结果都会很理想。

我永远都不够好。

假如别人接受我，那么我肯定没问题。

假如我做得很完美，那么所有人都会注意到的。我必须是完美的，否则我就会失败。

事情应该按正确方式去做。

做事情有正确方式和错误方式之分。

把事情做到完美是可能的。

## 第四章

### 你拼尽全力追求的，真的值得吗？

琼的图式是“假如我做到了完美，那么一切结果都会很理想。”某个夏日，琼为侄女举办了一场准妈妈派对。预计星期六下午两点钟会有二十名妇女在花园里共进特色午餐。琼不仅做好了蛋糕，还对房子进行了装饰。快到下午一点时，天空逐渐露出几片乌云。琼和女儿们迅速把桌子挪到露台下面，一点半果然开始下起了雨。琼很乐观地自思自忖：“这种夏天的阵雨从不会持续太久，而且还会让空气变得湿润又清新。”她的焦虑处于最低点。可到了一点四十分，眼看毛毛雨变成骤急的阵雨，食物备办人又还没到，琼这才显得慌乱不已。她赶紧给食物备办人打电话，却发现他正在路上，被暴雨阻碍了行程。

混乱中，客人们陆续抵达。最先露面的是侄女的婆婆，那是琼和侄女都不想看见的一位妇人。正当琼在食橱里仔细翻找食材（万一遇上食物备办人始终不来的情况她还可以赶出一顿快捷午餐）时，门铃突然响起。一开门，琼越过这位婆婆的肩膀就看到了食物备办人。雨势已经有所缓和，但尚未停止。这位婆婆十分气恼，责怪琼和她的侄女没有根据天气做出比较好的安排。而且，她认为这个准妈妈派对应该更靠近城镇，那样自己便可免受四十五分钟车程的劳顿之苦，再顺便附上一句：它真该安排得更早一些。她说：“我的儿子就是个早产儿，你们难道不知道吗？”“她肚子里的那个孩子可能也无法怀足月。”琼由焦虑变得沮丧，最后简直变成了绝望。注意到琼的神态变化，侄女赶紧走过来，将婆婆的话题岔到宝宝身上。“哎哟，快看呐，巴特勒大妈，宝宝正在猛踢我呢。您来摸一下她。我希望她能有您这么美丽的眼睛。”

还没等琼回过神来，雨已经停了，食物备办人也早已把午餐做好，整个派对进行得热火朝天。甚至连花园里的餐桌都被他摆成了原先的样

子。午后的剩余时间里，琼一直在等待下一个灾难的降临。所幸除了那位婆婆几番刁难，整个派对还算相当成功，而且琼的侄女也喜笑颜开。可是琼仍然对事情开头的方式感到不满，反复给侄女道歉。无论侄女宽慰并且感谢了她多少次，琼始终不能安心：“我真该亲自准备午餐。我真该学聪明些，才不会相信气象员的预报。你的婆婆肯定觉得你娘家人高攀了她的儿子。”

“别担心了。”侄女终于忍不住反驳道，“在她看来，我可能永远都配不上她的儿子。她却丝毫没有意识到：她儿子能成为我们这种充满爱的家庭中的一分子是何等幸运。”

派对中出现的问题令琼猝不及防。她已经把每件事都做好，因此期望剩下的一切尽在意料之中。别忘了，她的图式是“假如我做到完美，那么一切结果都会很理想。”因为按照琼的观点，一切结果都没能“恰到好处”，尽管事实上侄女很高兴，并且觉得派对取得了巨大成功，但琼依旧很自责。换句话说，她得出的结论就是自己肯定没有把一切做得恰到好处。这是个逻辑错误。

### 花点时间思考一下

完美主义图式可能会导致你在理解事件时犯错。这些误解将会影响你的行为选择。假如你的看法不准确，你的行为选择可能也是错误的。

在上一章中，你开始识别了构成自己完美主义基础的图式或信念。在本章中，你将学习一些方法，以便对它们进行更仔细的考查。无论你坚持的信念类似于典型的内向型完美主义者还是外向型完美主义者，你都必须确定自己的信念是否正确、有效。也许你会发现它们在你生活中的某些方面是正确的，而在其他方面则并非如此。也许它们对你生活中的某些人来说是正确的，可对其他人则并非如此。也许你还会发现自己的某些信念完全错误。我们将讨论几种用于评估你的信念的方法。

在进一步探讨之前，让我们回顾一下你为何想要评估或质疑自己的图式。首先，图式是指导你认知世界、自我和未来的基本信念或观点。消极、歪曲或不切实际的图式将导致你在理解事件时犯错。也就是说，你对事物的看法可能与其实际情况不同。完美主义图式是可能导致对自己、境况和他人形成误解的各种观点。这些误解会影响到你的行为选择。假如你的看法不准确，你的行为选择可能也是错误的。你的核心信念或图式一直处于隐蔽状态，即便你并未想起，它们也会受场景或事件



的刺激而产生自动思维。消极自动思维是对事件产生的一些错觉或误解，遇到紧张情况就会突然出现在你的脑海中。这些消极思维会导致情绪反应、行为反应，以及有时候的生理事件，比如让你的心跳加速或者胃疼。

## 完美主义者惧怕否定和失败

虽然泰丽在大多数情况下是个外向型完美主义者，但她确实坚信：如果自己犯了一个错误，那将会非常可怕。当她坐在办公桌前给秘书打印的一封信签字时，突然注意到了一处措辞失误。泰丽感觉愤怒和焦虑逐渐涌上心头。她觉得自己仿佛快要爆炸了。她马上想到的是：“哦，我的上帝！假如它像这个样子发出去，我就会看起来像个十足的白痴。它会令我感到非常难堪，进而失去一直努力博得的所有信誉。他们会认为我无能又粗心，然后肯定不想把自己的账目交托给我。我真不敢相信秘书居然又一次给我带来这种麻烦。我要狠狠批评她一顿才行。但是，我先得检查这封信的剩余部分。我不知道是否还有带着错误的信件从这儿寄出去了。由于对她之前的几封信很信赖，我都没有通读一遍。我真的很愚蠢。难道她就没有意识到我的声誉正悬于一线吗？”

依照对于已发生事件潜在后果的看法，泰丽会采取相应的行动。她把员工都叫到办公室里召开紧急会议。然后，她以一种愤怒且尖锐的语气描述了信件中的错误及其可能造成的结果。她当着众人的面让秘书下不了台：“假如我失败了，你也会失败的。我付给你工资。你就得把事情做好，否则可能会丢掉工作。明白我的意思吗？”秘书默默地流着泪跑进洗手间。泰丽也跟了进去，告诉她要振作起来。她以一种较为缓和的语气说道：“我得保护你和所有其他人。而你也得帮我做好分内之事。你的工作就像是我的一面镜子。它不仅会传送材料，同时也反映出我的为人。假如它包含了错误，我就会显得不称职。我在努力保护我们所有人。如果我的言辞太过激烈，我向你道歉。”

尽管在大众心理学文献中有一些建议，说当你生气或者有压力时应该“将它发泄出来”，但如果冒犯了别人，这种自由的情绪表达方式就会造成严重后果。偶尔，当我们生气的时候，我们会说出一些心口不一的话，我们说得太大声或者太过分，甚至以言语对伤害我们之人做出反击。这种情绪非常强烈，因为压力事件在我们的头脑中记忆犹新，也因为受到我们对于当时局面的直接反应的影响。

整件事都是由泰丽的两个完美主义图式导致的：一个是“假如我犯了错误，那将会非常可怕”；另一个是“除了我之外，没人想着要把事情做好”。正是这些图式影响了泰丽对于书信中错误的严重性以及谁应受责备的看法。它致使她将其看成一个会对自己的未来造成潜在严重后果的可怕事件。它也致使她对秘书产生非常消极的看法，同时引起了焦虑和愤怒的感觉。泰丽的行为选择也受到其图式的影响。这让她觉得自己必须马上针对该问题做点什么，因此她训诫了其他员工并斥责了秘书。虽然意识到自己可能反应过激之后，她试图以关怀的方式扭转局面，却无法抑制员工对她的惧怕——以及对她的愤怒和厌恶。如果犯错对于泰丽来说并不太重要，那么这件事就不会如此演变。

持有“错误会发生，但并非世界末日”这个图式的人会采用一种完全不同的处理方式。她也许会把错误告诉秘书，并要求她更加仔细，但随后很可能会把这个问题放下。她不会有泰丽所感受到的强烈愤怒或焦虑。

图式会影响你对事物的看法。这些看法或想法突然间自动进入脑海，而且通常带有一阵情绪。在下一章中，我们将要学习当你受到困扰时该如何领悟萦绕于脑海中的自动思维。而本章则集中讨论影响你自动思维的基本信念。

## 无关紧要的，就让它得过且过

图式很难改变，因为你已经持有了大半辈子，而且对此感到很舒服。你甚至可能没有意识到自己的图式，因为它们是你感知事物的一个非常自然的部分。你改变自己的图式要通过关注与它们不一致、相反或者不合适的经历来完成。当你快要断定它并非完全准确的时候，你就会为了让它变得更准确而做出改变。琼开始参加教堂里的一个妇女团体，并且在领导人的帮助下开始认识到自己的某些图式并不非常准确。例如，她的“如果我做到完美就会得到奖励”这一模式——对此她怀有90%的确信度，原来在不少情况下都是错误的。她将许多事情都做得很完美，可别人甚至不曾注意到。琼会告诉自己：她为了把丈夫和孩子们的衣服熨烫得非常平整而花费了额外时间，因此有可能得到他们的奖励。一句“谢谢妈妈”是她从女儿那里获得的全部。而儿子甚至没有意识到自己的衬衫被熨烫过。当母亲节来临时，她收到了平常的糖果和鲜花。没有因为额外努力而享有特别的待遇或认可。在孩子们的学校里也一样。她为他们做了许多事情，回报仅有一句简短的赞美，外加让她做



更多事情的请求，只因她“实在是太拿手了”。

免费领取本书彩蛋：打开支付宝搜索“ 9547739 ”

当琼开始察觉到完美就会得到奖励的图式并不准确时，在自愿为学校承担额外的任务前她开始会再三考虑了。她甚至开始重新评估自己如何在家里打发时间。如果付出了额外努力却得不到真正的回报，那何必多此一举呢？她决定，如果某件事让她感觉不错，那么她会去做的。可如果只是无人会注意的额外工作，那么她可能会选择略过。她十分确信，自己做的某些事情，比如熨烫床单，根本没人看到或真正在意。事实上，琼也并未真正在意自己的床单是否经过熨烫。然而，她的确喜欢枕套刚刚被熨烫好的感觉，因此才会继续干这种杂活。利用省下的时间，琼打算去找点乐子。作为辛苦劳动的交换，她将会用游玩来犒赏自己。

### 花点时间思考一下

最终，当你开始察觉到你的经历与自己的旧观点不一致、相反或者不合适时，图式就会发生变化。

## 不执着是一种能力，学会看破

倘若琼能做出这样的改变，那么你也能。你可以按照如下方式开始。首先，从第三章的练习“我持有完美主义图式吗？”中选择一个你评分最高的图式。这些都是你确信的图式。假如你的图式类似于“表现完美将会导致某件好事”或者“表现不完美将会导致某件坏事”，那么请完成图式练习一。假如你选择了另一类图式，请继续阅读并依照最符合个人图式的练习操作。

在图式练习一中，你必须回想在自己生活中已经证明了图式正确性的经历。琼的列表如下。

### 琼的图式练习一第一部分

A.这是我的图式：

“假如我做到完美，那么我就会得到回报。”

B.支持我这图式的经历：

1. 1992年，我获得了女儿学校“年度志愿者”证书的认可。
2. 两年前，我家花园入选当地妇女俱乐部“花园春天之旅万花筒”的一部分。
3. 我的女儿穿着我手工制作的服装当选为舞会女王。4. 其他无关紧要的认可。

针对你选择评估的图式，列出可被视为证明自己图式正确的经历。将这些内容填写在标有“支持我这图式的经历”的附随方框部分。例如，倘若你选择了“我必须完美的，否则就会感到难堪”这一图式，就请列出所有你不够完美并且在某种程度上感到难堪的境况。难堪很可能源于有人察觉到了你的缺点，或者你公开承认了自己的缺点。如果你的图式是“假如我犯了错误，我就会丢脸”，请列出你由于犯错而在别人面前丢脸的所有境况。你明白怎么回事吗？你也许会发现，对于某些图式来说要辨别它在哪些情况下是正确的并不容易，因为有些情况尚未发生。例如，倘若你的图式是“假如我做到完美，那么我就会获得认可”，那么你也许根本不会有感觉真正被接受了经历。你的结论可能以为这是由于自己尚未达到完美。我们将会另一个练习中讨论这种类型的图式。

### 图式练习一第一部分

从第三章末尾你评估过的图式中，选出评分最高的那一个，也就是你最确信的那一个，写在下面A部分的空白处。列出在你的生活中可被视为证明个人图式正确的经历。请参阅琼的例子，好帮你开个头。

A. 这是我的图式：

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

B. 支持我的图式的经历：

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

图式练习一的下个部分要更困难一点。在所示横线上，请列出你能回想到自己的图式结果证明是错误的经历。以琼为例，她回想起了自己把事情做得很完美却没能赢得回报的所有情况。其中一些在上文已经提到过。如果你选择评估的图式是“我必须是完美的，否则我就会很难堪”或者“假如我犯了错，我就会很丢脸”，请列出自己并不完美——也就是说你犯了错并不感到难堪或丢脸——的情况。也许你之所以没有感到难堪，是因为无人察觉这个过错，因为无人介意你犯了过错，或者是你对过错进行了掩饰，以致它在别人看来并不明显。

这往往是一项艰巨的任务，因为在生活中这种经历相对来说多半无关紧要。令人丢脸的大事挺容易记住。可是要记住所有与你的图式相矛盾的小事则比较难。例如，去年春天我就经历了一件相当丢脸的事，它可被视为支撑“假如你犯了错误，尤其是对别人造成伤害的错误，那将会非常可怕！”这一图式的证据。我犯了个相当大的错误，居然忘记前往酒店接朋友跟我一同去会展中心参加一个重要会议。眼看朋友出席会议快要迟到十分钟，我才突然惊觉自己把他忘得一干二净。清楚地意识到了这一点，我起初感觉非常狂乱，并设法给他打电话，只可惜没能接通。当我终于遇见他时，他简直不敢相信我会把他忘掉。他只怪自己计划失误，因为他以为我不会如此彻底地搞砸事情。这让我感到内疚、难堪且又悲伤，于是我一再反复地深表歉意。我的自动思维是“我辜负了一位朋友，给他带来不便，让他的处境非常难受，而且伤害了他。他可能觉得我根本不在乎他或者不负责任。”因为我的信念是给别人造成不便会很糟糕，这些特定的自动思维就会被激发出来。此次经历我是不会很快忘记的，而且我的朋友也决定不让我这么快忘记。（他并不期望在我或者别人身上看到完美，可他却喜欢逮住机会折磨我一下下。）

在同一次集会期间，我还犯了许多其他较小的错误，但它们却没有引起同等强烈的难堪或愧疚感。我和两位朋友预订了午餐，以便于边吃边讨论我们正在撰写的一本新书。我选择了一间早在九年前去过的饭

馆，却相信自己无须看地图也能找到路。当然，我让我们完全迷路，最后差点连吃午餐的时间都不够。我的朋友们对此倒是好脾气，然后我们享受了一次海滩区即兴旅行。我们边开车边谈论，终于赶在下一场会议之前寻得一处用餐之所，没有造成什么大的伤害。对于我认为“给别人造成影响的错误很糟糕”的图式，这件事可能是个反面证据。在那一周当中，我还犯了另外几个小错误。我把自己需要用于课程教学的一些材料忘在了酒店房间里，因此学生们只好将就着听讲。而且我没能认出同事的妻子——要知道我们两年前见过面，因此我又重新向她作自我介绍，就好像她完全是个陌生人。那有点尴尬，但是她也和我一样很高兴能见面，因此结果我们度过了一个有趣的夜晚。出于对自己的了解，我确信我还犯有其他的过错，只是未能意识到或者想不起来罢了。所有其他较小的事件都可能被视作我的图式的反面证据。相较于让我的朋友陷入困境，它们显得无关紧要，因此也更容易被忽略。

总而言之，我有一次重大经历可被视作能支撑“假如我犯了一个对别人造成伤害或不便的错误，那将非常可怕”这一图式的证据。我同时也有若干次与图式相反的经历。换句话说，我并非完美的，却没有任何真正不好的事情发生。这些经历会被填入“不支撑我这图式的经历”这一部分的附随方框中。你明白怎么回事吗？

### 图式练习一第二部分

列出你在生活中遇到的可被视为能证明自己的图式并不正确的经历。请参阅文中示例，好帮你开个头。

A.这是我的图式：

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

B.不支持我的图式的经历：

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

如果你能将找到的任何经历填入不支持个人图式的事件部分，那就意味着你的图式可能并非100%正确。如果该证据不能强有力地支撑你的图式，那么它也许需要做出修改。例如，不是“我必须是完美的，否则我会觉得难堪”，或许更准确的图式是“我担心别人怎么看待我或者别人会不喜欢我”或“一旦犯了错误，我担心别人会忽略我所做的好事，而只关注我的过错”。另一种可能性则是你的图式挺准确，但也只是在某些情况下或针对某些人而言。例如，倘若你必须为那些极有可能开口批评你的人表演，那么你关于失误会导致羞辱的假设可能是正确的。我曾经就在这种环境中工作过。随着个人时间越来越多，我发现我的自我意识也变得更强大，因为上司们最喜欢的惩戒风格就是当众羞辱他人。这对每个人来说都不愉快。有些人学着做到完美；有些人则学着用撒谎来掩饰过错；也有些人，就像我自己，干脆转换到其他工作环境中去。

如果你的图式并非100%准确，请通过改变让它听着更准确，或者具体说明在哪些条件下它是准确的。把这些改变填入方框中图式练习一的第三部分。

如果你修改了自己原先的图式，那么你就有了一个良好的开端。要想完全改变图式，你必须凭借记忆记录下新的经历，继续收集关于自己旧图式不准确以及新图式更准确的证据。如果你的新图式生效了，那么当问题出现时，它会比旧图式产生较小的压力。在你永久性改变自己的图式之前，一旦有不好的事情发生，你可能会感觉有一种回归旧图式的意向。（“务必保证我是对的。假如你不完美，你的确会感到难堪。”）当你发生情绪转变时，问问自己到底是在按旧图式还是新图式观察事态。如果你的旧图式和新图式都挺麻烦，那么你还需要多下点工夫去评估其准确性，并且以一种更适合自己的方式重新描述你的图式。不要太急于放弃。你形成旧图式用了很多年，那么你应该能预料到新图式的形成也需要花些时间。

### 图式练习一第三部分

A.这是我原先的图式：

---

B.该图式只有在以下情形下才是真实的：

---

C.这是描述原先图式的一种更为准确的方式：

---

## 追求内心平静

如果你寻求的完美结果是实际存在的东西，那么图式练习一可能不适用。这是因为你也许尚未实现所要追求的目标，比如自我接纳、成就感或内心平静，或者你也许已经足够幸运地经历了这些事情，只是持续时间很短。也许你因为想方设法实现完美而压力过大、疲惫不堪，以致当它真的实现时，你却已经难以享受。为了评估这些图式，你就必须努力了解其背后的逻辑。

免费领取本书彩蛋：打开支付宝搜索“ 9547739 ”

让我们从“当我把事情做对了，我最终就会接受自己”和“当我实现完美时，我的自我感觉会更好”这两个图式开始。你需要自问的重大问题是：“我为什么这样想？”答案很可能类似于“我也不知道。可我就是这样想的”。有关“为什么”的问题很难回答，因此我们不妨选择一条不同的路径，先从明显的情况开始。如果你相信在生活中把事情做得恰到好处就会得到认可，那么你现在肯定没有被认可的感觉。

布伦特觉得自己的生活中似乎缺少什么东西。他无法确切地说出究竟是何物，但他认为那更像是一种内心平静的主观感受，而非一辆更大的汽车或一次晋升等物质性的东西。他希望对自己感到很舒服。琼也有着同样的渴望。她不想再感到焦虑，不想再对自己太苛刻，而只想感到“自由”。琼和布伦特都挺羡慕那些看似不受担忧或自我意识牵累之人。他们的思想及行动自由明显可见于举手投足之间，可见于其面部表情，可见于面对厄运时不慌不乱的应对方式。那便是琼、布伦特和其他完美主义者真正想要的，但他们觉得为了达到那种水平的舒适度，自己必须很完美。只要花点时间想想，琼和布伦特都会意识到自己羡慕的人还远远不够完美，可他们仍然不愿抛弃完美能产生被认可的主观感受这

一观点。也许他们根本不知道还有别的什么办法可获得那种感受。也许感觉自我接纳的一种方式就是改变身上连自己都不喜欢的东西。

如果你不觉得能接受自己，那么你到底不喜欢自己的什么呢？

有没有你正在做的事情给自己带来了问题？有没有什么事情是你想要去做或者应该在做的？在你的生活中有什么缺憾吗？如果你能弄清缺憾是什么，也许就能集中心思把这些东西添加到自己的生活中。如果你觉得自身有什么需要改变的，那么也许你可以把心思集中于努力做出这一改变。有时候，如果你能完成某件特定且具体的事情，它会让你自我感觉更好。这就将我们导向了图式练习二。列出你想改变自己的一些特征，努力做到尽可能具体。哪些事情你能以不同的方式去做，而且会让自我感觉更好？它们可能是新事，比如学习某种技能或改变体重。它们也可能是旧事，比如改变某种习惯，比如吸烟或者重新开始你忽略的某件事，又比如读闲书或者打高尔夫球。

一些完美主义者已经完成了自己的目标，却依然没有接受感。他们已经测试过自己关于完美会让人感觉良好的图式，而且发现它并不准确，但他们却在继续追求完美。虽然这种追求没什么毛病，但如果它给人的感觉就像一场永不结束的马拉松，那就很麻烦了。

接纳是一种主观感受，与情绪并无任何不同。正如我们已经论证的那样，情绪会受你的看法所影响。无须改变你的生活或者行为，也许一种不同的、没那么绝对的观点便可实现内心平静。别想着“我必须先实现了完美才能获得内心平静”，将其改成某种没那么强求的观点吧。也许另一种观点类似于“我需要对自己做得好的事情给予肯定，即便它不完美”。请检视你的成就或有利条件。也许你在该得到的时候并未给予自己肯定。也许你是故意忍住不去称赞自己。

## 图式练习二

假如你觉得现在并未接受自己，那么什么会让你自我感觉更好呢？你想停止去做的某些事情是什么？你需要在自己的生活中加入什么东西？

## 来自别人的认可

如果你在“我持有完美主义模式吗？”（第三章）中评价最高的图



式与别人对你的看法有关，那就需要以另外一种策略来考察它们。这些图式包括“假如别人不认可我，那我不行”或者“假如别人认可我，那我肯定行”等。相比较而言，它们更是内向型完美主义者的典型特征，但即便是外向型完美主义者也免不了要受到别人评价。关于认可或接受的图式与前面讨论的那些略有不同，因为它们牵涉到两个人的行为。一个是你，也就是努力做到最好的人；另一个则是观察者或评价者。这让评估变得难上加难，因为赢得接受取决于双方尽好各自的本分。你必须表现良好，而另外一个人则必须关注、评估并认可你的表现。别忘了，当布伦特从老板那里得到不太完美的评价结果，然后在他们经过大厅又被大老板无视时，他感觉有多么苦恼。布伦特太介意这些事了。在他看来，这些实例就像是别人在表示反对，也意味着自己不够好。

通过聚焦其背后的逻辑，图式练习三可帮助你确定这些图式实际上有多准确。步骤一，你知道自己什么时候把事情做好了吗？你知道良好表现和糟糕表现之间的区别吗？我知道你要求自己要求非常高，因此这个问题挺难回答。你可能也知道，大多数人的表现要低于你认为可接受的水平，而且对于你来说仅仅是一般表现，换作别人其实是良好表现。然而，如果你花点时间想想，我敢打赌你就会接受自己的表现并确定它做得有多好。如果你能评价自己的表现并且亲自做出判断，那么根本无须别人告知你表现得很好。因为你了解自己什么时候表现良好，什么时候表现糟糕。事实上，你也知道别人的判断并非总是正确的。对于你认为不达标或者并非自己最佳的表现，别人可能会马上给予称赞。可尽管如此，你所持有的图式却表明：只有当别人认可你的时候，你才觉得自己有价值。你明白逻辑是如何失效的吗？步骤二就是质疑你的逻辑。

通常情况下，能让“假如别人认可我，那我肯定行”这种图式保持健康活力的，是其他这些人掌控着你渴望或需要的某个东西，比如一份工作。他们的认可很重要，因为这意味着你可能会获得加薪，在裁员时保住饭碗，获得奖金或晋升资格，又或者让他们不再紧盯着你。他们的认可并不意味着你整个人没有问题，而仅仅意味着你成功保住了自己的饭碗。保住你的饭碗十分重要，但它也只是你生活的一部分。为了得到生活中你想要的好东西（比如一份好工作）而需要被认可，往往很容易与为了觉得自己是个有价值的人而需要被认可混为一谈。如果你没有得到这份工作，还可以另找一份（虽然你可能不想）；如果你没有得到认可，你依然拥有自己以及其他关于自己并赋予个人价值的东西。

让我们再看看另外一个例子。也许你想要保住的并非一份工作，而是一种关系。获得其他重要人物的认可意味着他与你保持关系，而遭到他的反对或拒绝则意味着他选择疏离你。“假如别人认可我，那我肯定行”这一图式在恋爱关系中会变得更加重要，比方说，“假如他爱我，那么我就有价值”。换句话讲，为了保持你的自尊，别人就必须爱你。如果你很担心，并且真的极其渴望一种关系，那么你可能会开始认为：你必须把每件事都做得恰到好处，别人才会爱上你。如果你爱恋的目标没有表现出足够的兴趣，你就会责怪自己。“我有问题。我肯定不太好。我肯定没什么价值。”这听起来是不是很耳熟？

### 花点时间思考一下

你知道自己什么时候做好了某件事吗？如果你能够评估自己的表现，那么你真的不需要得到别人的认可才会感觉自己做得很好。

这里有两个例子能说明该推理过程中的许多问题。上个月，名叫德洛丽丝和金姆的两位女士分别来找我治疗抑郁症。虽然她们的情况非常不同，但最近都被各自生活中的重要男人所抛弃，并且觉得自己因此贬值了。她们都认为肯定是自己天生有问题，否则这些男人绝不会抛弃自己。两人都推断：如果她们是完美的，这些男人就不会不忠，不会扯谎，不会偷她们的东西，也不会抛弃她们。她们相信，赢得这些男人的接受决定了自己作为人的价值。在她们看来，惨遭这些男人抛弃则意味着自己毫无价值。两位女士都极其沮丧，甚至考虑要自杀。有趣的是，在两个案例中，这些男人都有严重的情绪及人际关系问题，都经历过好多段失败的恋情，而且在各自的工作和私生活中都遇到了困难。德洛丽丝和金姆的朋友及亲戚都试图说服她们：这些男人根本不值得交往。可没想到的是，这竟然反复导致两位女士的精神紧张，不仅发生了许多冲突，而且每个人的未来都显得惨淡凄凉。

客观来讲，两个女人都能发现自己在逻辑上的错误。然而，从情绪上来讲，两个人依旧感觉很痛苦，因为她们相信“假如别人认可我，那我肯定行”。为了应付痛苦和抑郁，她们只好更加仔细地审视自己的下层图式：如果她们能成为更理想的伴侣（即完美的伴侣），那么就不会被这些男人抛弃。分别来到我的办公室后，她们都认为自己没用、有缺陷、脆弱，而且还不招人喜爱。因为两人持有的图式导致她们将各自分手理解为她们的过错，也因为两人的不完美，她们都不曾考虑过各自的恋爱问题可能还有别的解释。

人们利用自己的图式或信念来帮助理解他们生活中的事件。如果某次经历似乎与你的图式相吻合，你就不会质疑自己的理解。如果你的信念在某种程度上是消极或歪曲的，那么你就会得出错误的结论，就像上一个案例中的金姆和德洛丽丝一样。当她们断定恋爱问题是因为自己的过错时，心里只有无尽的悲伤和内疚。这些情绪强烈而又持久，并且已经妨碍到她们生活的其他方面。为了解决感情痛苦，她们需要更准确地把握情况。要想完成这一点，她们就得对各自恋爱失败做出其他可能的解释，并选择一种最合乎情理的看法，一种可得到现有证据支撑的看法。这就是步骤三。她们对各自分手的一些其他解释如下页表格所示。

完成列表之后，两位女士都得出结论：她们只看到自己这一方的问题，而忽视了伴侣的原因。同时她们还断定：对自己来说，让自尊取决于别人的评价并非妥当的做法。万一别人是错误的，或者持有不正常或扭曲的信念呢？她们的图式“假如别人认可我，那我肯定行”可以更准确地表述为“我对自己的看法比别人对我的看法更重要”。我可能会补充这样一句话：“得到别人的认可感觉是不错，但没有它我仍然喜欢自己。”

金姆	德洛丽丝
也许他看上了别人。	也许我们根本不合适。
他无法接受我比他挣得多的事实。	也许是我把他逼走了。
他脾气不好。	我不够漂亮。他想找别人。
我的体重让他心烦。	他多年来一直对我忠诚。
他刚刚经历一场离婚，还没有做好成家的准备。	他关心的是自己，而不是我。
我们并非理想的结合。我对这场恋爱感觉很难受。	他并未意识到自己正失去什么。
	他出了点问题。

花点时间思考一下

你的图式有助于你理解事件。然而，完美主义图式可能会导致你得出错误的结论。遗憾的是，当你对事件的理解似乎与自己的基础图式吻合时，你就会停在那里，而不再考虑其他的解释。为了帮自己摆脱这种困境，你必须考虑事件的其他解释或理解。

总的来说，你必须把自己的完美主义图式看作假设而非事实。也许

你是对的，也许你错了。也许图式适用于某些情况，却并不适用于其他情况（例如在工作中适用，在家中却不适用）；或者它们适用于某些人，比如你那易怒的老板，却不适用于其他人，比如你的新男友。不要将你的图式确定成事实，而应该将它重述为一种暗示。例如，“在我看来，我必须是完美的才能被接受”或者“也许如果我能把一切做得恰到好处，我对自己和生活就会感觉更好”。认为这些假设可能不正确或者将你真正要做的事情过度简化，你才会有良好的自我感觉并享受美好生活。从你的过往经历，从你对别人的观察，或者通过与别人交谈来收集证据，以确定自己的图式是否准确。事情是否总会按照你的模式预测的方式发生？若非如此，是时候试用一种新的图式了。这便是步骤四。

在下一章中，我们将开始讨论你对于似乎受完美主义图式刺激的事件的即时情绪反应。如果你能仔细考查并修改自己关于表现完美的图式，那么你对压力事件的即时反应就会变得没那么强烈。虽然本章由改变你的基本信念开始，但你也可以通过处理那些能助长情绪并强化消极完美主义图式的自发、即时想法，来实现对自己完美主义更好的控制。

## 第五章

### 真正成熟的人，懂得管理情绪

外出用餐之前，布伦特邀请约会对象苏珊到自己的公寓来喝一杯。苏珊已经到了，当时就坐在沙发上，而布伦特则忙着给两人倒酒。正当他端着酒杯走向苏珊时，却不小心绊了一跤，不仅在茶几上撞碎了一个酒杯，而且把酒水溅洒在了新衬衫上。他顿时感到既难堪又忧虑。他的自动思维首先是自我批评。“我真是个白痴。我无法相信自己会干出这种傻事。”这些想法很快变成负向预测。“她肯定觉得我是个彻底的失败者。她可能想尽快离开这儿。她会把这件事告诉公司里的所有人。我会比此刻更加丢脸。我实在不该和办公室里的女性约会。”然后，他的焦虑又变成了恐慌，心想：“这是我冰镇好的唯一一瓶酒，现在该怎么办？我的衬衫给毁了，再也没有其他体面的衣服可以穿。看样子这不行。整个夜晚算是泡汤了。”在诸如此类的更多想法闪过脑海之前，他甚至都没有伸手拾起地上的玻璃碎片。这就是自动思维的本质。一旦遇到压力事件，它们就会充斥你的整个思想。

苏珊也有一些她的自动思维。她心说：“哦，天哪！可怜的家伙。他还好吧？我也可能干这种事。幸亏出错的是他而不是我。他现在可能快要崩溃了。他遇到事情就会极其紧张。他可能认为我会讨厌他。我得帮他清理一下。”她的心里满是同情和愉快。两人清理妥当，然后共度了一个美好的夜晚。布伦特家客厅里装的是硬木地板，因此酒水并未弄脏任何东西。他的约会对象帮他挑选衬衫，告诉他穿蓝色帅极了。于是，他便换了一件自认为她会喜欢的蓝衬衫。他对她的预测并不准确，因此能够让自己恢复镇定，而她则与他分享了一些最尴尬的约会经历。两人都开怀大笑，然后他终于也不再觉得自己是个失败者。

如果阅读了前面的章节，你就已经知道：你对事物的看法与自己的

情绪之间是彼此密切相连的。让你感觉不舒服的强烈情绪往往会带来消极的自动思维。而积极或中性的自动思维则往往与积极或中性的情绪相伴。自动思维，也就是那些迅速且又毫不费力地进入大脑的想法，几乎在无意识之间，每天出现成千上万次。当你因为某件事情而烦恼时，自动思维便会闪过你的脑海，告诉你如何看待该情况。

心烦意乱中，你可能并未意识到这些自动思维，却通常能感受到随之而来的情绪。对有些人来说，这种情绪会引发某种身体反应，如胃部不适，眼睛流泪，肩膀或脖子绷紧，或者咬指甲。意识到这些感觉时，你就会知道令人烦恼的某件事情正在发生。

最重要的是，消极自动思维在一定程度上往往并不准确或完全错误。它们可能在某种本能层面上“感觉正确”——即便你并无证据表明它们是正确的。有些人称之为本能的感觉。别忘了，消极自动思维通常会带来强烈的消极情绪，如悲伤、愤怒或恐慌。因此，如果你的想法不准确，你的情绪反应也可能遭到扭曲。消极自动思维由你的基础图式——如第三章中讨论的那些——所形成。正是布伦特的“我必须完美的，否则就会被拒绝”这一图式激发了他的负向预测：约会对象会因为他溅洒了葡萄酒而以某种方式拒绝他。

虽然在面对压力事件时所有人都容易产生消极自动思维，但范德堡大学的史蒂夫·霍伦博士等学者却发现，消极自动思维在遭受抑郁症困扰的人群中要比在不抑郁的人群中更为常见。事实上，达拉斯得克萨斯大学西南医学中心的A. 约翰·拉什博士和G. 格雷戈里·伊夫斯也发现：当一个人越感到抑郁，她就越有可能说自己有消极自动思维。

当你忙于质疑并改变自己的完美主义图式时，你仍然会怀有让自己烦恼的情绪化或消极的自动思维。当消极自动思维出现时，本章练习将帮你识别并做出改变，从而使它们更准确或者更符合逻辑。这会有助于你减少伴随这些消极想法的强烈情绪反应。这些用于控制消极自动思维的方式以贝克博士的认知治疗方法为基础，已经在许多临床研究中得到证实，能大大改善抑郁症状。虽然你可能会感到忧虑而非临床性抑郁，但这些方法可以帮你控制由消极自动思维引发的消极情感体验。

## 自动思维

· 自动思维就是毫不费力就会进入你大脑的想法。它们每天出现成



千上万次。

- 消极自动思维会带来许多情绪。
- 消极自动思维在一定程度上往往不准确或完全错误。

## 那些让你焦虑的事情，往往并不真的存在

人们持有的某些常见的消极自动思维往往不正确。这些模式被称为“思维错误”，因为它们源于信息处理过程中的错误或误差。大卫·伯恩斯在他的著作《感觉良好：全新的情绪治疗》中描述了可大致分为三类的十几种思维错误。第一类思维错误涉及对事件的误解。第二类，即未卜先知的思维，涉及对他人或事件的猜测。第三类被称为“隧道视野”，当你对事物持有狭隘观点并忽略其他重要信息时就会出现。在完美主义者当中最常见的思维错误是过度简化，即忽视重要细节并导致过于简单化地看待情况的隧道视野。在本章中，我们将简要探讨这几类思维错误，并且更仔细地了解过度简化，下一章专门讨论改正过度简化的技巧。

### 错觉

扩大化。布伦特接到预算办公室打来的电话，得知他所在部门的资金快要用完了。原来他下个季度的预计费用超出了自己的预算。布伦特一直非常小心地管理着他所在部门的预算，因此这种事情还从未发生过。他宁可在年底将资金退回，也不愿现在欠债。布伦特为人性格诚实，对此事耿耿于怀。他很生自己的气，在预算主管面前感到丢脸，而且不敢面对自己的部门员工。万一他无法支付薪水怎么办？他可能只好去找老板，承认他在计算时出了差错，然后从公司“借”钱，直到自己能弥补亏损为止。太令人难堪了！

错觉的最常见类型之一被称为扩大化。由于扩大，一个人所看到的问题要比它实际上更重大或更难以处理。有时候这被称为“夸大其词”。随着问题规模的增长，情绪的强度也在提升。随着情绪不断高涨，思想上的恐惧感也加剧了。

可后来才发现，预算差错是由于某个新项目中他不曾预料到的一些费用所造成的。布伦特处理了这个问题，结果并没有拖欠任何人工资。



然而，这事件确实让他受挫。他刻意疏远那些了解他预算的同事，下次对数据进行反复核查，而且开始有些质疑自己的判断了。可是，他的上司几乎没有注意到这件事。他们都知道公司各部门总是超出预算。毕竟，预算也仅仅是合理的猜测，因为部门负责人并不总能预料到每一笔费用。没人觉得这是件天大的事，除了布伦特。这件事在他的头脑中被放大，让他感到很苦恼。

纠正误解最有效、最快捷的方法之一就是**从别人那里得到反馈**。朋友、亲戚或者同事都能以一种不同的视角看待你的情况。布伦特原本可以打电话给朋友莉莉，询问她是否曾经超出过预算，以及后果怎样。莉莉可能告诉他：各部门暂时出现资金问题是很正常的，没人会指望他始终把预算做得完全准确。再说，超出的金额仅仅是他年度预算的百分之一而已。她可能会说：“冷静点。你只是像我们其他人一样出了差错。这没什么大不了的。”

可尝试纠正错觉的另一种方法是完成第四章的练习，在那里你已经考查了支撑自己观点的证据以及反对自己观点的证据。在布伦特的案例中，他可以列出让自己觉得预算问题是件大事的理由。他也可以列出表明这并非什么大事的理由。对于布伦特来说，用于支撑观点的证据可能包括他需要更多的资金，以及他在计算过程中出了差错。他也可能包括进去的是：他已经听说过有关自己上一任的传闻，因为长期不善于管理资金且多次超过预算，最后被炒了鱿鱼。他本能地想将老板觉得他是个白痴这一点也加入列表，但这也许只是个人猜测。他的老板从未就这个问题对他提出过直接或间接的批评，因此它也许更多的是个假设而非事实。在反对这是个大问题这一观点的证据列表中，布伦特可能会写道：一旦需要给你的预算增加资金，通常都要走程序，因此这肯定并非不寻常之事。他在五楼的朋友上个季度已经超出过预算，但也不曾导致任何真正的问题。布伦特并没有对他有不好的看法，其他人也都没有。在这方面他也许还可以包括：当预算主管以电话通知他这个问题时，其实并未把它当成一个问题。他甚至告诉布伦特如何处理。再说，与上一任不同，布伦特一直非常善于管理资金并且以非常接近预算的方式完成任务。如果布伦特完成过这个练习的话，当他意识到预算不存在任何难以处理的问题，而且除了自己再没有人会多想，他就会平静下来，而不会继续折磨自己了。

**最小化**。另一种类型的错觉被称为“最小化”。这种思维错误会导致人们看轻积极事件。常见的例子就是，当一个人情绪低落时，突然

发生了某件好事。鉴于生活中所有那些消极方面，他可能会有一种将好事看得不重要的倾向。在这种情况下，他把事件看得比它实际上更渺小、更无足轻重。另一种最小化的方式就是对自己说：好事情，比如某人的赞美或一项小任务的完成，其实根本不算什么，因为到目前为止还有更多的事要做。就这样，鉴于还有更大的工作量需要完成，积极事件似乎显得太小而不值得考虑。还有一种最小化的方式是说：“假如它很容易完成，那就真的不算什么。”如果你正期待着大事件或大变化，小的成就意味的价值则更少。可问题在于，生活通常由许多小型积极事件和相对较少的大型积极事件构成。如果你忽略或轻视小事件，只顾着等待大事件，那么在多数时间里你就会感到不满足、不快乐。

### 防止扩大化

- 1.意识到你有夸大消极事件或者小看积极事件的倾向。
- 2.获取其他人的反馈。
- 3.考查支持你观点的证据和反对你观点的证据。

就所有思维错误而言，减少错误的部分过程是要意识到你误解事件的倾向。如果你觉得自己有夸大消极事件并且小看积极事件的倾向，请当心点。一旦发生这种情况，它通常是对某件事所做出的反应，而且会带来明显的情绪转变。

### 花点时间思考一下

假如你正期待着大事件或大变化，小成就意味的价值就会更少。可问题在于，生活通常由许多小型积极事件和相对较少的大型积极事件构成。如果你忽略或轻视小事件，只顾着等待大事件，那么在多数时间里你就会感到不满足、不快乐。

为解决最小化问题，在每天结束时花点时间思考一下白天发生的所有小型积极事件是很有好处的。这些事情可能会让你心情愉悦或者有一种成就感。让列表不断增加。看看小的成就是如何累积成更大收获的。如果你习惯于把事情看成非好即坏，那么在这个练习中可能会遇到麻烦。对积极事件的最小化会导致你得出这样的结论：除了真正重大的事件，其他的全都不算什么。与其将自己局限于两个选项，好事和那些毫

无价值之事，不如把积极事件放置在一个连续体中进行考量。例如，假设连续体中的好事范围是从一点也不好（0%的好）到极好的（100%的好）。大多数事件并非位于两个极端，而是在中间的某处：“不错，但也不算太棒。”请将你的连续体划分为四个部分：0%~25%的好，25%~50%的好，50%~75%的好，以及75%~100%的好。当你悠闲地坐下来盘点一整天的活动时，请将好事分别归入这四个类别。以下案例是布伦特的一天。

0~25%的好	25~50%的好	50~75%的好	75~100%的好
甜甜圈没有变味。 今天没有寄来账单。	匆忙之间我找到了 一个很好的停车位。 我在健身房里锻炼 得不错。	当我从会计唐娜的 桌旁经过时，她朝 我露出了微笑。 我的电脑今天没出 任何问题。	预算问题解决了。 我没有被炒鱿鱼。

布伦特正在训练自己不要小看积极事件，也不要夸大消极事件。他知道自己有惦记消极经历并且忽略积极经历的倾向。他的部分计划是强迫自己盘点每天的活动，尤其是感到紧张或烦躁时。这迫使他去确认何时事情进展顺利，即便它们并非什么大事。当一天中有小的积极事件发生时，他变得越来越善于关注它们。这让他对自己的日子有了一种更为平衡的看法，而不再将体内雷达专门针对不好的经历。

## 未卜先知思维

世界上似乎有一些人具备能读懂他人想法或者预见未来事件的天赋。我从未遇见过具有这些天赋的人，但我已经听到足够多的传言，也阅读了足够多的故事，因此相信他们确实存在。这些天赋相当稀罕，在普通人身上根本不存在或者很难见到。遗憾的是，大多数人相信自己能读懂别人的思想，能预测日常事件，或者在没有充分信息的情况下“知道”发生了什么。他们往往会根据自己的经验和个人感受，对人们可能的想法做出有把握的猜测，而且偶尔是正确的。正因为有时候猜得正确，他们对于自己有能力读心的错误信念便得到了强化。当人们试图猜测事件或预测未来时，这些猜测往往是基于他们的担忧而非事实。然而，有时他们预测得正确，因此这便让他们有信心继续进行猜测和预测。“读心”“算命”和“贸然下结论”是三种类型的未卜先知思维。它们通常是人们对别人、对事件或者对未来做出的错误预测，并且往往是消极的。

**读心**。在我的临床实践中，我几乎每天都听人说他们知道他们的朋友、老板、孩子或配偶在想些什么。就连人们说知道我在想什么也并不稀奇。令我迷惑不已的是他们出差错的频率。他们的错误猜测来自对面部表情或其他肢体语言的误解，以及他们对自己具有读心能力的信念。当读心不正确，或者当它让你对别人感觉不好，以及导致错误的行为选择时，就会引起麻烦。这对别人来说非常不公平，因为它都不给他们表达自己想法的机会。我试图训练已婚夫妇改掉读心的习惯。我鼓励他们提问，而不要做出假设。那样的话，他们就会知道真正在发生什么，并且犯更少的错误。检验你对人所作猜测的方法是提问。你可以先告诉他们你的猜测（“你看起来像是对我非常生气”），然后对提问进行验证（“对吧？”）。这要比“我知道你对我非常生气，就别否认了”妥当得多。

### 花点时间思考一下

当读心不正确，或者当它让你对别人感觉不好，以及导致错误的行为选择时，就会引起麻烦。请提问题，而不要做出假设。

**算命**。算命往往不准确，因为影响预测的是情绪而非逻辑。负向预测通常会带来恐惧。有时这被称为灾难化，因为一个人对发生的事想得越多，它就会变得越糟糕，到最后她像是直奔灾难而去似的。例如，琼收到婆婆的一封信，表示她打算在月底来做客。琼知道婆婆身体的状况不太好，而且偶尔非常难伺候。在琼的想象中，她已经把自己看成了这个女人的奴隶。她猜测婆婆待在城里时可能会再次中风，可能让残疾变得更严重，然后根本无法回家。琼将永远无法摆脱这个女人，因为她的妯娌们全都受不了婆婆待在她们家。琼简直焦虑到了极点，直到婆婆作完客，并且安然无恙地离开为止。

算命错误会将你的行为路线改为错误的方向。这并不是说一旦你做出猜测便总是错误的。那些基于包括过往经历及其他相关事件等信息的猜测未必是在算命。如果你预测有件坏事即将发生却无法解释为什么，或者如果你的唯一理由是“我就是觉得它会发生”或者“我能感觉到它”，那么你很可能正在犯算命的错误。

区分事实和算命的最好方法就是对支撑你预测的证据和反对你预测的证据进行审视。如果你无法区分事实和幻想，那么你可能还需要更多信息。问问别人怎么想。如果你的预测正确，而且期待的事情很糟糕，

不妨考虑一下如何防止不良事件的发生。同时也花点时间做做计划：万一不良事件果真发生了，你会怎么做。

## 区分事实和虚构

区分事实和算命的最好方法就是对支撑你预测的证据和反对你预测的证据进行审视。

**贸然下结论**。贸然下结论很可能是未卜先知思维的最常见形式。它包括你在获得足够的信息之前便开始对某件事做出假设。这不同于算命，因为事情已经发生，而且你是对发生了的事做出假设。如果你对某件事得出消极的结论，而且该结论是错误的，那么贸然下结论就可能成为一个问题。例如，你收到了老板的一条语音信息，说他想要见你，而且他的语调听着很奇怪。你可能贸然得出结论：自己准是摊上事儿了。这些想法通常会带来极大的焦虑。如果你怀着担忧行事，很可能会做出错误的行为选择。贸然下结论往往会导致麻烦，因为你是猜测而非获取更多信息并且对事实做出回应。

## 产生其他解释

贸然下结论往往会导致麻烦，因为你是猜测而非获取更多信息并且对事实做出回应。放松心态，考虑一下其他可能的结论。其步骤如下：

1. 得出各种其他的解释，而不仅仅是最明显的那些。
2. 不要停下来评估每个想法。
3. 检查列表，划掉一切毫无可能的解释。
4. 在剩余的解釋当中，努力选出可能性最高的那个。
5. 如果你依然不确定，请收集更多的信息。

你得出的结论也许是进入脑海的第一个。正因为它是突然间想到的，你可能觉得它挺准确。为避免贸然得出错误结论，你必须让自己慢下来，再想想其他可能的解释或理解。在前面的例子中，老板一个电话



就导致你得出自己摊上事儿了的快速结论。针对在老板的语音信息中听出的奇怪语调，如果你花点时间考虑一下其他解释，那么你可能会得出以下结论：你所想象的消极语调其实根本就不存在。也许他的语调确实挺消极，但那与你毫无关系，或者也许他的消极语调与你有关，但那个问题并非你无法处理的。这种类型的练习被称为产生其他解释。你做这个练习时，要让自己得出各种其他解释，而不仅仅是最明显的那些。在制作列表的过程中，不要停下来考虑每个的真实可能性。只要让自己发挥创意并完成列表就行。如果那是我的老板，我很可能会很好奇：他那种语调是不是因为鼻窦阻塞，或者今天早上与妻子吵过架，或者使用了免提电话，或者为了让眼镜上移而耸了鼻子，或者患有便秘，或者喝了一口陈咖啡，或者在打电话之前刚好有其他员工惹恼了他，或者他从股票经纪人那里得到了坏消息，又或者从十几岁的儿子那里收到了坏消息。列出清单过后，你可以再检查一遍，并划掉一切毫无可能的解释。在一张纸上要比在你的大脑中更容易完成这个。在剩余的解釋当中，努力选出可能性最高的那一个。如果做完了练习你仍然不确定，那么在得出结论之前，你需要通过与老板交谈来收集更多的信息。同时，与其耗费时间和精力去想象最糟糕的场景，不如花点时间做做深呼吸或者回避几分钟，让自己冷静下来。这样，你的言行便不会被忧虑驱使。如果你忍不住担心，你可以将注意力从问题上转移开来，直到你可以直接处理为止；或者你也可以针对如何处理最坏情况，使用某些心理能量制订一个计划。

## 隧道视野

第三类思维错误是“隧道视野”。在隧道视野中，你关注的焦点太过狭窄，因此会错过隧道之外的重要信息。这会导致曲解、错误或者对情况的片面看法。自责便是隧道视野的一个例子。自责是你狭隘地将焦点集中于自己可能怎样犯了错，而不去查看周围发生之事的较大画面。你忽略了隧道以外的其他信息，却仅关注自己最初看到的部分。习惯性自责的人不假思索地这么做，根本不经过大量的思考。自责往往会带来内疚感。你可能越是感到内疚，就越容易责怪自己，并且忽略掉那些会导致不同结论的事实。就像其他思维错误一样，自责也是受情绪驱动的，因此不太可能完全准确。一旦发生这种情况，你需要让自己的逻辑部分去对抗来自情绪部分的消极性。烦恼的时候，大多数人在内心深处都知道他们对自己太严苛了。从逻辑上讲，他们也知道并不应该完全责怪自己。可尽管知道这一点，当他们烦恼之时，他们还是会忽略自己思想中的理性部分所发出的声音，而仅仅收听到情感信息。例如，“我

知道自己没能得到那份工作是有充分理由的，但我觉得很愚蠢。我是个失败者。我什么事情都做不好。”摆脱自责的方式是让你倾听自己头脑中的理性声音。如果这太困难了，请试着让自己以劝告者的身份面对有同样问题的某个人。比如，倘若你最好的朋友或者伴侣在你所处的同种情况下感到难过，你会对他们说些什么？如果是你的妹妹没能得到那份工作怎么办？你会对她说，她很愚蠢，她是个失败者，或者她什么都做不好吗？很可能不会！相反，你还会提供某些看待问题的其他方法。请假装你是在给别人提建议，然后听听自己有逻辑的声音。相信我，给别人要比给自己提建议容易得多。

**过度简化。**完美主义者经常犯过度简化的错误，这也是一种类型的隧道视野。由于过度简化，事情被错误地看成属于两个简单的类别之一，如对或错，好或坏，完美或不完美。当有关人或事件的结论过度简化时，这是因为另外那些不太符合两个类别的信息都被忽略，被无视，或者被不屑一顾。由于过度简化的错误导致对事情做出绝对或非黑即白的结论，它也被认知疗法治疗师称为绝对的、二分类的、全有或全无的，黑白分明的思维，因为完美主义者不能总是看到两个极端之间的灰色地带。因为完美主义者坚持完美是事物该有的样子这一信念，任何其他就只能归入不够完美这一类别，所以一个二分类系统便出现了。

## 应对方法

当你试图解决一个思维错误时，请花点时间让自己冷静下来。这样，你的言行就不会被自己的情绪所驱动。相反，控制住你的情绪，以便更好地控制自己的行为。如果你忍不住要担心，你可以将注意力从问题上转移开来，直到你可以直接处理为止；或者你也可以就如何处理最坏情况，使用某些心理能量制订一个计划。

过度简化给完美主义者造成麻烦的方式有好几种。首先，它可以让你感到不知所措，举步维艰。想象一下你来不及应付自己办公室或家里的事情吧。每次你走进房间，就会看到有一百来件不同的事情需要处理。你会把这看成乱糟糟的一团，然后觉得自己永远都不会有足够的时间或精力开始，更不用说全部完成了。一想到它就会令你感到不知所措。当你不知所措时，你做事的精力就会更少，兴趣也更低，而且动力非常不足。你确实左右为难。眼下要处理的事情多得无从下手，于是你什么都不做。事情越堆越多，当你想着已经落后了，又会继续感到不知所措。为了应付这种情况，更容易的方法通常是对它置之不理，并且做



点其他更有趣或令人愉快的事情。有些人通过阅读来逃避，或者看电视，或者将问题抛诸脑后，先去别的地方再说。有些人则先去忙其他较能忍受的琐事，而对此混乱不予理睬。过度简化留给你的只有两个选择：全部都做或者什么都不做。芝加哥德保罗大学的约瑟夫·R. 法拉利和威廉·T. 莫茨发现：在较为年长的大学生中，完美主义与他们所谓的“态度顽固”相关，比如以非黑即白或过度简化的方式考虑事物。对于那些较偏向内向型完美主义的人来说尤其如此。

### 花点时间思考一下

当你把需要做的琐事看成乱糟糟的一团时，就是在过度简化问题。你甚至会对自已说出诸如“我没法全都做完”或者“我看着都受不了”之类的话，或者你也许只是感到不知所措，然后转身离去。你根本无法下手，因为你不敢想象能把它做完。

相比之下，当那些没有过度简化的人看着乱糟糟的一团时则可以注意到每个单一的任务。我们不妨以家务管理为例。过度简化让你将家务看作一个简直无法处理的大问题。如果你并不过度简化，而是能够每次考虑一件琐事，那么你就会开始看到不同的东西。你能看出衣服需要收起来或者洗一洗。你能看出地毯上的某些区域需要用吸尘器清理，而有些地板则需要擦一遍。你可能会看出某些东西需要放好，或者某些架子需要把灰尘掸干净。如果你能看到各个单一任务，那么你就可以每次努力做好一件事，而不是同时开始处理整个清洁工作。请利用完美主义者的技能，注重细节。除了整个任务之外，也请关注较小的细节。每次处理一部分，你会开始取得进步，同时还获得一种成就感。反过来，这又将提高你的积极性，改善你的心情。

### 摆脱困境

针对令人感觉不知所措的某个任务或问题，请列出它较小的步骤或要素。将这个步骤或要素的列表按次序排列，如果有一号，那么这个一号就是最先要完成的事。制定出完成第一个步骤的计划。当你取得进展时，请继续下一步。有时候，先完成较小或较简单的步骤会更容易。给自己想要完成每个步骤的时间设定目标。在自己完成每个步骤时请给予赞许。

过度简化可能会给你引起麻烦的另一种情形，就是你不能实现你为自己设定的目标。乔的弟弟约翰在干活时弄伤了背，之后便失业了。他工作非常卖力，还无法接受丢掉饭碗或者残废的事实。医生已经准许他复工，但是在变得较为强壮之前，他只能干点让背部觉得比较轻松的活儿。这意味着要做案头工作。约翰觉得，让他在低级别的工作岗位上混是很丢脸的。他习惯了与自己的那帮人共事并负责一切。一想到不能在往常的级别上工作，他就感觉更难受。他变得越来越沮丧，连背部疼痛也恶化了，最后不得不延迟复工。无法达成就业目标的心理负担让他感觉像个彻底的失败者。事实上，他可能会说：如果不能回到以前的工作岗位，他宁可辞职不干。他全部都想要或者干脆什么都不要。

泰丽最好的朋友乔安去年秋天有一阵子挺忧郁。到早春时，她虽然还没有百分百恢复，但也感觉自己跟以前相差无几。她一直在接受治疗，并且已经学会了几种控制抑郁情绪和消极思维的方法。通过努力，她能够像往常那样应付家庭和工作中的日常事务。某个星期六的早晨，她醒来后感觉非常糟糕。她之前的一个月都没有这种感觉，因此还认为一切都成了过去。对于自己感觉难过这一情况，乔安变得非常忧虑。她同时又很生气，批评自己太脆弱。她的心情似乎变得更糟。几个小时过去了，她这才意识到自己整个周末竟然都窝在床上读书或者看电视。当星期一看到治疗师时，她便汇报自己如何“失败了”。她原以为自己的抑郁症已经痊愈，但这个周末证明她又退回到了最开始的地步。于是，治疗师便帮助乔安理解这其实是过度简化的另外一个例子。依照乔安的观点，如果她没有百分之百地康复，那么她肯定有病。由于上周一一直都挺好的，乔安认为自己又丧失了一切治疗效果。其实，她的状况明显要比去年秋天好多了。她在周末的烦恼始于一次难以解释的情绪转变，但因为她的应对方式是自我批评，懒散而又不与人接触，结果情况变严重了许多。要从抑郁症中恢复过来并不简单。它并非打开，然后关闭了就可以。复工也没有那么简单。通常情况并不是你在前一瞬间还处于失业状态，但下一瞬间却获得了梦寐以求的工作（除非你非常走运）。从一个地点到达另一个地点往往需要时间，而且很可能会出现挫折。坚持不懈能有助于你实现自己的目标。

一旦事情出了差错，过度简化就会阻止你前进的步伐。如果你对问题过度简化，仅仅将自己的努力分为成功或失败，那任何不彻底的成功都会让你觉得一败涂地。下面还有一种思考它的方法。想象自己无所事事地在椅子上，拿了张纸揉成一团，然后扔进房间另一头的废纸篓里。你扔出纸团后，有时它会自己掉进纸篓内，有时却没有。每个掉进纸篓

内的纸团都算是一次成功（就像一次扣篮或一记三分球）。每一张未能进入纸篓的纸都会落在地板上。那些没有丢进的纸团都代表着失败（就像投失的罚球）。由于过度简化，你做出的任何尝试只要不成功，就会感觉像一次失败，无论你多么接近废纸篓。差一点也算不得足够好。你要么做到了，要么便是没有做到。因为做得恰到好处很难实现，而且只在一小部分时间里发生，所以在其余时间里你剩下的就只有失败的感觉，无论你多么接近于达到目标，你永远觉得不够好。

对于那些已经因为失业、受伤、有家庭麻烦或遇上其他困难而情绪低落的完美主义者来说，这种想法简直难以忍受。在生活中遇到这些情况，很难让一切都顺顺利利。把问题处理妥当或是重新振作起来往往需要时间。有时你必须一小步一小步地实现自己的目标。想一步跃至你可能想要的那种成功并不总能行得通。这对于完美主义者来说非常令人沮丧。

约翰和乔安的思维方式挺像内向型完美主义者。外向型完美主义者则以一种不同的方式过度简化。再回到我们的篮球类比，外向型完美主义者如同站在球场边线处观看球员投篮的球迷。当球员（通常是雇员、学生、孩子或配偶）抛出球却没有进，身为完美主义者的“粉丝”就会批评他是个失败者或输家。诸如此类的标签都是判断形势的一些简单方式（“他愚蠢、懒惰，是个傻瓜，或者说是个失败者”），但它们往往是在过度简化真正发生的事情。

对于外向型完美主义者来说，接近或者差一点点都没有真正的价值，其原因有三。第一，这个人投篮没有命中（未能成功）。第二，如果换作是你亲自去投，你却可以命中。第三，别人期望你总是能命中。若是有人期望你什么，你就会对其他人怀有同样的期望。这再公平不过了，而且许多人认为生活就该公平——一旦不是这样，他们就会心烦。当外向型完美主义者将事情过于简单化时，就会给他和他批评的对象带来问题。不同于内向型完美主义者——过度简化会导致悲伤感和焦虑感，外向型完美主义者则会因为过度简化而感到愤怒和沮丧。对于某些人来说，过度简化只会发生在以下情况中：他们已经处于愤怒或烦躁的情绪之中并且正好对事情持有消极看法。失望（投篮不进）仅仅证实了认为事情永远不够好的消极心态而已。

大多数人都会犯错，并且无法在所有时间里都表现得完美。假如外向型完美主义者期望别人总能把事情做对，那么他在很多时候都会感到失望和沮丧。例如，我有时会 and 一名完美主义者拼车，她指望马路上的

其他司机都能开得和自己一样好。无可避免，她对那些开车速度太慢或太快、超她的车或是绿灯亮了还磨磨蹭蹭的司机感到非常气愤。她生气的时候其实就犯了过度简化的错误，因为她认为其他司机的表现是“错误的”。这对于她来说非常简单，因为她清楚地了解正确及错误的开车方式。遗憾的是，其他司机遵循着一套不同的规则，可能不太在乎我朋友的想法。

我的一位患者更偏向于外向型完美主义者，每当别人出差错，忘记事情，将他需要的物件放错位置，回应太慢，或是给出不当的信息时，他就会感到生气。这类事情可能会困扰大多数人，但某些完美主义者却觉得这些过错似乎是在针对个人。看起来，好像别人故意做这些事情仅仅是为了激怒你。在多数情况下，这些情况并不太简单。它们不光涉及试图对受害人（完美主义者）构成伤害的作恶者（犯错之人）。通常还有许多其他细节也会影响到这一局面。例如，提供错误信息之人可能是刚刚任职，可能先从老板那里得到了错误的信息，可能换作不同的情况下就是对的，或者也可能误解了该问题。当你过度简化时，所有这些“借口”都不起作用，因为你眼里只有错误行为和自己的烦恼情感。

过度简化可能导致与其他人之间出现问题，而且完美主义者迟早必须为自己的反应过激承担后果。当乔不小心将自己锁在车外时，他马上给妻子玛丽亚打电话，让她把另一副钥匙给送过来，可是她却不在家。乔通过玛丽亚的传呼机呼叫她，但是三十分钟过去了，她始终都没有回应。乔怒不可遏。他已经落后于预定计划，而且不确定如何才能摆脱这一困境。他呼叫妻子四十五分钟之后，她终于回电话了。原来她早晨一直在外面散步，又忘记带传呼机。她在留言机上看到了乔的信息，便赶紧回电话，然后给他送去钥匙。当玛丽亚终于到达时，乔已经气得七窍生烟。他冲着她大发雷霆，因为她让他一直干等，因为她不带传呼机，也因为自己需要她的时候她令他太失望。玛丽亚猜想过，等自己到达时，乔的情绪可能会很糟糕。因此当她开车去见他时，她告诉自己：一旦他对她发脾气，千万别往心里去。她努力闭口不语，但乔的愤怒已经搅坏了她这个愉快的早晨。玛丽亚并不介意去给他送钥匙，但是对他的愤怒确实很介意。她尽量对他的沮丧表示同情。她试图做出解释：锻炼时自己并没有携带传呼机。可是眼看他怒气不减，又拒绝接受她的“借口”，她终于开始以反击的方式为自己辩护。

在乔的内心深处，他知道自己很生气，也知道这可能让自己说出一些违背本意的话。还没等玛丽亚到达，他就努力告诉自己别对她发火。

可是在乔看来，事情真的挺简单：玛丽亚在她被需要之时并未出现。除了把自己锁在车外，然后错过了约会，如今乔的手中还多了个婚姻问题。玛丽亚无法马上从这种争吵中恢复情绪。一整天下来，她仍然会和乔赌气。

因过度简化而对陌生人做出的批评（“你这笨蛋！”），如果他们根本无法听见，就不会产生问题。然而，一旦过度简化的对象是你必须和睦相处之人或者会做出反击之人，问题就有可能迅速出现。例如，假若你将某人的错误曲解为人身攻击（“她在我需要时却不在场”），你就会对他们感到不爽，对与他们之间的关系感到不爽，然后这又通过你的行为体现出来。过度简化导致人际关系问题的另一种方式是：如果你总是喜欢批评别人，或者根本不给他们为自己辩护的机会，那么这也会让人对你反感。

当你的伴侣试图说服你改掉过度简化的习惯时，过度简化也可能导致关系问题。当你对别人发火，而你的伴侣试图进行干预时尤其如此。如果她试图解释说你在过度简化情况，然而实际上它要复杂得多，那么这就会导致冲突。虽然你的伴侣可能想帮忙，但这往往感觉像是她在跟你作对。我对丈夫犯过好几次这种错误，然后才意识到自己究竟在干什么。我的丈夫从急诊室下班回家，可能会对在那里值班的护士抱怨连连。而我会先听完，然后试图与他理论。我会解释在急诊室内工作的心理状态，以及护士和医生的角色。我觉得自己完全合乎逻辑，而且有理有据。我相信如果丈夫可以从我的视角看问题，他就会对急诊室里的动态了解得更透彻，然后冷静下来。可我丈夫所能听到的，却全是我站在护士那一边针对他。我要么赞同他，要么反对他，就这么简单。过了一段时间我才想明白：看起来合乎逻辑且有理有据的处理方式正在引发冲突。一旦想明白了，我就能够从丈夫的视角去看待这一情况。对他来说，这是一件关乎偏袒的简单事。一旦认识到他如何看待事情，我就能更有效地回应他的需求。从那以后，当他回家开始埋怨护士时，我会认真聆听他的怨言，然后说些诸如“我很抱歉你今天过得不顺心。现在有什么我能为你做的吗？”之类的话。一旦彻底宣泄，他自己就会冷静下来。他根本无须我的心理学见解。经历了难熬的一天，他只是需要些安慰。

## 别用直线式的简单思维衡量复杂的世界

大多数思维方式通常都有好的一面和坏的一面。在你试图彻底改变

思维方式之前，知道改变观点自己会失去什么通常是个好主意。对于完美主义者来说，过度简化是给他们带来最多痛苦的思维错误。我们已经探讨了过度简化的缺点，那么它有哪些优点呢？首先，它简化了生活。如果你仅有两个类别可供选择，要把事情分出好坏就会更容易。你有一套应用于每个人的规则。每个人要么遵守要么违反它们。第二，如果你为了自己想把事情弄清楚，或者如果你试图去评判别人，而且只有两个选择，如好与坏，是与非，成功与失败，那么你就能更容易地对情况或人物进行归类。

当你过度简化时，养育孩子可能会显得容易许多。你告诉他们什么是对与错，好与坏，然后他们就知道该怎么做。只要遇到属于这两个类别之一的人和情况，他们就能了解我的世界。遗憾的是，你的孩子们用不了多久便会认识到：某些坏事其实是出于好的意图，而某些好事却会伤害到别人。某些坏人会做好事，而某些好人却会做坏事。你的孩子会犯错，失败，干傻事，失礼，或者说谎。有时候，他们这么做是为了自己保护，哄别人开心，或者仅仅因为觉得好玩。在这些情况下，你如何运用死板的对错规则呢？它并非如此简单，对吧？要想更全面地了解世界和生活中的人，你必须拓宽自己的视野。

过度简化共有三大缺点。第一点是过度简化会带来相当严重的情绪困扰。如果你过度简化了成功与失败的定义，认为成功就是完美或者把事情做得“恰到好处”，那么每次只要没达到标准你就会觉得自己像个失败者。完美很少能实现。“接近”和“差点”对你来说都不作数。因此，你只好带着一个失败者的感觉过日子——并希望别人都不会发现真相。

过度简化的第二大缺点是它会导致实际后果。试图变得完美，意味着太多的时间和精力会被耗在把事情做得“恰到好处”上。那些时间和精力可以投入到生活中更加愉快的方面。如果你过度简化了什么是好和什么是坏的定义，那么你会错过许多好东西（如想法、差事和产品等），就因为它们似乎不够好。

过度简化的第三大缺点是它可能在你的人际关系中引起大量的问题。如果你发现自己在指责别人，为他们的行为感到恼怒，或者在某种程度上对他们太过苛刻，那么你们双方都会吃亏。你丧失了需要从关系中获得的支持和帮助，而对方则感觉受到伤害或被拒绝。如果这种模式在你的人际关系中司空见惯，那些因过度简化而受到指责或批评的人将会离你而去。



### 过度简化的优缺点

优点	缺点
它能简化生活。	它会引起相当严重的情绪困扰。
如果你只有好与坏这两个选项，就可以更容易地对情况或人进行归类。	太多时间和精力被耗在把事情做得“恰到好处”上。
当你过度简化时，养育孩子会变得容易许多。你告诉他们什么是对与错、好与坏，他们就知道该怎么做。	它可能导致你的人际关系出现问题。

你如何阻止过度简化呢？这么做的方法就是要摒弃将事情简化为好或坏的二分类系统，然后转向一个能让你看见所有介乎两者之间的灰色地带的系统。下一章中，通过详述一个有助于扩展你对自己和他人的看待方式的“认知连续体”，作者将重点探讨避免或减少过度简化的途径。在应用这种新的思维方式之前，你必须能发觉自己的过度简化行为。那才是更难的部分。你必须聆听自己内心，捕捉批评性的字眼（如愚蠢、疯狂和失败者等），以及表示极端或黑白思维（如始终、绝不、每个和全部等）的字眼。注意你的愤怒、烦躁或沮丧等情绪变化也许更容易，尤其是在对待别人时。你以一种令人讨厌的方式过度简化某个情况，也许是有线索可寻的。



## 第六章

### 非黑即白是理想状态，灰色地带才是常态

在得到最近这份工作之前，布伦特想开始做点小买卖。他和表弟迈克凑了些钱，开了个电脑店。两个人都很喜欢摆弄电脑，而且似乎掌握着了解最新技术的诀窍。他们做过几笔相当大的交易，销售针对小型企业和家庭办公室的电脑。他们还从事电脑安装的副业，这使得在收益较差的月份也能保持现金流动。第一年，生意就像梦想成真了。布伦特的人缘很好。他联系硬件和软件制造商，做交易，购买设备，并且在店铺中进行装配。迈克则处理日常业务运作，包括存款、应付账款、缴税，店内促销，以及对兼职人员的监督。可是突然有一天，美梦结束了。某个星期六上午，布伦特来到店里，却发现电力供应和电话都已经被切断。他仔细检查迈克的办公桌，果然发现了各家公用事业公司寄来的逾期通知单，以及供应商们因为尚未收到钱款而寄来的几封愤怒的信件。布伦特努力克制自己的惊慌。他确信所有这一切都有很好的解释。毕竟，迈克是亲戚，他不会故意损害两人的生意。布伦特驱车前往迈克的公寓。正如他暗自担心的那样，迈克果然对两人的钱管理不当，不仅让他们负债累累，还毁了他们的信誉。抽屉里的钱对于迈克来说太诱人。布伦特忙着外出做交易时，迈克却在寻欢作乐。起初他只是预支了日后的薪水，可当他在纽波特海滩遇见一个女孩时，就完全失控了。最后，他失去了生意，也失去了女孩。布伦特试图对表弟表现出同情。他知道，想得到一个女人能让人疯狂。他最终将两人的生意失败怪到自己头上。

“我本该更加重视日常工作。我知道，这太好玩了，根本不能成为真正的生意。我是谁，居然觉得自己可以成为一名商人？我只是个笑话，是个失败者。现在我破产了。我不得不从爸爸那里借钱。真令人羞辱！他努力劝阻我和迈克一起做生意。他说我无法应付，如今证明他是

对的。现在他会知道我是个失败者。我已经二十七岁了，没有工作，没有老婆，也没有自己的家。我就是个失败者。”

布伦特知道自己对这种情况感觉越来越沮丧，因此他去找以前的治疗师，并且讲述了自己的经历：“我的生活本来非常顺利，但现在结束了。我到底该怎么办？”

“你的表弟迈克呢？”治疗师问。

“迈克是那种总能脱离困境之人。他的妈妈会尽可能地照顾他。我本该多帮助他一些的。迈克并非做生意的料。我也明白这一点。但他是个好人。他似乎干得挺不错，并且从中享受到无穷的乐趣。我认为，如果他自我感觉良好，就会有独自恢复正常的信心。那笔钱让他承受了太大的压力。在他的成长过程中，他家里从来都没什么钱。祖父只有在对姑姑——也就是迈克的妈妈——一顿斥责，并且让她感到难过之后，才会给予帮助。她在亲戚眼中是个失败者。迈克也一样。我想我现在也是。”

“布伦特，你一直说自己是个失败者。真的就那么简单吗？要么成功，要么失败？在我看来，你以前心烦意乱的时候，就会倾向于用非黑即白的方式看待事情。你刚才怎么说来着？‘我的生活本来非常顺利，但现在结束了。’它要么是全有，要么便是全无？”

“你说得对。我本该记得那个的。看，我甚至连治疗都做不好。我真是个白痴。”

“咳，布伦特，我敢肯定，你来这儿是想得到某种帮助。你认为自己需要什么呢？”

“我感觉非常糟糕。我只需要某些帮助来解决这一切。我需要了解发生了什么事，我需要快速制订出未来的计划。我不想再犯同样的错误。可内心深处，我害怕自己注定会失败。”

“行。告诉我，把自己看作一个失败者让你的内心有何感受。”

“我感到悲伤和绝望。很难呼吸。我的胸口沉重，我的肩膀酸痛。它使我对未来完全不抱任何希望，同时觉得自己毫无价值。”

“咱们不妨从你对这个问题的过度简化开始吧。我说的是那些有关失败者的夸大性说法。你显然将自己开电脑店的经历视为一次重大失败，而且这让你感到悲伤、内疚和愤怒。我们再来仔细看看这件事情。你确定自己干这个是一次彻底的失败吗？在这次生意中，有没有某些部分进行得很顺利呢？你说过，有些事情其实挺好玩。”

“它是挺好玩。我喜欢做购买硬件的交易。我和各种供应商进行谈判，商议采购事宜，然后安排将存货运送到店里。我整理出店内陈列，并就小型企业或家庭办公室里的需求与顾客交谈。我帮助大伙选择最适合他们的系统。我还帮忙完成某些安装。它真的并没有那么困难，但是新的电脑用户刚开始对自己的机器感到害怕。他们只希望有人设置好它，安装软件，并且告诉他们该如何开机。如果人们肯为我占用的时间支付酬劳，我倒是挺乐意帮忙。”

“布伦特，这听起来很棒。你显然从中获得了一些乐趣。可失败的部分在哪里呢？我没有听到啊。”

“好吧，你说得对。我想它也不全是失败。其实我之前一直过得挺愉快，后来才突然跌入痛苦的深渊。失败的部分是我太过专注于自己的那块业务，而忽略了日常运作。那才是最终让我们受伤害的原因。我知道表弟迈克搞砸了一切，但我对他是负有责任的。我也知道他未必肯负全责，可是我在什么地方读到过：如果你给予某人责任，他们就会以负责任的方式行事。我曾试图让他变得成熟一点。他其实是个好人。他只是分不清轻重主次，还没有成熟到来告诉我或者阻止自己的地步。如果当初我更多地参与其中，就会预料到问题的出现，而且可能会在它失控之前及时阻止。我和迈克各分担一半的责任。我觉得这并不夸张。”

“那么，所有这一切如何与你是个失败者，以及你的生活先前很棒，现在却已经结束了的想法保持一致呢？”

“呃，医生，你把我搞糊涂了。我看待它的方式非黑即白。如果没有完全成功，那么我就算失败了。好吧，让我重述一遍。我的生意之所以失败，其部分原因是表弟迈克对资金管理不善，还有部分原因则是我虽然有担心，却并未更密切地关注他。这回是否表达得更清楚些？”

“清楚多了。当你以这种方式思考它，你感觉如何？”

“我对迈克感到失望，同时也对自己很生气。我仍然感觉很难受。”

“这与你将自己看作一名失败者有何不同？它对你的绝望、无望和毫无价值感又有何影响？”

“将自己看作一名失败者让我觉得走投无路。但经过更仔细的考虑，我却感觉并没有那么无望。我知道自己在许多方面都做得很好。我仍然对迈克感到失望，可是对自己已经不那么生气了。我想这并非世界末日。”

“听起来你好像发现自己十分擅长某些方面的业务。那个商业学位似乎收到了效果。接下来呢？”

“现在我得到了一份工作，准备重新开始。如果无法卖出股票，我也许需要借一些钱——可能是从我爸爸那里，好把拖欠供应商的钱还清。我觉得让迈克也偿还一部分债务是合理的。他可以卖掉一些用我们的钱购买的物品，比如他的新立体声系统。他不希望我冲他发火，因此我知道他会努力的。”

“小伙子，那倒挺容易。你刚刚迅速说出了一个宏伟的计划。这是你一直在考虑的事情吗？”

“呃，有点吧，但并未认真考虑过。我多半一直在想自己感觉有多糟糕。”

“你发现感觉糟糕与不知道该怎么办之间的关联了吗？”

“当我感觉糟糕时，对解决办法就考虑得不太清楚。我纠结于问题有多让人难受。”

“你为何觉得出现这样的问题会让人很难受呢？”

“它不应该发生。”

“什么叫不应该发生？”

“我不应该失败。”

“这听起来很耳熟。咱们之前有一次不是谈论过那个图式吗？”

“是的，咱们谈论过。而且，我们确定它是错误的，可每当我感到烦恼时，又会再次开始以这些非黑即白的方式看待事情。”

“你说得没错。你认为自己需要做点什么呢？”

“我需要提醒自己：这是我在情绪激动时做出的行为。我将情况过度简化为成功或者失败。我不可避免地认为它是一次失败，然后瞬间陷入又深又黑的绝望深渊，并由此沉浸在自己的痛苦中。”

“听着让人难受。”

“那可真不容易。幸运的是，这些颓势不会持续太久。我通常能说服自己摆脱出来。如果不行我就会打电话求助。眼下我需要努力解决这个问题，而不仅仅是自责。”

“听起来你已经想明白了。”

布伦特通过解决过度简化的认知错误——一种过去他曾犯过很多次的思维错误——来应付失败导致的不知所措。要想不再犯思维错误并非易事，但你可以通过努力识别它发生的时机开始。布伦特通过更仔细考虑自己的从商经历来应对过度简化，而且在此过程中，他能看出曾经取得过的许多成功。治疗师并未试图说服他放弃自己是个失败者的观点。她只是帮他更准确地确定问题的性质。一旦界定了这个问题，他就会知道哪里不对劲，以及将来必须留意什么。布伦特从一个以非黑即白的方式看问题（成功或者失败）的二分类系统转向了一个他能分别从灰色地带、强项领域和弱项领域中看待自己经历的系统。

当琼情绪低落或不知所措时，她也倾向于将事情过度简化。她认为自己是个差劲的母亲、糟糕的妻子，而且丈夫和孩子们根本无法劝阻。琼间歇性地遭受抑郁之苦。一旦发病，她就很难把事情做好。她对于平常的家务琐事、社区活动以及家人统统丧失了兴趣。在此期间，她意识到自己的态度已经发生改变，并对此感到极其内疚。（“我让每个人都失望了。我有一个和睦的家庭，丈夫体贴，孩子们可爱。我应该把他们照顾得更好。我希望自己能够就地消失。要是没了我，他们的日子都会更好过。”）

自从过去一个月抑郁症开始以来，琼就没什么干劲。她努力做家务，但她的积极性已经消失，整个人太容易感到筋疲力尽。她发现自己就这么坐在沙发上，眼睛直盯着电视机。等到下午两点钟，孩子们差不多要回家，她才开始忙碌起来。她将所有的气力都用在了清洗、整理和做饭上。孩子们回家后，很快就沉浸在自己的活动中，从来不知道她已经哭泣或盯着天空发了一上午呆。吃过晚餐，琼留在厨房里全神贯注地刷碗盘，清洗一大堆衣服。孩子们则忙着做作业。丈夫在看报纸，于是琼觉得自己总算又熬过了一天。她根本没有意识到，丈夫已经察觉她失眠，用餐时吃得非常少，对性事缺乏热情，而且眼睛下面还有黑眼圈。事实上，女儿茜茜也察觉到有什么不对劲，却一言不发。她只是试图帮帮忙，不给母亲施加任何不必要的压力。它会过去的，茜茜以前也见过。它似乎总是能过去。

某天早晨，孩子们都去上学，比尔也去上班了，琼发现自己正考虑自杀。一开始，她甚至根本没有意识到自己在想这个。当她惊觉自己在药箱里翻找安眠药时，她感到很害怕。（“哦，我的上帝。我在想些什么呀？我肯定像报纸上的那位女士一样疯了。我需要帮助，而且现在就需要。”）琼想打电话预约她的家庭医生时，但此刻他却出城了。琼又把电话打到她所在的教会，与特丽萨修女交谈了一番。特丽萨修女打电话给教区参事，并安排琼在当天下午接受诊治。

琼与教区参事麦克布莱德夫人都很确定，琼并非真的想要自杀。她希望感觉更舒服些，而自杀的想法更像是一瞬间的念头，现在似乎已经被抛到了九霄云外。麦克布莱德夫人对琼解释：她确实患有抑郁，但引发的原因不大可能是她无法应付家务，甚至二者之间的因果关系恰恰相反。她又说，有时抑郁症会让人以一种消极的眼光看待自己、生活中的其他人以及未来。在琼的案例中，抑郁症让她感觉像个不称职的妈妈。它也引起了某些身体症状，比如让琼觉得难以应付日常活动的精神不振和失眠。行为上的这些变化让琼感觉更糟。她因为无法按自己该有的方式照顾家人、收拾屋子而自责，然而实际上，真正的问题却是抑郁症，那未必是琼能够阻止的。琼感到十分震惊，麦克布莱德夫人似乎很了解自己的问题。“遗憾的是，”麦克布莱德夫人继续说道，“观点或态度上的这些变化让你感觉更糟，而不是更好。这事是我可以帮助你。”按照麦克布莱德夫人的解释，琼的抑郁症可采用药物治疗或心理治疗，或者两者结合，并建议她等医生回城后与他谈谈。为了缓解琼的痛苦，麦克布莱德夫人帮她消除某个令人沮丧的想法，亦即她是个不称职的妻子和母亲。听完琼因为不能做到的一切而自责，麦克布莱德夫人

确定：当琼认为自己是个不合格的母亲时，她对问题的过度简化非常严重。她把自己以前做过的一切与眼下无法做到的事情混为一谈，并给它贴上“坏妈妈”的标签。

麦克布莱德夫人说，当琼把自己看成一名不合格的妻子和母亲时，她是在过度简化问题。鉴于琼是什么样的女人，以及她对家人有多么在乎，麦克布莱德夫人觉得很难相信琼居然有成为一名不合格的母亲或妻子的本事。她对琼解释道，抑郁症可能让人以非黑即白的方式看待事情，也许该问题要比她只是个不称职的母亲更复杂一点。琼静静地听麦克布莱德夫人说：“瞧，亲爱的，像你这种情况，当你感觉不舒服时，就会把自己的一切行为和一切身份都混为一谈，然后称之为失败，或者自称是个不合格的妈妈。其实并没那么简单。可能有些事情你确实做得不如以前，但我敢肯定，不管是过去还是现在，许多事情你都做得很好。”

“你可能说得对，”琼回答，“但我现在却看不出来。”

“确实如此，”麦克布莱德夫人补充道，“你只看到自己尚未做过的事，而没有看到已经完成的许多事。”

麦克布莱德夫人解释说，在生活中，我们做的大多数事情都只算部分成功。我们有时候比别的时候做得更好一些。生活中很少有事情真的是非黑即白。当你不足以做好每件事情时，简单地把它们看作成功或失败会让自己感觉难受。

琼并没有真正理解麦克布莱德夫人想说的话。

“你看起来挺困惑，琼。你说自己是个不称职的母亲或妻子，实在是过度简化了自己的问题。那太笼统了。其实要做一个母亲和妻子包括很多事情。我敢打赌，你至少可以想到十件你身为母亲所做之事。”

“咳，那倒有可能是真的。”

“咱们不妨写下一些你身为母亲所做过的事。你想从哪里开始？”

琼静静地坐了片刻，然后拿起标记笔，开始在黑板上列出自己身为妻子和母亲所做过的事情。琼的列表如下。通过做这个练习，治疗师已经开始帮琼建立一个不同的系统来评估自己和自己的表现。她希望琼不



要将这件事过度简化为一次重大失败，而应该更仔细地观察她生活中构成妻子和母亲角色的各个方面。这是形成认知连续体的第一步，而该连续体是一种评估每个方面表现的方法，它的范围从0%的成功到100%的成功，而非采用一个双筐系统。如果琼能更准确地看待自己在家里的表现，那么即便她其实感觉不舒服，也会发现有许多事情自己是做得很好的。对于琼来说，照顾好家人显得非常重要。而作为一名称职的妈妈则是她自尊的重要因素。琼在这方面把自己看作一个失败者，这又让她的忧郁症进一步恶化。

眼看琼列出了她作为妻子和母亲的各方面责任，治疗师让她将每一条评为令人满意（SAT）或令人不满意（UNSAT）。（我们暂时借用一下中士乔的军事术语。）虽然这不过是另外一个二分系统，但它却是让琼更准确地看待事情的一个步骤。琼需要对各方面的困难进行整理。她认为自己在某些方面的表现暂时还是令人满意的。这些从她的忧虑清单上去掉了，于是她可以把更多精力集中于最令人烦恼的问题上。让我们看看琼的列表及评估结果。左栏中的条目是琼列出来的。麦克布莱德夫人说服琼将每个方面都分解成单独的组成部分。这些都出现在右侧。

在琼开始更仔细地审视自己在家中以及对待家人的各方面表现之前，她很容易对每个方面（左栏）做出笼统的UNSAT评价。当治疗师让琼考查自己在家中每一项责任的各个组成部分时，她终于能够看到：她其实对于自己的外表、持家能力以及母亲角色感觉挺满意的。这就使得“我不是个称职的妈妈”这一过度简化的说法显得并不完全正确。

“琼，”麦克布莱德夫人问，“所有这些令人满意的评价怎能符合你不是个好妈妈的想法呢？”

### 琼的家庭责任清单

SAT

UNSAT

SAT

UNSAT

( )

(X) 家庭护理:

(X)

( ) 整洁

( )

(X) 清洁度

(X)

( ) 装饰

(X)

( ) 衣柜、架子、抽屉

(X)

( ) 条理

( )

(X) 准备饭菜

( )

(X) 洗衣

( )

(X) 熨烫

(X)

( ) 支付账单

(X)

( ) 车子清洁

(X)

( ) 车库整理

(X)

( ) 院内草坪护理

(X)

( ) 院内花园护理

(X)

( ) 宠物护理



<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 照顾孩子:	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 清洁度
		<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 房间整洁
		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 礼貌
		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 外表
		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 在校表现
		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 运动表现
		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 其他活动表现
		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 伙伴关系
		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 作业
		<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 对他们的关爱
		<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 对他们的欣赏
		<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 陪他们玩耍
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 外表得体:	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 头发
		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 皮肤
		<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 化妆
		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 体重
		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 健康

---

SAT: 令人满意; UNSAT: 令人不满意。

“我不知道，”琼先这么回应了一句，但接着又说，“我想自己没那么糟糕，可我并没能按照自己想要的方式处理事情。最重要的是，我真的不想围着家人转，不想收拾自己或者屋子。这让我感觉像个坏人。什么样的母亲不想和她的孩子们一起玩呢？”

“你明白吗，当一个人感到抑郁时，他会暂时对事情丧失兴趣。有时他们不想和孩子一起玩，因为这需要耗费太多的精力，让人感觉很累。有时是因为他们无法集中精力，而且某些游戏甚至是某些对话也会消耗很多心理能量。就你的情况来说，我想知道的是，当你和家人在一起时，你是否会因为没有精力或动力按自己想要的方式处理事情，而花费大量的心理能量自责。”

“这听起来倒挺像我。”琼回答道。

“你看待事情的方式会严重影响自己的情绪甚至是行为。如果你把自己看成一个坏妈妈，它让你的内心有何感受？”

“我会生自己的气，而且内疚。”

“当你有这些感觉时，你的精力、动力以及清楚思考的能力会发生什么变化？”麦克布莱德夫人问。

“它们会变得更糟。我能想到的全是自己肯定让家人有多么失望。”

“当我们看到制作出的列表以及所有你评定为令人满意的事情时，你有什么感受？”

琼渐渐明白自己的方向所在。“你说得对。我还没那么差劲，但我觉得自己生病了。我并未告知家里任何人究竟发生了什么事情，但我想他们知道有什么不对劲。”

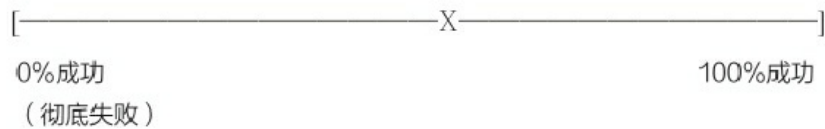
“如果他们了解，你认为会有帮助吗？”麦克布莱德夫人问。

“我想是这样。可家务该怎么办呢？”琼紧张地问。

“咳，琼，我觉得你对于如何持家以及照顾家人都有相当严格的标准。当你感觉难受时，自己的标准就无法达到。而且即便你的家人并没有抱怨，它也仍然会困扰着你。你一直在过度简化问题。能完成大多数事情对你的家人来说已经很好了，但它却总是让你苦恼不堪。你以一种全有或全无的方式看待事情。你无法全部做到，因此把自己看成一个坏妈妈。现在，我的理解是否正确？”

琼承认，麦克布莱德夫人对自己的困境描述得一丝不差。可她应该如何摆脱呢？“我知道自己是个完美主义者。我不会试图否认。我一直都这个样子。”

“我敢打赌，大多数时候你的完美主义会有助于你把事情做好，但此刻它正在使你的忧郁症变得更严重。让我们找出一种解决办法。我们不妨以一种稍微不同的方式看待你作为母亲的表现，而不仅仅是好母亲或坏母亲那么简单。我们来看看你對自己不满意的方面。对于其中每一个，我们将会拓宽你的视野，从要么令人满意要么令人不满意的选择转向一个连续体。例如，假如我们在一个连续体上考量洗衣这件事，就会想到许多不同表现，从一切都洗得很干净，被熨烫并且收拾好的百分之百成功，到一切都还是脏兮兮的百分之零成功。我们可以画出一个连续体（如下所示）。 ”



“对于处理洗衣这件事，你会把自己的成功标记在哪里？请在线上标出来。”

琼拿起一支铅笔，在大概百分之六十的位置划了一下。她一直能够应付大部分洗衣的活。本周谁都不会没有衣服穿。床单也可以在几天之后更换。

“认为自己在洗衣服这件事情上达到了百分之六十的成功，这与认为自己是个坏妈妈有非常大的区别。当你以这种新的方式考虑它时，内疚感和愤怒感会有何变化呢？”

琼不得不花点时间考虑一下。“我认为自己感觉没那么糟糕了。现在想一想，我做的事情还挺多。从来没有人抱怨过。我想我可以问问丈夫，他是否觉得我在家做得很好。”

治疗师帮琼在一个连续体上查看她不满意的每个方面。她还存在改进的空间，尤其是与孩子们的互动。她意识到自己躲避互动的时间超过了想要互动的的时间。孩子是她快乐的源泉，而躲避他们则让她失去了这段时间迫切需要的乐趣源泉。

## 构建一个螺旋式上升的认知连续体

### 确定问题

为了使自己看问题从一个二分类或双筐方式转向一个包含各种灰色地带的较宽视野，你可以像琼那样构建一个认知连续体。第一步是挑选一个表现令你感到烦恼且看法有可能过度简化的方面，例如让你觉得像个失败者的某方面。其线索可能是你会使用诸如永不、始终、每次、每个、完全、彻底或绝对之类的词来描述这方面的问题。也许你无论在家里还是在工作中都以消极的方式看待自己，也许你对生活中的另一个人感到心烦，并且以非黑即白的方式看待他们。如果你完成了第四章中的图式练习二，你可能已经确定了自己想要改进的方面。

琼自称是个坏妈妈。在上一章中，布伦特自称是个生意上的失败者。乔说当自己需要妻子时她却不在场。乔安在经历一个糟糕的周末之后觉得自己生病了。约翰认为既然自己无法再干老本行，那便什么也不做。这些全都是过度简化或者说绝对的说法。在每个案例中，这些自动思维会伴随着强烈的情感，而且没有一个能让人得出合理解决问题的办法。过度简化的情况往往都这样。事实上，一旦看问题的方式非黑即白，产生出的解决办法通常也具有相同的性质。它们听起来很绝对或者很极端。例如，乔打算离开妻子，乔安窝在床上什么也不干，布伦特感觉走投无路，约翰无法工作，而琼则认为自己最好死掉，以便将家人留给更好的人照顾。这些极端的解决方式也注入了太多情绪。在高度情绪化的状态下做出的决定可能在当时感觉挺正确，但往往不起作用、处理了错误的问题，或者让事情变得更糟。乔由于需要妻子时她不在而冲对方发火，同时愤怒也正是导致他考虑永远离开妻子的原因。内疚激化了琼认为自己是个坏母亲的极端观点，同时内疚也导致她得出自己就该死掉、让更好的人照顾家人的结论。

#### 认知连续体练习一明确问题

1. 选择你生活中最不满意的一个方面。
2. 在你的内心，你是以非黑即白、成功或失败、好或坏的方式看待自己的表现吗？
3. 请列出这些想法。
4. 当你考虑这个时，它让你内心有何感受？
5. 请列出这些感受。

#### 认知连续体练习一

##### ◎乔对妻子的评价：

过度简化：“当我需要她时，她却不在那里。”（70%相信）情绪：愤怒（95%的强度）

##### ◎布伦特对其生意的自我评估：

过度简化：“我是个失败者。”（100%相信）情绪：悲伤（80%的强度）

内疚（85%的强度）

◎ 约翰对于受伤之后复工的自我评估：

过度简化：“我不能干卑微的活。”（100%相信）

情绪：厌恶（80%的强度）

愤怒（70%的强度）

你过度简化的是什么呢？当你考虑这些时，它们让你内心有何感受？请写下这些想法及感受。等做完下面的练习，你就会想要回顾这些想法及感受。

情绪往往并非全有或全无的现象。换句话说，通常情况非你生气或不生气、抑郁或不抑郁、厌恶或不厌恶那么简单。情绪会以不同的强烈程度出现。你可能有点心烦或者非常心烦。在考虑你已经确定的过度简化时，请努力估计这些情绪的强度。请使用一个简单的量表对你的情绪强度做出评估。用100%表示可能最强烈的感觉，用0%表示你完全没有感觉。例如，当琼认为自己是个坏妈妈时，她感到100%的内疚。当约翰想到自己无法复工时，他感到80%的厌恶。当乔的妻子迟迟未能出现并送来钥匙时，他对妻子感到95%的愤怒。评估你对于过度简化的想法的相信程度，或许也是有帮助的。请使用从0%到100%的相同量表。例如，布伦特100%确信自己已经失败了。

## 明确你的期望

一旦确定了令你感到烦恼或给你带来麻烦的情况，你就可以朝着更仔细地审视问题的方向迈进。在练习二中，你将通过列出自己已经确定了存在某方面困难的责任，开始更仔细地确定该问题。如果你在家庭责任方面遇到麻烦，那么你的列表也许会与琼的类似。如果你是一名学生，你的责任列表也许会包括学习或上课。如果你是一名房地产经纪，你的列表也许会包括查看房源或取悦客户。如果你自我感觉不错，但对他人却感到气恼、沮丧或厌恶，那么你的列表也许会包括自己对他



人的期望，比如你的员工或者孩子应该完成的任务。

一旦你制作出了对自己或他人怀有期望或责任的列表，请努力将每个方面评定为令人满意（SAT）或令人不满意（UNSAT）。别忘了琼的治疗师是如何让她明确自己评价的各个方面的。家务包含好几个子任务，正如照顾她的孩子包含那些任务一样。下一页有来自前一章中人物的某些案例。

## 寻找灰色地带

过度简化或双筐思维让你只有两种类型的表现。在之前的案例中，选项为令人满意或不令人满意。有时选项为好或坏，对或错，甚至行或不行。为防止这种看待事情的全有或全无观所带来的情绪痛苦，你必须建立一个用于评价自己和他人的新系统。

咱们不妨从一个由分类系统转向连续体的简单例子开始。想象一下你最近在电视上或剧院里观看的三部电影。你喜欢它们吗？它们好看吗？如果回答是或不是，那么你正在以全有或全无的方式看待每一部电影。这是一个过度简化你如何看待电影的例子。现在试着在一个从1到5的量表上评价每部电影，其中5的意思是电影杰作，而1的意思则是彻底失败，且简直在浪费你的时间。在这个量表上，2、3或4的评分便是灰色地带。在双筐系统中，评分为5的很可能是好影片，而评分从1到4的那些则可能被认为糟糕或者你不喜欢的影片。

## 认知连续体练习二

◎ 乔对妻子怀有期望的方面

SAT UNSAT

☐ ☒ 帮助他。

☒ ☐ 照顾孩子们。

☐ ☒ 在紧急需要时能够联系得上。

☐ ☒ 带着她的传呼机。

(X)    ( ) 收拾屋子并且做饭。

(X)    ( ) 对他一心一意。

◎ 布伦特所期望的方面

SAT UNSAT

( )    (X) 监督迈克。

(X)    ( ) 采购存货。

( )    (X) 帮助日常运作。

( )    (X) 与供应商接洽，以确认他们已经收到付款。

(X)    ( ) 掌握电脑技术的最新信息。 (X)    ( ) 为客户安装电脑。

◎ 约翰所期望的方面

SAT UNSAT

( )    (X) 回去上班。

( )    (X) 把工资拿回家。

(X)    ( ) 为家庭做贡献。

(X)    ( ) 做个好父亲。

( )    (X) 保护家人。

(X)    ( ) 努力克服自身残疾。

如果你给影片的评分为2、3或4，那么就是在使用连续体，而非仅仅两个分类。除了某些让你觉得糟糕或是能激发特殊敏感的情况以外，也许

大多数时候你已经在使用连续体了。练习三是要建立一个认知连续体，其中100%成功位于量表的一端，而0%成功（或彻底失败）则位于另一端，中间是不同程度的完美状态。连续体的两端是锚点。要想使用该量表，我们必须给其中的各个点附上意义。我们不妨看看琼的某个案例。她将自己应付洗衣的能力评定为不尽如人意。如果我们试图让她也使用上面这样一个连续体，就必须了解她是如何定义洗衣的完美。她怎么知道，或者其他人又怎么知道：她在这方面已经达到了完美的地步？我们基本上都会问：“完美是什么样子？”琼确定了洗衣的完美度，并且在连续体中将它放置在100%成功的标记之下。



当妻子在紧急情况能被找到并且接到传呼能回复时，乔可能会确定为100%成功。如果复工还能回归先前的岗位，并且一整天里伤口都不会让他感到疼痛；或者如果疼痛出现，但不会减缓工作进度或干扰到他，约翰可能会确定为100%成功。如果一天当中自己能够工作顺利，赢得老板的关注，或者成功谈妥自己想办的事，和孩子们玩得开心，享受了一顿营养美食，睡觉前锻炼了身体，而且还有时间读一本好书，泰丽就会将它确定为100%成功。也许她甚至有时间打个私人电话或者涂涂趾甲。从自己的表现或者别人的表现中选择一个你认为不尽如人意的方面，然后建立一个与琼类似的连续体。

为了完成连续体的其余部分，我们必须了解彻底失败（0%成功）是什么样子。你怎么知道自己彻底失败呢？琼将洗衣描述为彻底失败，或者0%成功的情况如下。

对于乔来说，遇到紧急情况，妻子完全帮不上什么忙；她要么从不回电话，要么即便回了电话也会说：“倒霉的老兄，你的问题自己处理吧”。约翰评定的彻底失败是指他再也无法复工，或者虽然身体好转却

丢掉了饭碗，同时又无法找到别的工作。结果一家人都无家可归。泰丽确定一天中0%成功是指：她没有被闹钟叫醒，然后错过一场重要的会议；孩子们因为上学以及想念爸爸而闹脾气；她受到老板的公开指责；以及一天下来她发现自己体重增加了五磅。请在你的认知连续体中填写0%成功的描述。记住，这意味着在你进行评估的表现方面彻底失败。



构建连续体的下一个逻辑步骤是补上中间点。这个中间点是什么样子呢？你如何得知自己是否达到了50%成功？如果有用的话，你可以试着在连续体上确定另外的点，比如25%的标记。

## 自我评估

你建立新系统的下一个任务是要对自己在之前练习中评定为令人不满意（UNSAT）的各方面表现进行评估。这意味着你不能以全有或全无的方式看事情，即要么成功要么失败，而应该确定自己实际取得了多少成功。对于你已经构建的每个连续体，请用X标记出你当前的功能水平。琼将自己在洗衣方面的成功评定为60%。她如何评估自己在其他标记为UNSAT的各方面的进步如下所示。

## 认知连续体练习三建立一个认知连续体

1. 画一条直线，代表在练习二中被你标记为UNSAT的某方面表现。将直线的右端标记为100%成功，将其左端标记为0%成功。

2. 确定在每个方面的0%、50%和100%成功是什么样子。

## 琼的家庭责任列表

## UNSAT 成功百分比

### 家庭护理：

(X) 清洁度 75%

(X) 准备饭菜 50%

(X) 洗衣 60%

(X) 熨烫 30%

### 照顾孩子：

(X) 房间整洁 50%

(X) 喜爱他们 70%

(X) 欣赏他们 20%

(X) 陪他们一起玩 10%

### 样子好看：

(X) 头发 25%

(X) 化妆 25%

这种干预的目标，是从一个看事情过度简化的二分类系统转向一个更具连续性的系统，好让你可以在灰色地带中看待事物。这意味着成功再也不能被定义为绝对完美。相反，你的表现是位于连续体上的某处。为了在一个表现连续体上评估自己，你需要更多的锚点来判断自己的进步。你已明白自己在生活的重要方面处于什么位置。如果是你在评估别人，就已经明白他们在你的心目中处于什么位置——跟乔的情况一样。他对妻子的评价如下所示。

### 乔对妻子的评价

他对妻子怀有期望的方面：

UNSAT 成功百分比

(X) 帮助他。 80%

(X) 在紧急情况下能联系得上。 95%

(X) 带着她的传呼机。 60%

下一项任务是评估你在每个方面希望达到的成功水平。为更好地完成这些评估，请回顾你在每个方面给100%成功做出的定义。100%成功有必要吗？在前几章中，你考查过完美的优缺点。你可能已经发现，想实现完美并非毫无代价。如第二章所述，追求完美的目标就是要将缺点最小化，同时将优点最大化。鉴于此，在你进行评估的各个方面，你希望达到哪种水平的成功呢？下面有一些例子。

你可以在画出的连续体上将自己希望达到的这些水平标记为P。你会发现：就评估的各个方面而言，你所处的位置与自己希望达到的位置之间存在一些差距。如果在该连续体上你已经仔细确定了各个点，你就会明白自己需要做什么，才能让自己的表现从当前水平向希望达到的水平移动。

琼的家庭责任列表

UNSAT 成功百分比 希望达到的水平

家庭护理：

(X) 清洁度 75% 95%

(X) 准备饭菜 50% 98%

(X) 洗衣 60% 90%

(X) 熨烫 30% 50%

照顾孩子：

(X) 房间整洁 50% 80%

(X) 喜爱他们 70% 90%

(X) 欣赏他们 20% 90%

(X) 陪他们一起玩 10% 85%

样子好看：

(X) 头发 25% 75%

(X) 化妆 25% 75%

如果你在繁忙的生活中承担着许多责任，你也许会发现：虽然你希望达到的表现水平才是自己最想实现的，但其实你可能根本没有时间或精力这么做。在对自己特别重要的事情上达到自己想要的表现水平也许是可能的，然而大多数人却发现所有事情都做并且做到尽善尽美简直太难了。这可能正是你阅读这本书的原因。鉴于这种情况，你在每个连续体上还需要另一个标记，以表示眼下你觉得可接受的成功百分比。在直线上将该点标为“没问题”。你也许会发现，这个没问题的点就位于自己实际的与希望达到的表现水平之间。如果没问题的水平还低于你的当前表现水平，那么你可能太卖力了。这个问题更好解决，因为干预的办法是做得更少而不是更多，其目标是稍稍放松一点，将你的精力转向生活中的其他方面（如玩乐）。如果实际的、宁可到达的和没问题的标记之间都相当接近，那么你的情况算是挺好，可能没必要在这些方面做出改变。如果你的实际水平低于没问题的水平，那么你还有些工作要做。

## 学会宽容，妥协和让步

琼的治疗师麦克布莱德夫人帮她挑选出了最令她烦恼或者让她觉得自己是个坏妈妈的条目。经过仔细考查列表，琼得出的结论是：尽管她对个人外表的评价相当低，但其实并没有那么困扰自己；熨烫也一样。孩子和丈夫都认为她熨烫东西纯属多余，而且如果仅有少量皱褶，大可以不必在乎。最令她困扰的是自己与孩子们相处的方式。她通过忙于一



些小事来避免互动，而且不会停止手头的事情，以便腾出时间陪他们玩耍或一起参观。其实，他们和琼一样享受那样的时光。不过他们都没有抱怨，因为知道琼有些不对劲，便尽量不去烦她，好帮她缓解压力。茜茜早已留意到了这一点。准备饭菜往往是每个人都待在厨房里说话的时间。有时候孩子们会帮帮忙，有时候则只是在一旁观看，同时和琼分享他们当天的经历。琼最近每周有好几个晚上都需要靠快餐来解决晚饭，或者把一些需要很少时间准备的东西凑合在一起。孩子们喜欢叫比萨或中餐外卖，因此这些改变不会困扰他们，但却对琼构成了困扰。由于准备饭菜是家庭时间，她实际上也错失了陪伴孩子们的机会。如果她不得在某件事情上做出改变，那可能是在晚餐及早餐时间与孩子们进行互动。早上她并不总是很饿，但她可以陪他们坐坐，然后喝一杯咖啡。他们的漂亮脸蛋的确能让她的早晨变得美好。

#### 认知连续体练习四

对于各方面的表现，请通过在直线上写出X来评估你当前的功能水平；通过在直线上写出P来标示你想要达到的功能水平；通过在直线上写出OK来标示眼下你觉得令人满意的水平。

约翰的自我评估表明：他最不满意的的就是自己无法复工。他把这方面的成功评估为0%，只因他一直待在家里，无法回去上班。由于他当时能领取工人抚恤金，虽然人在家，但实际上也在为家庭出力。而且他领到的金额非常接近于以前没有加班的固定工资，因此他给这方面评定为85%。令他倍受困扰的，是自己的身体已经伤残，遇到紧急情况再也不能靠身体保护家人了。约翰知道儿子都比他块头大，也可能同样强壮，因此他们并不真的需要他保护。虽然妻子总是说她可以照顾好自己，但在约翰的心目中她太小了，也太容易轻信别人。其实，妻子从未感受到人身威胁，而且通常都格外小心谨慎。可即便没有靠身体保护家人的需要，约翰仍然觉得易受伤害，因此他把这方面的成功评定为30%。他可以守卫他们，确保房子的安全系统工作正常，并且会做出习惯性的指示，叫他们在离家之前小心一点。他依然太虚弱，而且行动太缓慢，不过他正在尽全力康复，以便恢复体力。

#### 约翰关于受伤后复工的自我评估

期望的方面：

## UNSAT 成功百分比

(X) 复工。 0%

(X) 把工资拿回家。 85%

(X) 保护家人。 30%

最令约翰困扰的是，他在某种程度上还能够工作，然而却只能坐在家里观看《奥普拉秀》和《价格猜猜猜》。这可不是工人消磨时间的方式。他对于做办公室工作的想法非常反感，因为在他看来，那挺卑微。他习惯于掌管，而不是老坐在桌子后面。可是，最终他断定上班总比不上班好，即便这份工作“配不上自己”。他是个男人，而真正的男人为了家人什么卑微的事都肯做。他知道自己会痊愈，而且随着身体变得更强壮，又可以把更多时间花在工地上。他回想起自己在公司里的地位，以及如何一直备受尊重。没人敢拿他寻开心。一旦他们这么做了，他就会以自己的方式处理，然后就不会再有第二次。

如果你完成了练习四，就能比较清楚地描述没问题的水平是什么样子。这是你的改变指南。你必须以某种系统的方式让自己从当前状态向那个点转变。选项包括：（1）暂时不作任何改变，但针对何时你会腾出时间来改进制订出一个计划；（2）你可以立即处理该问题。由于这更像是一种全有或全无的方法，我并不打算推荐；（3）中等水平的策略是慢慢努力实现你希望达到的表现水平。每次做一点点。也许这并非你的风格，但是你必须找到一种适合自己精力、时间和兴趣的方式。例如，琼不太满意自己的熨烫表现，但也并不是真的在意它。孩子们更加重要，因此她会首先处理那方面。她由于心情抑郁，也许刚开始很有难度，或者一次无法完成很多。琼回想作为母亲的哪方面表现让自己觉得像个坏妈妈，然后就从哪里开始。约翰回想最困扰自己的是不上班的那方面，然后以此作为目标。

确定首先需要解决什么的关键，是要考查一开始让你采取干预措施的过度简化思维。回顾一下你对练习一的反应。对于布伦特来说，那便是感觉像个失败者。看样子最麻烦的问题与他此刻面临的财务困难有关。他同时又为自己的将来和表弟的幸福操心。他最先要考虑的是偿还债务，避免让自己的信誉受损。他固然很担心父亲对自己失望，但那也只好等到改天再说。由于别的事情更加紧迫，爸爸没准要花费大量的时

间和精力。

### 琼的自我评估

---

最初的过度简化：“我是个坏妈妈。”（90%相信）

最初的情绪：悲伤（100%强度）

气恼（50%强度）

内疚（99%强度）

重述：“我仍然是个好母亲，但我很抑郁，需要帮助。如果我给予孩子们更多的关注，心情就会好一些。”（100%）

情绪变化：悲伤（40%强度）

气恼（0%强度）

内疚（25%强度）

---

### 乔对妻子的评价

---

最初的过度简化：“当我需要她时她却不在。”（85%相信）

最初的情绪：气恼（90%强度）

重述：“玛丽亚是个好妻子。我把钥匙锁在了车内，这并不是她的过错，但我真希望她能更多地把传呼机带在身上。”（100%相信）

情绪变化：气恼（10%强度）

---

请记住，我们努力的起点模式是：你对事物（你本人、未来以及生活中的其他人）的思考方式会影响到自身情绪和行为选择。当你做这个认知连续体练习，并考虑需要做些什么来改善困扰自己的方面时，你已经将自己的思维从过度简化变为一种更细致的观点，并由此可以看到生活中的灰色地带。如果你已经完成了所有这些步骤，请回过头去评估你在练习一中列出的情绪强度，并且评估你认为自己在那里所陈述的过度简化的观点强度如何。最后一步是以更准确的方式重述过度简化的观点。我们的角色如何改变自己的看法，以及他们随后出现的情绪转变如表所示。

### 布伦特关于生意的自我评估

---

最初的过度简化：“我是个失败者。”（90%相信）

最初的情绪：悲伤（80%强度）

内疚（85%强度）

重述：“虽然这次生意失败了，但并不意味着全是我的错。我会从中吸取教训，争取下次做得更好。迈克和我各分担一半的责任。”（90%）

情绪变化：悲伤（30%强度）

内疚（30%强度）

---

### 约翰关于受伤后复工的自我评估

---

最初的过度简化：“我不能去做卑微的工作。”（100%相信）

最初的情绪：厌恶（80%强度）

愤怒（70%强度）

重述：“我厌倦了一直被困在家里。我宁可去上班，即便自己很讨厌干一些更低级的活。我会变得更强壮的。”（90%）

情绪变化：沮丧（20%强度）

愤怒（10%强度）

---

过度简化的看法被更为准确的观点所取代。这些情绪并未被消除，只是强度有所减弱，从而使得更清晰、更富有创造性地思考问题变得较为容易。当你不再茫然失措、左右为难时，解决方案就更容易产生。约翰依然受到伤残的困扰，因此他的愤怒和沮丧也依然存在，但已经不如之前那么强烈了。他认为自己会变得更强壮，还能够回归原来的工作，但是医生们都说无法保证他可以恢复到受伤前的水平。这就是为何他对自己的重述只有90%的确信。他虽然满怀希望，但也是个现实主义者。经过重述，乔仍然有点气恼（10%）。他既因为自己失去冷静而沮丧，同时也对玛丽亚感到失望。在两人争吵的过程中，她说出了一些挺伤人的话。尽管他觉得自己也许是活该，但仍然对她有点失望。

试着为你生活中的重要方面构建认知连续体。随着生活需求的改变，你希望达到的表现水平和自己实际的功能水平也会在时间推移中逐渐改变。当你因为遇到各种困难而开始“自责”时，请注意自己的言语。要留神听那些夸大、普遍、批评或谴责性的说法。请记住，这些都是你有可能在过度简化情况的迹象。更仔细地审视，你可能就会找到问题的出路。

## 第七章

### 不完美，才是生活的真相

“我真不敢相信自己居然落后这么远。我从来无法在月底前把它全部做完。一切都四分五裂。我已经一个月没有锻炼了，这能看得出来。感谢卡至今也没有寄出，而派对已经是三周以前的事了。我答应帮妹妹检查新的拨款申请书，可我连看都没看过，它已经在桌上放了两周。我需要去理个发，却没有时间。我几乎没空吃午饭，又常常忘记早饭，因为上午要做的事实在太多。我需要一次休假。”

这是不是听起来很像你？泰丽未能实现自己的期望，这让她压力非常大。她觉得自己需要做出很多改进，但又不知道从哪里开始。你如何由认知连续体上的当前表现点达到自己希望的表现点呢？如果你的当前功能等同或优于自己希望达到的水平，而且并未感到心烦意乱或疲惫不堪，那么你的状态就非常好。可如果你在生活中的重要方面的当前功能水平低于你对自己的期望，那么某种改变也许是必不可少的。你要么必须让自己的行为变得更接近于目标——正如我们在上一章论述的那样，要么必须让自己的期望或标准变得与行为相匹配。第三种选择是你得接受一个事实，即你想要做什么与自己实际在做什么之间会存在偏差。你或者容忍自己，或者制定出一个在其他时间去实现它的计划。例如，我真希望屋子在多数时候都能保持整洁。遗憾的是，我有三个不太在意屋子整洁的儿子。如果我想马上实现自己的目标，这意味着我每天必须花不少时间跟在儿子们后面打扫。他们制造脏乱的速度跟我清理的速度一样快，尤其是脏衣服。如果我每天耗费大量时间来打扫屋子，好让它保持我想要的清洁度，那就意味着还有其他事情是自己无法做到的。例如，我可能不得不做家务，而无法将撰写这本书当成早上第一件事或者晚上孩子们睡觉以后可做之事。如果我不肯放弃写作时间，那只好放弃别的东西，比如锻炼、在办公室里看病、上课或者陪伴丈夫。每天醒着



的时间只有这么多，而我的精力也有限。我试图把时间分配到对我最重要的事情上。在我生命的宏伟计划中，虽然我很喜欢整洁的屋子，但整洁对于我来说并没有写作、锻炼或者陪伴家人那么重要。在此情况下，我已经调整了对料理家务的期望，以符合自己在这时刻能合理实现之事。

如果你发现自己没能实现个人愿望，就必须确定在哪里做出调整。第一个需要自问的问题是：鉴于个人的生活环境、资源和能力，你的这些标准是否合理。你又如何知道自己的标准是否合理呢？首先，你需要意识到给自己设定的期望或标准。如果你已经了解这一点，那你可以转向本章的后续部分。如果你还不确定，请完成前一章的练习，从而针对自己的每个期望形成一个认知连续体。

评估自己的标准或期望有多合理的另一种方式或许是询问其他人的想法。如果你对自己特别苛刻，那么在生活中你很可能已经向其他人展现了这一点。你根本不必是一名训练有素的临床医生，就可以看出某人对自己期望太高。问问你的父母、朋友、伴侣、员工或者客户吧。也许连你的孩子都能理解这个概念，并发表他们的意见。通常来讲，如果你尽了最大的努力却仍然觉得不满意，或者觉得它似乎永远都不够好，那么你的标准可能太高。如果第三章所涉及的图式听起来就像在说你自己，那么你的想法可能不对头。如果你正在犯第五章所描述的任何思维错误，那么对于期待自己或生活中其他人达到什么目标才算合理，你可能也持有扭曲的看法。

如果你还没有做过上一章中关于形成认知连续体的练习，那么你也或许想回过头去做一遍。如果你不喜欢这个观点，下面还有另一个：你必须回答的问题是：我对自己有何期望？如果你是一名真正的完美主义者，必定精通生活中的那些“应该”和“理当”。内向型完美主义者折腾自己的一种方式就是列出他们应该做的、应该已经做了的，或理应做却尚未完成的所有事情。外向型完美主义者的该做之事列表通常包括其他人（我的妻子应该怎样，我的孩子们应该怎样，等等）。这是不是听着很耳熟？

## 降低期望，享受足够好的生活

你如何确定自己的标准应该是什么？也许你无法立即回答这个问题，但花点时间想明白还是挺值得的。有时候，完美主义者会发现自己

深受困扰，因为无论他们做什么，似乎从来都不够好。如果我问：“它对于谁来说不够好？”他们并不总是知道答案。略加思索，他们往往得出结论：它对于自己来说不够好，对于自己生活中的其他重要人物来说也不够好。这是个关键点，因为它表明你正在努力达到的标准也许其实并非自己的标准。相反，你给自己设定的标准可能是生活中某些重要人物的标准，例如父母、老板或配偶等。

明明在过自己的生活，却要努力满足他人的期望，这无疑是一种很困难的生活方式。如果你列出的标准并非自己的，那么也许是时候确定你个人对自己的期望，并且让自我实现成为你的目标了。

如果你发现很难实现自己的期望，无论它们原本来自别人还是你亲自设定的，则是时候降低自己的期望了。我知道这说起来容易做起来难。布伦特的妹妹苏珊与她的治疗师就谈到了这个问题。

苏珊：“降低我对自己的期望？哦，太棒啦！那会让爸爸开心得很。事实上这就够老板们找我麻烦的了。如果我试图少干活，肯定会被解雇。”

治疗师：“苏珊，我看看自己是否明白你在说什么。当我提到降低你的标准时，你听起来既惊讶又不安。一想到期望要减少，你心中会激起什么样的感受呢？”

### 花点时间思考一下

你的标准都有哪些？

你能够达到个人标准的频次是多少？某些时候？一直？

如果无法始终如一地达到你给自己设定的标准，你是否会感到困扰？

如果为了始终如一地达到自己的标准，你不得不花费大量的时间及心理或情感能量，这是否会让你受到困扰？假若不会，请跳过本章并进入下一章。

苏珊：“我必须照他们说的去做，否则就会被开除。我能得到这份工作算是很幸运，当初不得不让哥哥帮忙才来到这里。”



治疗师：“那些想法真的令人非常烦恼。你能确定由这些想法所引发的感受或情绪吗？”

苏珊：“惊慌、恐惧。”

治疗师：“惊慌和恐惧就在于，如果你降低对自己的期望就会被解雇吗？”

苏珊：“当然！”

治疗师：“我不认识你的老板，那么请让我了解你对他（她）的看法。他（她）对你的表现给过任何反馈意见吗？”

苏珊：“事实上，没有。”

治疗师：“你觉得那意味着什么呢？”

苏珊：“我不知道，但她在办公室里会让人感到非常紧张。而且，听说她好像对每个小小的细节都很挑剔。”

治疗师：“你是否确切地知道她对你怀有什么期望？”

苏珊：“她期望我把工作干好。我是一名行政助理，公司里有这种岗位的工作说明。我之前在另一家公司做过此类工作。我挺擅长这个的。”

治疗师：“你已经说过有关自己工作的事，听起来就像你随时都等着被炒鱿鱼。只要犯下一个过错，你就得离开那里，是这样吗？”

苏珊：“就是这种感觉。不把所有说的事情做完，我尽量不离开自己的桌子，即便不得不待到晚上七点。我的老板似乎整晚都在工作。当我走进办公室时，我的收件箱已经装满了一部分。我努力让它变空，可她只是不断地填补。哥哥已经对我讲过这个公司里的人和想要表现的压力。我甚至在自己的工作中也能感觉到。可问题是，我工作得越来越晚，然后我的丈夫很生气。这是一个领薪水的职位，因此我并没有加班费。在路上奔波四十五分钟之后，我回到家里已是疲惫不堪，几乎什么也做不了。我已经放弃了晚上的锻炼。幸运的是，我丈夫挺喜欢做饭，因此我不必为晚餐担心。可我的房子却乱得不像样。我只好把整个周末都用来做家务和洗衣服。丈夫和我想要个孩子，但我可能永远没时间照

顾他。（她开始哭了。）”

治疗师：“我能明白这为何让你感到如此烦恼。按照自认为必需的方式工作，不仅让你筋疲力尽，而且已经妨碍到了生活的其他方面。不逼迫自己的想法也同样可怕，因为你觉得它会导致你丢掉饭碗。我理解得对吗？”

苏珊：“对。就是这样。”

治疗师：“你和老板谈过这个吗？”

苏珊：“不行。如果我抱怨的话，那就算完蛋了。”

治疗师：“听起来你像是被堵死在了一个角落里。难怪你会这么烦恼。如果下班时你还有几件事情没做完，却把它们留到了第二天，你认为会发生什么呢？”

苏珊：“我不知道。”

治疗师：“你知道老板会说什么吗？”

苏珊：“不知道，但我想她会不高兴的。她可能觉得我很懒。我认为她在办公室以外并没有什么社交生活，因此她不会对那些有社交生活的人心怀同情。”

治疗师：“如果你问她，某个特定的任务或项目可否在第二天完成，那会怎样？如果她说不急，那你就离开。如果她需要马上完成它，你再留下来继续工作。这能表达出必要时肯加班的意愿，而绝非懒惰。如果她根本没有给你特定的期限，那么每天结束前要把所有事情做完也许只是你的想法，而不是她的想法。”

苏珊：“我想你说得对。爸爸妈妈总是教我要尽最大的努力，但我想这对于工作以外的生活也同样适用。我不能什么都做。通过自己惨痛的经历，我渐渐明白了这一点。”

苏珊和治疗师练习如何找自己的老板商量。她发现，在每天结束前把一切都做完并非老板的期望。老板以为苏珊是个工作狂，因此虽然确实觉得她的工作时间有点过长，却并未加以阻止。老板告诉苏珊哪些项目需要立即完成、哪些可以等上一两天，也能帮到她。这有利于苏珊确

定事情的轻重缓急。

降低自己标准的概念对于许多完美主义者来说都是非常可怕的。有时，关于降低标准的自动思维会激发许多情绪，而且这些想法在某种程度上是不正常、不准确或者歪曲的。我们在第五章中讨论过的思维错误同样适用于降低标准。降低标准能激发这么多情绪，主要还是因为对后果的恐惧。关于降低标准的一些常见自动思维如下。你相信哪些呢？

### 关于降低标准的自动思维

从下面挑选出一两句你最最相信的说法。也许你可以用自己的语言重述该观点，使其适合你的处境。这些想法会激发出怎样的感受呢？记住，在该练习中，我们所说的“感受”是指诸如悲伤、焦虑、恐惧或愤怒等情绪反应，而非列表中的那些观点或想法。请使用第六章中0%至100%的量表来评估你對自己从下面列表中挑选的自动思维的相信程度，同时评估你对于该观点的感受强度。

1. 如果我不逼迫自己，没人会。
2. 这取决于我。如果我不管，谁会管呢？
3. 这不会是正确的。
4. 人们期望我全力以赴。
5. 我会丢掉饭碗。竞争是非常激烈的。
6. 我要求员工全力以赴。我自己只能一样。
7. 我无法忍受自己。
8. 如果不一直逼迫自己，我只会变懒。
9. 人们会说闲话。
10. 细菌会增长。

11. 万一有人来串门怎么办？
12. 万一咱们被查到怎么办？
13. 它快把我逼疯了。
14. 我不能。
15. 要是我能成为最出色、最迅速的就好了，那样……
16. 要是我的孩子们能成为最棒的就好了，那样……
17. 要是我的部门能成为最棒的就好了，那样……
18. 当我不尽力时，人们就会瞧不起我。
19. 如果你没指望自己的孩子全力以赴，他们是不会拿出最佳表现的。
20. 工作干得出色就会有回报。

如果改变标准的想法让你充满情绪，那么它可能会阻碍你将自己的标准调整到更切合实际的水平。如果你的标准太高，且意味着你已经努力过，离开大量的劳动和痛苦就无法实现，那么你唯有将它们调整得更切合实际，才会感觉很舒服。如果你发现自己的生活情况发生了变化，而且你能够承担更多或者有时间做更多，以后随时都可以提高自己的标准。也许在以后的生活中，你会发现自己拥有更多时间、更多技能、更好的助手、一种有利的新技术，或者能学到某种提高表现的新东西。

为了帮你更全面地探究自己对于调整标准的反应，你可以用到第四章中的图式练习一，考查支持自己想法的证据和反对自己想法的证据。下面简要地总结了如何评估你自动思维的证据，以及四位完美主义者是如何深入理解各自观点的。请拿出一张纸，将其分成三列，如下页案例所示。在顶部，写下你想要探究的、来自有关较低标准的自动思维列表中的观点。选择让你最受困扰的，或者激发最多情绪的那一个。如果它是以问题的形式出现，请改写为陈述句。例如，可将“万一咱们被查到怎么办？”改成“咱们也许会被查到。”在旁边写下它所激发出的情

绪，以及思想和感受的强度。

列出所有你能想到并且支持自己观点的事情。这些可能包括你已经有的经历或者听别人说过之事。在第二栏写下你能想到并且不支持你的观点或者表明你的观点是错误的。如果你深信自己的观点是正确的，这就更难以操作了。也许在本栏中你只好寻求别人的帮助。通常，只要你花点时间想一想，就能找到一些可写入本栏的证据。虽然你可能倾向于在头脑中完成这个练习，但如果写下来的话，从长远来看会更有好处。这样让你更容易比较自己的观点，而且在以后的日子里一旦需要提示，也会让你对自己的工作进行回顾。你可以将如下所示的表格作为模型。

微信朋友圈每日免费分享精品书籍：dedao555

自动思维：		
感受：		
你有什么证据表明该观点是正确的？	你有什么证据表明该观点是不正确的？	别人在这一情况下会怎么说？

改编自巴斯科·M.R. 和拉什·A.J (1996)《躁郁症的认知行为治疗》，纽约：吉尔福德出版社。

当你完成了前面两列时，请花点时间考查一下自己的证据列表。看着两边的论证，你或许可以确定：你所想出的证据并不能很有说服力地支持自己原来的观点。或许你仍然有点相信它，但信念的强度可能已经有所减弱。如果情况是这样的话，你应该也感觉到情绪强度在减弱。再次评估你的信念强度以及与该信念相关的情绪强度，并且在自己的那一页标记出来。如果你对该观点的信念不是百分之百，请重述一下，使其变得更准确或者更容易相信。如果你认为这个观点是完全错误的，那么你就需要以更准确的观点替代。

回顾两列证据时，你可能会确定自己原来的观点其实挺准确，而且自己的相关感受也挺合理。如果你的信念是正确的话，这些后果发生的可能性有多大？例如，你会被查到的可能性有多大？如果你不一直逼迫自己，你就会变懒；人们会说你的闲话；或者病菌会增长到失控，这些

可能性又有多大？如果你能冷静地思考一下，相信其中坏事情发生的可能性很高，那么你就能转而制订出一个减少它发生机会的计划。如果事件很可能发生，后果会有多严重呢？假如后果很可能非常严重，请制订出一个预防后果或者后果出现时该如何应对的计划。这样，你以具体的方式把精力用于计划某个真实的东西，而不仅仅是干着急。

## 得出结论

如果自动思维是错误的，请让它变得更准确。

如果你无法断定它是正确还是错误，请获取更多信息。

如果自动思维是正确的，请评估不良事件发生的可能性。

如果可能性很高，请想出如何避免或防止后果的办法，或者就如何应对出

现任何消极后果制订出一个计划。要把你的恐惧转化成行动计划。

在回顾了支持和反对自己消极思想的证据清单之后，如果你仍然无法确定自己的观点是正确还是错误，那么你就需要更多的信息来帮忙做出决定。你可以与别人谈论他们的经历，询问亲人们的意见，或者自己做实验来测试一下：如果你降低了自己的标准或放松了警惕，看看会发生什么。我知道这听起来挺可怕，但对于将你的标准降低到一个较为合理水平的预测来说，它也许是予以证明或反证的唯一方法。

如果你觉得很难生成证据来支持或反对有关降低个人标准的信念，那么还有一种方式也可获得对这些观点的看法。尝试把自己放到一名提供意见者的位置上。假装你的朋友、同事、配偶或陌生人在发表总是不得不设置高标准的相同观点。他很不开心，因为它造成了太大压力。你会为他提供什么建议呢？将该建议写入你表格的第三列。做完之后，聆听自己的想法和好的建议。它会改变你原有信念的强度吗？这就是那些评定结果能派上用场之处。请再次评估你对原有观点的信念强度以及感受的强度。有时思考这些观点会激发更多的情绪。记住，情绪会极大地左右你的观点。也许你先必须努力冷静下来，然后再回到同一个练习。

自动思维：如果我没有要求自己的孩子尽力，他们是不会尽力的。（100%的信念） 感受：沮丧（75%的强度）、恼怒（50%的强度）		
你有什么证据表明该观点是正确的？	你有什么证据表明该观点是不正确的？	别人在这种情况下会说些什么呢？
我一直在逼迫自己的孩子，然后他们表现得很棒。只要我不提醒他们做家庭作业，他们并不总会去做。除非我迫使他们把琐事做好，否则他们就会做得很马虎。他们还太年轻，根本意识不到全力以赴的重要性。	当我去了海外的时候，孩子们在学校依然表现很棒。他们是聪明的孩子，而且都喜欢学校。即便我要求他们全力以赴，他们也并不总是会照办。我爸爸不曾对我怀有任何期望，而我仍然挺有出息。	玛丽亚说，除了威胁孩子，还可用的方法激励他们。大多数孩子在家里都是邋邋遢遢。对他们来说，自己想表现出色要比仅仅为了取悦于我更有好处。告诉他们你对其能力充满信心比要求苛刻更有效。

对于将个人标准降低到更容易实现的水平这一观点，我们部分完美主义者的回应如下。一想到孩子和自己对他们持有的标准，乔的完美主义就让他情绪上倍感压力。他细看了一下列表，然后选择“如果你没有期待自己的孩子尽力，他们是不会尽力的”。他改变措辞以适应自己的观点。他说：“如果我没有要求自己的孩子尽力，他们是不会尽力的。”他与这个观点相关的情绪是沮丧和恼怒。他并不喜欢被迫提出要求，但孩子们似乎总是让他感到灰心。“他们根本不听。如果他们肯听话，按我说的去做，就会变得很优秀的。可他们拒绝听从我的建议。”

乔完成这个练习的方式也使得他对自己看法的优缺点进行比较。也许他的要求有助于实现自己让儿子们全力以赴的目标，但它也会带来若干后果。它在乔和儿子们之间产生出紧张、抵抗和情感距离。功课成为双方的一个战场，而乔根本无法控制孩子们的课堂行为。他的策略可能会造成父子之间不必要的权力斗争，并且这种围绕功课的斗争让儿子们在学校感到很不舒服。一提到学校和功课，乔对他们就会变得恼怒又沮丧。他们能感觉到他的不认可，于是都以消极的方式回应他。一旦乔考虑过其自动思维的后果，他就能重述自己原来的观点并使之更准确。他自言自语：“我必须教孩子们认识到要求自己全力以赴的重要性。我需要找一个既不会导致争吵又不会将他们从身边推开的办法。”下一个给出的案例来自泰丽。



泰丽回顾了支持和反对她自动思维的证据，然后得出结论：该想法可能只是对于在其工作场所中真正发生之事的过度简化。也许在她表现得多么完美与人们有多么喜欢她之间并无任何关联。她一直都很难以交到朋友。以往，她通过沉迷于工作来应对孤独感。事实证明这非常有好处，因为她凭借工作出色而得到很多人的积极关注。由于颇具胆识、聪明且对个人能力很自信，她在职业生涯初期便成了自己部门的“小甜心”。在一个多年来人们轻而易举就能逃避责罚的系统中，她工作非常卖力。她塑造了自己的部门，并因此赢得老板的赞赏。不过那都是多年前的事了，而且她虽然一直继续取得成功，但在个人生活中却遇到了许多麻烦。她其实并不是非常快乐，感觉被别人孤立，同时也不总能确定自己究竟做了什么，让别人逐渐从身边离去。她对自己说：人们之所以不喜欢她，是因为她对工作太认真，让他们相形见绌了。虽然可能部分正确，但她心里清楚：自己对人太苛刻，这才造成彼此间关系紧张。

自动思维：如果我不逼迫自己全力以赴，人们会小看我的。（75%的信念） 感受：悲伤（70%的强度）、愤怒（50%的强度）		
你有什么证据表明该观点是正确的？	你有什么证据表明该观点是不正确的？	别人在这种情况下会说些什么呢？
当我干得好时，老板表扬我，而且人们都祝贺我。 即便我会犯错误，我的孩子们仍然喜欢我。 当你犯错误时，人们会在背后说你的闲话。 当你看起来糟糕时，没人会忘记。 一旦我做错什么，前夫就会反复对我提起。	某些喜欢我的人并没有与我共事。 也许人们不喜欢你还出于别的原因。 某些人因为你的完美而讨厌你。 完美可能会令人生畏。 当我把事情做得尽善尽美时，某些人并不认可它，而某些人则仍然不喜欢我。	人们应该因为你是怎样的人才喜欢你，而不是因为你做什么才喜欢你。 当事情仅仅做得还可以时，没有人会注意到。 也许你一直努力追求完美才是不讨人喜欢的原因。 不完美并没有错。

再次，泰丽不仅质疑她关于降低自己的标准和在工作中减轻他人负担的自我陈述的准确性，而且也在考查保持对他人的这种看法并让它影响自己对他人做出行为的个人后果。虽然泰丽对自己行为的合理化可能是完全有根据的，但为了保持这一位置，她必须面对某些后果。如果生活的其他方面更令人满意些，泰丽也许更能忍受别人在工作中的孤立。离婚之后，她一直很孤独。在关于前夫史蒂夫和两人婚姻的问题上她都很对。但她已经想通了，相比起“一直是对的”，也许生活中还有更重

要的东西。在工作中她似乎也存在同样的问题。她把证明自己是对的当成了天职。她经常在这场冒险中取得成功，但回报可能只有孤独。

这些天，琼的完美主义思想都以自己的家为中心。她已经抑郁了好长一段时间。当考虑降低家务的标准时，她立刻会想：“万一有人来串门，然后发现屋子里乱七八糟怎么办？”琼的治疗师并未探究这种事情会不会发生的迹象，而是通过让琼想象她所担心的后果来给予帮助。

治疗师：“这么说，你对于降低自己家务标准的最大担心就是，一旦你这么做了，某人就会突然造访，而且还没有事先通知？”

琼：“说得没错。我会非常尴尬的。”

治疗师：“琼，当你把事情想得太笼统或者还没有想透彻时，它们往往比实际看起来更加可怕。为更好地处理这个问题，咱们不妨想象一下它果真发生了。当屋子里乱七八糟的时候，有人来串门的最坏情况会是什么呢？”

琼：“最坏的情况可能是来了个不太了解我的人，然后对别人说我的屋子里一团糟。”

治疗师：“比如谁呢？举个例子。”

琼：“来自茜茜所在中学啦啦队项目中的桑德斯太太。她挺爱管闲事，而且经常会八卦其他人的家庭生活。她已经向我抱怨过另一位啦啦队队员劳拉·夏普妈妈家的情况。那位妇女做全职工作，除了在上中学的女儿，还有另外两个小孩。考虑到她的时间安排，她算是尽了自己最大努力。桑德斯太太路过她家时顺便去取圣诞节募捐活动的订单及钱款，显然撞见了夏普太太那糟糕的一天。在董事会议上，她不停地跟所有人讲述夏普太太家的凌乱状态以及孩子们东奔西跑的样子。我替夏普太太感到很难堪，同时也对桑德斯太太有点生气。”

治疗师：“所以你是担心桑德斯太太也会同样对待你吗？”

琼：“对，我想那是最糟糕的。”

治疗师：“这可能听起来像是个愚蠢的问题，但那又有什么太糟糕的呢？”

琼：“其他妇女似乎都热衷于那种八卦。她们会告诉自己的女儿，然后女孩们也變得态度恶劣。”

治疗师：“那件事过后，你女儿对夏普太太的女儿态度变差了吗？”

琼：“当然没有。茜茜为人挺好的。她才不会听信头脑简单的八卦呢，而且她和劳拉·夏普关系不错。茜茜知道夏普太太工作很辛苦，根本没有剩余时间像我一样处理家中里里外外的所有杂务。”

治疗师：“啦啦队中还有其他女孩的想法和你女儿一样吗？”

琼：“我想是这样，虽然我不确定。茜茜经常和大约五个女孩在一起。她们都非常可爱，而且又有礼貌。没有一人表现出丝毫的刻薄或厌恶。茜茜倒是经常抱怨埃莉·桑德斯。她那张嘴巴显然和母亲一样。所有女孩都相处得不错，但埃莉和另外几个女孩很少与茜茜及其朋友交往。”

治疗师：“琼，现在我挺困惑。请给我解释一下。你一开始便说自己所担心的事是：如果桑德斯太太看到你的屋子有点杂乱，她就会告诉其他的母亲，然后她们又会告诉各自的孩子，导致孩子们与茜茜闹翻。我说得对吗？”

琼：“对，就是那样。”

治疗师：“可你又告诉我，啦啦队中的大多数女孩都是你女儿的朋友，不会仅仅因为桑德斯太太说你料理家务的坏话而对她们不好。那么，问题是什么呢？”

琼：“我明白你为何感到困惑。我想那并不是什么大不了的问题。只是一想到别人对我品头论足或者在背后说闲话我就不高兴。”

治疗师：“如果你通过给自己设定非常高的标准来保持屋子整洁，那是否意味着能防止像桑德斯太太这种人在背后说你坏话呢？”

琼：“要这么说的话，我觉得不能，可我不想给她任何八卦的理由。”

治疗师：“防止桑德斯太太到处八卦，其重要性是否足以迫使你这

么卖力地干活，并且一旦无法保持便对自己不满呢？”

琼：“你知道吗？现在想想，我真的不喜欢桑德斯太太，而且真的不在乎她会怎么想。做我朋友的人绝不会在背后说我闲话。如果我的屋子一团糟，他们只会关心我，问是否有什么能帮上忙。我搞不懂，自己为何要浪费精力去设法取悦桑德斯太太这种人。反正她也无权多管闲事，或者对别人品头论足。谁知道她的家里收拾得怎样呢。”

琼的治疗师又促使她考查自己对于降低标准的恐惧。一旦她想透彻了，它们似乎也并没有那么吓人。可怕的自动思维往往都这样。它们表面上看起来挺恐怖，但其实要么不大可能发生，要么的确可以预防或控制。琼以一种看似切合自己的方式重述了她原来的恐惧：“我需要把屋子收拾得让自己和家人都感到舒适。我知道，即便我少做点，也决不会让它变得完全失控。我其实并不在乎桑德斯太太这种人怎么说我。但我真的很在乎家人对我的看法，而且很关心自己。”

对于降低个人标准这一可怕的自动思维，评估其准确性和可靠性的另一种方式是考查围绕你结论的逻辑。你的逻辑是否成立？以下是布伦特努力摆脱完美主义的一个案例。你也许还记得，布伦特因为害怕被拒绝或丢脸而很难做出尝试新点子的冒险。他只会公开分享自己非常肯定会受到公司重要人物好评的点子。在开口说话之前，他会先与同事、朋友和家人反复核实。他时常会想出些独特的点子，自认为可奏效，却不肯与任何人分享。有时候，由于对整件事紧张得不知所措，他甚至连一个字也说不出来。他认为，自己可通过准确性和对细节的关注来弥补创造力不足。同时他也认为，只要自己始终如一地把工作干好，最终就能凭借晋升阶梯向上攀爬。他来公司已经有段时间了，可晋升机会微乎其微。眼看着别人来公司的时间较短，却爬得比他还快，这让他大为光火。他将他们的成功归因于喜欢玩弄权术，对重要人物俯首帖耳。他觉得自己的那些上司并不总是很聪明，居然连当面欺骗都看不出来，这令他非常懊丧。他不想低三下四地去拍任何人的马屁，就为了往上爬。他相信努力工作会让自己在“高管层”中赢得一席之地。每当布伦特错过晋升机会时，他便告诉自己：他只需更加卖力就行，最终他的努力会收到效果，然后自己就会得到回报。

自动思维：“我不能少干。只有干得出色的工作才会得到回报。”（90%的信念） 感受：焦虑（60%的强度）	
如果这是正确的，它是否意味着干得差劲的工作从来得不到回报呢？	不是。我看到差劲的工作也得到了回报，因为此人拍了老板的马屁。
少干些是否总意味着你没有把工作干好呢？	不是。出自我所在部门的每一件事都做得很好。
在你的公司里，数量和质量是否同等重要？	是的。美元是决定因素。更多的活对公司来说意味着更多的钱。
如果你无法干得更多，但仍然想晋升，那需要采取什么措施？	那就需要有个好点子，能为公司赚很多钱。
你能想出这样一个好点子吗？	对。我想我能。我有这种点子，只是害怕遭到否决。
如果你少干些，是否就有更多时间想出那个能让自己晋升的好点子？	也许吧。
对你来说什么更有价值，是把工作干得尽善尽美却感觉压力很大，而且并未真正得到晋升；还是干较少的活，却把更多精力集中于质量和创意上？	得到晋升才是目标。我已经试图靠努力工作来实现。可它还没有真正收到效果。也许是时候碰碰运气了。
碰运气的后果会是什么呢？	我可能会失败。
那有什么可怕的吗？	那会很痛苦。我会觉得很难堪，而且我无法晋升。
这会降低你在公司的地位吗？	不会。我已经在这里待得足够久，即便不爬晋升阶梯，也很有资历。这家公司对于忠诚的员工也很忠诚。我的地位相当稳固，只是会有点尴尬。

布伦特关于努力工作和获得回报的观点对自己来说挺有意义，可在他的公司里事情往往并非如此。其实，许多人都相信努力工作会带来回报。当回报没有实现时，他们便告诉自己：因为工作出色而进行个人奖励已经足够了。虽然有时候可能这样，但如果你是在替别人卖力，通常还是想要一些报酬。

为了进行回顾，这些练习旨在帮你评估自己关于成就和表现的思考。在上一章中，你致力于过度简化或非黑即白的思维错误。然后，你在认知连续体上确定了自己的期望。这有助于你从先前将自我评估过度简化为成功或失败、完美或不完美的视野，扩展为一种可在完全成功和完全失败之间看到灰色地带的视野。你选择了对自己重要的各方面表现，并且在一个从0%成功至100%成功的表现连续体上确定了各个点。你

标记出了自己当前的功能水平、希望达到的功能水平，以及一个还行的水平（你能忍受的水平）。如果你的实际表现不在自己希望达到的水平，或者甚至在还行的水平，又或者如果你仅仅在相当大的压力下才能实现目标，那么你必须确定自己是否需要降低期望或改变行为。许多完美主义者对于理解改变个人标准或期望的观点有困难，其原因列在了自我评估表中。（例如，“这是不对的。我不能。我不能忍受自己。”）本章练习旨在帮助你质疑自己对于表现的思考。下一步是再次考查来自上一章中的认知连续体。看看你對自己希望达到的以及觉得还行的水平的评定结果。如有必要，请对这些评定结果进行修正。终极目标是让你所期望的水平与能实现的水平之间形成更好的匹配。如果你在所有方面都将自己希望达到的水平标记为100%成功，那就有必要再次试着降低个人期望。如果你对自己的表现感到郁闷、焦虑或者沮丧，则尤其应当如此。重读第三章中驱动完美主义的图式以及第五章中的思维错误。如果你还感觉不舒服，或者出现任何其他抑郁症状，请从治疗师或顾问那里寻求一些反馈。

如果你已确定降低自己的标准可能是值得的，那么每次这样做一点点就会更容易。某些完美主义者处理过度简化问题的方式是朝着另一个极端摇摆。（例如，“我无法全部做到，因此什么也不做。”）如果你转向了连续体的另一端，这又将是另一个过度简化的错误。目标是在灰色地带中生活。那也是大多数非完美主义者生活的地方，它是个更平静的所在。你可以对自己和他人感到满意。你可以犯错误，并且原谅自己。你可以有创意，而不必担心遭到拒绝。你可以让人们靠近你，看到你的弱点，然后帮你弥补。就应该像这样开始。

## 学会抓大放小，确定优先事项

完美需要花费大量的时间和精力，包括身体上和情感上。你必须选择什么时候全力以赴，而什么时候适应灰色地带，这很重要。你将要做的是在自己的完美主义最有用时开动它，在不那么必要时关闭它，以便保存精力。你如何确定什么时候开动、什么时候关闭呢？

在上一章，你已经列出了自己所有重要方面的表现。这就是你评估为SAT或UNSAT的那些。请使用同一个列表或制作一个类似的。也许你想添加某些重要但是原来列表中缺少的日常责任。这些可能包括你每个生活领域中的日常责任（如工作、家庭和爱好等）。下一步是根据对于在各方面表现完美的重要性来给列表中的条目排序（例如，脑部手术排名

最高，而桌面整洁则排名最低）。为有助于你清楚地把握排序，也许给每个条目标出你或者他人因为不完美而面临的风险级别会有用处。（例如，脑部手术排名高，而保持车子清洁则排名低）。请使用高（H）、中（M）或低（L）来评估各个条目不完美的风险。一旦无法表现得尽善尽美，高优先级条目会带来最严重的后果。对于这些条目，最大的精力应该派上用场。优先级最低或风险最低的条目则是指那些应获得最少量精力的项目。你列表中的排序将会随着时间而改变，具体取决于当前活动及责任。根据你的生活变化速度，每三到六个月重新评估一次个人优先事项可能是有好处的。下面是泰丽的部分责任列表及排序。

泰丽的列表及排序

不完美所面临的风险		需要做到完美的排序
照顾我的孩子	中	3
陪我的孩子一起玩	低	7
监督员工	中	6
向执行董事会汇报数据	高	1
撰写报告	高	2
一直能赶上洗衣服	低	11
外表迷人	中	5
寄出感谢卡	低	12
剪头发	中	8
锻炼	中	10
饮食有规律	低	9
帮忙检查妹妹的拨款申请书	高	4



泰丽并没有把工作看得比孩子更为重要。她对它的评定结果是需要做到相对完美，因为在工作中不这么做的影响非常大，而在陪孩子玩方面做得不完美的影响则比较小。泰丽将会调整自己的努力，好让两个工作项耗费她大量能量的同时，又能把剩余时间尽量用来生活在灰色地带中。从实际来讲，早上她会花更少的时间把化妆和头发弄得“恰到好处”，而将更多的时间用于照顾孩子。她不会再那么操心与员工们一起把事情做得恰到好处，而是把更多的时间专注于工作本身。这可能会提高她的管理技巧，因为泰丽的员工感受到了她的紧张，也会很有压力。如果她放松点，工作环境就会变得更舒服。评估“我必须完美的，好让人们喜欢我”的观点时，她得出结论：假如她不再努力变得如此完美，人们反而可能会更喜欢她。而且她也确定自己的想法“如果我不尽



力，没有人会”可能并不完全准确。在她的员工当中确实有不少积极主动之人。“也许，”她寻思着，“我应该试着像对待自己的孩子一样对待他们，给予表扬和鼓励，然后这些人就会做得很棒。”把有关工作的假设彻底想清楚，已经帮她决定了如何使用以及何时利用自己的完美主义。因为并不完全确定自己可以降低对员工的监视，所以她会尽力逐步去做。她会首先从那些看起来最积极主动的人——员工中的完美主义者——着手。她也知道某些人，比如自己的秘书，一旦让他们自行其是便会偷懒。她会尝试着如何对他们放宽要求。

## 将复杂的大目标分解成容易做到的小任务

如果即便你调整了标准，却仍然无法在自己更喜欢的水平发挥功能，那么请制订出一个实现目标的计划。最简单的方法就是接受一项大任务，再将其分解成较小的步骤。然后，你每次只努力完成一个步骤。如果你能想起那个认知连续体，就会努力让自己慢慢地在上面朝着目标移动，先是还行的水平，接着是希望达到的水平，每次迈出一小步。例如，假如你的目标是在条理性方面实现70%的成功，而目前仅为25%，那就要想清楚如何让自己达到30%，然后50%，然后60%，等等。接着，你需要有个计划：一旦到达70%，该如何保持住。问题所产生的压力会让你无法行动，如果你将该问题过度简化并看作乱糟糟的一团时尤其如此。无法实现目标可能让你感到更加痛苦或沮丧，而这些感受又会降低积极性和能量。一旦发生这种情况，请使用本章中的练习回到正轨。

## 意识到自己开始较劲时，及时喊停

如果努力工作并且投入大量时间是你的本性，那么要你放松或者降低标准可能会有难度。若是情况如此，你可能需要制定一个安全检查表来限制自己。该安全检查表与你和自己签订的合同类似。其中的第一项可能是给任务限定时间。考虑到你其他的责任和时间限制，总共需要多少个小时来完成任务，每天又会有多少个小时被分配到任务上。确定什么时候该喊停，然后说当天已经足够好。另一种思考方式是给每周你会为项目加班几天或者每个月你会错过多少家庭活动设定限制。对自己做出承诺并坚持下去。

第二，尽量满足你的基本需求，好让自己有精力做事。例如，睡个整晚的觉。这对于那些晚上精力饱满且创造活跃的人来说挺困难。请记住，做这项工作的能力是你内在的东西，它并不取决于一天中的时间。

也许你之所以晚上更有创意，是因为自身更轻松，周围更安静，而且电话没有响个不停，又或者是因为你享用了一顿美食过后感到很满足。如是这任何一种情况，请在更合理的工作时间内找到布置这些相同氛围的某种方法。满足你基本需求的另一种方式是吃东西。例如，设定每周会错过多少顿午餐的限制，并坚持下去（“我会错过\_\_顿午餐/周”）。如果你有更多的能量，自然就会更富有成效。你用来吃一顿快餐的三十分钟将会花得很值。你可以略过它，但你的生产力可能会降低，同时沮丧和烦躁很可能会更强烈。

如果你是一名完美主义者，可能本身就非常善于安排并确保自己能做完事情。你可能积极性很高，也有把事情做好的决心。你只需要把自己的安乐放入待办之事的列表中。请将它标记为重中之重，并腾出时间来照顾好自己。

## 第八章

### 建立情感边界，不与自己和他人对抗

完美主义很大程度上是一种影响行动和情绪的心态。它是完美主义者对自己（“我一直不够好”）、未来（“我永远不会变得够好”）和世界（“如果我不完美，就会被拒绝”）——包括其他人（“没人在意这个事情，我干脆亲自代劳”）——的看法。情境或经历可能会激发这些想法，尤其是在完美主义者感觉受到别人监视或检查时。完美主义者的这些自动思维让他们觉得难受、遭拒、愧疚、难堪、愤怒或兼而有之。

在完美主义者的生活中，最有压力的一个方面可能是人际关系。为什么会这样呢？因为追求完美主义或逃避失败常常与担心其别人会怎么想有关。内向型完美主义者尤其如此。

外向型完美主义者所经历的高标准、顽固不化以及对别人的信任困难，经常会在人际关系中带来麻烦，令人苦恼并且造成冲突。这种紧张状态使人与人之间产生障碍，还造成情感距离。不列颠哥伦比亚大学的一项研究证明了这一点：与完美主义者结婚了的疼痛患者都将其伴侣评价为不体贴。因为他们的思维定式是别人可能不够好，关注焦点在别人而非自己身上。由于这个原因，外向型完美主义者也许知道人际关系何时变得不对劲，但他们却很难认识到自己在问题中起到的作用。本章旨在帮助完美主义者了解他们对自己、未来和别人的看法是如何影响与生活中的人进行互动的。本书的下一章是写给生活中身为非完美主义者的其他人，帮助他们理解你。你可以先自己阅读，然后与生活中的其他人分享。

第五章中介绍了思维错误的概念。在完美主义者与别人的互动中，

似乎给他们造成最多麻烦的两种思维错误分别是过度简化和读心。

## 打破情感标签，认识到赏识的力量

第五章更为全面地论及了过度简化。在本节中，我们将讨论过度简化如何导致人际关系问题。由于外向型完美主义者对别人的期望很高，他们能快速察觉对方的行为并做出评判。当别人的行为与其标准不符时，情况尤其如此。虽然他们通常并不想表现得很刻薄，但仍有可能显得爱评判、爱挑剔。从这些人的角度看，他们只是试图把看到的说出来而已。对别人的批评通常采用情感标签的形式，即一种对事实的过度简化。标签就是以某种方式对别人进行归类的单词或表达。例如，某个情感标签可能为“他就是个浑蛋”“她很不负责任”或者“他们很无知”。他们并未把那个人和当时情况考虑进去，相反，情况完全脱离了背景。表达极端或绝对的字眼可能成为批评的一部分，如“他完全是错的”“这行不通”“他们不知道”或者“它绝对很荒谬”等。这些之所以被称为情感标签，是因为它们往往偏于情绪化而非逻辑性。你可能会发现，当你真的很生气时就会使用这些标签，可一旦自己冷静下来，这些标签似乎已不再适用。如果你在争论中使用了情感标签，它们很可能让对方感到难过或者愤怒。典型的争论如下：

“你真是个\_\_\_\_\_。”

“不，我不是。”

“是，你就是。”

“你错了。你根本没抓住重点。实际发生的情况是\_\_\_\_\_。”

“我当然知道发生了什么，你\_\_\_\_\_。”

你可以通过填空来表达自己的论点。而受到批评的一方则往往会进行自我辩护。有时候，最好的防守就是有效的进攻，因此随之而来的是反击。

应该尽量避免使用情感标签，因为它们是对事实的过度简化，极少是准确的，而且可能十分伤人。你尤其应该避免将情感标签用在自己生活中重要的人或者必须相处的人身上。那你又该怎么做呢？情感标签涉

及两个部分，即促成该标签的事件以及对事件的情绪反应。例如，因为有人在交通（事件）中超过了你的车，你很生气（情绪反应），所以称他们是“龌龊的臭混蛋”（情感标签）。表达你对该事件感受的另一种方式是直接处理情绪和具体事件，同时省去情感标签。因此，当有人令你烦恼时，你就告知是他们惹恼了你，以及他们做什么惹恼了你。“我现在对你非常生气！你晚餐爽约了，都懒得提前给我打电话说一声。”这要比“你如此不顾及别人，而且以自我为中心”之类的话更妥当，也更中肯。在前一个例子中，那人确切地明白她做什么惹恼了你。可在后一个例子中，听者根本不知道你究竟在说什么，而且觉得你很荒谬。他不仅不会道歉，心里还会想“你这人怎么回事啊？”使用情感标签时，你通过将批评放大到可笑的程度而令自己的埋怨失效。那么，一旦别人不把你当回事，只会让你火上加油。

情感标签的另一个问题是它无法给人指出任何方向。谁能确定像“以自我为中心”这样一句批评的含义呢？它太含糊其辞，根本难以让听者明白该怎么做。“我很生气，因为你又迟到了”是在告诉听众：她需要为准时想点办法，或者在即将迟到时提前打个电话。

如何更好与别人相处

- 1.避免使用情感标签来表达自己。
- 2.如果它在你察觉之时已经脱口而出，请为此评论道歉，并遵循以下步骤。
- 3.告诉那个人你正感受到何种情绪。这些例子有：“我对你很生气。”“你把我吓坏了。”“那真让我伤心。”“我觉得你很烦。”“我现在非常沮丧。”
- 4.让他们知道自己做了什么令你烦恼之事。“我跟你说话时你不理我。”“你并没有按我的要求给我打电话。”“当我需要你的时候你却不在家。”“你不会更好地照顾自己。”
- 5.假如你让人有机会做出回应或解释，那也挺有好处。
- 6.假如你希望人们改变其行为，请说出你想要他们做什么。“你应

该为那件事向我道歉。”“我希望你回去，然后兑现自己的承诺。”“下次如果你不能准时赶回家吃饭，我希望你打个电话说一声。”

## 降低对自己和他人的期望

完美主义者对别人期望很高，正如他们对自己期望很高一样。这些期望在他们看来挺合理，因为都是基于自己的表现标准。由于人们通常不会彼此讨论各自的标准，每个人就以为自己的标准与其他人的相同。这似乎挺合乎逻辑，对吧？在没有任何相反信息的情况下，你以为别人和你的思维方式一般无二。对于外向型完美主义者而言，这恰恰是导致问题之处。因为你假定有个通用的表现标准，所以当期望得不到满足时，你就会很介意。确切地说，完美主义者假定对方知道自己该做什么，却偏偏选择不这么做。例如，你可能认为“他根本不在乎”“她在试图刺激我”“她很愚蠢”或者“他不够努力”。与此相反，内向型完美主义者则会认为对方的行为与自己的失败有关，例如，“我肯定是没有跟她说清楚。”“我不是个好家长，我对孩子帮助得不够。”“我本该亲自做的。”这些全都是读心或假设别人在想什么的典型例子。问题恶化时，完美主义者基于自己对情况的不准确看法行事。

### 花点时间思考一下

由于通常不会彼此讨论各自的表现标准，人们便假定自己的标准和别人的相同。一旦期望得不到满足，你就会很介意。该假设就是：对方知道自己该做什么，却偏偏选择不这么做。

那么读心的替代方法是什么呢？提问题，而不是做出假设。这听起来很简单，但人们依赖读心而非交谈是有原因的。许多人持有的幻想是：因为他们认识自己的老板、配偶、朋友或孩子已经不是一天两天了，所以很清楚这些人怎么想。在某些情况下，这可能是正确的。然而，人们会随着时间的推移而改变主意、观点、意见和偏好。今天所喜欢的东西，也许一个月或者一年以后他们就会不再喜欢。新的经历会塑造你的意见、忍耐和需求。因此，即使你某些时候猜对了，在其他时候仍会犯错。如果你不提出问题，如何知道自己是对还是错呢？

一种更加麻烦且容易产生冲突的互动形式始于读心的尝试：正在被



你读心之人说你的假设或猜测是错误的，而你却并不同意。你不仅不承认自己尝试读心的做法有错误，反而对他们说自己是对的，并且比他们本人还了解其想法或意图。在表达这个意思时，你是在暗示他们要么对你扯谎了，要么根本不具备了解自己想法的心理洞察力或智慧。在针对夫妻交流的临床工作和研究中，我已经关注到许多夫妻的争吵，而且还目睹了读心以及固执己见如何成为导致争吵的特效方式。

本章涉及了完美主义者难以与别人相处的一些典型场景。布伦特无法找到一个妻子。乔的儿子在学校里行为不端。琼与朋友之间出现了问题。仔细聆听，看看对别人行为的误解、情感标签和读心如何在人际关系中引发问题。

## 没有完美的爱人，只有合适的伴侣

布伦特的朋友杰西卡理解他的孤独感。她给他和自己高中的一位老朋友牵红线。杰西卡很肯定，她的朋友瓦莱丽将会是布伦特的绝配。瓦莱丽不仅漂亮、聪明又风趣，而且很快即将成为其律师事务所的合伙人，非常了不起。他们与杰西卡及其未婚夫安排了一场四人约会，以确保一切进展顺利。一切似乎都挺好的，但之后布伦特却再也没有约过瓦莱丽。当杰西卡问起时，布伦特说出了几个借口，且主要与瓦莱丽的过错有关：“她太臭美了。你有没有让她去做鼻子整形手术？我相信她能负担得起。”

由于太了解布伦特，杰西卡也不跟他拐弯抹角：“布伦特，我很关心你，但你肯定有问题。瓦莱丽非常适合你。你对于成功女性心怀恐惧。他们对你构成了威胁。我觉得你寻找的女人其实并不存在。你需要帮助，而且最好在你发现自己一个人整理衣橱，直到退休之前得到帮助。”

布伦特挺难过，但在内心深处他知道杰西卡是对的。她并非第一个指责他有问题的人。其他人连自己的生活都搞不定，因此提出的建议毫无价值，但杰西卡却是朋友。虽然布伦特有怪癖、有缺点，但她仍旧喜欢他。（“她可能说得对。现在我最好寻求帮助。我不想孤孤单单的。”）

当布伦特与治疗师谈到自己的约会以及杰西卡说过的话时，治疗师让他想象一下与瓦莱丽的约会经过。她想要他努力回忆自己与瓦莱丽在



一起时的情绪状态。当晚的转折点是什么？瓦莱丽让布伦特对自己的感受如何？布伦特起初还觉得这些问题挺古怪，但他知道治疗师有时会故意避开主旨绕来绕去，但谈话往往是带有目的性的。

布伦特闭上眼睛，开始回想瓦莱丽的样子。

治疗师：“告诉我，当晚你都看到了什么，想到了什么，有何感受。”

布伦特：“我们在杰西卡的住处见面。我知道自己最后一个到达，因为我看见有辆新宝马车停在外面，便认为那是瓦莱丽的。阿尔开的门。杰西卡和瓦莱丽都在客厅里。杰西卡正好在倒酒。握过手之后，阿尔把我带到客厅，接着杰西卡又做了一番介绍。我感到既兴奋又紧张。当时的想法是，哇，她真漂亮。谈话进行得相当轻松。她是个挺有趣的人，而且和我在一起似乎非常愉快。这让她对我感觉很舒心。她来自一座小镇，与我的出生地只隔着两个县，因此关于家乡以及季节变换和假期中最令人怀念之事，我们谈了很多很多。”

治疗师：“听起来事情开了个好头。你记不记得从什么时候开始对她感觉不舒服？”

布伦特：“那是在餐厅点了饮料和开胃菜之后。杰西卡讲了个有趣的故事。阿尔也讲了一个，一切都挺顺利。瓦莱丽询问我的工作情况，似乎非常感兴趣。跟平常一样，我对自己在公司里的角色轻描淡写，然后她说了句类似于不要妄自菲薄之类的话。这听起来就像是你混得已经算可以的了。于是，我也询问她的工作，接着便开始感觉脖子绷紧且有点反胃。”

治疗师：“你还记得当时的内心感受以及脑海中浮现的想法吗？”

布伦特：“当时我并没有想太多，不过现在我记得它就像一道闪光。我甚至能想象出我俩结婚后吃晚餐的样子。我穿着围裙在一旁忙着上菜，而瓦莱丽却与某家公司的一位要人在聊天——那家伙曾经拒绝过我的求职申请。我只是个渺小的家庭主夫，生活乏味且薪水微薄；而瓦莱丽则满世界飞来飞去，如今又成为律师事务所里的高级合伙人。我在某种程度上挺为她骄傲，但同时又感到难堪和愤怒。当晚就是在那个时候开始变味。随后，只要她一说到工作上的事，听起来都像在自夸。事实上，那听起来像是在故意羞辱我。而且，回想起来，她那句关于妄自

菲薄的评论也透出十足的优越感。我是个绅士，因此说话小心，还表现得兴致勃勃。杰西卡确实希望当晚大功告成，我不想令她失望。”

治疗师：“既然你有时间回想自己的初始反应，那么你对整件事作何理解呢？”

布伦特：“我认为这个女人决不会看上我。我无法开始和她交往。我的薪水永远不会接近她的薪水。我的工作永远也不会那么激动人心。我敢肯定她有许多男人在追求。她没有理由接受我。”

治疗师：“你说这话时显得非常沮丧。现在感觉如何？”

布伦特：“寂寞、绝望而又悲伤。”

治疗师：“整件事的哪方面让你感到最糟糕呢？”

布伦特：“我永远找不到合适的女孩。我得停止欺骗自己。我想要的人决不会要我，想要我的人又根本不是我喜欢的类型。我注定要一个人过。而令人悲伤的方面是，我这人真的挺不错。我会照顾好妻子和家人。我不知道自己有什么问题。”

经过讨论这些事情，布伦特和治疗师得出结论：布伦特在理解当晚之事的时候可能犯了几个思维错误。通过猜测瓦莱丽对他的看法以及一起生活可能出现的情况，他犯了算命和读心的错误。同时，他也陷入自我批评和自我怀疑的旧模式。所有这些结合在一起，便发展成了对瓦莱丽的拒绝。他又回想起在电梯里听到某个家伙说过的话。“最好是赶紧拒绝，以保护自己的男子气概，而不要等到碰一鼻子灰。你虽然失去了女孩，却维持了尊严。”布伦特还记得，头一次听到这席话时，它对自己很有启发。他认为自己对瓦莱丽就是这么做的，或许对曾经约会过的其他女性也是这么做的。布伦特很不愿意向治疗师承认这一点，就像他不愿对自己承认一样。它使他听起来像个无情又怯懦的混蛋。

治疗师：“那些都是挺过分的标签。你确定自己该用它们吗？难道部分问题不是你对自己太苛刻？”

布伦特：“是的，我知道。”

治疗师：“瓦莱丽有没有做过或者说过什么，给你的印象就是虽然

你那样预测她的感受，但她还是对你挺感兴趣？”

布伦特：“杰西卡声称，瓦莱丽晚餐之后给她打过电话，说是挺喜欢我，而且认为我们会相处得不错。她说她认为我可能是那种因为她是谁而喜欢她，却不会因为做什么而讨厌她的那种人。”

治疗师：“请告诉我你觉得自己该怎么做。”

布伦特：“我首先应该别犯傻。瓦莱丽为自己的成就而自豪，有权利吹嘘一下。其实，是杰西卡非要她讲讲自己最近在法庭上取得的成就。她本人并不情愿提起。她从未侮辱过我或者说过类似的话。她似乎真的对我的谋生方式挺感兴趣。我可能有必要对她疑中留情。我应该约她出来，试着弄清楚她的想法，而不是假定自己知道她的想法和感受。也许我仍然会被拒绝，但如果继续持有这种‘先发制人，然后赶紧闪’的约会哲学，我很可能会一个人孤独终老。那要比被瓦莱丽拒绝更加糟糕。”

治疗师：“我认为你现在的想法对头了。杰西卡听起来倒像个好朋友。即便明知道有可能伤害你，她还是会实话实说。而且听起来你也接受了她的批评，并未感到惊慌失措。你认为那意味着什么？”

布伦特：“我想，它意味着我比自认为的还要顽固。我能接受真相。实际上，相较于我对自己说的话，可能别人对我说的任何话都没有那么难听。”

我们选择配偶不仅仅是因为他们是什么样子，还因为他们能让我们对自己有何感受。如果相比之下，一位成功的伴侣让你感觉像个失败者，那么你就会避开那种类型的人。既想找个能让他自我感觉良好的伴侣，又想找个独立且成功的人作为伴侣，布伦特便是在两者之间苦苦纠结的好例子。他不想找个依赖性强的人，却又担心对方太独立。于是，这种需求矛盾导致了孤独，因为布伦特根本找不到能满足自己所有期望之人。

与他人之间的互动会激发情绪和想法。如果你有某个特定的弱点，比如认为自己不够好，它就会受到威胁性情况的刺激。瓦莱丽的自信 and 成功让布伦特倍感威胁。他看到的根本不是她，而是与她相比的自己。

花点时间思考一下

我们选择配偶不仅仅是因为他们是什么样子，还因为他们能让我们对自己有何感受。这些自我感知会影响你在人际关系中的行为。例如，假如相比之下，一位成功的伴侣让你感觉像个失败者，那么你就会避开那种类型的人。下面有些需要考虑的内容。

- 你的伴侣让你对自己有何感受？
- 与他之间什么样的互动让你自我感觉良好？
- 与他之间什么样的互动让你自我感觉糟糕？

作为一名内向型完美主义者，布伦特之所以很难找到伴侣，这与女性让他产生何种自我感受有关。而外向型完美主义者对于人际关系的看法则略微不同。他们可能难以找到满足自己期望的人。布伦特办公室里的一个家伙就有这种困难。杰里都快四十岁了，从未结过婚，带着一只名叫格迪的猫独自生活。他正在寻找一个“完美（10分）”的女性，而女性则认为杰里差不多是6分。尽管他不断努力，那些完美女性还是会拒绝与他约会。可即便屡次遭拒，他仍然不肯放弃追求。他知道有朝一日自己会找到漂亮女孩，彼此相爱，然后过上幸福的生活。布伦特和其他人都认为他疯了。办公室里有几个女人觉得杰里挺可爱，偶尔表示想和他约会，却被他礼貌地拒绝。他并不急于找个女人，也不介意单身。他轻松自在地等着对的人出现。有意思的是，杰里不会轻易打消念头。他既友善又体贴，而且善于采取一些能让非常漂亮的女人跟自己约会的措施。他专门在她们脆弱的时刻进行蒙骗，比如刚刚与男朋友吵架后，他会表现出友善和体贴，于是下班了她们就会跟他一起回家。每当这种事情发生时，其他人总是十分惊讶和嫉妒。杰里可没有内向型完美主义者的自卑心理。他拥有外向型完美主义者的高期望，宁可冒着单身的风险也不肯降低个人标准去迁就。

幻想完美的浪漫、完美的爱人和完美的共同生活是挺正常的。从青春开始，我们就读到有关浪漫的故事，观看了有关浪漫的电影，还看到恋爱中的人含情脉脉地彼此凝望，然后我们也想经历一些。我们都适应了社会，然后相信这不无可能。但是，有可能找到完美的伴侣吗？我不知道。大概完美只存在于旁观者眼中吧。被杰里认为完美的女人恰恰是布伦特曾经约会过并且不喜欢的类型。布伦特在二十二岁时认定的完美也不同于他在三十二岁时认定的完美。十九岁那年遇到现在的妻子时，乔也觉得她很完美。现在他仍然偶尔觉得她是完美的——有时她确

实如此，但有时她却会激怒他。这可能是最密切关系的本质。

## 职场中，做某事的“正确方式”往往不止一种

琼和她的女伴辛迪自愿组织了公园和娱乐部7月4日的年度野餐。这是一项包含娱乐、美食和烟花表演的全市性活动。当地商会将组织并资助烟花表演，而琼和辛迪则必须组织其余项目。只要你给琼安排一个任务，她就能做得非常出色，这是毫无疑问的。由她负责的话，事情都会顺利开展。过去四年中已经有三次7月4日野餐是由琼组织的，可谓驾轻就熟。她之前从未与别人共同承担野餐任务，因此非常期待与好朋友辛迪的合作。辛迪刚开始还挺兴奋，但很快就对整件事感到沮丧不已。关于处理事情的正确方式，琼在脑海中有个清晰的画面。她将方案告诉辛迪，但辛迪也有些自己的想法。这时气氛就会变得紧张。琼在组织大型活动方面相当有经验。相比之下，辛迪只是个新手。琼知道辛迪的所有想法为何都行不通，因为多年来她已经尝试过其中几个，并且亲眼看着它们变得支离破碎。她努力不去劝阻辛迪，但她确实知道什么是最好的。对于琼拒绝认真采纳自己的建议，辛迪感到愤恨不已；而当她意识到在好几个事例中琼明显是对的，则更是怒火中烧。“我很讨厌她是对的。”她自言自语。琼尽量对辛迪表现出耐心，同时尽量尊重她的观点，但与她共事只会让工作变得更加困难，还耗费了更多时间。辛迪在带头协调活动方面的经验还不足。可她固执己见，又不喜欢按照琼的方式做事，因此并非一名合格的追随者。琼真想让辛迪让开，好让自己处理一切，那样她们才能赶上最后期限。最后，琼终于决定亲自负责并促成事情的发生。某天晚上，她又是打电话，又是订饭菜，又是安排娱乐活动，而完全没有询问辛迪的想法。作为让步，她打算告诉辛迪：她可以在一项野餐活动中继续尝试自己的某个点子。这件事如果能奏效的话将会挺有趣，但如果它失败了也不会有任何缺失。

第二天，当琼和辛迪碰面时，琼温和地告诉她自己做了些什么。不出所料，辛迪果然很生气，却忍住没有发作。琼热情地告诉辛迪：她可以组织垒球比赛和套袋赛跑的。

“噢，太好了。”辛迪自言自语，明显带着讽刺。她只好对琼做出让步，放弃了在野餐活动中发挥作用的努力。组织完两场比赛，她一直与琼保持着距离，而且在野餐期间玩得非常不开心。可是琼却过得很愉快，还受到了许多赞美并慷慨地与辛迪分享。

当琼试图跟辛迪讲话时，她能感受到对方的冷淡。琼以为辛迪之所以很生气，是因为她没能按自己的方式安排食物种类。她觉得辛迪就为这么点小事发脾气实在太小心眼。毕竟，琼已经说明了一切有多么顺利。而且到最后，尽管辛迪实际工作做得非常少，琼还是跟她一同分享了赞美。琼确实很珍惜她和辛迪之间的友谊，眼看辛迪既不回电话也不再参加妇女俱乐部的会议，她感觉非常难过。

一旦习惯了扮演领导角色，你就很难停止下来并且让其他人带头。实际上，想成为追随者是需要有点自制力的。你必须克服取而代之或者告诉领导人怎么做的冲动。你还必须愿意做出让步。我是个天生的领导者，有两位共事的伙伴，且他们也都是天生的领导者。我们都是聪明人，对于事情该怎么做都持有自己的看法。那么我们是如何和平相处并且把工作做好的呢？对于琼试图与辛迪共事时所感受到的那种沮丧，我们每个人又是如何应对的呢？首先，我们认识到领导的必要性，没经过多少讨论便从我们当中选出了领导者。我们根据年龄和经验选定了三人之中资历最深的那位。我们所做的第二件事就是把维持彼此间的关系看得和手头的任务同等重要。这意味着，虽然也许我们都想按自己的方式行事，但相较于设法随心所欲，我们更注重的是尊重彼此的观点。每个人都会时不时地发表点意见，可一旦出现分歧我们就会遵从领导者。加入这个团队时，我是三人之中最年轻、最没有经验的，因此很容易赞同其他两人。我从小就被教育要尊重长者，因此总能让自己的行为合宜。

（我用关于年龄和尊重的图式指导着自己的行为。）随着时间的推移，我获得了更多经验，对于坚持个人观点也变得更加自在，甚至也许还有点一意孤行。当然，伙伴们有太多机会看我做事，早就已经非常信任我了。如果我对某件事感受很强烈，只会更加尽力。他们总是认真聆听，有时还干脆让我带头。当他们不赞同时，那也不是什么世界末日。

在组织野餐时琼并未察觉到的是：她与辛迪之间的关系正在出现问题。由于太过专注于那项任务，她根本没有意识在此过程中她即将失去一位朋友。有时候，相比起做得正确或者按自己的方式行事，维持某种关系显得更为重要。虽然看起来做事情似乎有正确和错误的方法之分，但很少会这么简单（这听着是不是很耳熟？）。仅仅因为不一样，并不意味着它就是错误的。要冒险以一种不同于你过去习惯了的方式做事，这也许挺可怕的。一旦出现问题，完美主义者就会觉得有面临指责或难堪的风险。琼对于野餐就这种感觉。如果辛迪的某个方案出了错，琼在别人眼里就会显得很差劲。琼对于别人如何看待自己非常敏感，因此不喜欢拿自己的声誉冒险。当然，如果你问问琼，她就会承认：多年来自



己一直在冒险尝试新事物，而且结果全都挺不错。她本来可以拿辛迪的想法碰碰运气，同时又维持两人之间的友谊。

还没轮到你领导时，该怎么做？

- 1.认识到不能负责是难以忍受的。
- 2.努力成为一名好的追随者。
- 3.尊重领导者的角色，尽自己的本分去支持此人。
- 4.尽可能做出让步，但如果你对某件事感受强烈，那么就要固执己见。
- 5.如果你把人际关系和任务看得同等重要，请注意你的行为会如何影响他人。如果你明知道会伤害别人的感情或者破坏关系，那么只顾着“有话直说”，“坦诚相见”，或者“看到什么就说什么”是万万不行的。
- 6.花点时间想想，斟酌一下自己的措辞，并使用机智的计策。

## 不是朋友不够好，只是你太挑剔了

完美主义者偶尔发觉自己对别人太苛刻，但对于究竟谁做错了却感到困惑。他们一方面知道自己有可能太挑剔，能注意到别人忽视了的细节。可另一方面，有时别人办事质量太差，就活该受到批评。你怎么知道自己太爱挑剔呢？在大多数情况下，最有效的策略就是与你的观察对象进行交谈。根据情况的不同，告诉他你期望什么、喜欢什么，或者你会要求什么。如果他不能或不肯遵从，那么你就必须协商出一个解决方案，找到别人来完成任务，帮助此人达到你的标准，或者干脆亲自代劳。如果让某件事的结果“恰到好处”挺重要，通常最好是找个能按照你的水准做事之人，或者自己完成任务。如果你是在购买服务，这往往会花更多的钱。细活儿需要投入更多时间，而时间就是金钱。

一位兼具内向型完美主义和外向型完美主义特征的朋友想把自己的房子粉刷一下。他去当地的油漆店打听，并得到了经常出入这家店的几



名油漆工的名字。“这个的完美主义者，”店铺经理提醒道，“三人中就数他要价最高。”虽然我朋友很看重完美主义，但他有预算方面的考虑，因此雇用了名单上的其他人。第一个油漆工拿到定金，只工作了一天左右，便再也不见踪影。几个星期后，他只好又雇用了一名油漆工。据我的朋友所言，这个新来的油漆工显然从未学会要在轮廓线以内刷漆，结果把房子的瓦板也涂得乱糟糟的。当我的朋友与这位先生对质时，得到的回应竟然是一通尖锐的批评：“你太爱找碴儿。没人能合你的心意。我不干了！油漆你可以留着。再找别人来把活干完吧。”

由于当时并不在场，我没办法知道油漆工究竟有多懒，或者我的朋友对于干活究竟有多“爱找碴儿”。我想，如果有人在房子的瓦板上留下了油漆，任何主人都会很焦躁的。作为一条个人准则，我尽量不把心理学拿到朋友或亲戚身上实践。可如果真这么做了，我可能会先探究他是否以非黑即白的方式看待第二个油漆工的劳动。为做到这一点，我可能会让朋友列出他对油漆工的期望。他大概会说出诸如“我期望他把活儿干好，按时完成工作”之类的话。如果我让他更具体些，他列出的清单很可能包括整洁度、对花园的保护、事后自行清理、使用优质产品、准时、速度、手艺和礼貌等。我可能会问他：假如放到第六章讨论过的那种连续体上，油漆工在这各方面的表现如何？我可能会要求他在连续体上评价自己对油漆工的期望，包括各方面表现以及可容忍的水准，范围则是从0%至100%的完美。在比较了油漆工的实际表现与我朋友的标准之后，他便可以得出自己是否太挑剔或太“爱找碴儿”的结论。相比起将油漆工的表现过度简化为“差劲”，或使用诸如“无赖”或“懒惰”之类的情感标签，这个练习可能有助于我朋友确定油漆工做过的哪些具体事情是他不喜欢的，然后，他就可以给予油漆工具体的反馈和指示。

关于期待别人什么才算合理的这个问题很复杂，因为其答案往往挺主观。你对别人的期望将会取决于他们在你生活中扮演的角色。例如，倘若你要为某项服务付费，比如说油漆工的服务，你的期望可能不同于对待自愿帮你刷墙的朋友。你对一名员工怀有的期望可能不同于你对自己配偶怀有的期望。角色决定了目标。从这些例子可以看出，完美主义者的弱点会影响他们的人际关系。当与他人所做之事进展不顺利时，看到对方做错什么要比看到自己的过错更容易。对于两种完美主义者来说情况都是如此。非完美主义者预料自己会犯错，因此当他们果真犯错时，并不会感到同样难过——虽然伤害了别人的感情从来不会让自己开心。如果你期望自己永远不要犯这种错误，那么一旦你真的不可避免地犯错

时，就会觉得它是个人的失败。错误本身可能完全没那么重要。重要的是，这些错误会让你对自己有何感受。如果你情绪激动，它们很可能左右你如何处理与他人之间的互动。

很遗憾，情绪激动往往不能让我们每个人说出最好听的话，而是说出最难听的话来。当你试图了解自己与别人之间的互动为何不顺利时，要知道自己的弱点，并将其纳入不同因素的综合体中。像这样想一想。你关于完美的基本看法或信念（图式）就好比过滤器。你与其他人之间的交流将会从中穿过。灵敏度过滤器（如完美主义）会影响你理解别人所说内容的方式。例如，当别人提出不同看法时，你有可能听出他在对你的观点进行批评。完美主义作为一种过滤器，也会影响到你脱口而出的话。你可能想要说某件事，但通过影响你的语调或选词，完美主义过滤器会让说出的话变得不同。乔想与他的孩子们沟通的是：始终全力以赴对他们来说非常重要，然而他的完美主义过滤器却使得这话听起来像是批评或不认可。完美主义者可以学着意识到自己的信念，从而避免它们过滤与别人之间的交流，也避免信息的发送方式或接受方式遭到歪曲。

如何应对非完美主义者

- 1.承认你是个完美主义者，而且细节对你来说很重要。
- 2.确定你的期望。请具体些，你如何得知自己的期望是否被满足？
- 3.预先谈论你的期望。
- 4.如果对方不能或不同意满足你的期望，请协商出解决方案。另找别人承担任务，帮忙完成任务，或者干脆自己做。
- 5.如果他们同意满足你的期望，却没有做到，请给予反馈和指示，为任务提供帮助，或者另找别人来完成。

## 没有100分的孩子，同样也没有100分的父母

我敢肯定，到现在你已经很明白：你和自己的父母共同具有某些完美主义的特征。这大概不是巧合吧。马萨诸塞州北安普顿史密斯学院的兰迪·弗罗斯特博士和同事们一起研究了父母和孩子身上的完美主义，

发现：母亲的完美主义和父亲对缺点的批评与女儿的完美主义有关联，它从一代传到下一代。虽然完美主义在包括育儿等生活中的许多方面能为你带来好处，但它也可能带来悲伤。你之所以在阅读此书，是因为你希望能处理好自己受完美主义左右的种种情况。这样一来，你就会想想你是否希望把自身的完美主义标准传给孩子。了解你的完美主义会如何影响到与孩子之间的互动，将有助于你决定何时需要将其减弱。以下几个例子说明与完美主义相关的缺点——比如担心遭到他人的拒绝或羞辱，或者设置难以达到的标准——可能会影响你对待孩子的方式，甚至导致你传递出错误的信息。

## 当孩子让你失望时

乔接到了塞尔吉奥的学校辅导员打来的电话。看样子，儿子跟着鬼混的那群“流氓”在学校摊上事儿了。目前还不清楚塞尔吉奥与这一情况有多大牵连。学校辅导员要求乔和妻子玛丽亚去见个面。乔非常生气，感觉自己简直快要爆炸。他礼貌地答应了会面，然后狠狠地摔门而出，其力道之大，差点没让门从铰链上掉下来。他自言自语：“等那个小子回到家，我要把他打出屎来！我的儿子都不会，绝对都不会，惹上麻烦。如果那小子肯住在家里的话，事情就不会发生。我不管玛丽亚说什么，这次我非得好好教训教训那小子，让他明白点事理。如果他跟着鬼混的那帮小畜生再敢靠近我家，他们就会知道我的厉害！”

乔的情绪非常强烈，而这也影响了他对于如何处理该情况的思考。在儿子们练完足球回家之前，乔已经让自己冷静下来了。他跟妻子说话，而妻子则劝他不要发作，先听听儿子怎么讲。“好吧，玛丽亚，就这样。一旦塞尔吉奥与团伙或毒品有牵连，不管你说什么他都得挨我的训。”

乔、玛丽亚和塞尔吉奥与学校辅导员见了面。原来，塞尔吉奥的朋友们躲在男生厕所里吸食大麻被发现了。当时无人看到塞尔吉奥在参与，而他也发誓自己虽然在场，但绝对没有吸毒。辅导员说：塞尔吉奥是个好孩子，但很容易受学校里有问题的孩子影响，其中就包括那些吸毒者。在与塞尔吉奥交谈过后，她对他挺担心的。她觉得他似乎有些抑郁。她认为他需要找个心理医生看看，而且全家人都应该参与其中。乔不明白，就儿子的那些朋友能跟抑郁症扯上什么关系？而且为何需要去咨询的人偏偏是他？他心想：“我可没什么问题。”学校辅导员耐心解释道：她觉得塞尔吉奥在与乔的沟通中遇到了麻烦。她认为他很怕乔，而且还说如果不进行补救，塞尔吉奥将来可能面临更大的麻烦。她

把马丁内斯一家介绍给了镇上的一位心理医生，此人在与问题少年家庭合作方面颇有经验。

乔的心几乎沉到底。学校辅导员证实了他最深切的恐惧。他那固执的海军陆战队作风已经伤害了孩子。他突然感到一阵强烈的羞愧。从对失败的恐惧和觉得自己应该成为比父亲更好的家长这一图式，他又生出许多自动思维。会面结束时，他拥抱了儿子，却没说一句话。回家后他连晚饭也不吃，便去了工作室，然后在那里一直待到半夜。妻子知道，当他像这样时就需要一个人独处，可她从未见过他如此绝望，因此她开始像担心儿子那样担心起丈夫来。一个星期后，他们很不情愿地去找心理医生，并开始接受治疗。

相比起儿子和妻子，乔对这整件事感到更为不安。在乔看来，这涉及的是个人，因为它意味着自己作为父亲已经失败了。（这是个过度简化的好例子。）在某种程度上他也知道，每次对儿子们太苛刻时，自己应该放松些，特别是对待塞尔吉奥。他清楚塞尔吉奥不一样。这孩子比哥哥更敏感。乔觉得他挺脆弱，而且很讨厌儿子这点，正如他讨厌自己这点一样。塞尔吉奥让乔觉得他已经失败了。通常只要乔觉得难受，他就会开始吵架。当辅导员头一次给乔打电话，告诉有关塞尔吉奥的消息时，他感觉胃部一阵剧痛。就连重量级拳王也无法造成比这更沉重的打击。他的初始反应是愤怒，但真实感受却是失望和内疚。他对塞尔吉奥感到失望。在乔看来，塞尔吉奥这么做似乎是故意“针对他”。在乔给予所有斥责、所有警告之后，塞尔吉奥这么做仅仅是为了激怒他。这让乔大为光火，因此当天塞尔吉奥刚一进门，他就完全爆发了。正如父亲教会的，塞尔吉奥始终像个男子汉一样忍受着。他只说“是的，长官”和“不是，长官”。他知道无法让父亲相信自己并未做错什么，因此决定省省力气。塞尔吉奥和乔都在进行无声的对话，各自试图揣测对方的心思。事实证明，两人做出的假设都是错误的，其反应也是基于各自的情绪而非逻辑。

在与辅导员交谈过后，乔的孤独反应由于自己的内疚感和令儿子失望的想法而变得更为强烈。在作为父亲这一点上他已经失败了。（“如果我是个好父亲，儿子永远都不会这么做。”）由于为儿子感到太难过，他坐在工作室里竟然独自哭了起来。他想过重新回到部队服役。他觉得如果看不到自己，儿子们就会活得更自在。他也想过要搬出去住，让玛丽亚抚养儿子，把对他们的一切责任都撇清。他知道如何当一名海军陆战队军官，可他不知道如何当一名父亲。他已经失败了。乔的过度

简化并没能让他合理解决塞尔吉奥的问题。

塞尔吉奥最先与心理医生见面，因此她可以试着评估他的抑郁症状并与之建立密盟关系。学校辅导员已经说过，塞尔吉奥是个敏感的孩子，很需要一位盟友。当家人与辅导员会面时，乔随时保持戒备。他不会自轻自贱，像某些“船上医务室里的突击队员”那样崩溃掉。毕竟，他是个高傲之人。对于乔来说，与心理医生交谈简直有失自尊。只有“精神病患者”才会看心理医生。（这是情感标签的一个很好的例子。）在乔的内心深处，他知道自己需要帮助，也不如自认为的那么坚强，而且可能就在这位女士的皮革沙发上陷入崩溃并哭出来。“哦，上帝啊。”他心想。他甚至能想象到他们拿来紧身衣，然后把他包裹起来。

治疗师转向乔并且说道：“马丁内斯先生，这对您来说肯定特别难受。”

“你这话什么意思？”乔问。

“您显然是个骄傲之人，对自己和家人都怀着非常高的期望。一旦家里有人做错了什么，父母通常觉得这是他们的过错，觉得他们在某种程度上已经失败了。那肯定会很受伤。”

她简直一语中的，直击要害。乔的泪水的旋塞仿佛被她打开了，很快便已泪流满面。“该死！我们为什么要来这里？”他心里暗想，并试图保持镇定。“马丁内斯，振作起来。别丢了自尊。”他努力提醒自己。“您知道吗，小姐，呃，医生，您简直是一针见血。这件事差点要了我的命。很抱歉我会这么失态，但我真的很爱我的儿子，我觉得自己辜负了他。我一直对儿子们很苛刻。我希望他们如我所愿，将来能过上美好的生活。也许正是我逼迫得太紧，才导致他走向了对立面。”

“您觉得完全就是这么回事吗？”医生问。

“我了解自己的儿子，我想出现的问题就是这个。”

“马丁内斯先生，事情并没那么简单，”医生回答说，“塞尔吉奥是个复杂的孩子，而且他有些复杂的问题。我知道您很想帮忙，那么就让我试着解释一下吧。”

医生继续说道，塞尔吉奥只不过在错误的时间出现在了错误的地点。她不相信他吸食了任何种类的毒品，但对他择友却感到忧虑。塞尔吉奥告诉过她：当他跟那些人在一起时，他的自我感觉良好；而回到家里，他的自我感觉并不怎么样。他觉得自己已经让父亲失望透顶，无论怎么努力，他也永远都不够好。这条意见对乔来说犹如当头一棒。

“我的塞尔吉奥可是个好孩子。” 玛丽亚突然插了一句。

“他是个非常棒的孩子，” 乔补充道，“他一直非常聪明、非常礼貌，而且又很勤劳。我为他的成就感到骄傲。他学习很好，老师也总是在夸奖他。在家里他也肯帮忙，处理自己的琐事，从来不曾抱怨。他怎么会认为自己不够好呢？”

医生接着说，虽然塞尔吉奥对批评耿耿于怀，但在别人给予称赞时他却经常没往心里去。确信自己已经令父亲失望，塞尔吉奥干脆放弃努力，采取了较为简单的途径，和那些更糟糕的人鬼混在一起。其实相比之下，塞尔吉奥的生活方式非常健康。遗憾的是，那些男孩太笨，居然试图躲在厕所里吸大麻，结果被逮住了。当时在场的塞尔吉奥本来试图阻止他们，没想到也和其他人一同被抓。学校辅导员说得没错，塞尔吉奥看上去是挺抑郁的。他患有轻度抑郁症，需要一点点疏导，可能是与父亲共同消除所有的误会。乔需要让塞尔吉奥知道自己足够好。塞尔吉奥则需要让乔知道：父亲说的哪些话、做的哪些事会让自己感觉难受。两人都答应不再试图读心，而是开始分享各自的想法并提问。然后，他们都会一直过得很开心吗？呃，事情可没那么简单，但是治疗之后倒是能让塞尔吉奥和乔对自己及对方感到更满意。另外，在这种情况下，试图读心而非直接提问还会导致误解。与塞尔吉奥一样，乔将问题过度简化为“我是个失败者”。两人都需要学会更仔细地看待这个问题。通过给予乔与人争吵的信息反馈，塞尔吉奥可以让他懂得如何做个更好的爸爸。乔的意图是激励并且逼迫孩子，好让他们能脱颖而出。在此过程中，他从未打算让他们感觉难受。乔必须弄清楚：怎样才能以一种对孩子有效的方式达成自己作为父亲的目标。他不得不与他们交谈。

乔的个人情绪、随便下结论的倾向、读心和消极自我图式一开始就会干扰到他处理父子问题的能力。对于这样一个头脑冷静、有条不紊、思维逻辑性强的人，乔的反应显得非常冲动。一旦情绪激动，逻辑便会退居其次。乔必须先冷静下来才能开动大脑。当他能够做到这一点时，他就能帮助儿子和自己了。

## 当你受到个人情绪左右时

即便你通常是个头脑冷静之人，情绪也会干扰你的逻辑。先花点时间让自己平静下来，再去设法处理某个重要问题，特别是涉及其他人时。当你降低了情绪强度，才能让自己的逻辑有机会帮忙解决问题。下面是一些降低情绪强度的方法。

1.呼吸点新鲜空气。通过深呼吸来降低你的心率（不要屏住呼吸，然后数到10）。

2.回避。确确实实离开让你感到心烦的场景。

3.活动身体。在选择回避并且做了些深呼吸之后，做点能让你消耗部分体力的事情。有些想法如下：干点家务活，比如拖地、挖水沟、洗车或者倒垃圾之类；运动，比如散步、游泳或慢跑之类；击打吊袋，如果你有一个的话；拿出一把扫帚、一支网球拍或者一个枕头拍打床垫（确保没人妨碍）。

4.安静下来。离开现场，听听舒缓的音乐，凝视鱼缸，躺下来闭目养神，洗个澡，或者去外面看星星。

对不良事件的情绪反应或者与别人之间的紧张互动不仅受到事件本身的刺激，而且还受到与事件相关含义的刺激。乔对于儿子在校问题的看法随着自己的情绪变化而变化。愤怒导致儿子受到怪罪，而自我批评则产生内疚感。这两种情绪反应所得出的行动计划都挺危险，同时也不利于应对真正的问题。如果你对于事件的态度变化很大，而且每种观点在事件发生时都显得挺可信，那么你就该停下来问问自己：你的情绪是否控制了你的思想。如果是这样，为了准确地看待事件，你必须降低情绪。如果不这么做，你就会得出错误的结论并采取错误的做法。有时候，这些旨在帮你解决问题的做法实际上会让事情变得更糟。

## 称赞其行为还是认可此人

如果你观察一下陪着孩子的完美主义父母，你会发现他们的孩子在学校、舞蹈班或是运动场上的表现总能激起许多情感。小女孩每踢进一球，她的爸爸妈妈在看台上就会欣喜若狂，而另一个孩子只要罚球不



进，所有人都能看到她父亲脸上的失望。甚至连一名四年级学生在校园剧中忘记了台词，她妈妈也会显得很难堪。你大概在想：这到底是不是正常教养方式的一部分。它是。完美主义者的生活差异就在于：一旦你的孩子表现不好，你可能会觉得自己也有责任。

孩子的失败对于完美主义者父母来说可能是一种情感体验，尤其当它当众发生时。记住，事件本身并不像你对它们的理解那么重要。当孩子表现好时，或许你将其理解为自己是个好家长的证据；而当孩子表现差时，你又将其理解为自己是个坏家长的证据。当别人评论你孩子的表现时，你对于他们如何看待你的敏感性可能开始起作用。也许当孩子受到你的同伴称赞时，这会让你感觉更加被认可。而一旦他表现不佳，你可能错误地以为别人正在细察你的育儿技巧。

记住，你的想法和感受会极大地影响自己的行为。如果你因孩子的错误或失败而受到困扰，那么最有可能的反应是从情感上疏离她，哪怕只有一小会儿——正如你所考虑的那样。即便你说出支持和鼓励性的话，敏感的孩子也能察觉到你在情感上的疏离，从而将其理解为拒绝。因为自动思维和随后的情绪反应能快速演变，所以在有时间充分考虑她会如何看待你的反应之前，你可能会打退堂鼓。孩子对于父母的情绪反应非常敏感，无论你试图隐藏得多好。为了避免这一困境，你必须注意并思考自己对孩子成就的反应。目标是 爱孩子要因为她是谁，而不是她做什么。

根据孩子的观点，如果他失败时你不表露情感，他成功时你却热烈拥抱，那么他就会学着把良好表现与关爱或喜爱联系起来，同时把糟糕表现与愤怒或拒绝联系起来。对于孩子来说，要不了多久他就会弄明白：如果他把事情做好，这便会导致较多的积极互动和较少的消极互动。在有些家庭中，孩子们甚至可能逃避自知不会脱颖而出的事情，以免遭他们认为会随之而来的拒绝。

### 花点时间思考一下

当孩子表现好时，或许你将其理解为自己是个好家长的证据；而当孩子表现差时，你又将其理解为自己是个坏家长的证据。也许当孩子在别人面前表现不佳时，你觉得仿佛他们正在细察你。你感受到这种不适可能会导致自己对孩子进行情感疏离。他也许能察觉这一点，并且觉得受到拒绝。

## 如何给予称赞

“你真是个好孩子。妈咪非常爱你。”“乖女儿！”“你真像个大姑娘。”这些形式的称赞是不是听着很耳熟？它们是父母用来鼓励孩子把事情做好了常见方法。唯一的问题在于：这些表达对于做过的事情只字未提，它们仅仅是有关孩子的评论。无意之中，父母对孩子的称赞可能听起来像是对孩子的关爱和认可，而不是对所发生的行为表示赞赏。就事论事的表达方式可类似于“二垒末端处的那个接球真棒！”“谢谢你记得把自己的盘子放回原处。”“你在拼写测试中表现不错哦。”“你对那种情况处理得真好。”“你肯和弟弟分享很贴心。”“干得漂亮！”为实行无条件认可，当孩子做了你喜欢的事情时就要给予称赞，而将你有关关爱和认可的表达方式留着别处用，尽量别把两者绑在一起。

父母往往会忘记经常性地对孩子们表达自己的关爱或喜爱。重大事件，比如大获成功、赢得比赛、成绩单日或者毕业，总能让人感到情绪激动并回想起他们有多么爱自己的孩子。畅销书《感觉良好：新情绪疗法》的作者大卫·伯恩斯博士已经观察到：完美主义者父母经常拿关爱和认可作为优异表现的奖励。只要你在其他情况下也会表达关爱和认可，那么此刻表达关爱就没什么问题。当孩子表现不佳并且感觉难过时，表达关爱和喜爱有助于修复他内心的创伤。避免在表现、努力和未来方面训诫孩子，只需表明你的关爱就行。

## 不带批评的鼓励

大多数父母都希望子女表现良好。请记住，完美主义者对自己和别人都有着非常高的标准。认为自己不够好，就会促使父母想让孩子变得比他们更能干、更聪明、更强壮或者更有经验。在父母群体中有一条不成文的规则：为了使孩子全力以赴，你不得不逼迫他们。如果她表现挺好，但你知道她还能做得更棒，你会再逼紧一点。遗憾的是，有些孩子将这种鼓励误解成了批评。他们会听到评价性信息部分（“你可以做得更棒”，这意味着你现在还不够好），而错过称赞和鼓励部分（“你太聪明了。我知道你还会继续表现出色的。”）。如果你的孩子对批评很敏感，他可能在小时候便形成“隧道视野”（见第五章的思维错误），并由此错过你信息中的积极部分。父母发出信息原本为了激励孩子，但接受后却往往变成批评的一些案例是“我知道你可以表现得更好”“熟能生巧”和“你不要仅仅因为这次得了个A就过于自信”等。

尽量避免给孩子含糊不清的信息。请将给予称赞和做出批评或建议改进分开。有时最好是单单给予称赞，而不要试图把该事件当作教育、指导、批评或者激励孩子的契机。例如，与其说“那挺好的，但是……”不如仅仅说“那挺好的”。一旦称赞伴随有批评或“有益的劝告”时，孩子只会听到指责。在他们看来，批评往往抵消了称赞。激励孩子还有别的方式。在下文中题为“答案是什么？”的部分中，我们将探讨帮助孩子们制定各自目标并激励自己的途径。

## 谦卑是美德

完美主义者往往有着强烈的伦理、宗教及道德价值观。他们一般会以告诫或树立好榜样的形式传递给自己的孩子。有许多家庭认为谦卑是一种美德。谦卑本没有错。然而，有时候，当父母教育孩子们有关谦卑的重要性时，却不小心就自尊做出了不太积极的训诫。下面讲讲这是怎么回事。有些人，包括完美主义者，把谦卑看作是骄傲的对立面。拿它来教育孩子时，某些父母过度简化了这些概念，因此会给孩子错误的信息。孩子们往往以非常具体或刻板的方式来理解事物。当你告诉他们骄傲有害、谦卑有益时，有些人就开始认为：如果他们对自己的成就感觉良好，那便是骄傲，因而是有害的。他们也可能认为相反的情况就是有益的，比如故意贬低自己的成就，仅仅留意自己的弱点或者保持自我批评等。对于有些父母来说，在教导谦卑的重要性时，你可能无意中打消了孩子注重成就的念头。由此，良好表现不仅会被忽视，甚至可能受到惩罚。

而有关勤劳、努力和成功的家庭价值观又让混淆变得更甚。全都混杂在一起，然后你再将混淆性信息传递给孩子们。它就像下面这样：“你在学校尽了最大努力，并且得到了高分，这很重要。但吹嘘或夸耀是不行的，所以别因为在拼写测试中得到满分而跑回家自吹自擂。如果你这么做，我就会惩罚你。如果你在学校表现不佳，我也会惩罚你。自我批评是可以的。咱们可以谈论你的缺点。谈论你的成就却是不可以的。”也许这听着像是夸张，因为这些感想往往并没有如此直接地表达出来。然而，它们都隐含于父母传递给子女的各种言语和非言语信息之中。

我已经遇到过许多完美主义者，他们都在小时候学会了这些规则，而且应对方式是悄悄地实现预期目标，像生怕打破家庭规则一样。结果，他们陷入一种难受的迷惑之中，在某些方面挺自信，但在别的方面则极度自我怀疑。他们依旧试图把事情做得“恰到好处”，好让父母认

可自己，称赞自己，并对自己感觉良好。如果你与他们的父母交谈，这些人偶尔会说：“我们当然为自己的孩子感到自豪。我们一直都很自豪哩。”他们内心对于谦卑和骄傲的规则十分清楚，可当他们试图教会孩子们这些相当复杂的规则时，听到的信息却是：“你没办法让我们对你感觉良好。表现很棒和表现不佳时你都会得到消极反馈。你永远都不够好。”

我认为这些父母所犯的错误是一种过度简化。谦卑是个复杂的概念。将它应用于孩子的生活和经历可没那么容易。谦卑与骄傲并非同一枚硬币的两面，也并非黑白分明的概念。在教会他们这些时，必须以不丧失父母对孩子的认可、无条件的关爱和良好自尊的价值观这些更重要的信息为前提。

父母持有的谦卑价值观可能对子女构成问题还包括另外一种方式。有些孩子明明很优秀的父母，却要通过在别人面前批评自己的孩子来应付他们对谦卑的个人需求。他们要么对自己的孩子毁誉参半，要么仅仅批评。有些父母喜欢在别人面前谈论自己孩子的缺点，是希望听者能回应以恭维孩子的话。这让父母感觉挺舒服，因为如果是别人称赞你或你的孩子，就算不上骄傲了。你可以谦卑地做出回答，从而避免破坏“骄傲有害、谦卑有益”的规则。如果你的孩子并未听见或者并不知道你这么去做，也许该策略还不至于太糟糕。然而，孩子们都非常聪明。哪怕你认为他们没有在听，其实他们也会留意的。尽管他们并未直接听到你的批评，但如果你在公共场合经常如此，最后肯定也会传到他们耳朵里。对孩子来说，受到父母批评已十分糟糕，而一旦将它公之于众，所构成的伤害则会加倍。

有些父母并不直接教导孩子要谦卑，相反，他们只采取以身作则的方式。根据父母对待个人成就的不同态度，孩子们要么可能较为合理地理解了谦卑，要么接收到另一种令人困惑的信息。这正是问题的复杂之处。在某些环境中，自豪不仅具有适应性，而且也是进步的途径。如果你不推销自己，别人就不会注意你，更不会对你的成功给予回报。你必须让别人知道你有好主意，表现得挺棒，为他们赚了钱，或者已经因为自己的成就而受到认可。进步和成功都要以此作为基础。

对于你的孩子来说，在人生的某个时刻学到这一点将会很有用。你如何同时教导自我推销和谦卑呢？孩子很可能在什么时候理解并能够应用这些概念？也许教导这些概念的时机是等到孩子可以将其应用于日常经历中的那一刻。例如，在小学里可能不需要自我推销，但是当你的孩

子进入中学并且想竞选班长时，情况又会怎样呢？那也许是自我推销变得至关重要的时候。谦卑同样如此。一旦具备让孩子应用训诫的具体情况，教导这个复杂的概念就要容易得多。例如，当你的孩子表现非常出色或者赢得了奖励，而他的朋友们却未能如此时，你就想教导他可以为这件事感到开心，但不要拿成就去伤害别人。在这种情况下，用于批评同伴的自我推销并不具有适应性，并且会给你的孩子造成问题（“我入队了，而你却没有。”）。

另一种教导谦卑的方式，是帮孩子了解两级分别为自我批评和伤害别人的骄傲自夸这样一个行为连续体。随着时间的推移，帮她选择符合不同情形的正确反应。

父母应该避免做的事

1. “那挺好的，但我敢肯定你能做得更棒。”
2. 批评的是孩子而非行为本身（“坏孩子”）。
3. 总是将称赞与关爱或认可联系在一起，而将批评与愤怒或拒绝联系在一起。
4. 威胁说表现糟糕或失败就会得不到喜爱。
5. 威胁说失败就要受到惩罚（“如果你在那次测试中不及格的话……”）
6. 对孩子的认可取决于良好表现。
7. 介意孩子的失败。这并不意味着你是个不称职的父母。
8. 一旦孩子犯了错，就不肯表现出对他的喜爱。
9. 重做孩子的杂务（比如重新整理床铺）。
10. 当着别人的面批评他们。
11. 将良好的自尊与不够谦卑或骄傲混为一谈。

12. 对孩子隐藏自己的弱点和错误。

13. 总是试图改善或批评他们的外表。

## 拒绝“以爱之名”的伤害

我并不是说称赞或者惩罚孩子有错。然而，当惩罚或拒绝挺严重，当认可和称赞难以获得，当孩子对这些东西特别敏感时，它就会成为问题。这种敏感性可能与生俱来，也可能是童年早期遭到拒绝或惩罚的经历所形成的。那么你会做些什么呢？

你可以做许多事情来让孩子自我感觉良好。孩子对自己形成的看法往往与父母对他们的看法一致。告诉孩子你对他们有信心，他们就会变得很自信。告诉孩子无论他们取得怎样的成就你都会给予关爱，那么他们无论取得怎样的成就都会爱自己。告诉孩子他们不仅仅是足够好那么简单，告诉孩子他们都棒极了。也许我有点过度简化了这件事，但我认为这部分的教养挺容易实现。你在传递信息时只需做到令人信服并始终如一就行。孩子能听出你的前后不一致。他们肯相信你的语调在暗示什么，而不相信从你嘴里说出的话。这是否意味着你无法激励孩子脱颖而出呢？完全不是。只需要把该信息与表示认可和关爱的信息分开表达就可以了。“我知道你能做到”是表示信任的信息。“你最好取得优异成绩”则是在威胁。

我认为，父母通过向孩子展示自己的缺点，可有助于他们对成年形成切合实际的看法。当你作为父母犯错时，请承认它，尤其当你的错误被孩子看见。学自父母的许多东西都是靠模仿来完成的。这也是孩子学习榜样的另一种方式。教他们如何应对缺点、错误、过失和蠢事，包括如何为自己的过错承担责任。告诉他们你也可能会搞砸，只要赶紧补救，一切都可以顺利解决。告诉他们你也可能犯错，但仍然是个好人。虽然成人似乎掌握着所有答案，但他们也只是在学问和经验上比自己的孩子更深入一些罢了。大多数父母都想让孩子避免自己曾经在童年或青少年时期犯过的错误，因此会给予告诫或建议。然而，孩子从成人身上学到的最好教训多半都是借助于榜样。少说话，多示范。

孩子最终必须学会设定自己的标准，而不是到了成年还在拼命让你觉得足够好。有时，这得等到孩子大学毕业并且独立之后才会发生，但你没有理由必须等到他们成年了才能开始教导。如果你的孩子为自己设



定了标准，那么成功的积极性就会受到内心驱动。这要比害怕被你拒绝或惩罚所产生的动力强大得多：“我最好表现不错，否则我父母会要了我的命。”如果孩子拥有个人目标，那么他就有努力做事并取得成功的理由。这可以简单地表述为“你打算在本周的拼写测试中获得什么成绩？你需要怎么做才能得到那个成绩？为有利于你实现自己的目标，我能帮上什么忙吗？”如果你的孩子没能实现个人目标，请帮她再设定一个更合理的，比如过去一周里有所提高之类。也许你希望听到孩子说，他的目标就是要在测试中获得满分。对于某些孩子而言，这确实是个合理的目标。但对于其他孩子而言，它也许并非如此。帮孩子设定一个切实可以实现的目标。如果它有点高也没关系。凡事总有个开始。如果孩子知道任务非常困难，目标低一点也行。例如，我那十六岁的儿子可能会设定一个目标：八门功课中至少有三门要拿A，而其余则不能低于B。对他来说这挺合理的。丈夫和我会听他谈论目标，如果觉得他还能做得更好，我们也许会反问一句“要想在四门功课中拿到A的话，你需要付出什么呢？”对他来说，那通常意味着参与其余学校活动以及陪伴女朋友的时间更少，而用于学习的时间稍微多了一点。如果他确信值得努力去争取那个额外的A，那么他就是自愿这么做，而不是为了取悦我们。

如果孩子回到家，成绩比你期望或者更想看到的偏低，那么很可能他本人也对此不太满意。传统的做法是告诉孩子他能表现得更棒，给予惩罚（限制看电视时间），增加学习时间并监督进步。如果你想鼓励孩子设定标准和目标，就问他对此成绩有何感受。什么才会更令人满意？他必须怎么做才能提高成绩？你可以帮什么忙？要表示信任而非愤怒。别忘了，作为孩子，当你不得不把糟糕的成绩拿给父母看是一种怎样的体验。别忘了，当你只能被列入二三线替补队员，而爸爸当年却能打首发，那又是一种怎样的体验。别忘了，无论是在学业上、在体育运动中、在和朋友一起时、在钢琴课上或者在童子军中，大多数孩子都很在意自己的表现。请鼓励他们的成就，避免让它成为争论性问题。如同父母信任他们，孩子也会逐渐相信自己。直截了当地表达你对其能力的信任。请转移重点，不再要求他们达到你的标准，而要求他们努力实现自己的标准。

### 父母应该做的事

1. 对于成就请给予称赞。要说“干得好”，而不说“好孩子”。
2. 经常表达关爱和喜爱，而不仅仅是在孩子成功完成一项任务时。



3. 注意你个人的自我意识。当孩子遇到问题时，请把注意力放在他身上。焦点并不一定是你。

4. 当你不得不责骂或惩治孩子时，请就事论事。确保孩子明白你爱她、认可她，无论她会犯下什么错误。

5. 当你必须给予消极反馈时，请在私底下进行，并且给孩子一次改过并再次尝试的机会，奖励进步。

6. 鼓励孩子为他的成就感到高兴。

## 第九章

### 与完美主义者相处，怎么做才会舒服？

乔的妻子玛丽亚因自己是个有耐心的女人而颇感自豪，但有时候乔也会令她心烦不已。乔和玛丽亚决定换掉家里的墙纸。凭借着最近一年处理过类似事情的几位朋友和邻居的转介，玛丽亚选中一位因活儿细和高效而有良好声誉的当地承包商。承包商测量过房间面积，为乔和玛丽亚估算出了工作成本和完成期限。由于试图取悦新客户，承包商对他们提供了过于乐观的完工时间估测，而且在估算成本时还假定他们家的墙壁无须任何异常的准备时间或努力。事实证明这是两大错误，还给每个人造成了很大的悲痛。乔有若干基本工作准则，他期望每个人都能遵循。它们包括：“说到做到”“在时间和成本估算方面始终都要诚实”和“别给客户造成任何不必要的麻烦”等。虽然所有这些看起来都像是合理的准则，但如果理解得太刻板、太僵硬，它们不仅在墙纸工和乔之间，而且在乔和玛丽亚之间也会产生摩擦。当乔最先发现，由于在剥离旧墙纸时损坏到了底下的石膏板，这活儿将会花去更多钱，他就挺不高兴。他认为造成损坏的原因是工艺质量太差。

玛丽亚通常是坏消息的信使，因此她总会听到乔最初的愤怒反应。“我记得你说这些人挺可靠的，”他对玛丽亚一顿抢白，“我记得你的朋友说这些家伙知道自己在做什么。这些家伙正试图敲我们竹杠呢。”

虽然她知道真正令他生气的是工人而不是她，但他却有个坏习惯：先冲她大发雷霆，然后冷静下来又能对自己愤怒的真正对象理性地说话。这种情况下，她试图解释：原先的墙纸未做任何墙面准备便直接粘到了石膏板上，因此当他们设法剥离旧墙纸时就造成了损坏。可他听到的全是她在替承包商辩护。

遭到乔的质问，承包商连连道歉，并解释说有时“这种事情在所难免”。这并非可接受的理由。在乔看来，你要么兑现自己的承诺，要么没有，就这么简单。

预计完工的首个日期转眼就过了，时间每增加一天，乔的沮丧就越来越甚。到处乱七八糟，家里有陌生人进进出出，而且工人说好要来却没个人影，这都让乔感到厌烦。他多次威胁说要炒他们的鱿鱼，但玛丽亚却恳求他让人家把工作做完。他们因为墙纸争论不休，以至于等到它最终完工时，两人已经都无法享受家里新面貌所带来的乐趣。

“从来没有任何人能让他满意，”玛丽亚在电话里跟母亲抱怨，“一听到承包商说：‘没问题。我们应该能在一个半星期内完工。’我就知道我们有麻烦了。一旦你跟乔许诺，最好言出必行。我真替那些年轻工人难过。由于对乔怕得要命，他们会紧张得出错，比如碰见他进门时，甚至会不小心绊倒，并且把水溅到地板上。我发誓，以后我再也不会雇用任何人来家里干活了。”

每当这种事情发生时，玛丽亚都要设法让乔冷静下来，她已经感到懊丧不已。她会说，应付他一人要比应付墙纸工、杂乱、拖延以及额外费用困难得多。打从一开始，乔就怀疑承包商最初的估算，说什么能把墙纸贴得快速又便宜。可尽管如此，他还是指望承包商能兑现承诺。乔觉得自己有生气的权利。玛丽亚也觉得她有权对工人感到沮丧和气愤，但乔从没给过她机会。每次一提起墙纸的话题，她都能感受到乔的斥责，只因整项工程都是她的点子。于是，她不仅不赞同乔关于工人们有问题的看法，反而会为之辩护。

有时候完美主义者可能很难相处。对于外向型完美主义者来说，高期望、关注细节以及遵守条条框框可能在人际关系中导致紧张和冲突；而对于内向型完美主义者来说，缺乏安全感和自我怀疑则可能以不同的方式导致与他人之间的问题。

“别担心，亲爱的，这不算什么大事儿。你不过是犯了个小错而已。任何人都可能碰到这种情况。”布伦特的母亲试图安慰他。“你不明白，妈妈，”他回答道，“它让我在办公室里所有人面前都像个十足的白痴。”

“行了，布伦特，”她的口吻极尽慈爱，“我相信并非每个人都认为你是个白痴。你在办公室里挺受所有人尊重。你完全是对自己太苛刻

了。你知道自己会没事的。”

“你可能说得对，妈妈。我现在得走了。下周末我会给你打过去。”

布伦特的母亲挂断了电话，她非常清楚布伦特连一个字也听不进去。一旦他处于这种状态，就绝无可能。由于很想安慰儿子一番，她感到非常沮丧，并且心里明白：如果他肯听她的，相信她说的话，就会感觉舒服许多。她知道，儿子整个周末都会因为最近的错误而自责不已，然后把更多时间耗在办公室里以避免任何新的错误，直至最终冷静下来。他绝不会注意到：很少有人真正在意他所犯下的小过错，能注意到他为了避免将来犯错而更加卖力地工作的人甚至会更少。她也知道，儿子是个非常聪明、勤奋的人，而且对自己太苛刻了。在儿子的内心深处，他也很清楚这一点，可一旦被发现犯了错，无论它在事件的宏伟计划中如何微不足道，他都会认为自己是个失败者。当布伦特像这么忧虑时，妈妈从来不知该如何帮助他。

本章与其他章节不同。它旨在提供一些建议，以便于你与家里和工作中遇到的完美主义者和睦相处。如果你就是完美主义者，你可能希望与亲人分享本章。如果你不是，本章可能会帮你以另一个人的角度来审视自己。如果你买这本书，是为了有助于更好地应对生活中让自己感觉不够好的人，那么本章应该能为你提供一些见解。前半部分论述了与外向型完美主义者一起生活所遇到的特殊人际关系问题，而后半部分则针对与内向型完美主义者一起生活提供了某些建议。如果你无法肯定某位亲人是不是完美主义者，请根据自认为他可能给出的答案，完成第一章中“我是个完美主义者吗”的测试。评分规则将会帮你确定他的完美主义者程度、完美主义者类型，以及最有可能体现出完美主义的各个方面。

## 与外向型完美主义者一起生活

我总是会被外向型完美主义者所吸引，因为他们有上进心、有条理、有动力、勤奋且又充满智慧。他们自信，积极主动，还会为自己设定高标准。我挺欣赏他们的领导才能和做事的能力。当他们对我期望很高时，就会暗示我有能力做大事的想法。外向型完美主义者独断而又坚决，但也有着明显的弱点。所有我熟悉的外向型完美主义者偶尔会将完美主义指向自己。他们可能需要引导和安慰，而且他们的自尊心并不总

是很强。他们对自己和对别人一样苛刻。他们犯了错误就会感觉很难受，担心如果做错事情或者失控，一切都会变得支离破碎。我挺同情他们缺乏安全感这一点；当他们缺乏自信时，我又觉得颇有给予支持和鼓励的动力。

## 非难

不知为什么，在我成年后，周围一直都有许多外向型完美主义者。他们多半既能带来喜悦也能带来巨大失望。这些完美主义者给别人设定了很高的标准，其中就包括我。一旦我没有把事情做对——至少按照他们的定义，准逃不过他们的眼睛。有时，他们会发表意见（“你忘了那个”）。有时，他们会冲我发火（“你怎会忘记这么简单的东西呢？”）。有时，当你期待回应时，沉默成了非难的方式。有时，它竟然会表现为一句半心半意的称赞（“那挺好，亲爱的”）。如果你达不到外向型完美主义者的标准，他们可能非常不认可，但这种非难的表达方式往往太微妙，简直让你怀疑莫非这只是个人的想象，而根本没有什么非难。明显的非难，虽然刚开始可能更令人不快，却稍微更容易应对一些，因为它够坦白，让你有个具体的处理对象。通常，最伤人的批评出自你真正在意之人。他们对你的看法很重要。有时候，这使得他们的批评听起来不仅像是非难，倒更像是一种拒绝：不是拒绝你的想法或行为，而是拒绝你本人。

“你说过要帮我处理这件事的。如果你并不真的打算帮我，下次就别提出来。我就会亲自去做。”泰丽接了女儿，发现前夫尚未打电话跟女儿的教练核实明天足球比赛的时间和地点，便忍不住一顿责骂。由于她的语调带着愤怒或焦急，史蒂夫接收到的信息是泰丽又一次对他感到生气和失望了。她的第二句评语“我就会亲自去做”，给人感觉就像一句类似于“你没能力处理好事情”的侮辱。她根本没兴趣听史蒂夫的任何“借口”。他似乎总能编出新的来，但结果始终是一样。他没有兑现自己的承诺，然后她不得不亲自处理。

当你受到批评或感觉不被认可时，一个应对方法就是告诉自己：对方是错的。她简直太爱挑剔，或者说太不宽容了。你可以证明自己行为或想法合理（“我试图联系教练却没能成功，并且我打算稍后到晚上再试一次，那时他更有可能在家”），或者你也可以乐于知道自己是对的，而拒绝把他们的非难往心里去（“我确实付出了大量的精力帮忙照顾女儿。泰丽只是情绪不太好”）。你甚至可以因为她的非难而生气（“她无权冲我乱发脾气”）。虽然这些方法也许会让情感即刻发泄出

来，但它们并不能完全令人满意，而且往往无助于防止类似的互动再次发生。

对于你的这位完美主义者朋友或家人的非难，一个更有效的应对办法就是努力了解他们的思维方式。当你遇上这种恼人的互动时，也许它并非与你有关，而是他们出了问题。可能他们本身很沮丧，压力过大、焦虑不安、太忙碌或者太疲惫。了解这一点，你就不会那么介意他们不认可的评论，也会避免以同样伤人的方式做出回应。在上一个例子中，泰丽来史蒂夫家里接女儿时已经晚点，而且在夜晚结束前还有许多事情要做。如果第二天女儿的足球赛安排在半上午或下午，就意味着她可以补一补急需的睡眠。而如果比赛较早的话，则意味着今晚她还得帮女儿准备队服、水壶和球鞋，然后第二天一大早又要忙得团团转，直到下午才有真正的休息时间。想到刚熬过非常忙乱的一周，却还有更多事情要做，泰丽就觉得今天有些吃不消。因此，把车子开入史蒂夫家的车道来接女儿时，她既疲惫又焦急，迫切想要休息一下。可当她发现史蒂夫尚未帮忙获得两人所需的女儿比赛信息时，那就像一根稻草压在了骆驼已经疲惫且不堪重荷的后背上。

不管泰丽怎么想，史蒂夫还是挺喜欢帮她照顾女儿，而且很乐意给予支持。他并不喜欢和她吵架，尤其当着孩子的面，可一听到她说出“如果你并不真的打算帮我，下次就别提出来”这种话他就来气，本能地想要做出辩护或反击，虽然明知那只会让事情更糟。以往，那些策略只会导致更多矛盾和不愉快。而这次，史蒂夫在回应泰丽的指责之前则努力顾全大局。他知道，当泰丽觉得无可奈何，或者疲惫且又不知所措时，她说出的话就会比本人想象的刺耳许多。他告诉自己不要反应过火。

外向型完美主义者不会有意识地挑起与别人之间的冲突，但有时他们会受到情绪的左右，从而做出能引发争吵的回应。一旦事情发展不符合自己的预期，他们就会感到失望，但他们不是直接说出来，相反，如果觉得你应该承担部分责任的话，他们有时会冲你发泄。他们并不总能意识到自己的话听着多么挑剔、多么伤人。如果你疑中留情，认为他们并不想如此苛刻，那么该反馈信息可能对他们很有帮助。你可以提出问题，比如“你意识到自己有多挑剔吗？”或者“你是真的很生我的气，还是今天过得不顺心了？”你也可以用陈述的形式给予反馈，比如“你说那全是我的错，真让我难过”或者“你那样跟我讲话让我挺伤心的”。更有效的反馈则是承认你对此问题该负责。例如，史蒂夫对泰丽

说：“对不起，由于现在还没能获得比赛信息，我让你生气了。如果你愿意，可以亲自打电话给教练，当然我也不介意再试着联系他并且在那之后回复你。在此期间，我能做点什么帮忙照顾女儿的事吗？”如果以非攻击性的方式表达，所有这些策略都有助于阻止冲突的爆发。

### 花点时间思考一下

一旦事情发展不符合自己的预期，外向型完美主义者就会感到强烈的失望，但他们不是直接说出来，相反，如果觉得你应该承担部分责任的话，他们有时会冲你发泄。在你反击之前，请考虑以下选项：

1. 你有时可能会听出非难，但它其实不存在。2. 她可能并不想表达非难。

3. 她可能尚未意识到自己流露出了非难。

4. 她确实表达了非难，而且并没有做错。

5. 她确实表达了非难，但绝对是错的！

先想一想。冷静地让她知道你被她的批评触怒了，同时尽量别做出反击。

### 最好的防守就是有效的进攻

我丈夫有着外向型完美主义者的所有积极特质及部分消极特质。他的自信心极强，但偶尔自尊心却会受到打击。如果我指出他的某个弱点，其内向型完美主义者部分会受到伤害，而外向型完美主义者部分则会发火。为此，当我因为丈夫说过的话、做过的事而生气时，即使它对我来说确实挺重要，我也只是引起他的注意而已。我不会指出他全部的缺点，而他对我也一样。一旦我真的挑起了争论，我就会尽量小心不去伤害他的感情。我不想让他感觉受到斥责。如果他没有感觉受到斥责，就不必为自己辩护。

即便人们实际上并未受到斥责时，他们也可能有此感觉。最容易识别的斥责是那些直接的、伴随着苛刻言语或行动的，或者会留下明显创伤的类型。这其中就包括讽刺或非难，或其他形式的批评。在日常生活



中，这些类型的斥责并不如微妙或间接的斥责那么常见。持有一定自我怀疑，或者认为自己内在一切都不够好的人，对于人身攻击要比别人更加敏感。（如果你的脚已经很疼痛了，你对路上的卵石就会更加敏感。）

当人们感觉受到斥责时，其回应方式多种多样。有些会躲避，有些则会辩护或反击。相较于内向型完美主义者，外向型完美主义者更倾向于以反击的方式进行自卫。一旦他们误解了情况，尽管其实并未受到斥责，却以自卫的方式做出回应，问题就会出现。自卫或反击行为往往能引起对方同样的反应。例如，要是我对你大吼大叫，你可能会对我吼回来。一些顶尖婚姻沟通研究者，如南加利福尼亚大学的盖拉·马戈林博士和华盛顿大学的约翰·戈特曼博士等，将这种沟通模式称为消极互惠。他们的研究表明：相较于那些自称婚姻幸福美满的夫妻，这种类型的互动在关系不和谐的夫妻之间更为常见。消极互惠有可能迅速演变为吵架。

阻止这种冲突的秘诀是从一开始就要防止它发生。如果你的这位完美主义者对于斥责很敏感，请尽量以非攻击性或非防御性的方式传达你的信息。以下十二条沟通准则也许会有所帮助。

你为什么不信任我？

乔的妻子玛丽亚在工作中一直为同事丹尼斯的项目提供帮助，如果取得成功，这有可能给他的晋升创造机会。玛丽亚挺喜欢丹尼斯，也希望看到他成功，因此尽管有所保留，她还是同意帮忙。过去，丹尼斯曾经征求过她的意见，却并未采纳。建议遭拒倒没有真正令玛丽亚烦恼，因为她相信丹尼斯有能力做出自己的决定。然而，当玛丽亚得知他拒绝自己的建议，之后却又听从别人给出的相同建议时，真的快要被气坏了：“他一开始就应该听我的。”这是玛丽亚的一个忌讳。丹尼斯在工作中是个完美主义者，因此难以相信别人的意见。他很害怕做出错误的决定，从而导致难堪或失败。因此，在需要指导时，虽然他非常信任玛丽亚，但仍会征询若干人的看法，并且在采取行动之前寻求共识。

沟通准则

1. 在你开始交谈时，请尽量保持冷静。这会让你更好地控制自己说什么、怎么说。

2. 尽量趁对方还没有动气时引起他的注意，那样你就不大可能让他处于守势。

3. 在开口之前，先想想你的信息会被听成什么。

4. 每次只谈论一个问题。

5. 要具体，好让对方明白你到底在说什么。给出一个最近问题出现的例子。

6. 避免极端的字眼，如“绝不”“一直”“每次”“无法”和“不肯”等。这些往往都不准确，还会让听者对你不够重视。表达观点时要避免歪曲。

7. 不要使用伤人的字眼、侮辱或者谩骂。

8. 降低你的语调。你不必大声别人也能听见。即便你的话语不带有斥责，大吼大叫和其他愤怒的非语言表现也会让人听不到你的信息。

9. 当对方说话时，请仔细聆听，而别把时间用于盘算下一个回答。

10. 考虑你犯错的可能性。

11. 在设法寻找解决方案时，既要有创意又要善于变通。想想你们每个人如何才能有助于解决问题。

12. 如果谈话进展不顺，赶紧叫暂停，改天再试着讨论一次。

丹尼斯又一次来征求玛丽亚的意见。当她发表完，他犹豫了片刻，然后说自己要考虑考虑。这通常意味着他将不会听从她的建议。玛丽亚烦闷了一会儿，便没再想这个问题，因为她知道有些人学习是靠体验而非指导。虽然她也会提醒，但就像无法阻止自己的孩子偶尔做出糟糕选择一样，她毕竟无法避免丹尼斯做出糟糕的选择。一个星期后，丹尼斯又来跟她提起同一个问题，并且说他将会听从自己老板皮博迪先生的建议。玛丽亚可不喜欢皮博迪先生，因此当她了解到他给予丹尼斯的“好建议”跟自己之前提出的一模一样时，几乎暴跳如雷。

尽管玛丽亚不说一句话，心里却在想：“哦，真行！你宁可采纳那个傻瓜的建议，也不肯听我的！你不肯相信我，却要相信那个蠢货。”她感到既愤怒又厌烦，但也只能回到自己的椅子上，一边嘴里咕哝着“无所谓”，一边开始在文件堆里翻来翻去。丹尼斯能感觉到她的气恼，便离开了她的办公室。

正如平常出现的自动思维，这件事也让玛丽亚回想起丹尼斯仿佛不拿她当回事的其他时刻。她的怒火越烧越旺，然后开始认为他其实并不重视自己的看法，甚至即便他听从了自己的建议，那大概也只是因为别人告诉他要这么做：“想想我在那个不知好歹的臭小子身上浪费时间就来气。即使有个好主意摆在他面前，他也不会知道的。也许我并未受过他和他的老板那么多教育，但我知道自己在说什么。皮博迪在最近五年里可没什么创见。他大概还记得我的项目大获成功，然后才提出同样建议的事吧。我得好好说说他俩去。”

此刻，玛丽亚的情绪突然又发生转变，并得出了一套新的认识：“也许他是对的。也许我并没有那么聪明。也许我的想法不如别人的好。也许是我太没文化，根本不知道其中的差别。”她感觉既悲伤又难堪。

玛丽亚早早地去吃午饭，以脱离困境，同时也让自己冷静下来，弄清楚该如何处理这个问题。她和丹尼斯将会共事一段时间，因此必须能够和睦相处。玛丽亚知道，当自己感觉烦乱时，偶尔可能仓促下结论。她以前曾接受过一些治疗，因此了解摆脱烦乱的办法就是仔细审视自己得出的结论，并确定它们是否能准确反映情况。她掏出便笺簿，做了些类似于第四章图式练习一的测试。首先，她写下自己对于与丹尼斯之间这种局面的全部消极自动思维，然后在旁边写下自己所经历的感受。她知道，第一步是有逻辑地看待自己的消极思维。她也知道，当自己因为某件事情生气时，就很容易再想起十多件让自己上火的事情。她容易凭借生气时的观点（“他不诚恳”）来重新理解过往经历（接受丹尼斯的感谢）。有没有证据能支持她的消极观点呢？根据个人经历、别人提供的信息以及之前与丹尼斯打过的交道，她发现她对于自己和丹尼斯的消极想法有大部分是不准确的。冷静下来过后，她仍然有点埋怨：他又一次拒绝了她的建议，却在没有承认改变观点的情况下（例如，“我重新考虑过，还是觉得你对”）接受了别人同样的建议。因为玛丽亚知道自己即将和丹尼斯共事一段时间，所以她必须找出解决该问题的办法。

当面临高风险时，外向型完美主义者就很难信赖别人。对于丹尼斯

和他的新项目来说，其风险非常之高。正因为对别人缺乏信任，又担心在别人面前出丑，他行动非常谨慎。玛丽亚了解丹尼斯这一点，而自我提醒也有助于同情他的感受。她知道，在采取行动前，征求另外的意见或者对于接受建议表现出谨慎都没有错。与丹尼斯之间的这一特殊互动之所以如此令人不快，无非是因为它触犯了她不被信任的忌讳。她与丈夫乔一直都在经历这种事情，而且它似乎总会让自己心烦意乱。

这里的结果是，你生命中重要人物的非难可能很伤人。然而，发生这一情况时，有几件事情需要考虑。首先，由于个人的敏感，你有时可能会听出非难，但它其实不存在。第二，可能完美主义者并不想表达非难。第三，他可能尚未意识到自己流露出了非难。第四，可能他确实表达了非难，但绝对是错的！要想解决该问题，你首先得知道它是哪一个。花点时间谈论它是第一步。

玛丽亚回到办公室，对丹尼斯说她对他挺生气。他早就知道有什么不对劲，却没想到自己惹玛丽亚不高兴了，因此感到非常难过。丹尼斯安慰玛丽亚说自己十分信任她，但有时会从其他人——他们似乎了解两人在谈论什么——那里得到不一致的建议。他经验不足，还不知道好主意和坏主意之间的差别，而且他还没有了解到：有时候知识非常渊博的人也会提出糟糕的建议。玛丽亚理解丹尼斯的处境，因为她也曾置身其中。两人谈论怎么做才能避免再次出现误会，并且达成共识：当丹尼斯对她的看法没有把握或者听到不一致的建议时就会告诉她。而玛丽亚也答应，当她对丹尼斯感到心烦时就会说出来，好让两人即刻解决问题。

玛丽亚对人际关系存在误解。她认为，一个人要是信任你，就应该接受你的建议。如果你将其逻辑再推进一步，意思就是说：假若丹尼斯喜欢并且信任她，就该接受她的建议，哪怕它没有任何益处。即使玛丽亚也承认这毫无道理。

如果你能体会言外之意，就可以看出：应对这一局面要求玛丽亚肯坦率地说出自己受到什么困扰。她必须借此机会发现自己是错的，这需要点勇气。对问题避而不谈，继续发脾气，并默默假设自己是对的，这些都要容易许多。在与丹尼斯讨论这个问题时，她还必须肯相信他是在告诉自己真相。而且最重要的一点，她必须能够承认自己对他的假设是错误的，同时为该问题承担部分责任。丹尼斯也必须肯做几件事情。他必须听她抱怨，虽然感觉并不怎么好。他必须考虑以下可能性：她是对的。自己拒绝了她的建议，却又在没有承认她有付出过的情况下接受了别人相同的建议，简直是个浑蛋。最重要的一点，丹尼斯必须能以非自

卫性的态度回应玛丽亚。这对于某些外向型完美主义者来说可能非常困难。我们将在下节中进一步讨论该问题。

无论我做什么，它永远不够好

应对父母。外向型完美主义者在为别人设定非常高的标准时，甚至根本不曾试验过。如果你的父母是外向型完美主义者，也许他们一直就像你应该如何表现的榜样，或者也许他们一直告诉你应该如何表现，即便连他本人都不会遵循自己的建议。在乔的案例中，他可能并不总会给予直接指示，但儿子们看着他就能明白自己应该像他一样。有时他们会努力变得和他一样。有时他们则会抗拒像他一样。而有时他们干脆放弃争吵，来一句：“有什么用？”乔禁不住相信自己知道如何以正确的方式做事这一事实，他无非比儿子们更有生活经验而已。他已经犯过孩子们眼下正在犯的错误。拥有像乔这样的完美父母，其问题就在于：你小时候可能永远都没机会看到他们犯错。至少，在你还是个小孩时，父母看上去完美无缺。当他们批评你的错误或者要求返工，直至你做对为止时，所传递的信息就是出错无法令人满意，同时也强化了人们不该犯错的信息。犯错是不对的、愚蠢的。因此，既然你和所有其他孩子一样，也会不由自主地犯错，那么你便得出了自己肯定不够好的结论。

如果你现在是个成年人，而父母仍然告诉你应该变成什么样子，你可能还会接收到自己不够好的消息。如果你本人并非完美主义者，你的自尊心可能十分强大，足以忽略这种信息或者摆脱他们的批评或非难。但如果你在应对父母方面仍然有困难，也许了解他们的动机会有所帮助。

像乔这样的父母都对孩子怀有成人般的期望，因为他们觉得：如果自己对孩子期望很高，那么他们也会对个人怀有很高的期望。这一论点的对立面是：如果你对孩子的期望不高，那么他们也不会对自己有多高的期望。乔试图给儿子灌输全力以赴的动力，可尽管他出于好意，其传达信息的方式却让他和儿子之间的关系变得紧张，同时也伤害了他们的自尊心。乔对儿子的批评直接又微妙，无不清楚地表明：他们没能达到他的标准。由于他不认可的言语或表情很频繁，且给予的称赞又没那么多，儿子们实际接收到的信息就成了自己不够好。乔并不想伤害孩子的感情，只是有时他未能意识到自己的信息挺伤人、挺讨厌。也许你的父母与乔很相像。考虑一下这种可能性：他们的本意是想鼓励你而不是招人讨厌。

如果你的父母依然健在，可以试着问问他们对你和你生活中已取得的成就有何看法。分享个人观点：他们的批评或不认可意见已经使你接收到了自己不够好的信息。让他们有机会说出自己对你的感受。谈话的开始方式可以是对他们的批评做出反馈，例如“你有没有意识到，你像那样说话听起来有多挑剔？”或者“我的印象是：你对于我和我的表现都不认可。我的感觉对吗？”

在我治疗过的抑郁人群中，完美主义者的孩子最难做到自我感觉良好。作为成人，有些还在继续努力达到父母的标准。尽管对于个人来说已经表现得相当棒，但他们从未得到或听到过来自父母的认可、称赞，从而让他们觉得自己终于足够好了。这就让他们偶尔对自己或生活感到不满，甚至有时还会沮丧。有趣的是，当我和抑郁患者的父母交谈时，竟然发现他们对自己的孩子赞不绝口，而且为孩子的成就感到非常骄傲。他们认为自己的孩子远不只是足够好，更是优秀的成年人。那么，我的患者为何看不到这一事实呢？这大概与父母对待孩子以及孩子们听取父母言辞的方式有关。例如，有些父母以为孩子知道自己挺高兴或者为他们感到自豪，却没想到孩子需要被告知这一切，这是个错误的假设。而有些父母则认为，如果自己称赞太多，孩子就再也不会努力表现出众。在某些情况下，确实有过称赞，但孩子根本听不见，不理睬或者给予否认（“他并非真心为我骄傲；他这么说只是为了让我替他做点事”）。当我促使成年子女与父母彼此谈论这些问题时，他们通常会解决好。父母有机会说出自己的意图和教养目标。而成年子女则得到了一辈子都在寻求的认可，如今总算可以集中精力设定个人标准并且实现这些目标了。

在此讨论过程中，有时成年子女会意识到自己的目标与父母的目标并不相同。这是个重大新发现，因为它有助于每个人理解对方的观点。它能让父母明白为何孩子似乎不按他们期望的方式行事。它也能让孩子了解这一区别，然后可以追求自己的目标，又不至于因为知道父母不会认可而有心理负担。

应对伴侣。对你的表现永远不会满意，这位完美主义者可能是伴侣。你的自尊心或许没问题。在与你的这位完美主义者相处过程中，你可能遇到的问题是：他对你的期望和你对自己的期望可能不太一样。当你未能达到他的期望时，若是他很生你的气，那么相较于乔的儿子和他之间的的问题，你遇到的问题又是另一种类型。通常，情况并非伴侣对你说“你还不够好”或“那还不够好”。你熟知的方式是往往是：他批评

你做过的事（“这汤太咸了”），纠正你（“别再那么做”），拿你跟他不恰当的比较（“当我负责支付账单时，它们总能准时出来”），对你做过的事进行返工（“让我来做吧”），或者笼统地侮辱你（“你太不负责任了”）。

这些事情在所有人际关系中都会发生。大多数时候它们都能被解决或忽视掉。可当它们伤害你的感情时，就会妨碍到人际关系。有个爱抱怨你的人在身边并不是一件愉快之事。即使你明知道他们是错的，或者他们本意并非如此，它仍然令人烦恼。这种行为会造成人与人之间的情感距离。如果你和伴侣很重视彼此关系，你们就必须找到应对抱怨的另一种方式。可如果这些问题类型在你们的关系中是习惯而非例外，那么婚姻咨询也许会有所帮助。由于矛盾的持续性，在彼此关系中全靠一个人做出重大改变挺困难。咨询能让两人考虑各自在问题中所负有的责任并做出改变。

如果问题虽不常见却很麻烦，也许你可以想办法改变交流形式，好让它不那么伤人。首先要做的是找一种抱怨或批评的形式。有没有什么你做的事情是伴侣一直抱怨的？你经常会在汤里放太多盐吗？你经常会延迟支付账单吗？虽然你可能听到了抱怨，但也许有个真实的问题需要被纠正。很可能伴侣的某些行为也同样让你备受困扰。例如，她用过你的汽车，归还时却没了汽油，或者当着别人的面指责你。如双方都需要做出改变，可能会有妥协的余地。如果你先做出点改变，比如做菜时坚持放更少的盐，那么你的伴侣或许也会做出点改变，比如在没有别人听见的情况下跟你说出顾虑。这种妥协被称为“补偿”。它的意思类似于“如果你帮我挠背，我也会帮你挠的”。在两人合著的《认知行为婚姻治疗》中，北卡罗来纳大学的唐纳德·鲍考姆博士和马里兰大学的诺曼·爱泼斯坦博士提出将“补偿”协议作为帮助夫妻解决矛盾并建立更美满关系的一种途径。

### 达成“补偿”协议

要想与别人达成一个“补偿”协议，你先得了解自己希望他们做什么、改变什么，以及他们希望你做什么、改变什么。协议的结构如下：

如果你答应\_\_\_\_\_。

我就会答应\_\_\_\_\_。



你填入空处的行为应足够具体，好让自己和伴侣都知道何时做出了改变。比如，“如果你答应提醒的时候不发火，我就会答应清理狗狗粪便。”还有另一个例子“如果你答应帮我给孩子洗澡并打发他们睡觉，我就会答应让你在下班后先休息四十五分钟，再叫你做事。”

当有些人因为受到伴侣的指责而感到沮丧时，就会自言自语：“不管我做什么，它永远都不够好。那何必多此一举呢？”他们很冒火，然后就会放弃。如果你是这样的话，或许已经弄明白：放弃取悦伴侣的努力往往不会让事情朝好的方向发展。你可能会暂时感到满足（“我会证明给他看”），但抱怨还会继续，而且你和伴侣之间也会变得更疏远。有些人则采取其他途径，想方设法改变自己或自己的行为来取悦伴侣，以避免指责和矛盾。如果你甘愿做出这些改变，它可能会偶尔有效，但此种途径有两大问题。在此交换过程中，你不仅要冒着失去自我的风险，而且人都是会随着时间改变的，他们对伴侣的希望也会随着时间悄然改变。即使今天你为了避免激怒伴侣而改变自己，随着他喜好的变化，你又不得不继续做出改变。这就很容易受困于外向型完美主义者的愿望，同时将他们的目标与你本人的目标混为一谈。如果你还没这么做，那便需要设置个人表现标准，以确定你对自己的期望。如果你需要些帮助，请回到第七章“调整你的期望”。当你确定完个人标准之后，请与自己的完美主义者伴侣分享。也许这有助于展开一场关乎彼此间合理期望是什么的讨论。

免费领取本书彩蛋：打开支付宝搜索“ 9547739 ”

在全部放弃与彻底改变自己以符合伴侣的愿望之间，还有另一个解决方案。想想你做的所有那些惹恼伴侣或者在她眼里也许并非“足够好”之事。在头脑中或者纸上列个清单，然后拿给你的伴侣，告诉她：你一直不停地接收到关于自己不够好的信息，而且该信息伤害了你的感情，让你觉得产生了情感疏离。大多数人都害怕失去他们的伴侣，因此积极维持这种关系。把清单拿给你的伴侣看，告诉他：你愿意在其中少数方面做出改变，但并非全部。让他选择最令人烦恼的事情。如果你同意选出的内容，请告诉伴侣：只要他愿意别在其他方面烦你，你就愿意在这些方面做出一些改变。它有点像“补偿”协议，但你并没有要求伴侣为自己做什么，而只是要求他忍住别抱怨。跟他解释：继续吹毛求疵的后果是，总有一天双方关系会越变越糟糕。如果你无法凭一己之力进行干预，就找个能帮上忙的婚姻治疗师。

如果你的伴侣挺在乎你，她可能只想给你最好的。逼迫你表现得更出色也许是她给予鼓励和支持的方式，尽管这会造成情感伤害。如果你讲明伴侣的言语对自己有何影响，她大概会积极地做出改变，而不是继续伤害你。因为大多数人并未感觉到自己的言行怎样影响别人，所以你需要给予反馈，好让她有机会做出解释和改变。总是尽量对她疑中留情，认为她会考虑你的利益最大化。在针对她那些指责性、批评性的言语进行指责和批评之前，先从这个积极的视角入手。

## 应对批评

当你听到批评时，请留意关心的信息。承认他的好意，并就批评如何影响到你给予反馈。尽量听取关怀性的话，而忽略掉批评。如果批评持续存在，请试着对它设限（例如，“这话不能再讲了”“当你话语中带有批评时我是不会听的”，或者“先让自己冷静下来，再告诉我说话客气点有何问题”）。想了解更多信息，请参阅下文“设限”一节。

## 我讨厌你是对的

外向型完美主义者擅长管理、项目组织、任务分配和过程监督等。他们知道如何做事，他们也知道如何思考。而且他们对于如何把事情做好往往挺有心得。当你做事的方式错误时，他并不害怕告诉你。其纠正可能挺温和、有启发性，也可能听着刺耳或吹毛求疵。你可以抗拒他的指示和引导，但你也许会发现：正如他所预料的，事情并没能取得成功（“我跟你说过那行不通的”）。因为外向型完美主义者长于细节且非常有条理，所以在麻烦出现之前他们就能预知。如果你不肯接受他的建议，但后来又遇到问题，那么他很可能对你十分不满。乔告诉儿子：如果在打开油漆罐之前他们不先垫一块罩布，就会把油漆洒到露台地板上。“我们可以做到的，爸爸。”塞尔吉奥回答。乔说：“好吧。就按你说的办。”然后等在一旁观看。当孩子不出所料地将油漆洒出时，他们生气的对象却是父亲而非自己。为什么呢？因为他已经说过会如此，所以他们讨厌他总是对的这一事实。

有时候，由于它太令人讨厌，为了对抗，你也许会拒绝听从你的这位完美主义者给予的指示。你要么对指示的某个部分做出更改，要么干脆唱反调。如果一切奏效，你可能会因为彰显个性并获得了成功而感到自豪。你证明了这个完美主义者的方式不是唯一的。可一旦他的方式确实能更好或更高效地做事，就可能出现问题。你会耗费更多的时间、精

力或金钱来证明自己可以按个人方式做事。也许它挺值得，也许根本就不值得。下次拒绝你的这位完美主义者的指示时，不妨问问自己：你是因为那是他的观点而讨厌，还是因为觉得你确实知道更好的做事方式。动机应该是完成某件重要的事情，而不是为了刁难他或者证明他的错误。

## 应对外向型完美主义者

当你面对一项有待完成的任务，而你的这位外向型完美主义者在附近准备给予指示时：

- 1.请告诉他：你想先亲自弄个明白。如果你需要帮助就会叫他。
- 2.将指示当作建议而非命令。请告诉他：你需要先想一想，再决定如何开始。
- 3.花时间考虑一下：你的反应到底是出于情感还是逻辑。
- 4.如果你决定的做事方式有所不同，请以一种自信且肯定的语调告诉他。他会尊重你的自我肯定。

下面还有其他一些应对方式。当你面对一项有待完成的任务，而你的这位外向型完美主义者在附近准备给予指示时，请告诉他：你想先亲自弄个明白，如果需要帮忙的话就会向他求助。对此要表现得坚定自信，而不要生气或者拒绝他的帮助。

另一种方式是将你的这位完美主义者的指示当作建议而非命令。请告诉他你需要先考虑一会儿（或一天），再决定如何开始。如果他仿佛总有解决办法这一事实真的惹恼了你，那么当他试图告诉你该做什么时，你可能会产生某种情绪反应，从而妨碍自己的推理能力。你需要花点时间让自己冷静下来，以便有信心做出一个好决定。花时间考虑一下你的反应到底是否出于情感还是逻辑。如果你决定的做事方式不同于你的这位完美主义者的建议，请以一种自信且肯定的语气告诉他。他很可能尊重你的自我肯定。

## 与内向型完美主义者一起生活

一般说来，内向型完美主义者都渴望取悦别人并维持关系。他们害怕遭拒，因此对于人际关系中出现的紧张局面特别敏感。跟外向型完美主义者一样，他们有做好事情的动机，同时也为自己的劳动感到自豪。当内向型完美主义者为了取悦别人或避免遭拒而太过于卖力时，可能会出现人际关系问题。

## 整洁很重要

琼是一名典型的内向型完美主义者，为了取悦别人简直用心良苦。他们试图告知：她根本不必如此卖力，可她就是听不进去。由于琼坚持要让屋子保持干净，孩子们都挺心烦，他们的主要抱怨是觉得自己仿佛住在博物馆里。她希望他们将各自的房间收拾得井然有序，让浴室保持干净整洁，并且将个人物品都放入房间内。

“她的行为就像是某位杂志摄影师随时会来串门儿，因此必须让一切呈现出完美的景象。”茜茜会跟父亲抱怨。

“我明白，亲爱的，但对你妈妈来说，屋子里看起来整洁挺重要。还是迁就一下她吧。你也知道，要是我们把家里搞得一团糟，她会有多生气。”

“可是爸爸，谁在意我把东西放在床底下呀？又没人会看见它。”

“你妈妈会在意，亲爱的，所以就按她的要求去做好啦。”

“这完全不公平。萨莉想怎么收拾自己的房间都行。那是她的房间。我却根本没有任何个人空间。”

“只要我认为时机恰当就会和妈妈谈谈，但眼下你还得遵守规则。”

当琼忙于志愿活动时，她对家里的关注就会比平日少些。这对于丈夫和孩子来说简直好极了，而且可预料的是，他们甚至没注意到家里的样子有何差别。眼看教会募捐活动结束，琼终于有时间关注家里的清洁工作了。可她惊恐地意识到：一旦自己忙于其他活动，事情转眼就会变得支离破碎。

比尔回到家，发现琼正在用吸尘器清扫墙壁。“你在做什么

呢？”比尔惊讶地问。

“哦，比尔，我原本希望能赶在你回家之前完成的。我很抱歉自己让屋子变得如此糟糕。到处布满了蜘蛛网，连护壁板上也全是灰尘，实在让我觉得浑身不舒服。我这些天很想处理这件事，但苦于一直没有空。厨房地板肮脏不堪，我几乎无法忍受了。我不得不用牙刷清理瓷砖的缝隙。”

从孩子们早晨上学开始琼就一直在忙活，而且看样子她不会很快停下来。丈夫和孩子都能看出她的极度紧张。当她看起来很疲倦，或者仿佛从来没空玩耍时，他们就感觉很难过。丈夫叫她“放松点”，孩子们也叫她“冷静下来”，可是琼根本不知该如何放松或冷静。她需要在家人的帮助下才能做出改变并提高个人生活质量。她需要照顾好自己，可由于长期以来都在忙着照顾别人，她根本不明白照顾自己是什么意思。事实上，她认为照顾家人就是照顾自己的方式。

琼和像她这样的完美主义者需要来自家人的三种帮助。首先，她们需要得到放松的许可。（“妈妈，如果您今天没时间做这个也不要紧，它不急的。”）有些内向型完美主义者对于留时间给自己会觉得不舒服，却很愿意为家人留出时间。丈夫可能会说：“我需要我们花点时间一起放松放松。星期六我们可以不做家务，去什么地方游玩吗？”以前只要他尝试这种方法，效果都会非常好。琼不必因为没有做家务、跑去放松而感到内疚，因为她算是为丈夫做了点事。再说她能够放松一下并享受快乐，对自己而言也蛮好的。

内向型完美主义者需要的第二种帮助是协助他们干活。如果对琼来说，在她睡觉之前把厨房清理干净很重要，丈夫或孩子们就可以腾出时间帮忙。这样会让事情完成得更快，也让琼在睡觉前有点放松时间。如果孩子知道琼会因为他们的房间太脏而唠叨，就可以在她提醒之前收拾妥当。当然，你有可能遇上一个问题：事情做得不够好，没能达到你的这位完美主义者的标准，对此，我们将会“设限”一节中予以探讨。

第三种帮忙的方式是教内向型完美主义者如何放松并找乐子。也许这听起来很傻，但过去几年已经有许多人告诉我他们都不知道该如何放松。你可以通过一起安排娱乐时间并指导活动来教会他们。请记住，他们的性格可能不适合在家闲着、看电视、躺在阳光下或做白日梦。也许你需要提出一种放松的方式，让他们能做点什么，比如散散步或者去看场电影。

琼的儿子史杰比就有自己的不满。琼希望他在出门的时候衣着整洁，因此要是觉得他“难看”，偶尔会要求他回屋换一套再去上学。遗憾的是，由于琼的审美与儿子的审美挺不一样，结果他可能会穿着礼拜服去参加学校舞会，或者穿着只适合小孩的衣服和朋友们一出去玩，并因此遭到他们的取笑。史杰比从来不会抱怨，因为他知道那反正也没什么用。琼很少在这些问题上让步。

然而，她对于遭到朋友取笑的感受却十分敏感。她认为，自己要求史杰比在公开场合穿着得体是在帮他预防问题。她是从成人的角度看待童年。她的本意挺好，而史杰比也表现得太恭敬，根本不敢告诉母亲：她是在制造而不是解决问题。一旦他觉得自己可以侥幸成功，就会以轻微的叛逆行为做出应对。例如，刚上校车他便把衬衫从裤子里抽出，然后又脱掉套头衫，把它缠在腰上。

如何帮助内向型完美主义者

- 1.允许他们放松一下。
- 2.协助他们干活。
- 3.教他们如何放松和玩乐。

注意细节

布伦特在工作场合是个内向型完美主义者，而涉及家务活时，他在某种程度上也是。工作中他偶尔可能会受困于细节，并且浪费大量的时间；反过来这又会阻碍进度，从而激怒他的同事。幸好布伦特有希拉这个助手，而他对此人也挺信任。一旦他拘泥于某个细节，希拉便会察觉并让他转向另一个主题，同时建议将细节交由自己处理或分配给别处。布伦特往往没有意识到自己陷入困境，可眼看他们的谈话急速向左偏离主题时，希拉就知道出了问题。也许她需要花一两分钟才能搞清楚自己为何感到紧张又沮丧。如果房间里有其他人，她就能看见他们因试图领会布伦特的意思而流露出的困惑表情。偶尔布伦特自己也会意识到，然后回归正题。而其他时候希拉则会干预。

我治疗过的那些内向型完美主义者可能会因为担心大型项目的某个方面而陷入困境。虽然也许他们担心的问题相当重要，但是继续向前，先处理你能应付的部分，而暂时将担心的问题留到下次再说，这往往会



更有成效。例如，内向型完美主义者可能提出一个问题：在你有机会筹划整个项目之前，如果出了差错该怎么办？我和一位朋友正在为邻居安排一场二十五周年结婚纪念日的惊喜派对。朋友有点像内向型完美主义者，很关注细节。而我不怎么注重细节，却把心思更多地放在了总体规划上，稍后再把细节补充进去。我通常会把细节工作委托给远比我擅长之人。朋友总是领先两步，并且为我还没有考虑清楚的部分计划担心。例如，当我还在努力搞懂客人名单时，她已经在担心该使用塑料制品还是银器了。内向型完美主义者对犯错的恐惧，再加上她那关注和处理细节的能力，可能会导致她在问题真正出现之前就已经担心了很久。有时她的担心毫无必要，然而，好几次我都忽略了某个重点，可她却凭借足够的洞察力预测到了麻烦，并使它得以避免。如果你能找到一种合作共事的方式，注重细节的内向型完美主义者可能是个好伙伴。以下是我与治疗中遇见的许多完美主义者共同制订的计划。

### 花点时间思考一下

当你的这位内向型完美主义者受困于细节时，以下是你能提供的帮助。首先，要尊重她的担忧，即便她似乎有点担心得过早。其次，着眼于大局，即便你的这位内向型完美主义者忽略了它。

首先，请尊重你的这位内向型完美主义者的担忧，即便她似乎有点担心得过早。这意味着你应该承认她对细节的关注，并共同决定这个问题是应该立即处理，由你们各自解决，还是搁置到来日再说。第二，着眼于大局。例如，假若你正忙着筹划一个大型活动，比如惊喜派对什么的，在处理细节的同时，请别忘记了自己的期限。要明白你何时得发出请柬，订购食物以及冰镇香槟。这样，即使某个细节减缓了进度，你也知道在跳过这个细节之前可投入多少时间。

### 害怕遭拒

对我来说，最可爱的内向型完美主义者是那些害怕遭拒之人。在第一章中我提到过自己最喜欢的一位，不管我怎么鼓励，可她就是不肯相信她在我眼中足够好。这样的人在我心里非常重要，因为他们都饱受煎熬。他们的自我怀疑和对犯错误的恐惧非常令人痛苦。治疗她和其他害怕遭拒的内向型完美主义者多年，我发现有时根本无法改变他们认为自己不够好的基本图式。然而，你却能帮他们改变对自己、对你的消极自动思维（见第四章和第五章），以及伴随着这些想法的消极情绪。它可



通过几种方式来完成。首先是要对他们的成就给予正强化。你不必大做文章，承认某件事情做得很好就行了。事实上，如果你的称赞太过热情，他们并不相信。那会显得虚假或者太小看人。由于工作出色，我的员工在公开场合或私底下都会受到认可，因此连上司也知道他们的才能和成就。但是，他们在公开场合从未受过批评或羞辱。

第二，为了帮他们消除自我怀疑，你可以表达对其能力的信任和信心。这可以简单地说出“我相信你”，也可以间接地表达。如果一名内向型完美主义者学生问我如何做某件事，而我又知道他能够靠自己弄清楚，就会问：“你觉得该如何处理它呢？”等他告诉我该怎么做之后，我往往会表示赞同。我和我的孩子每天都这么做。我对他们表达信赖的方式就是：任由他们拿主意，任由他们去试验并找出独立做事的办法。我可以给予答案，但鼓励他们自己思考能树立信心。当他们犯错时，我会鼓励他们自己分析情况并解决问题。

应对害怕遭拒的员工的第三种方式是提供信息，好让他们了解任务的重要性、准时有效完成的益处，以及应该意识到的任何问题。随时提醒最后的期限，并在整个过程中给予反馈，那样他们才会知道自己的做法是否对头。信息就是力量。有些上司通过隐瞒信息、让员工蒙在鼓里且感到害怕来维持权力。可当你管理的是完美主义者时，这种控制策略显得毫无必要。

帮助害怕遭拒的内向型完美主义者

1. 请对他们的成就给予正强化。
2. 请表达对其能力的信任或信心。
3. 随时提醒他们，信息能安神。
4. 批评要诚实、直率，但也要温和而又鼓舞人心。给他们时间改进，然后对其成就给予正强化。
5. 模拟缺点。

如果你必须对某个害怕遭拒的内向型完美主义者做出消极反馈或批评，请顾及他们的感受。批评要诚实、直率，但也要温和而又鼓舞人

心。请让你的这位内向型完美主义者放心：你相信他弥补错误或者改善弱点的能力。给他们时间去改进，然后对其成就给予正强化。

在治疗那些担心遭拒的内向型完美主义者时，我的帮助方式之一就是模拟缺点。这对我来说其实挺容易，因为正如一位患者所说的，“我是她所知道的最不完美者之一”。我让工作人员看我犯错，就像我让自己的孩子看我犯错一样。他们看着我处理后果，如果真有的话。他们看着我承认犯错，然后又看我让别人发现我的错误。鉴于并无坏事真的发生在我头上（没有发生拒绝），他们也间接地体会到：你可以犯错误，那并不是什么世界末日。他们甚至预料我会犯错，忘记事情，或者预约迟到，却从未拒绝过我。（我一直都预料到自己会犯错，因此当它发生时毫不意外。相反，要是事情的结局太美好，我还总会有点震惊。）这些经历让他们的信念——一旦犯了错误，拒绝就会随之发生——受到质疑。

## 建立边界

“够了够了，”史蒂夫气冲冲地摔门而去，“这种日子我再也受不了了。”他刚刚又与泰丽吵完一架，完全没有心情表现出支持、明智或耐性。“只要她感到气馁并且担心未来时，我就会试图鼓励她，说她太便宜那家公司了。可她却说我根本不懂，对我的意见不屑一顾。当她情绪不佳，批评我性格或外表上的每一处缺点时，我都努力忍耐并尽量改变，只不过为了讨好她。然而，下次她又会挑出另一件事来进行批评。我设法给予帮助，但这简直快要把我逼疯了。”为了应对泰丽的批评，史蒂夫已经尝试过许多不同方法。当她的完美主义导致自我怀疑时，他也试图提供安慰，但似乎总是让情况变得更糟而非更好。在长达几年的时间里，他对泰丽的失望与日俱增，直到两人最终以离婚收场。他们对于彼此关系的未来都不看好，甚至感到绝望。

假如两人及时寻求咨询，也许史蒂夫就会被告知要对自己的火气和泰丽的行为设限。尽管史蒂夫做出了应对泰丽批评的一切尝试，却从未想过她只需停下来就行。他必须能说出：“泰丽，当你批评我的时候，你伤害了我的感情。你在用言语把我从你身边推开。我没有试图忽略你的顾虑，可你的言语伤害了我，也损害了我们的婚姻。”泰丽很可能会为自己辩护，说她并不想造成伤害或者把他推开。但另一方面，他做过的某几件事却令她烦恼，必须做出改变。这种对话可能导致一场谈判，如“要是你肯改变让我烦恼的事情，我就会改变抱怨的方式”。

有时，处理伤人话语的方式就是设法让它们停止下来。但在你停止该情况之前，你需要弄明白它为何会发生。我开始往往会对人疑中留情：他们是在努力表达某个重要观点，而不是真的想构成伤害。遗憾的是，当人们感觉无法表明自己的观点或者无人在听时，他们有时会通过讲话更大声，使用激烈的言辞，或者重复自己观点的方式来增加消息强度。能让他们增加音量的通常是沮丧。要想让生气的话语或语调停止，承认正在表达沮丧可能会很有帮助。以下例子是泰丽批评或非难时史蒂夫可能会对她说出的话：“泰丽，我能看出你真的挺生气。我想帮忙，但是当你说话这么生气、伤人时，我很难听下去。”比较强硬的态度可能类似于“我知道你想表达自己的观点，但在你冷静下来之前我是不会听的”。而更强硬的态度则类似于“我现在是不会和你说话的。等你冷静下来，不再想那样对我讲话时，我才会乐意听”。你必须做好摆脱谈话的心理准备，通过离开房间等方式与此人保持身体距离。

有时候，对内向型完美主义者的行为设限也挺合适。假如她受困于某个细节且妨碍了进度，你可能得强迫她继续下一步。我有个学生，她可以花一整天时间来整理自己的桌子和文件。她往往以这种行为来逃避使自己焦虑的事情，比如为学校项目写一篇论文什么的。我偶尔只好对她的瞎忙活设限。我会要求她写出论文的一小部分，并给予一个具体期限。她对于按时完工的渴望能克服自己对开始或犯错所怀有的恐惧。

如果你在与一名有着自我怀疑的内向型完美主义者交往，偶尔可能发现自己正处于说服他相信个人长处或价值的境地，就像本章开头的例子中布伦特的妈妈所做的那样。当你的这位内向型完美主义者想要做点新的或者有挑战性的事情时，你也许已经提供过鼓励和支持。当他害怕时，你也许已经提供过安慰和保证。甚至你也许已经试图说服他不要过于自我批评。如果你的这位具有其他完美主义者的典型特征，你大概已经发现自己的话影响有限。

“我跟她讲得脸都绿了，但她就是不听。要是老板终于注意到她的出色表现并给予一句称赞，她就会心花怒放。这真把我气坏了。她给我的回答总是类似于：你爱我，因此你的称赞根本不作数。她对我的称赞不予理睬，可当她为之卖命的那个混蛋用夸奖将她玩弄于股掌时，她却深信不疑。我实在搞不懂。”在这一特殊情况下，肯帮忙的丈夫需要给自己设限。他已经试图说服妻子：她挺不错，非常棒，对他来说足够好了，但她根本不相信。随着他给予安慰的努力反复失败，久而久之，她就会变得更加沮丧。他开始迁怒于她的老板，可她却为之辩护。那简直

就像火上浇油。这位好心的丈夫需要做的是：别再试图说服妻子完全摆脱消极思想。它根本不起作用，还让他生气。当妻子烦恼的时候，他需要询问对方的是：自己怎么做才能让她感觉好受些。对她来说，劝自己摆脱消极思想要比让他来纠正她的消极看法更有效。（“这次我不会试图劝你摆脱自己的消极看法。还有什么我能做的，会让你觉得好受些？”）

正如我在本章开头所言，我生命中的完美主义者全都是欢乐源泉，但他们也是挑战。我非常珍视他们，因此其完美主义所带来的某些怪癖是值得容忍的。（他们似乎也甘愿容忍我的怪癖。）你已经听过坏事与好事都得承受的说法。与大多数人——包括完美主义者——的相处就是这样子。你在彼此关系中所获得的好处可能远远超过困难。

当他们的完美主义似乎妨碍到双方关系时，请努力确定问题的来源，然后和他们一起解决。花点时间想一想：你本人的敏感或反应会如何导致问题。在和谐关系中，通常双方都愿意做出改变，以便使之维持下去，并且大多数关系都会随着时间而改变。为了跟上，你必须时不时地花费时间和精力变得更好。如果你修复关系问题的努力一直没能成功，也许是时候请顾问或婚姻治疗师来给予指导并裁决争论了。

## 第十章

### 幸福超越完美，人生需要妥协

#### 完美主义自测表

如果你已经花时间完成了本书中的每一个练习，那么现在就该检查进度了。下页是你在第一章中填写过的完美主义量表。请再次完成，并根据之前的答案核对你的分数。

#### | 自我评估 |

##### 完美主义自查

以下是我们四位完美主义者所持有的一些看法。你在自己身上发现了哪些？为帮助你确定，请在下面这个从0至4的量表中评定你对每种说法的赞同程度。

0	1	2	3	4
不赞同		有些赞同		完全赞同

\_\_\_ 1. 我总能留意到别人容易错过的细节。（D）

\_\_\_ 2. 我会在细节中迷失方向，忘记任务的真正目的是什么。（D）

\_\_\_ 3. 我会因为太多细节而不知所措。 (D)

\_\_\_ 4. ◇ 当人们不想按正确的方式做事时，我就会感到紧张。  
(R)

\_\_\_ 5. ◇ 大多数事情都有正确的做法和错误的做法之分。 (R)

\_\_\_ 6. ◇ 我不喜欢自己的惯例被人破坏。 (R)

\_\_\_ 7. ◇ 我对自己的期望很高。 (E)

\_\_\_ 8. ◇ 我对别人的期望和对自己的期望一样高。 (E)

\_\_\_ 9. ◇ 人们应该总是全力以赴。 (E)

\_\_\_ 10. 我的外表挺整洁。 (A)

\_\_\_ 11. 修饰得体对我来说十分重要。 (A)

\_\_\_ 12. ✓ 在完成沐浴更衣之前，我不想有人看到自己的样子。  
(A)

\_\_\_ 13. 我不喜欢犯错误。 (M)

\_\_\_ 14. ✓ 受到批评很可怕。 (M)

\_\_\_ 15. ✓ 在别人面前犯错误是非常尴尬的。 (M)

\_\_\_ 16. ✓ 与别人分享新想法会让我感到很焦虑。 (C)

\_\_\_ 17. ✓ 我担心自己的想法不够好。 (C)

\_\_\_ 18. ✓ 我对自己并不是非常有信心。 (C)

\_\_\_ 19. 当环境不整洁或紊乱时，我就会感觉不舒服。 (O)

\_\_\_ 20. 当事情杂乱无章时，我就很难集中精力。 (O)

- \_\_\_ 21. ✓ 别人如何看待我的家，对我来说很重要。 (O)
- \_\_\_ 22. ✓ 我无法做出艰难的决定。 (S)
- \_\_\_ 23. ✓ 我担心自己会做出错误的决定。 (S)
- \_\_\_ 24. ✓ 做出糟糕决定可能是灾难性的。 (S)
- \_\_\_ 25. ◇ 我经常不相信别人能把工作做对。 (T)
- \_\_\_ 26. ◇ 我会检查其他人做的事，以确保正确完成。 (T)
- \_\_\_ 27. ◇ 假如我能控制该过程，那么其结果会挺好的。 (T)
- \_\_\_ 28. 我是个完美主义者。 (G)
- \_\_\_ 29. ◇ 我比其他人更在乎细活儿。 (G)
- \_\_\_ 30. 留个好印象很重要。 (G)

\_\_\_\_\_总分

\_\_\_\_\_IFP得分 (✓)

\_\_\_\_\_OFP得分 (◇)

D =注重细节 C =自信心低

R =规则和条理 O =环境井然有序且整洁

E =期望很高 S =自我怀疑

A =外表 T =对他人的信任度低

M =避免犯错 G =一般

条目12、14—18和21—24都标有✓。它们一起代表着你在内向型完



美主义方面的分数（IFP得分）。条目4—9、25—27和29的旁边都标有（◇）。这是你外向型完美主义方面的分数（OFP得分）。将所有三十个条目相加并得出总分。这个分数与你原先的分数相比如何呢？如果你现在的得分低于30，那大概没什么可担心的。继续努力监控完美主义，以防它在你心烦时悄悄潜入自己的思想。如果你的得分位于31至60之间，则仍然有轻度的完美主义症状。当你有压力时，完美主义特征更有可能显示出来。如果你的得分位于61至90之间，完美主义为中等程度，这意味着它仍然会给你带来麻烦。而得分高于91就表明完美主义的程度还需要更多关注。根据每个条目后面表示的字母，将各个子类别的分数相加。将你的得分与最初的评估结果一起转移到第一章后面的网格中。注意相似之处和不同之处。评估最高的特征比评估最低的特征更应该受到关注。在你花时间完成了更多练习之后，再做一次这个测试，以检查自己的进步。

## 反复练习，持续性做出改变

旧图式就像是在你头脑中播放的旧磁带。你的任务就是要在它们影响你对事物的看法时予以识别。如果它们是消极图式，在某种意义上让你感觉苦恼，请花点时间仔细考虑一番。评估其准确性并做出调整，或者完全替换，以便更准确地反映你的实情。与旧图式不同，你那新的、完美主义程度较低的图式在面对压力事件时应该不会引起同样程度的不适感。

我的一名患者将此过程形容为：取出播放有关她个人旧消极图式的旧八轨音带，并代替以播放自我观点更新后的新光碟。这需要一些练习，但它非常值得去努力。一旦付出辛劳，你的旧图式可能会永远消失或者远远地退居幕后，从此再也不会影响到你的生活。

以下是你在第三章中评估过的完美主义图式列表。如果你确定它们并不完全准确，可能就会做出改变，以使其更符合自己的个人经历。在下面的每个图式旁边都有一个例子，反映了琼、布伦特、泰丽或者乔是如何改变各自的图式以降低完美主义程度的。它可能有助于你对自己做出改变。

定期监控你的完美主义图式，以确保它们再不会控制你的生活，这又不失为一个好主意。有些人刚开始每个月一次，然后每半年一次，到最后每年一次，或者当他们觉得苦恼时才这么做。当你感到烦恼时，请自

问是否正在播放旧的八轨音带而非更新的光碟。请自行停止，做出改变，并再次努力。

重述完美主义图式

完美主义信念	更改后的信念
我必须是完美的，否则就会遭到拒绝。	我需要尽可能把工作做到最好。
如果我犯了错误，那会非常可怕。	每个人都会时不时犯错。处理它，然后继续。
如果我做得很完美，那我就会被接受。	我希望被接受是因为自己是谁，而非我做了什么。
我必须是完美的，否则就会感到难堪。	一点点难堪不会有什么伤害，它只能说明你是常人。
如果我犯了错误，就会受到羞辱。	大多数时候没有其他人真的会在意。
当我做对了的时候，我会最终接受自己。	我现在需要想办法接受自己和自身缺点。
当我做到完美时，我就会获得内心安宁。	这并非寻求内心安宁的办法。因为自己是谁而获得慰藉也能安神。
如果我做得很完美，就会获得回报。	你可能一直都很完美，却从未得到自己真正想要的回报。如果你想获得回报，就要找一条更快、更直接的途径。
如果别人没有认可我，那么我就不行。	我的价值并不取决于别人的观点。最重要的是我对自己怎么看。
如果我犯了一个错误，那么我就一无是处。	不，我并不是这样。
我不够好，我必须不断地努力。	我挺好的。我正在尽自己最大的努力。就现在来说这应该算足够好了。
我必须是完美的，否则别人不会认可我。	每个人都有发表意见的权利。如果这种不认真的困扰到我，我可能会找他们谈谈，然后解决问题。
如果我做得很完美，那么一切都会顺利。	得到别人的认可感觉不错。
我可以尽自己所能，但许多事情仍然可能会出差错，那是我无法控制的。最重要的是适应并继续下去。	我已经做了许多完美的事情，却没有注意到。这伤害了我的感情，因为我太过重视他们的看法。
如果你看看事实，就会发现我已经够好的了。	失败是个范围广泛的词。我做事太卖力，不会真正失败。也许事情结果并非我想要的，但我不太可能完全搞砸它。
我永远都不够好。	我喜欢让事情按自己的方式去做，但我想别人也有同样的权利。
如果别人认可我，那么我肯定行。	对于某些事情来说这是对的，但解决问题的方式显然很多。
如果我做得很完美，那么每个人都会注意到的。	
我必须是完美的，否则就会失败。	
事情应该按正确的方式去做。	
做事情有正确方式和错误方式之分。	
把事情做得很完美是有可能的。	

收集数据，自我检查

对你的完美主义图式做出持久性改变的最佳途径就是不断收集能支持个人新看法并且反驳旧看法的数据。以前面一个列表为例，你必须记下能证明“我可以尽自己所能，但许多事情仍然可能会出差错，那是我无法控制的。最重要的是适应并继续下去”是对的以及“如果我做得很好，那么一切都会奏效”是错的所有情况。坚持不断地记录能证实个人新看法（“我挺好的。我正在尽自己最大的努力。就现在来说这应该算足够好了。”）以及反证个人旧看法（“我不够好。我必须不断地努力。”）的事件可能会有帮助。如果你还对自己有怀疑，请时不时地回顾该列表。

## 自我监控

在第五章中，关于思维错误和自动思维，你已经了解到可能会影响个人情绪及行为的歪曲观点。需要进行一些练习，才能在消极自动思维出现时予以识别。你的线索往往是个人情绪的突然变化，比如从正常到烦躁、从快乐到生气，或者从感觉满足到感觉悲伤。当你感觉自己的情绪在变化时，请写下消极自动思维。利用第三、四、五章中的练习来帮助你评估其准确性，同时减少有可能影响你心情和行为的歪曲观点。一旦掌握了窍门，你就能在头脑中做这些练习，而不必将它们写下来。但是，当你极度烦躁时，最好还是写下个人想法并以系统的方式完成练习。

## 再来一次，防止复发

### 了解你的弱点

即便对自己的完美主义模式及行动做出了改变，你偶尔仍会重新回到旧的思维方式，特别是在有压力时。为针对这些时刻做好准备，你就得了解自己的弱点。布伦特的弱点在于女人，乔的弱点在于儿子，泰丽的弱点在于她受到老板的审查或者觉得前夫没有帮她，而琼的弱点则在于她过分投入和不堪重负。你的弱点是什么？它是否与你的荷尔蒙波动有关？一年中的不同时间有影响吗？它是否出现在你疲倦或饥饿时？它是否出现在你必须与父母互动时？关于完美主义何时会带给你最大的悲痛，可能存在某种模式。寻得该模式，为它下次出现做好准备。

当你不在最佳状态时，要制定一个避免脆弱情况的计划。为了面对似乎总是让你受挫的情形，要有个后备计划。即使在这些事件发生之

前，也要练习对自身情绪及消极自动思维的监控。当事情出了差错时，请留意你持有某种过度消极看法的倾向，而制止方式则是让个人逻辑部分发挥更多的作用，让情感部分发挥更少的作用。

优先检查

如果你时不时地因为工作、住所、家人、朋友和个人生活等需求而不堪重负，也许你会发现部分问题就在于自己丧失了对何为最重要的洞察力。在理想情况下，你可能想把较多的身体、情感和心理能量分配到对自己最重要的事情上，而将相对较少的精力分配到最不重要的事情上。遗憾的是，小且不太重要的事情可能会让我们感到难受，同时消耗掉较多的时间和精力，也与其在宏伟生活计划中的价值不相称。丧失洞察力可能意味着你让小烦恼妨碍到了自己生活的其他方面。当你不知所措时，这里有一种恢复洞察力的方法。

你要回答的问题是：“我的情感能量用得明智吗？”首先，列出在过去一周里让你消耗了情感、身体或心理能量的所有事情。第二，按照这些条目消耗能量的多少来进行排序，耗费能量最多的排在第一，而消耗能量最少的排在最末。估计一下你投入到每个条目的能量百分比，可能会有所帮助。第三，根据各条目对于你生活的重要性再次排序。问问自己：“在我宏伟的生活计划中，这些事分别对我有多重要？”将最重要的条目列为第一，第二最重要的列为第二，依此类推。然后比较你的排序。案例如下。

微信朋友圈每日免费分享精品书籍：dedao555

活动或事件	该条目在过去一周里的能量消耗排序	该条目对我生活的重要性排序
车库门破了。	6	6
项目逾期。	1	5
孩子有点不舒服。	2	1
花园杂草丛生。	5	7
朋友上周没有邀请我去参加她的派对。	3	8
没有时间锻炼。	7	3
体重增长了五磅。	8	4
感觉劳累过度，需要休息。	4	2

你对于能量分配和重要性的排序应该相对一致。如果它们并非如此，你就得相应地调整自己对每个条目的关注度。例如，一个逾期项目



在能量消耗方面的排序要远高于其重要性排序。此人似乎把能量浪费在了不值得投入那么多时间和能量的某件事情上。虽然总体上讲你对另一个人的评价相对较低，但与他之间的矛盾仍然让你难受，这种情况并不少见，比如朋友没有邀请你参加派对的那个例子。其重要性最低，却消耗了那一周第三多的能量。人们很容易陷入这种模式。也许你会发现自己在反复跟别人谈论此事，或者不断地进行反思，而不是睡一晚上的好觉。这既消耗了你的时间，也消耗了你的情感能量。你谈论得越多就会越生气。当你给予它太多关注或能量时，你投入其他或许更为重要之事的能量就会较少。你每天只有这么多能量可以消耗，也只有这么多个小时可以利用。为确保能量消耗维持平衡，你必须定期进行评估，以保证生活中优先级较高的事情获得了最多的关注。

## 用“最优主义”取而代之

要改变你看待事物的方式并不容易。反对旧思想、旧理念和旧习惯都需要付出大量的努力。别忘了，当你在完美主义带来悲痛的方面降低其强度时，它也有许多优点是你想要保持的。这意味着你不能以全有或全无的方式来处理完美主义，你对它的使用必须适度。它有益于你，因此当它不被需要或者可能让你陷入困境的时候就很难以控制。下面概括的各种事件有可能妨碍你在控制自身完美主义方面所取得的进展。为它们制订计划，当心它们，并且在它们出现时采取纠正措施。

### 应对挫折

如果你在解决新问题时习惯于得到立竿见影的效果，那么你可能会对本书感到失望。要在生活中做出持久性改变需要花点时间。在工作中、家中以及与生活里其他人的相处中，将这些练习付诸实践都需要一定的时间。你必须与每一个相抗争，直到找出答案为止。你会不可避免地陷入自己的旧模式，主要是因为难以将完美主义的概念与自己的日常经历结合起来。如果治疗师或者顾问了解我们操作的模式，她的协助倒是可以大大促进你的努力。与她分享这本书，并让她帮你继续下去。

### 花点时间思考一下

当你到达令人沮丧的时刻，要抵制住诱惑，别将整件事丢弃并称之为失败。那是你的旧思维方式。新观点则认为：进步存在于一个连续体上，而你正慢慢地让自己沿着连续体移向更令人满意的水平。

如果你通常为了成功而给自己施加很大的压力——正如许多完美主义者习惯的做法，你可能会非常容易受挫。请记住，改进不是一种全有或全无现象。进步是以小步而非大步的方式发生。制订出谨慎的而非突发性或短期性的目标，以实现成就。如果朋友或家人劝你阅读此书，别向他们允诺你明天就会有所不同。要求他们保持耐心，别以全有或全无的方式来判断你的进步。如果你愿意，他们也可以帮忙监测你的情绪、行为和观点，以便发现困难的迹象。

当你到达令人沮丧的时刻，要抵制住诱惑，别将整件事丢弃并称之为失败。那是你的旧思维方式。新观点则认为：进步存在于一个连续体上，而你正慢慢地让自己沿着连续体移向更令人满意的水平。如果已经忘记怎么做，请重读有关形成认知连续体的第六章。

## 让其他人配合

当你试图做出的改变涉及其他人时，有些事情很令人沮丧。一个是他们的完美主义可能成为阻碍，而另一个则是更和睦地相处通常要求双方付出努力。要让别人改变并不容易，除非他们能看出这么做的充分理由。

最复杂的情况就是：你是一名内向型完美主义者，而你的伴侣却是一名外向型完美主义者，并且他（她）根本没看出自己的观点或行为有任何问题。你可以试着调整自己关于感觉足够好的图式，但如果伴侣爱挑剔、公开拒绝你或者无法容忍你的错误，那么你将更难以在相信自言自语的同时又忽略他的评论。如果它超出了你能应付的范围，则只好请求婚姻顾问来做出裁断。

另一种复杂情况是你和伴侣都是内向型完美主义者。如果你开始感觉更坚定、更自信，这对于你的伴侣来说可能挺吓人。为避免困难，请尽量让伴侣参与到你的自我提高计划中来。分享你的新想法，请他帮忙监测你的完美主义何时处于活跃状态，同时分享你的进步。

## 幸福是一门人生必修课

如果你的完美主义仅仅是抑郁、焦虑或饮食紊乱等较麻烦问题的一种症状，那么你很可能需要些专业帮助才能做出改变。关于担忧的某些症状在第一章中有提到过。如果你有任何一种症状，请咨询自己的医生

或心理健康专家进行诊断。需要寻找的迹象是持续数天或数周的极端情绪变化。焦虑让你无法做自己需要做或者想要做的事情，从而可能妨碍你功能的发挥。饮食紊乱则会影响你的体重、健康和自我观念。所有这些都会消耗你大量的精神和身体能量，也正是它让你无法管理自己的生活、工作、住所或家人。

许多人喜欢阅读自助书，但对于去看心理健康专家却并不感冒。与任何专业人士一样，诸如心理医生、精神病医生、社会服务人员和顾问等心理健康专家在其受训经历、技能和经验方面的水平差别很大。某些人比别人更出色，但要选择合适的人来满足你的需求并不总是很容易。

有一些可遵循的经验法则。确保你的心理健康专家持有从业资格证。虽然这并不能保证他（她）很熟练，但至少你知道有个更大的专业机构监督了他们的培训经历，并且在一定程度上测试了他们的知识。第二，对心理治疗和药物治疗研究的调查表明：你与医师之间的关系可能会对自己的康复程度产生影响。你必须对自己的临床医生感到满意，以便积极参与治疗。如果你感觉不自在，就不大可能做出尝试并从他们提出的任何建议中受益。通过电话面试，你可能会对某个人颇有好感。请问他的凭证、酬金、工作时间以及他对治疗时长的估计。

朋友圈每日书籍免费分享微信 [dedao555](#)

偶尔你还需要先拜访几次，才知道自己能否与治疗师很好地协作。多尝试见见面，如果不满意，再比较着重新找一位。要做个主动消费者，也可以让你的家人或朋友帮忙选择。别只是因为不希望中断治疗伤害到临床医生的感情而紧跟着他。对于你出于同情才去找某位医生的做法，我称之为“怜悯就诊”。

如果你开始治疗却没有得到自己想要的，请告诉临床医生。设定治疗目标，并一路评估你的进步。治疗师应该愿意与你一起做这件事，而且如果治疗没能得出你预计的结果，他应该会听取建设性的反馈意见。你在为自己的治疗花钱，因此只管要求好的服务。你越是表现得积极，就越快开始感觉有好转。

自问的问题

我为什么必须是完美的？



我当真必须是完美的，才能得到生活中想要的吗？

那如果我并不总是完美的会怎样？

谁说我必须是完美的？他们对吗？

如果我是完美的，实际上得到了什么？

我必须在每件事情上都做到完美吗？

“足够好”在什么时候是个合理的标准？

### 关于完美主义的提醒

人们应该因为我是谁不是我表现得有多完美而接受我。

做某件事的“正确方式”往往不止一种。

完美是个见仁见智的问题。

完美被高估了。

要尽你最大的努力，而不是做到完美。

不完美是正常的。

事情很少非黑即白，寻找灰色地带。

我无须别人完全的认可也能生活，但我需要自我认可，更重要的是我对自己的看法。

如果你真是一名完美主义者，想把事情做好的积极性大概非常高。毫无疑问，该特点会帮你成功地控制自己的完美主义。但是，你需要经过练习才能对自己的思维和行为做出积极改变。上页有一些用来问自己的问题，能帮你对抗自身的完美主义。将它们抄下来，然后放在钱包中，时不时地取出看看。

对抗完美主义的基本信息就包括前面方框内的那些。将它们抄下来，随时备用。当你感到心力交瘁时，请回顾一下该列表，并设法说服自己别不切实际地苛求完美。

作为一名不完美的社会成员，我可以亲自向你保证：即使你不完美，也可能过上精彩的生活。重新分配因试图做到完美而消耗的精力，将它投入到放松和找乐子中去。让自己摆脱完美主义的枷锁，从此过上愉快的（“足够好的”）生活。

【关注公众号】：[奥丁读书小站（njdy668）](#)

1. 每日发布新书可下载。公众号首页回复书名自动弹出下载地址。
2. 首次关注，免费领取16本心里学系列，10本思维系列的电子书，15本沟通演讲口才系列，20本股票金融，16本纯英文系列，创业，网络，文学，哲学系以及纯英文系列等都可以在公众号上寻找。
3. 我收藏了10万本以上的电子书，需要任何书都可以这公众号后台留言！看到第一时间必回！
4. 也可以加微信【[209993658](#)】免费领取需要的电子书。
5. 奥丁读书小站，一个提供各种免费电子版书籍的公众号，提供的书都绝对当得起你书架上的一席之地！总有些书是你一生中不想错过的！上千本电子书免费下载。

## 致谢

---

我要感谢凯蒂·摩尔，是她的鼓励和支持让我开始撰写这本书；我要感谢自由出版社的菲利普·拉帕波特，因为他仔细审稿并提出了有用的建议。我也要为杰西·H·赖特（医学博士、哲学博士）的创意和有用的反馈表示感谢，为Fastword提供的技术协助表示感谢。我要特别感谢同事、工作人员和朋友们那追求完美的眼光。我一直都在直接受惠于所有这些人。为了让我高兴，他们都努力把书稿的事处理得“恰到好处”；为了创造美好的体验与我分享，他们不惜完成很多额外的工作，并且树立了勤劳、干劲十足的好榜样。我要给予我丈夫太多的感谢，因为他能容忍我在整本书中讲述他的故事。我还要感谢我的孩子们，在我为尝试做一个好母亲而努力的过程中，他们都很有耐心。他们对我的缺点表现出了极大的宽容。