

解决完美主义的方法—罗加怡老师

要改变完美主义的性格和思想，必须从两个向度来作改变。

一、从圣经角度来解决完美主义：认识神的恩典，效法基督

成长过程中，我们或多或少会受到一些人的影响，让我们错误地看待神、看待自己和别人；导致我们觉得只有表现完美，才能被人接纳。我们需要学习放下苛求完美的思维模式，让神的真理带给我们自由。因此，我们需要对神有清楚的认识。

1. 神没有要求我们作比较

神从来没有要求人互相比较。神造每一个人，都是独特的，他给人有不同的恩赐。既是这样，我们就不要拿自己和别人来比较。

2. 神没有用过高的期望来看待我们

完美主义的人对自己和别人都抱有过高的期望，不单自己痛苦，连别人也受影响。我们不需要为自己定下完美的标准，因为没有一个人是完美，完全无瑕疵的。

3. 我们不要自我定罪

神没有按人的表现来爱人，我们也不要为达不到别人期望，而活在被定罪的恐惧里。遇上没能力去达成的要求，我们要勇敢地说“不”，要知道自己的能力和限制。

4. 接受神对人的接纳

神在我们不配得到他的恩典和接纳的时候，已拣选和接纳我们。因此，我们要学习接纳自己和接纳别人。不用为过去的错失，一直愧疚，不放过自己或别人。

5. 抛弃自己的框框和规矩

放弃不切实际的要求，不以苛求的态度要求自己或别人。若把许多尺度标准放在人或事情之上，只会使人失去神在生活上给人享用的自由。

6. 在基督的恩典里成长

人不能倚靠自己，成为基督的样式。神以他的恩典，带领我们走向成熟，他更为我们预备了未来的道路。我们要察验神的心意来生活，就得着在神里的完全。

二、从个人表现的辖制中得着释放

完美主义的人，往往以外在表现来作评核自己和别人的标准。我们要尝试从自己方面，摆脱以表现作衡量的评标的束缚。

1. 发现自己完美的倾向

下面列出一些问题，答案是的话，便可测试到自己有完美主义的倾向：

a. 你需要秩序井然才能放松吗？

- b. 你的工作必须总是受到表扬吗？
- c. 别人必须达到你的期望吗？
- d. 你是否不信任别人的能力？
- e. 你是否常常因为对别人的工作不满意，而亲自重做一遍？
- f. 当事情没有达到你的目标或按照你的计划发展时，你是否感到非常沮丧，甚至发怒？

2. 正视自己的感情

若察觉自己存有负面的情感，要找出这种情感的来源。找到原因，要加以处理，并学习忘记过去，从新积极正面地在生活上处人处事。

3. 决心改变

当察觉自己的问题，例如：爱与人比较、对自己或别人有过高要求等，除了知道，还要下决心改变，纵使自己有错，也要学习多一点包容和接纳自己。

4. 要控制自己的心思意念

学习管理自己的思想，不随意对自己或别人有苛求的心思。能够正确管理心思意念，才能帮助自己有更好的改变。要藉着祷告，让神来帮助自己掌控心思。

5. 放弃老我，在恩典上成长

人要明白自己的有限和软弱，相信唯有倚靠神，并圣灵的工作，才能得到改变。要顺服圣灵的引导来生活，倚靠神的能力，让生命渐渐在神里面成长、成熟。

越认识神，就越明白神的恩典，要知道神拯救我们的时候，我们还是罪人。但神就是白白地赐下恩典与怜悯，以他无条件的爱，来接纳我们。我们要学习追求在神里面的完全、完美，而不是追求高举和倚靠自己能力的属世完美标准。

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。