



# 完美主義與憂鬱

文／身心內科臨床心理師 楊順興

在我會談的經驗中，常看到憂鬱症患者有著明顯的完美主義傾向。他們的處境不錯，表現也好，但是他們總是對自己不满意。這群人通常都有一個高要求的父親或母親。

童年期的他們就在完美主義的要求之下，不斷的往前衝。做得好是應該的，做得不好就挨打、挨罵。孩子的內心有一個堅固的信念：「我還不夠好，我要更努力」，而前方的標準好像是一個永遠都達不到的目標。長久下來，難怪當事人會憂鬱。

以這個角度來看，完美主義是害人的東西。

但是若以大環境的角度來看，完美主義卻又替社會創造了許多的幸福。

以一個淺顯的例子來說，電腦科技就是完美主義所創造出來的。它的製造環境必須無塵；它創造的硬體必須精準；而它在使用軟體也必須完美。在這各種完美條件匯集之下，才創造出電腦這麼便利的產品。

再談另外一個小例子，如果你今天肚子痛得很厲害，你去看一個胃腸科的醫師，你會希望這個醫師是要求完美、精準的，還是希望他是比較隨便的？一定是找這種完美、精準的醫師，對不對？

這就是完美主義的優點。它創造出高科技，改善我們的醫療品質，讓生活水準提高。而崇尚完美主義的人專業強，地位高，往往被人所敬重仰賴。完美主義好處很多。

綜合的來講，完美主義本身並沒有什麼不對。它要求人們應該要把事情做好，不斷的改善缺點。這樣的態度不管在做人或做事上，都是很正確的。

完美主義害人的一點是，人們讓它走



得太極端了。許多父母從小就要逼自己的孩子走向完美，要他課業頂尖、才藝出眾，各項能力都贏人。他們深深的相信，只有完美的孩子可以在這個社會上出人頭地。我認為，這樣的想法只對一部分。要求完美是對的，但是不應該要求孩子「所有方面都完美」，也不應該只侷限在要求「學業完美」。

以社會的大眼光來看，什麼樣的人可以活得不錯呢？當然是有自己的專業的人。父母應該期待的是，協助孩子找到一個專業，然後在這個專業上朝向完美，但在其它的領域就可以放鬆一點。

有多少人可以在功課上得第一名？又有多少人，樣樣都第一名？就邏輯上來說，不管你怎麼努力，第一名還是只有一個。如果每個父母都要孩子得第一名才開心，那麼必然的，絕大多數的父母都會失望。

我們應該把這種固執的完美主義放下，接受有彈性的完美主義。讓孩子找出自己的興趣，順著自己的傾向去學習。當孩子喜歡這個領域，並努力的學習，他就會在這個領域越來越完美。而後，藉著這個專長在社會上立足。

何必要求孩子的學業、才藝要頂尖呢？孩子有一技之長可以謀生，快快樂樂的，這個孩子就應該打100分了。