

2023 年 6 月

本期焦點

- 完美主義簡介
- 完美主義小檢測
- 以正向重新框架面對完美主義

讓完美主義成為你卓越的助力，並非阻力



根據一篇跨世代的研究顯示，從 1989 年到 2016 年，大學生的完美主義程度一直在增加^[1]。完美主義傾向的人，傾向高標準看待自己、他人或事物，追求心目中理想的樣貌。學習過程中，若更有計畫性、組織性地去設立學業與工作目標，並採取行動去完成之，能幫助自己追求卓越。若未考量自己的目標是否能在能力範圍、時限、現實條件等因素下達成，過於在意自己的過失，以及在意他人評價自己的表現，可能會讓自己更焦慮，降低生活滿意度。以下有六個選項，協助辨識自己是否有完美主義，以及完美主義是否為幫助自己達成理想目標的特質^[2]：

1. 設立高標準讓我表現更好。我常為自己設立更具挑戰性的目標，以追求卓越的表現。
2. 我希望做事有條理且按計畫進行，也喜歡將事物歸類整齊。
3. 即使我的表現不如預期，仍然相信下次能夠做更好，或是可以從挫折中學習到東西。
4. 我不能接受做事有任何一點疏失，若不盡理想，我會做到滿意為止。
5. 我常常怪自己不夠努力、認真。即使別人稱讚，我也覺得自己不夠好。
6. 我非常在意自己有沒有達到別人的期望，若別人批評，我會放在心上。

若你覺得前三項符合自己的狀況，那完美主義可能會讓你在工作或學業上更有成就感與價值感。但若自己更符合後三項，則可能會過度關注錯誤的發生，以及過於在意他人或社會的看法或評價。而很多時候在解決學業或工作上的任務時，後者總是在關注自己有沒有達到完

美的狀態，比較容易會透過自責或逃避，總是對自己的表現感到不滿意^[3]。

可以如何面對完美主義，並提升生活的滿意度？心理學家 Stoeber 和 Janssen 的研究建議^[3]，正向重新框架（positive reframing）能夠幫助完美主義者，處理日常生活中遇到的挫敗，即用不同的眼光重新看待現實遇到的困難，找到這個被自己認知為失敗的過程中有什麼正向的結果，會提升知覺到的滿意度。像是可以關注自己已經達成了哪些目標或完成哪些事情，取代一直關注還沒達成的目標。此外日常生活遇到挫折時，能夠去接納這些外在挫折與自己的不足，以及保持幽默的態度面對生活，都更容易在一天的最後感覺到比較愉快與幸福，減少不愉快的感受。

希望自己能更卓越，這是人之天性。有時候人會對自己與學業、工作目標抱有很高的期待與標準，但是若過度專注在自己的不足與錯誤，不但可能壓力過大而身心失衡、生活品質下降，而事情也很可能因此搞砸。因此可以嘗試用不同角度看待自己的失敗，看到自己目前已經有進步的地方，去接納現在的自己還需要一段時間才能培養更大的能力去完成原先的任務期待。此外，在生活中也不忘適度的放鬆與休息，讓自己保持餘裕，才更有能量去追求未來的卓越。

參考資料：

- [1] Curran, T., & Hill, A. P. (2019). Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological Bulletin*, 145(4), 410 – 429. <https://doi.org/10.1037/bul0000138>
- [2] 方紫薇 (2011)。雙向度完美主義與正負向情感、學習困擾關係之研究：以反芻及因應策略為中介。 *中華輔導與諮商學報* (31), 33-60。
- [3] Stoeber, J., & Janssen, D. P. (2011). Perfectionism and coping with daily failures: Positive reframing helps achieve satisfaction at the end of the day. *Anxiety, Stress, & Coping: An International Journal*, 24(5), 477-497. DOI: 10.1080/10615806.2011.562977

[歡迎與我們聯絡](#)

聯絡電話：8906896（壽豐校區）

服務時間：W1-W4(08:00 – 21:00)、W5(08:00 – 17:00)

中心網址：<http://www.pcc.ndhu.edu.tw>

電子信箱：pcc@mail.ndhu.edu.tw

