

## #哈佛幸福課

# 2013第十五堂精選心得分享

文 / 裕欽整理 2013-8-15

## 2013幸福課第十五堂「完美主義」精選心得分享

(2013.8.15)

結構圖:幸福課15 完美主義

完美主義者的特徵:

1. 自衛性
2. 關注失敗
3. 過度誇大化
4. 沒有接受自我
5. 過程固定只有一直線
6. 恐懼自己為失敗者
7. 關注目的

追求卓越者的特徵:

1. 接受建議和批評
2. 享受達成目標及過程
3. 明白現實
4. 接受完整的自己
5. 過程是動態的
6. 將失敗視為回饋、成長
7. 關注旅途和目的

1. 有意識
2. 獎勵努力及失敗
3. 積極接受恐懼
4. 採取行動，接受批評，從失敗中學習

1. 暫時性放鬆
2. 為必然失敗困境
3. 浪費時間，All or Nothing
4. 傾向混亂
5. 低自尊
6. 傷害人際關係
7. 焦慮和壓力
8. 奉行「沒有付出就沒有收穫」

1. 持續的樂趣
2. 視失敗為成功
3. 適當的分配時間
4. 採用健康的方法
5. 持續的自我提升
6. 人際關係允許成長
7. 創造性張力
8. 「少一點付出多一點收穫」，更快樂且成功

持續成長  
失敗後再成功經驗  
不常拖延  
80/20 規則  
高自尊  
創造力  
流動體驗  
更多的幸運

沉醉在大自然裡時，我喜歡當低頭族，搜尋著一顆顆寶石並不是為了消除過關，而是讚嘆孕育著上一代精華的種子，最完美的傑作。每一顆種子都有其特定的武器配備，運氣好，撿拾到飛行高手桃花心木的種子可以玩上半天，其飛行的薄翅膀是母親送的禮物，好讓孩子能飄到遠處增加存活率；大花咸豐草的種子則是個頑皮的孩子黏著我一起去尋寶；又棋盤腳的種子為了能在水中漂浮繁衍傳播，有著充氣裝置且體大質輕的大肉粽果實，生命如此神秘奧妙。然而，如此完美的種子卻也要經歷黑暗期的沉澱，也要突破完美的外衣，才能成功長根發芽，否則最多只是一粒種子而已。一如最成功的藝術家和科學家也是失敗最多的人，經歷黯淡的失敗給了更多成功的啟示，集氣為成功而努力，是突破完美的假想，相信自己能承受破壞後的苦楚，伸出手腳碰觸真實的宇宙，接受風雨挑戰。生命的路徑不是點與點之間最短的距離，那樣的單調會有風險，而四方擴散向上伸展給自己更多的陽光揮灑生命，有的是意想不到的幸運及穩固的持續成長空間。

完美是美妙的，新生命的完美，學習完美的成長，人與人互動的完美，平衡社會公義的完美，保護生態的完美。這樣的理想，追求完美也是進步的原動力，有趣的是，再如何的追求完美，世界上卻沒有真正的完美，因此若是為了完美而產生失能性的恐懼，就變成病態的完美了。害怕且不願接受失敗就不能接納自己的

原貌，恐懼貼上失敗者的標籤而披上自衛的防彈衣卻也隔絕了朋友、親密愛人的關愛。不容許偏差、錯誤讓選擇題只有二個選項——全有或全無。花費大量時間在全力以赴的事，沒有恢復休養的空檔，壓力和創造力玩捉迷藏。完成後只能感受到暫時性的輕鬆，壓力又來自新的方向，當然「沒有付出，就沒有收穫。」。而全無的拖延卻是矛盾的完美主義，給了很好的藉口：只是不做，否則我一定可以做到完美。失敗的高牆佇立在完美主義者的面前，困惑於如何避免失敗，也就不會行動爬牆躍過或繞道而行，牆後的夢想就不易實現了。

如此看來應該學習追求卓越而不是完美，學會接受必然的失敗、感受傷口，深呼吸，相信自己如新芽般柔弱接受恐懼卻心意堅韌，相信自己失敗後仍可能成功。願意吸收他人善意的建議，願意新的嘗試為自己帶來更多的幸運，也學會管理時間享受更多可持續的成長，愉悅的心情全心享受生命、領悟存在的意義。當全然將失敗視為成功，那也就沒有失敗了，完美好像悄悄地浮出，但這次是脫胎換骨了，不再被華而不實的事物所矇騙，真實的散發愛的能量，寶石燦爛發光。

---

## 第4組 Y 穗

完美主義的定義："一種充斥在我們生活中，對失敗的失能性恐懼，尤其是在我們最在意的地方"，

完美主義是不能接受自我的,"自尊"的第一個基礎就是"自我接受",第二個傷害自尊的原因是,完美主義者總會遇到長期且不可避免的失敗,因為根本沒有完美的人,而如果我一直失敗或者視自己為失敗者,我那會有更高的自尊?另一個自尊心容易受傷的原因,是他們不願意去嘗試,而如果不願意去嘗試,其後果更加低了自尊心,

"自我知覺"理論,相對得是持續得自我提升,不是一直線直上,而是旋轉向上,所以追求卓越的人自尊相比會來的高,所以說自我知覺是終點,信念變成自我實現的預言,如果我相信自己,如果我能成功,如果我得過去有跌倒之後爬起來的經驗,那我就更可能成功,所以就必須問自己"我到底想要什麼樣的生活?自我認知,自我了解,完美主義要改善甚麼?1.有意識2.專注於努力的嘉獎,而恐懼對它從來不會消失,它是我們的一部份,它會變得更加可控制,關鍵就是接受它。好的,那我該怎麼辦?當留意到我的完美主義與自衛性的時候我會撇開我的做法,並且請求批評,問別人"給我點回饋吧",記住,事情發生了這是很重要的學習過程,學會失敗,或敗於學習。

這一課讓我自覺到,原來自己的完美主義讓自己的人際關係變糟了,卻又不願意接受它,讓自己恐懼症無法改善,越是恐懼就越會出錯,越是固執己見就越不會快樂,這真是自己要的生活嗎?自我

認知,自我覺察,真的是每天或是時時必修的功課,當恐懼來是就是面對它,接受它,自覺自我的行動是什麼?這真是我要的嗎?我到底要甚麼?信念有了甚麼就變得輕鬆多了!

---

## 第5組 怡如

如果TAL老師不是這麼地中國,或許我就很難理解他要傳授的理論或技術。

從前在國民學校中被迫填鴨的觀念在學習哈佛幸福課的時候,會自動冒上來。這是很有趣的經驗。

可見中國文化傳統哲學到今天仍然非常有用,連哈佛教授都免不了重新演繹一番。但奇怪的是,我們在國民學校課堂上老師只管我們背誦。好像這些經年累月人類思想智慧的結晶,來到資訊時代台灣的國民教育仍然只屬於某些懂得擦拭運用的少數人。

重視失敗~禍福相倚

重新審視對抗環境不切實際的影響~境由心生

我喜歡聽別人說我早已認同的理念。

年紀愈長愈是如此。

年輕的時候,活著,可以說是幸運。

年長的時候,活著,再也不只是運氣,而是選擇。

---

## 第5組 嘉銘

X先生的故事讓我感同身受，因為以前的我就是這樣子。開始上國中的我眼中只有唸書，要考好高中、考好大學、之後找好工作、結婚、生子、買房，彷彿人生就只有這麼一條路。每個階段看到的只有下一個階段的目標，社會議題、人際關係、社團活動等等這些都跟目標沒關係，所以不用管。會這樣一方面是社會文化的影響，老師、父母都這麼說，一方面是大家都這樣做，就跟著人云亦云的走，但主要還是因為-自己沒有獨立思考能力。

「我到底想要過什麼樣的生活呢？」這個疑問是我看到半退休的爸爸常常看電視打發時間想到的，這是我的人生嗎？這是我要示範給孩子看的人生嗎？因此我才會開始參與志工服務、加入愛團、關心社會議題，學習成為一個社會公民。這一路上，最大的收穫是認識了很多，從他們身上看見了各式各樣豐富的生活哲學，擴大了我對生活的想像，從中也慢慢擷取自己想要的生活元素。

---

## 第5組 親廣

- 1.完美主義者的特徵是過度的具有自衛性、擔心失敗、過度誇大化、無法接受自我、恐懼失敗、凡事追求目的。
- 2.追求卓越者的特徵是能接納批評、享受達成目標與過程、明白事實、接受完整的自己、能從失敗中回饋與促進成長、關注旅途和目的。

- 3.完美主義者在生活中充滿了對失敗的失能性恐懼,尤其是在最得意的方面, 因此而成為一種認知和情感的基模。
  - 4.在進行任何事情時,並非全然是像從A點到B點一直線這樣的簡易、單純;任何的成功都沒有捷徑, 想要追求卓越必然需要經過困難。
  - 5.完美主義者因心中存有一個基模, 而又不享受過程中的失敗經驗教訓,自己反抗自然規律, 因而難以接受事實而沮喪。
  - 6.追求卓越者能接受現實中存在的各種彎路, 知道成功沒有一步登天的捷徑, 不會放棄雄心,但也不會放棄沿途的點點滴滴, 將失敗視為反饋和成長的借鏡;關泣短時間的放鬆,也關注長久的滿足。
  - 7.我們要學會用20%的注意力放在重要的東西上,然後把80%的工作做好;如此,將有更多時間去思考其他的事, 從內心學會淨空大腦不要的東西,活在當下、享受過程。
- 

## 第6組 玫櫻

### 1020815 第15堂課 完美主義

若依照M型社會的發展來看, 追求完美以及頂級極緻的產品是代表社經地位的表徵, 成為人人欣羨的帥哥美女模特爾更是時下年輕人所追求的時尚, 這是我們社會逐步的發展與進步的過程, 這些結果的背後, 一定有一股力量在趨使, 就是追求完美

似乎與追求成功劃上等號，人人都想成功，都想考100分，都渴望成為被肯定者，可是，現實中不可能一蹴可幾，發明大王愛迪生也是如此，可是愛迪生似乎沒有太在乎他的失敗，失敗反而成為滋養他的能量。

現代人所生的疾病，有一大部分似乎都與心理有關，如全身疼痛但找不出原因，失眠也找不出原因，我自己也有一段時間感覺睡眠品質很差，影響其他的生理，去看了中醫，醫生跟我聊天約一個小時，結果也沒開什麼藥方，重點只是叫我放下壓力而已。我自己試著去吃一些保健食品，效果也有限，到後來，我什麼也不太去管了，因為發現管不動了，管不好就先不要管，先從旁觀吧！即使被老闆罵也要小心應對，先做緊急的重要的事，不要想著全部都要一口氣做完，過一段時間，似乎就好一些些了。

本篇提到追求卓越與追求完美，我想這也是壓力的來源與是否接受現實的世界與不完美的自己，接受不完美的自己並不代表就不要努力調整成為較好的狀態，而是一種調適的過程，沒有人是完美的，所以不要太計較得失，只要在對的路上持續走，有時跌倒或走一下彎路，看看風景再上路也是不錯的。



孩子小的時候，在餵他吃飯，總是會對他滿口的稱讚，外加鼓掌叫好，只為了他能張大嘴巴快快把飯吃完。當然這招很快就沒效了。後來看書後知道，對孩子不可以隨便稱讚，稱讚要具體、要是事實。上完這課，我可真是出了一身冷汗。原來我們在生活中，不知不覺中就在把孩子塑造成完美主義者。只對結果的讚美、獎勵，會讓孩子只渴望成功，導致對失敗的畏懼，忘了享受努力的過程。

電影“深夜加油站遇見蘇格拉底”，有一段讓我印象深刻，“旅程，才是帶來快樂的事物，而不是目的地”。你的努力、你的專注，遠比你的目標重要，當然追公車是另一回事。記住、享受你那努力的過程，即使這次沒有達成目標，失敗了。再接再厲，成功總會在不遠處。

記得有一次帶小朋友課後在操場上踢足球，一開始是同年齡的兩隊在玩，我兒子這邊剛好分到比較有運動細胞的隊友，很輕易的以十比二懸殊的比數擊敗對手，他們開心的又叫又跳。後來來了兩個國小的也加入戰局，比數一比一膠著，眼看天色已晚，我宣布進行PK。雙方各自猜拳看誰踢第一球，對方剛好年紀較大的對上我們年紀較小的。結果就以二比一輸了比賽。

回家的路上，兒子一直愁眉苦臉、耿耿於懷。

“踢球好玩嗎？”我問

“好玩”

“那為什麼愁眉苦臉？”我說

“因為我們輸了”那張小臉更苦了

“我看的出來你很想贏，把拔看你踢球很認真去踢，很努力去防守，玩的很開心耶。輸贏有那麼重要嗎？況且對方比你們大，你們還能踢到PK，已經算很厲害了。下次再來玩好不好”我說

“嗯，下次我一定要加油，把他們踢的落花流水。”

20/80法則，將百分之二十的注意力放到重要的東西上，然後把百分之八十的工作做好。如果我能將一天清醒中的20%的時間，用來完成我一天80%的重要工作。那我將有更多的時間放在我想發展的興趣或運動上。這真是個不錯的作法，我知道畢竟我不是一個可以一整天都可以一直專注的人。所以把一天中最清醒，最能專注的時刻，再利用五分鐘起步，來進行這天最重要的工作，應該可以得到不錯的效果。

幸福不是一蹴可及，尤其在這個充滿物慾的社會裡。你想要過什麼樣的生活？不要從外部世界收集信息，那只會使你迷失。而要從你的內心，學會扔掉你大腦不需要的東西。因為當你的思想被填滿，你將遺漏一切正在發生的事情。

活在當下，我將用一輩子的時間來練習。

---

## 第8組 靜美

哈佛幸福課15課~ 完美主義 (Perfection ~ 2) 作業 陸靜美

摘要：

我們從藝術家和科學家身上看到，最成功的人也是失敗最多的人。而他們就是那些，深刻明白失敗的價值和重要性的人，我向你們保證他們沒人喜歡失敗，失敗讓人受傷，讓人極度失望，讓人沮喪，也經常使人尷尬，但是那些最為成功的人，都會認識到失敗和從失敗中學習的價值，

追求卓越的人明白，當他進步的時候，不可避免的會遭遇失敗，一個追求卓越的人明白，有時候他不一定能拿他想要的分數，但他會吸取教訓，一個也明白在戀愛關係之中，根本就沒有完美的戀愛關係，所以他會犯錯，她也會犯錯，但他們都會不斷地吸取

教訓，然後他們的感情不斷地變得更加牢固。追求卓越的人明白，他需要不斷的失敗，五次十次有時候一萬次，就如同我們了解的愛迪生的故事一樣。

一個追求卓越的人是心胸開闊的。他會歡迎是不是的建議和批評，這不是說他或她喜歡這樣，而是他或她明白這是必要的。這是成長和發展的必要部分。

對於追求卓越的人來說，能夠接受現實中存在的各種彎路，而沒有一步登天的捷徑，能夠接受個人的失敗，能夠接受自己視作一個整體予以接受。

將失敗視為一種反饋和成長的機會。

“沒有付出就沒有收穫”

追求卓越的人遠比完美主義者要更快樂。追求卓越的人享受更加持續的成長。

說到創造力。Simonton說，那些歷史上最成功最有創造力的科學家和藝術家都是那些失敗得最多的。他們都不是完美主義者。他們都追求卓越，非常有雄心，都明白要成功沒有別的方法。

John Updike一位非常有創造力的作家，說過“完美主義是創造力的敵人

應用這條20/80法則。將百分之二十的注意力放到重要的東西上然後把百分之八十的工作做好。

追求卓越的人更容易感覺到流動，而那些一直畏懼失敗的人，一直為失敗所困擾的人，一直在設想如果我失敗了怎麼辦的人。我來談談完美主義的根源吧。因為一旦我們明白，就如我上次說的，一旦我們明白它是怎麼來的，我們就更能克服它——完美主義的根源。

重視努力讓孩子擁有一個他自己能掌控的變量”這能讓他們認為自己能掌控自己的成功，強迫自然的天賦，讓孩子們無法掌控成功，這不會給孩子們提供面對失敗的方法，根本就沒有完美的完美的主義者，也沒有完美的追求卓越者，你們必須選擇你能快樂的生活方式，不會有現成的答案擺在你面前，學會失敗，或敗於學習。

自己一定要努力的去學習以上的觀念與付之實作。

我們經常可以聽到有人對別人意有所指地說：「某某某那個人真是一個完美主義者！我實在受不了他/她。」通常語意的背後都是帶著一些抱怨、不屑、貶損與批評的意味，其意指的是一個人要求很高、很挑剔、很難搞、自以為是、吹毛求疵、不好相處、事事要求規矩、行事缺乏彈性，甚至是有個性上的潔癖無法信任任何人，講得更白話一點就是「很龜毛」。

完美主義者常相信做好一切事情才能讓自己贏得成功、獲得上司賞識甚至是情侶的愛；他們相信每件事情都有完美的解決之道，因而無法容忍任何的瑕疵出現。乍看之下彷彿是將事情做到盡善盡美的動力，但不少心理學研究指出，完美主義者看似無瑕的行為，實際上卻會侵蝕他們的努力成果，力求完美的願望也會減弱人們對自己的滿意度，阻礙他們達成更多更實際的目標，最要緊的是完美主義的心態對人身心健康也會產生嚴重不良的影響。

這種要求完美的性格有時會讓自己非常痛苦，甚至於陷自己於孤立無援的境地，往往可能別人不以為意的芝麻蒜皮小事，但在他的眼裡看來都是代表著錯誤、失敗與不完美，一定會想盡各種辦法來把它依自己的意思矯正過來，因此常常在一個點上耗費了許多寶貴的時間與心力，更有甚者是坐困愁城不知所以。更糟糕的是這種個性很難與人相處，經常會出現與周遭的人劍拔弩張的情況，例如一位具有完美主義性格的主管，可能會對部屬

也有同樣的高標準與期待，不允許任何丁點的犯錯，又不能充分信任與授權，搞得辦公室裡大家緊張兮兮、人人自危；或是有完美主義傾向的父母對於孩子有超乎常人的標準與要求，搞得孩子每天愁眉不展，親子關係形同仇寇，父母自己因而也是痛苦不堪。

根據瑞士蘇黎世大學臨床心理學及心理治療學博士佩特拉·沃爾滋育(Petra Wirtz)所進行的一項研究顯示：「完美主義者更容易在生活中產生心理壓力，其本身就可能成為一個筋疲力竭無以釋放的壓力鍋。」完美主義傾向越嚴重的人，自我心理壓力就越大，所顯露的「生機衰竭」現象就會越嚴重。這樣的信念容易導致憂鬱、易怒及焦躁等問題，進而引發和家人、伴侶與朋友間的緊張或衝突，也容易產生頹喪、疲勞、急躁或信心受挫等負面情緒，從而對人身心理健康與人際關係帶來許許多多的負面影響。

追求成功是人類的天性，許多人也因為這股驅動力而攀登一個又一個的高峰，不但締造個人成就，也促進社會進步。高期許能帶來高效益。然而如果我們想要獲得成功和充實的人生，那麼我們訂定的夢想與成功標準就必須切合自身實際情況，而非好高騖遠，重要的是必須要能夠讓自己有機會享受成功所帶來的樂趣，同時要懂得欣賞和感謝自己獲得的成就。

我們可以看到在升學主義大纛下，只知尋求標準答案而深怕失敗的學童不敢大膽跨出自我探索的腳步，他們不願意多方嘗試，也愈來愈失去創意與無法自我學習成長；我們也可以看到深怕失敗的大學生做事愈來愈拖拖拉拉，甚至看不到熱切想探索世界的雙眼，他們如果不確定能獲得理想的結果，有些學生寧可上課打瞌睡，不然就是玩著手機，更有甚者搞個延畢在學校窩著，虛度自己的青春年華，就是不敢鼓起勇氣放手展開任何行動；職場上我們也可以看到處處瀰漫著恐懼失敗的風氣，每隻願意選擇已通過重重考驗非常安全但平庸的做法，而不惜犧牲創新的精神。

我們從上述中很容易就可以理解完美主義者為何會拒絕失敗和拒絕痛苦，但令人訝異的是，完美主義者也拒絕成功。很多人即使「擁有了一切」仍然不快樂，就是最好的寫照。如果我們唯一的夢想就是擁有完美的人生，那麼我們注定會大失所望，因為在真實世界裡，這樣的美夢永遠不可能實現。正是因為抱持強烈的完美主義，所以在他們的眼中，從真實人生中獲得的一切成就都是微不足道的，他們完全沒辦法從成功中得到真實而持久的快樂，因此，痛苦將與他們常相左右。

---

## 第11組 麗靜

哈佛幸福課15課 1110心得



這段時間是公司的大月，忙碌之餘並沒有多餘的心力上課，時光匆匆過我也成了遲交者之一，以往的我是不可能如此，我常強迫自己去維持好的一面，期望別人眼中的我是認真並超好的一個人。但心境的改變讓我允許自己放鬆，雖然遲交不好，但我有放在心上。此刻也更能體會許多的同學一旦遲繳便慢慢的愈來愈慢或消失了的心情，因為隨著時間的拖延壓力愈大，到後來放棄會來的簡單多。這一課也如往常的提醒了我很多已知和未知的事，例：如實的接受自己並多方面的嘗試；20/80法則；我們什麼時候感受到流動？還有關於孩子方面的獎勵旅途中的愉快和獎勵付出的努力。這一課又讓我受益多多，因為知道自己需要改變；自己需要學習，所以才能持續而不因種種的因素而放棄，我相信更多的幸福在前方等著我。

在最後和大家分享一本書很棒的章節，擷取自發現生命的禮物一書。

「我們希望你停下來，先處於自己的臨在。做個深呼吸。吸入感恩。讓它滲入你的每一個細胞；吐氣時，呼出你一直執著不放的任何負面情緒或思想。接著做下輪呼吸。吸入光與愛；吐氣時，呼出憤怒、困惑與黑暗。在做這些的同時，要覺察你的身體、心智與情感。您的背部感覺如何？肩膀是僵硬還是放鬆？您心裡想什麼？心中在播放什麼心理劇？您心中感受到什麼？幸福？滿足？焦慮？恐懼？要對這一切有所覺知，然後繼續吸入美好

與感恩，呼出負面性與困惑。您會發現自己的心從某個想法、感受或體驗，跑到另一個想法、感受或體驗。這沒關係，只要觀照當下內在發生的事件。試著不去批判您自己。這樣做幾分鐘，或者，只要感覺不錯的話，一整天你都可以暫停手邊事情，繼續練習這個簡單的技巧。每天練習會幫助你清出一條道路，讓你內在的生命禮物得以顯化。要知道，你正走在正確的道路上，因為這就是你目前之所在；而且透過個人的覺知及發現——你的感受如何、你在想什麼，以及你如何反省自己的思維與存在狀態，你就能達成任何想望。你的本源，亦即內在智慧，不斷在對你說話。你愈是能看見自己的本源——你的內在智慧、你的靈魂，並與之協調一致，就愈能按照這內在的真知行事，生命也就愈喜悅。經過幾年來的密集研究與實驗，我們學習到，這輩子的人生之旅，目的就是為了自我了解、自我欣賞與接納。我們愈能愛自己、接納自己，也就愈能愛與接納別人。不論我們有沒有覺察，愛始終是所有人奮力追求的終極本質。生命是由許多高低起伏所組成，而我們那真實、獨一無二的本性，就存在於這些高低起伏的中心。」

雖然有點長，但我真的好喜歡。與看到此文的您分享，希望我們的生命之花能因此而綻放。^^~

---

身為家長及教師，第15章給了我們一個很重要的觀念---努力讓孩子享受整個過程，而非只有結果！

讓孩子可以自己掌控自己的成功與榮耀，「你真努力」這句話可以讓孩子明白自己經由努力，是可以得到讚賞與肯定的；倘若是「你好聰明」，這一份「聰明」從來就不是孩子可以掌控的，這是與生俱來的，這是父母賜予的，為了不破壞這份「聰明」的天賦，因此要減少犯錯，要減少犯錯，最好的辦法就是少碰觸自己不擅長的領域。

我自己本身也不是個很聰明的人，每當有人不經意說我聰明或反應好，我其實內心是很懷疑的，因為我自己很清楚自己的斤兩；但是，如果有人說我很努力，這比說我聰明來得讓我感覺踏實，並且願意去嘗試，即使過程中會遇到失敗，但我會覺得---那無損我的「智力」！我不致於因此而否定自己的「聰明」，即使最後結果仍是不成功的，我還是可以告訴自己「我已經努力了！」

我們有幸讀了15章，所以才明白了這個道理，因此，在我們帶孩子的過程中，也要努力讓孩子重視過程，而非只有結果；重視努力，而非天賦，不要讓他們也和我們一樣，虛長了這麼多歲，否定自己好多年，才釐清這個觀念。

---

## 第1組 小宇

我贊成Tel對完美主義的定義：對失敗的失能性恐懼。這世界充滿了追求完美主義的人，包括我自己，所以我們雖然得到了某些成就，完成了某些目標，但過程中我們是不快樂的，而感到快樂及

滿足也只是在達到目標後短暫的曇花一現罷了。我們所要學習的是追求卓越，去遭遇失敗及犯錯，然後從中吸取教訓及學習，將失敗視為一種回饋和成長的機會，如此才能不斷的更好，而沒有所謂的最好。完美主義帶來的傷害太大了，包括不能自我接受，不願意嘗試，自我防衛，傷害人際關係，也傷害自我關係。所以當我們在教育孩子時應該注意的是他的學習過程，而非結果，對於學習的過程給予鼓勵與支持，才能讓孩子擁有自信，相信自己是有能力的，並且不畏懼失敗，如此才能讓他成為追求卓越的人。

---

## 第1組 玉子

在這課看到完美主義特質的定義！哈 總以為我是變相處女座沒那麼嚴重的完美主義~沒想到是的！我擁有完美主義特質而非追求卓越!!!(半杯水我的確會注意到的是空掉的那一半!常為失敗所困而忽略了自己努力注入的另一半水，我會過度一般化誇大化問題，非黑及白，要嘛是完美要嘛就是一無是處。也許跟自己最大優點-公平公正有關吧 = =”最後就是覺得直線式基模該是最好最快速的方式而無法容許失敗存在的，螺旋式基模會讓我受挫折 一蹶不振)然後教授說的逐利者讓我想到佛法中的貪!!!這應該不是單完美主義才有的想法~而是面對忙盲茫的人生都有的特質~最後究竟自己追求著甚麼呢？教授說了沒有完美的完美

主義者也沒有完美的追求卓越者，我們必須選擇一個讓自己能快樂的生活方式。

不過我的第三優點感謝，也讓我慢慢修正了我那不可救藥的完美主義特質，感恩自己能遇上很多的人教我放下、教我釋懷、也教我懂得接受失敗。感謝自己上了幸福課更能認識自己，我可以從完美主義慢慢傾向為追求卓越特質的人^^

完美主義者很容易自尊心受傷，不接受自我也不願意去嘗試！好準喔@@!!失敗的人際關係~在這個特質逐漸慢慢調整後~我覺得我變得更好感覺更棒更愛自己！至少我不再是孤軍奮鬥。只是20/80的練習還沒開始呢 = =” 再繼續努力囉~

---

### 第3組 姿君

愛迪生:"我通過不斷的失敗 以至於成功"!

最成功的人 都是失敗最多的人!

深刻明白失敗的價值與重要性!

沒人喜歡失敗 失敗讓人受傷 讓人極度失望 讓人沮喪  
也經常使人尷尬 但是最為成功的人，都會認識到失敗  
和從失敗中學習的價值!

年輕極度成功者與年長極度成功者 兩組極度成功者:

極度成功者經過"考驗"!

競爭失敗 失去工作 受到屈辱 失去親人 一些嚴重的考驗  
一次失敗的經歷 這是兩代共同擁有的 他們將失敗看做  
一個關鍵點!一個生活的轉折點!一些幫助造就今天他們的  
因素!好好利用已經發生的事 每個人都會經歷考驗 面臨困難  
與阻礙 看成機遇 一種學習的經歷 一塊墊腳石 這就是失敗  
對於適應力與完善人格的作用!

完美主義中都有自衛性!對於直線方式的偏離,就是不完美  
不喜歡偏離所持基模東西,我們的心是不喜歡內在和外在之間的  
脫節,需要的是平衡是一致,不喜歡橫生枝節,而心中抱有的是  
完美主義的基模!

一個最求卓越的人是心胸開闊的!  
會歡迎是不是的建議和批評,這不是喜歡這樣!  
而是明白這是必要的!這是成長和發展的必要部分!

完美主義者只注意到"空"著的那半個杯子!  
因為完美主義者為失敗所困擾,被對直線的完美方式的偏離  
所困擾。而不管是什麼,困擾我們的就是我們說關注的,  
一直關注未能完成的東西,關注潛在的可能失敗或者真正的  
失敗。

追求卓越的人，則會關注已經"滿"的那半個杯子。為什麼？因為既享受達成目標，又學會享受過程中的每一步，那就是旅途。即便是失敗也能是機遇！

完美主義者會過度一般化誇大化問題，非黑即白，要麼是完美的，要麼是一無是處。“全部或沒有”的對立於現實的方法造成的後果。

追求卓越的人來說，能夠接受現實中存在的各種彎路，而沒有一步登天的捷徑，能夠接受個人的失敗，能夠接受自己視作一個整體予以接受！

對於完美主義者來說，只有一種方式是合適的，並且是固定不變的，沒有任何提升的空間，沒有任何偏差，更沒有問題和錯誤，只有一種方式，而不是動態的！

完美主義者恐懼失敗，恐懼來自於內心的自己將自己視為失敗者的失敗，也恐懼他人將自己視為失敗者，就是為了維持那完美的幻覺。完美主義者恐懼失敗，恐懼來自於內心的。自己將自己視為失敗者的失敗，也恐懼他人將自己視為失敗者。就是為了維持那種完美的幻覺！

而不是將失敗視為反饋！不是說要享受失敗！

完美主義者只想著怎麼到達這裡，他們只關注這個，只針對目的！直來直去的，別的事情根本不重要！

對於追求卓越的人來說, "旅途"和"終點"都是成功的一部分!

追求卓越者不會放棄自己的雄心!不會放棄整個旅程!

生活中有起起伏伏 能夠享受旅程中的每一天!

失敗是無可避免的!

追求卓越者允許有所偏離!有所中斷!有所修整!更加可持續!

邱吉爾:"完美主義讓人癱瘓"!

完美主義是創造力的敵人!

沒有付出就沒有收穫!

稱讚孩子 "聰明伶俐" "努力認真" 後者更加勇往直前!

"重視努力"!讓孩子擁有一個他自己能掌握的變數!

這能讓他們認為自己能掌握自己的成功!強調自然的天賦!

自我認知 在於自我了解!

一個不完全了解自己弱點的人 要改善 首先要有意識!

學會失敗 或敗於學習?

姿君 2013.08.14.

---



我覺得這一課對很多最高學府中的天之嬌子可能特別受用。在這裡應該有為數不少的完美主義者。但從Tal的定義當中，我才發覺自己平時對“完美主義”一詞的濫用，原來很多友人被我“污名化”了，他們其實是認認真真的追求卓越者呢！下回該好好地為他們正名。另外，對自己和孩子很有益的觀念是：用百分之二十的時間去完成百分之八十的工作，然後你會有更多剩餘時間去投注在對你是重要的事情上。也許這樣做成績會稍稍下降，但長期來看還是有益的。要達到這個目標必需了解自己的生理時鐘，善於利用自己最有效率的時候，做好最多的事。最後是對“讚美”這個舉動的提醒，對為人父母或師長特別有幫助。原來我們應該重視孩子的努力，而非強調天賦。因為一旦失敗，孩子會認為自己不再聰明，也失去面對失敗的勇氣；但稱讚他過程當中的努力，卻會讓孩子擁有他自己能掌控的變量，在困難面前不會氣餒，甚至更有動力。慎之！慎之！