

完美主义的原因—罗加怡老师

优秀表现和完美主义有明显的分别。完美主义的人，相信自己的能力，但不会倚靠神；而追求卓越、优秀的人，认识自己的不足，却知道要倚靠神的能力，并按着神的旨意生活。神按着各人情况，赐下不同恩赐和能力，他从来没有要求人，事事都要做得尽善尽美。所以，人只要尽自己力量，靠着神恩典去生活和作事，就已经足够。下面来探讨一下完美主义的原因。

1. 成长背景的塑造

形成完美主义的性格，大多与人成长背景有关。一些要留意的成长背景因素：

- a. **有苛求完美的父母：**父母常把自己的意愿，强加在孩子身上，总是对孩子表示不满。这样，孩子会认为只有达到父母的标准，才能得到父母的接纳。
- b. **有工作狂的父母：**把工作放在第一位的父母，会让孩子觉得工作是最重要的事情。不单要投放精力，更要在工作上做到尽善尽美。
- c. **有功能失调的家庭：**功能失调的家庭，无法提供健康、温暖的养育环境，让孩子健康生活和成长。反而，孩子必须承担父母的角色，使家庭能够得以维持。可以说，孩子是过早背负家庭的责任。有些功能失调的家庭的父母是酗酒和虐待狂的，当父母是沉溺酒精或是有虐待狂行为的，这家庭一定会出现混乱、一团糟的情况。有的孩子会把在家庭之外取得的成就，变成一种手段或一个方法，来逃避在家里受到的冰冷待遇和虐待。
- d. **有冷淡的父母：**有些父母性情冷酷，无论对待任何人，包括自己的孩子都用冷淡的态度。受父母冷淡对待的孩子，非常渴望爱、认可和赞扬，他们相信只要自己表现好，就可以赢得父母的赞赏。
- e. **有爱比较的父母：**每个孩子都有自己的天赋和长处。当父母爱比较，容易让孩子之间，产生互相怨恨、嫉妒的问题。孩子也会出现自我要求过高的情况。
- f. **自己是长子、长女：**父母对头生的孩子期望特高，要求也高。养育过程，给孩子带来一定要求和压力。
- g. **自己是独生子女：**独生子女是家庭中父母唯一期望。独生子女虽然受到优越素质的培养，但也很容易承受过大的期望、过多压力。
- h. **是家里唯一的男孩：**传统固有的重男轻女思想，让家里唯一的男孩子，承受着很大的压力。父母以自己唯一的男孩，作为家族的传承。
- i. **社会压力：**现代社会竞争激烈，每一个人都会面对竞争。人人都想在各方面有出人头地的表现，藉着这些成功感，带给自己安全。

人在这些环境因素下成长，不自觉就养成完美主义的性格。不单对自己事事要求，也把过高而严苛的标准尺度，放在别人身上。不单自己受害，连所接触的别人，也同样感到痛苦。

2. 根本原因

撇开成长背景影响，完美主义的根源是来自骄傲。我们说过，完美主义者是不倚靠神的能力，他们认为自己能够满足自己的需要，只仗自己能力去寻求成功和个人的成就。在错误的观念下，完美主义者心里永远有这样的信息，就是“我必须时常显得很有能力，能够做得很完美。

我必须取得成功，才能够接纳自己，才能够得到别人的认可。”

事实上，人要承认自己不可能完美无缺，更要认识自己全部的能力是从神而来。而且，是神藉着有限的我，活出神那完美的生命。这才是完美主义的正确观点。

保罗说：“我们因基督，所以在神面前才有这样的信心。并不是我们凭自己能承担什么事；我们所能承担的，乃是出于神。”（林后 3：4—5）

人靠着神所赐的恩典和能力，去追求优秀、卓越的成果，是正面、积极的努力目标。至于追求完美主义，由于这种主义和性格，多是倾向负面的意义。因此，人需要留意和避免落入完美主义的负面性格。

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。