

什么是完美主义？—罗加怡老师

维基百科解释完美主义，是指一种不断追求最高要求、追求完全美善的性格或主义。完美主义的人，对别人、对自己都有很高的标准和要求。因着没完没了的要求，影响着人对自我的否定，并对别人评价的关注。若要求过高，并且要追求完美，人会对自己所做的，常存怪责的态度，也会让自己陷入永远无法满足的境地。

一、什么是完美主义？

1. 完美的含义

- a. 现代看完美的含义：完美就是清白无罪、毫无瑕疵、全然无错，隐藏了绝对正面的要求。
- b. 圣经看完美的含义：完美是指到完全、成熟。圣经里，神要求人完全。“完全”不是指人没有罪，而是神要求人在道德方面，行事要正直、公义、忠实诚信；在灵性方面，人要不断追求成熟，灵性生命长进。神不单要求人对神要完全，对人同样也要完全。

2. 完美主义

完美主义是一种思维模式，直接影响人生活的态度。从积极角度看完美主义，会激励人努力达到目标。可是，因追求完美，以致太注重细节，反倒引致患得患失的情况。并且，让人束缚在严格而苛刻的要求中生活，是痛苦的感受。

完美主义大多给人的是负面意义，人因为要达致最高境界，以致出现不切实际的想望，以及一连串自我挫败的思想和行为。有时候，不单对自己有要求，对别人同样有过高的期望。有人认为完美主义者，多来自管束严厉的家庭，或是要面对有过高要求的父母。

二、完美主义的不同模式

1. 拘泥于律法

这种模式是严格遵守制度和规定。如果从宗教层面来看，这种模式就是错误地希望藉着严守律法来称义。

2. 以表现为基础的接纳

有人相信得到神和别人对自己的接纳，是出于自己的表现、工作的能力，当中含有把表现与能力，跟别人作比较的意味。

3. 强迫症

完美主义负面的情况，会出现强迫症，是一种病态的情感失调。这种病态情感失调的特征，是不停地强迫自己追求完美，心里常被尽善尽美的念头所困扰，行为因此变得刻板，失去理性思想的能力。人不仅仅希望自己做好事情，也苛求自己要做得完美无缺，这样的情况和要求，就形成了自己有强迫的生活模式。

我们要认识和逃避这 3 种完美主义的模式。要知道神要我们有的完全，这完全并不是指完全没有罪，或没有犯错的意思。神要我们的完全，是要我们遵从他的吩咐，学习他话语的教导，并把他的教训实行在生活当中。这样，我们的属灵生命，会越来越成熟，以至我们的生

活也越来越符合他的旨意。因此，我们更要学习顺服神，依靠他的力量和恩典来过每天的生活。

三、什么是优秀

优秀与完美主义不同。优秀是指到在平均水平之上，超越平凡。在我们工作和学校的层面，优秀成了一个评核、考核的级别。一般来说，最基本的评核标准，是及格，而优秀就是超越了及格，还有比良好更高的标准。

日常生活里，人会参与在学习或工作的层面。人要尽力做好自己的本份，因为这是神的命令。神要我们作事，是尽力去作，而不是马马虎虎应付了就算。优秀的表现是超越平凡、高过及格。

我们需要清楚完美主义与渴望优秀的分别。完美主义的人，只关注自己，他们不会倚靠神，只相信自己的能力。他们害怕暴露自己的弱点，因此，会千方百计遮掩。对于任何方面的过失，完美主义者都会产生挫败感。追求卓越、优秀的人，认识到自己的不足够，知道要倚靠神的能力。而且，也知道自己按着神的旨意生活，人在自己本份上尽力做好，是因为神的命令。

所以，我们需要常常省察自己的生命，看看自己有没有远离神，不倚靠神的能力，只靠自己的力量生活。人虽然有软弱，有不足够的地方，但只要我们向神承认自己的软弱，并倚靠神，他就会帮助我们在软弱的地方，刚强起来。因为他说：“……因为我的能力是在人的软弱上显得完全……”（林后 12：9）

文章参考：琼·亨特。张宇栋等译。《成功：有效处理工作和生活压力》，心灵希望丛书。海口：海南，2010。

欢迎来信辅导部 cc@liangyou.net，回应讨论话题。学员如需要接受辅导服务，请填写在良院网站的“表格下载区” / “下载资料”的“辅导申请表格”，辅导部会按着个别情况和需要，安排电话约谈时间。