

#哈佛幸福課

# 愛團2013《哈佛大學【幸福課】第十五堂- 完美主義》心得分享

圖文/羅裕欽2013-08-19



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理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氙下，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，每每只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。